

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Т. Э. Сизикова

**РЕФЛЕКСИВНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

Часть 2

**ТЕОРИЯ РЕФЛЕКСИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Новосибирск 2017

УДК 159.9
ББК 88.92
С349

Печатается по решению
Редакционно-издательского совета
ФГБОУ ВО «НГПУ»

*Подготовлено и издано в рамках реализации Программы
стратегического развития ФГБОУ ВО «НГПУ» на 2012–2017 гг.*

Р е ц е н з е н т ы :

д-р психол. наук, проф. кафедры коррекционной
педагогике и психологии ФГБОУ ВО «НГПУ»

О. К. Агавелян;

канд. психол. наук, доц., зав. кафедрой управления персоналом

СИУ – филиала РАНХиГС

И. В. Доронина

Сизикова, Т. Э.

С349

Рефлексивное психологическое консультирование : моно-
графия : в 3 ч. / Т. Э. Сизикова ; Мин-во образования и науки РФ,
Новосиб. гос. пед. ун-т. – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2017.

ISBN 978-5-00023-783-0 (общ.)

Часть 2. Теория рефлексивного психологического консультирова-
ния. – 407 с.

ISBN 978-5-00104-212-9

Монография посвящена раскрытию сущности рефлексивного психологиче-
ского консультирования. В ней исследуются предмет, цели, задачи, этапы кон-
сультирования, обозначаются профессиональные компетенции психолога-
консультанта, особенности и перспективы нового подхода и вида консультирова-
ния. Систематизированы и типологизированы основные психологические про-
блемы клиентов для консультирования.

Предназначена для психологов-консультантов и студентов-магистрантов,
обучающихся в рамках специальностей психологии и педагогики.

УДК 159.9
ББК 88.92

ISBN 978-5-00104-212-9 (ч. 2)
ISBN 978-5-00023-783-0 (общ.)

© Сизикова Т. Э., 2017
© Оформление. ФГБОУ ВО «НГПУ», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА.....	5
Глава 1. ПРЕДМЕТ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ЭТАПЫ РЕФЛЕКСИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	14
1.1. Предмет рефлексивного психологического консультирования.....	14
1.2. Цели и задачи рефлексивного психологического консультирования .	36
1.3. Этапы рефлексивного психологического консультирования	43
Глава 2. ТИПОЛОГИЯ ПРОБЛЕМ В РЕФЛЕКСИВНОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ	88
2.1. Выделение психологических проблем в разных направлениях психологического консультирования	88
2.2. Методологический подход к различению видов оказания психологической помощи на основе типологии проблем клиента.....	97
2.3. Методология типологии проблем для рефлексивного психологического консультирования	111
2.4. Принцип динамического равновесия в типологии проблем для рефлексивного психологического консультирования.....	127
2.5. Проблемы глубинного уровня	130
2.5.1. Проблема личностной мифологемы.....	130
2.5.2. Проблема выбора.....	135
2.6. Проблемы первого базового уровня.....	139
2.6.1. Проблема принципа, нормы, правила	140
2.6.2. Проблема категоричности	150
2.6.3. Проблема исключительности.....	157
2.7. Проблемы второго базового уровня.....	165
2.7.1. Проблема жизни и смерти	166
2.7.2. Проблема свободы и ответственности	200
2.8. Проблемы третьего базового уровня.....	208
2.8.1. Проблема власти.....	208
2.8.2. Проблема опыта.....	218
2.9. Вторичные уровни психологических проблем	236

2.9.1. Проблемы первого вторичного уровня – любви и страдания	236
2.9.2. Проблемы второго вторичного уровня – смысла и значений	251
2.10. Динамические факторы в типологии психологических проблем.....	261
2.10.1. Эмоции и чувства, пронизывающие поле проблем.....	261
2.10.2. Возрастные особенности рефлексии.....	264
Глава 3. ВИДЫ РЕФЛЕКСИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	279
3.1. Детское рефлексивное психологическое консультирование	279
3.2. Особенности консультирования подростка	292
3.3. Консультирование в юношеском возрасте	306
3.4. Семейное консультирование.....	312
3.5. Групповая форма проведения консультации	323
3.6. Консультирование в свободных разновозрастных группах клубного типа.....	327
3.7. Экспресс-консультации в рефлексивном психологическом консультировании	330
Глава 4. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ РЕФЛЕКСИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	340
4.1. Определение эффективности психологического консультирования	340
4.2. Профессиональные компетенции психолога-консультанта	341
4.3. Особенности рефлексивного психологического консультирования.....	348
4.4. Особенности организации рефлексивного психологического консультирования.....	353
4.5. Перспективы направления «рефлексивное психологическое консультирование».....	355
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	363
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	367

ОТ АВТОРА

Производить ежедневно одинаковые действия,
ожидая разных результатов – это безумие.

А. Эйнштейн

Монография посвящена новому подходу в психологическом консультировании – рефлексивному, позволяющему не только с данного фокуса рассмотреть все ранее существующие подходы и направления, но и, выделив общую для них составляющую – рефлексивность, применять в процессе консультирования любые адекватные цели и методы, приемы этих разных подходов и направлений в одной консультации.

В монографии раскрывается методологический подход и содержание рефлексивного психологического консультирования.

Осознанность – это непрерывная внимательность в каждое мгновение жизни, когда во время выполнения каких-либо повседневных действий не происходит блуждания в мыслях, а внимание направлено на то, что совершается конкретно в данный момент. Осознавать – означает фиксировать данное внимание и понимать происходящее, мыслить о данном моменте в разных направлениях психологической реальности:

- событийно-временном: прошлое, настоящее, будущее;
- ценностно-смысловом: убеждения, ценности, нормы, правила, смыслы;
- деятельностном: мотивы, цели, средства, результаты;
- чувственно-волевым;
- социально-личностном.

Результатом осознания является неожиданное узнавание нового в осознаваемой реальности.

В словаре русских синонимов для слова «осознавать» перечислены следующие синонимы: «рюхать, давать себе отчет, осмысливать, отдавать себе отчет, разгадывать, прозревать, догонять, уразумевать, проникаться, понимать, въезжать, уяснять, иметь представление, уяснять себе, видеть, раскумекивать, сознавать, раскусывать, признавать, улавливать, осмыс-

лять, постигать, расчухать, расчухивать, соображать, разуметь» [508]. Как видно, данное слово в быту имеет много своих синонимов, человек постоянно пользуется этими словами, следовательно, он осознает наличие в нем этой реальности и применяет ее в своей жизни.

Слово осознание имеет свой аналог в научной терминологии – это рефлексия (от латинского слова *reflecto* и переводится как «обращение назад»), дошедшее до нас из философских трудов античных философов.

Историю данного понятия в философии наиболее глубоко представил в своей работе Ю. М. Романенко «Понятия «рефлексия» и «спекуляция» в античной философии» [441]. Он считает, что предпосылкой рефлексии в архаическом мышлении (на тотемистическом этапе) является мифологический «механизм» оборотничества – миметического обращения с образами других существ посредством перевоплощения в их тела.

В работах Анаксагора абсолютность разума (Нус) включает в качестве предпосылки рефлексия [299]. У натурфилософов-досократиков данная тема представлена в форме намеков на роль рефлексии в осуществлении целостного космоса, нахождение человеком благодаря рефлексии своего места в космосе. Рефлексивный «поиск самого себя» интерпретировался пифагорейцами как «уподобление богу в меру сил», как считает Ю. М. Романенко [441].

Классическое закрепление за рефлексией как «мышления мышления», когда мышление полагается одновременно как предмет и как метод самого себя, получило во многих последующих за Аристотелем трудах философов. В философии Сократа [50] обращается внимание на гносеологический, психологический и этический аспекты проблемы рефлексии. Сократ принял призыв дельфийского Аполлона «Познай самого себя» как руководство к действию в виде обращения к внутреннему миру человека, осознающего свое божественное происхождение, рефлексия служит способом возвращения в глубины памяти к идеям как творящим первообразам вещей. В «мифе о пещере» (диалог «Государство») у Платона [49] символ пещеры и происходящих в ней событий является адекватной мифологической моделью действующей рефлексии – отражения света от

стены пещеры и стихийно-вихревого его возвращения к своему «беспредпосылочному началу». В диалоге «Тимее» рефлексия имеет космостроительное значение.

В неоплатонических системах рефлексия представлена в контексте принципа всеединства, выражающем предельную интеллектуальную интуицию отражения всего во всем. Для стоицизма характерно представление рефлексии в едином космическом цикле огненного дыхания пневмы. Рефлексия в философии Эпикура предполагается как спокойствие души, обращенной к себе самой на фоне возмущающих иррациональных воздействий окружающей среды, рефлексия приобретает черты экзистенциального, жизненно-практического смысла – для счастья человеку достаточно самого себя.

Ю. М. Романенко [441] отметил, что в эпоху средневекового теоцентризма понимание рефлексии и отношение к ней начинает кардинально меняться. Рефлектирование разума обусловлено волевым участием и проверяется в свете религиозных истин. Разработка темы рефлексии опирается на образ Софии – Премудрости Божией в Ветхом Завете. Можно сказать, что именно София является первой рефлексией как таковой, вплоть до ее персонификации; рефлексией, допускаемой самим Богом. «Господь имел меня началом пути Своего, прежде созданий Своих, искони; от века я помазана, от начала, прежде бытия земли. Я родилась, когда еще не существовали бездны, когда еще не было источников, обильных водою. Я родилась прежде, нежели водружены были горы, прежде холмов, когда еще Он не сотворил ни земли, ни полей, ни начальных пылинок вселенной. Когда Он уготовлял небеса, я была там. Когда Он проводил круговую черту по лицу бездны, когда утверждал облака, когда укреплял источники бездны, когда давал морю устав, чтобы воды не преступали пределов его, когда полагал основания земли: тогда я была при нем Художницею, и была радостью всякий день, веселясь пред лицом Его во все время, веселясь на земном кругу Его, и радость моя была с сынами человеческими» [76, с. 592]. София есть мгновенное предвосхищение творения и его провод-

ник одновременно. В новозаветном контексте софийные качества присваиваются Христу-Логосу, выражающему волю Бога-Отца.

Филон Александрийский выделил, что человеческая личная рефлексия является актуализированной при совпадении с универсальной рефлексией в Логосе творящих мыслей Бога [49]. Рациональная рефлексия конкретизируется в «Исповеди» Августина в форме психологического самонаблюдения и самоанализа, в концепции памяти и психического времени [50].

Экскурс в античную и средневековую философию для нас важен тем, что в рефлексивное психологическое консультирование опирается в содержании на данную философию. Методологический подход к рефлексивному консультированию берет свои основания в русской философии. Для русской философии, ярким представителем которой является А. Ф. Лосев [536], характерен синтетический подход.

Так, говоря о себе, А. Ф. Лосев отмечал синтетический характер своего мировоззрения и замечал, что он ни идеалист, ни материалист, ни платоник, ни кантианец, ни гуссерлианец, ни рационалист, ни мистик, ни голый диалектик, ни метафизик. «В моем мировоззрении, – писал он, – синтезируются античный космос с его конечным пространством и Эйнштейн, схоластика и неокантианство, монастырь и брак, утончение западного субъективизма с его математической и музыкальной стихией и восточный паламитский онтологизм и т. д. и т. п. <...> Эта широта мыслителя дает нам возможность и в теперешней жизни находить то положительное, что можно отвергать только в слепой и глухой ненависти и что, однако, приходится признавать философу как благо или путь к благу. Мы – выше отдельных типов культуры и внутренне не связываем себя ни с одним из них, ибо разве есть что-нибудь на земле такое, что могло бы удовлетворить философа целиком? Но зато ни от одного типа культуры и не отказываемся целиком; и если язычество и идолопоклонство Плотина не мешает нам учиться у него, то и темные стороны современного строительства не должны затемнять нашего зрения до полной темноты» [536].

В своей работе «Очерки античного символизма и мифологии» А. Ф. Лосев писал о единстве трех основных философских направлений: гуссерлианства (феноменологии), неокантианства (трансцендентализма) и гегельянства (диалектики) на основе охватывающего их неоплатонизма и символической мифологии (в понимании ее П. Флоренским) и возможности представить их не в «отдельности», «изолированности» и их «взаимной враждебности», но в их «примиренности» и «синтетической слитности» [300].

Для создания такого единства потребовался новый метод, который был разработан А. Ф. Лосевым. С. С. Хоружий писал об этом: «В основе всего здания философии Лосева – его собственный философский метод. Не надо считать это само собой разумеющимся: тут важная отличительная черта этой философии, далеко не типичная для русской мысли. Философия может начинаться совсем не с метода, а с некоторой идеи или же комплекса идей, с какой-либо сокровенной интуиции... И для русской философии скорее характерно как раз последнее... Её отличает пристальное внимание к методу и особая любовь к сложным философским конструкциям, а в лосевском письме, в стиле, наряду с необычной энергией, налицо и дисциплина аналитического и диалектического мышления. Подобные качества русская философия начала обретать лишь к концу своего оборванного пути развития, и рядом с Лосевым тут можно поставить совсем немногих. Философский метод Лосева – метод логико-смыслового конструирования философского предмета» [298, с. 581–582].

Такой методологический подход связать в синтетическом единстве современные направления (плюрализм и системно-антропологический подход) и традиционные направления (экзистенциональное, гуманистическое, динамическое, клиент-центрированное, решение-ориентированное, деятельностьное и другие), есть фундаментальная основа рефлексивного психологического консультирования, в частности, в рассмотрении психологических проблем человека и построении их типологии. Концептуальной заслугой такого консультирования является «матрешечный метод» построения типологии психологических проблем, что позволяет рассмотреть жизнь проблемы в динамике. Практический вклад автор видит в раз-

работке обобщенной модели консультирования (часть 2) и новых, рефлексивных, методов консультирования (часть 3), органично совместимых с методами других направлений консультирования.

Главной задачей процесса консультирования является организация условий для самовстраивания человека с помощью разных видов рефлексии в бытие космоса, осознание работы космических законов – Логоса, понимание в соответствии с ними событий своей жизни и преобразование жизни через изменение ценностно-смысловой основы «Я».

Рассматривая историю исследования самопознания в психологии в период ее становления в качестве самостоятельной научной области знания, Л. С. Выготский [127] выделил, что первым, кто начал работать с понятием рефлексия в психологии является А. Бузман. В отличие от аналитического структурализма, функционализма, вюрцбургской школы и других направлений, ориентированных на естественнонаучную методологию физики, биологии, физиологии на рубеже XIX–XX вв., вытеснявших из психологической проблематики понятие рефлексии и методические приемы рефлексии в виде различных способов самонаблюдения, А. Бузман предложил выделить рефлексию в самостоятельный раздел психологии, изучающий рефлексивные процессы и сознание, определив, что рефлексия участвует в процессе развития [470]. Рефлексия в отличие от философии была отнесена к личному сознанию, исчез ее космогонистический смысл.

Как отмечают С. Ю. Степанов и И. Н. Семенов [469], в 1980-х гг. в психологии наблюдался интенсивный рост экспериментальных и прикладных исследований рефлексивных процессов, а также углубленный анализ их теоретических оснований. Они считают, что именно в это время выделилась особая область знания – психология рефлексии. До этого времени рефлексия была лишь объяснительным принципом функционирования психических процессов или привлекалась в качестве категориального средства для обоснования теоретических концепций психического развития в работах Б. Г. Ананьева [39], П. П. Блонского [79], Л. С. Выготского [127], А. Н. Леонтьева [192], С. Л. Рубинштейна [449] и других исследователей, теперь она стала выступать в качестве психологического предмета

экспериментального изучения, оснащенного специально разработанными для этого методами.

На современном этапе развития психологической науки зарубежными исследователями активно развивается плюралистический подход как методологический принцип в практической психологии и психотерапии. Под плюралистическим подходом понимается признание множественности вероятных и целесообразных ответов на один и тот же вопрос [635]. История симультанного развития различных теорий личности, на основе которых базировалась практика психотерапии и консультирования, парадигмальный сдвиг, обративший внимание на «многомерность» человека, сделали неизбежным допущение о множественности вероятных и целесообразных ответов на один вопрос в случае расхождения в мировоззренческих и методологических основаниях. Понятие плюрализма открывает концептуальное пространство, в котором все психологические теории и практики (а также идеи из социологии, психологии, антропологии и других дисциплин) могут сосуществовать, дополняя и обогащая друг друга. Плюралистическая психотерапия, разработанная М. Купер и Дж. МакЛеод [635], является попыткой создать структуру психотерапии, которая позволила бы преодолеть некоторые ограничения, вызванные разнообразием методов и, опираясь на самые ценные и действенные принципы, перейти к открытой позиции по отношению к различным методам и идеям психотерапевтических школ. Плюралистический подход – это не одна терапевтическая практика, а совокупность принципов и метастратегий, которые могут использоваться терапевтами, практикующими в самых разнообразных подходах. В отечественной психологии данному подходу соответствует системно-антропологический подход (В. Е. Клочко [502], Э. В. Галажинский [131], О. М. Краснорядцева [258], О. В. Лукьянов [313]), предполагающий, что в основе психических процессов лежат базовые соответствия, проявляющиеся в способности отдельного индивидуума обнаруживать свое в другом. На этом взаимном обнаружении соответствия выстраивается психотерапевтический процесс.

В обоих подходах особая роль отводится рефлексии. В первой части монографии мы подробно описали разработанную нами модель рефлексии и представили анализ концепций и взглядов на рефлексию в психологии, опираясь на труды К. С. Абульхановой-Славской [5], Г. М. Андреевой [43], А. Г. Асмолова [56], А. В. Брушлинского [94], Ф. Е. Василюка [108], Е. Н. Емельянова [179], В. В. Знакова [95], Д. А. Леонтьева [192], И. Н. Семенова [467], С. Ю. Степанова [521], В. И. Слободчикова [506], А. В. Россохина [445], Г. П. Щедровицкого [596], И. С. Ладенко [276], В. П. Зинченко [190], В. К. Зарецкого [430], В. А. Петровского [390], Я. А. Пономарева [401], Л. А. Петровской [389], В. В. Давыдова [163], В. М. Дюкова [176], В. В. Рубцова [412], А. В. Захарова [185], М. Э. Бодмановой [86], Ю. Н. Кулюткина [262], Г. И. Сухобской [529] и других. Проведенный В. Ю. Дударевой масштабный анализ массива современных англоязычных исследований по феноменологии рефлексии позволил дифференцировать ряд основных направлений ее психологического изучения в зарубежной психологии [175]. Как считает В. Ю. Дударева, рефлексия рассматривается как: 1) индивидуальное свойство – склонность к самоанализу; 2) индивидуальная способность к построению когнитивных схем более высокого порядка – метакогнитивизм; 3) способ обобщать опыт и представления – представление о психическом; 4) свойство сознания.

Высокая степень изученности рефлексии привела к разработке нами практики рефлексии в консультировании, как организационном, так и психологическом. В первой части монографии мы исследовали изучение рефлексии в психологии, обосновав, что рефлексивное психологическое консультирование является практикой данного раздела.

Мы сохранили в нашем представлении о рефлексии:

– философское понимание рефлексии как «мышление о мышлении», об этом свидетельствуют полученные нами экспериментальные данные при разработке опросника «Уровни развития рефлексии» (см. третью часть монографии), это позволило выделить средства рефлексии и ее направленность;

– психологическое понимание рефлексии как бытие сознания, наличие рефлексии во всех слоях и видах сознания, как самосознание;

- деятельностное понимание рефлексии как «рефлексивного выхода», рефлексия мотива, цели, средств, проекта, результата;
- антропологическое понимание рефлексии как саморазвитие личности.

Мы внесли конкретизацию в рамках личностно-ориентированного подхода в таких видах рефлексии как личностной, коммуникативной, социально-личностной, интеллектуальной, экзистенциальной. Мы определили наличие рефлексии во всех практиках психологической помощи и применение ее в качестве средства в плюралистическом и системно-антропологическом подходах в консультировании.

В результате было обосновано, что рефлексивное психологическое консультирование направлено на формирование зрелой личности, о которой писал еще С. Л. Рубинштейн [448], утверждая, что формирование полноценной зрелой личности возможно только посредством осознания индивидом границ собственного «я» и умением расширять данные границы. Рефлексивное консультирование встраивает личность в систему широких связей действия всеобщих законов.

Во второй части монографии «Рефлексивное психологическое консультирование» раскрываются предмет, цели, задачи, этапы консультирования, рассматриваются организационные вопросы, а также ключевым является описание разработанной типологии проблем клиента. Вторая часть монографии состоит из обращения от автора, четырех глав, заключения и списка литературы. Первая глава посвящена предмету, целям и задачам, этапам рефлексивного психологического консультирования. Во второй главе расширенно представлена типология психологических проблем клиента и в качестве гипотезы представлены возрастные особенности рефлексии. В третьей главе мы рассматриваем виды рефлексивного психологического консультирования. Четвертая глава посвящена общим вопросам: профессиональным компетенциям психолога-консультанта в рамках рефлексивного психологического консультирования, обозначению особенностей и перспектив развития данного вида консультирования.

Глава 1

ПРЕДМЕТ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ЭТАПЫ РЕФЛЕКСИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Возлагая большие надежды на встречу с Мастером, посетитель был разочарован: он услышал лишь несколько адресованных ему банальных фраз. Я пришел сюда в поисках Мастера, –жаловался он ученику. – А нашел обычного человека – такого, как все. Ученик ответил: Мастер – это сапожник, у которого неиссякаемый запас кожи. Но кроит и шьет он по размеру твоей ноги...

Притча о мастере

В отечественной психологии представлена полифония взглядов на предмет, цели и задачи, методы и результат психологического консультирования, на взаимоотношения психолога и клиента, на эффективность процесса консультирования и подготовку психологов-консультантов, а также связь с другими областями науки и образования – медициной, философией, психотерапией и психиатрией, искусством и литературой, педагогикой. Это позволяет провести сравнительный анализ и выявить точки соприкосновения и рассогласования разных взглядов, соотнося их с нашим представлением о рефлексивном психологическом консультировании.

1.1. Предмет рефлексивного психологического консультирования

Для выделения предмета психологического консультирования необходимо разобраться в том материале, который уже имеется по психологическому консультированию.

Одни считают, что консультирование не имеет своего предмета и является только прикладной областью отдельных теоретических разработок в психологии [3; 19; 20; 40; 42; 80; 99; 210; 248; 407]. Другие отрицают какую-либо теоретическую основу консультирования и представля-

ют его как набор практических методов и приемов работы с проблемой клиента [17; 18; 93; 255; 328; 355; 439]. Нередко для апологетов этого направления характерно унифицирование и мистифицирование метода, например, интервьюирования, как у А. Айви [17]. Третьи, представители западных психотерапевтических направлений, выделяют консультирование из психотерапии – психоаналитическое, когнитивно-бихевиоральное, гуманистическое консультирование, но сохраняют предмет психотерапии – бессознательное, поведение, личность [14; 16; 36; 52; 158; 159; 168; 171; 215; 251; 280; 432].

Выделение трех подходов к консультированию позволяет выявить не только различия, но и общее: психологическое консультирование не имеет своего предмета, а значит – самостоятельности, представляет собой набор практик в рамках интервьюирования и слито с психотерапией. Эти три направления полно описывают сложившееся положение состояния решенности проблем, связанных с психологическим консультированием на рубеже двух веков.

Рассмотрим более подробно в рамках этих трех подходов решение двух задач: выделение границ психологического консультирования и определение его статуса самостоятельности.

Первая задача – выделение границ психологического консультирования. Для ее решения есть два способа: сравнение психологического консультирования со смежной областью – психотерапией, и другой способ – выделение предмета психологического консультирования. Второй способ связан с решением второй задачи о самостоятельности области консультирования. Оба способа, в силу сложившихся исторических условий, парадигм и современного состояния развития консультирования и психотерапии, не являются простыми, однозначными. Размытость любых границ консультирования сродни размытым границам между экзистенциальным и гуманистическим подходами в философии, получившими свое отражение в психологии и ее практике.

Кратко рассмотрим первый способ, дающий самое общее представление о консультировании. Сравнение консультирования и психотерапии

проведем по таким параметрам, как предмет, цели, задачи, средства, результат, формы организации.

Предметом взаимодействия в психологическом консультировании является поиск и разрешение проблем экзистенциального и других личностных кризисов, межличностных конфликтов, семейных затруднений, профессионального выбора клиента и др. В психотерапии – систематическое лечебное воздействие на психику и через психику на организм больного.

Цель взаимодействия в психологическом консультировании – определение проблемы, поиск и принятие решения ее разрешающее. Развитие способностей решать проблемы самостоятельно. В психотерапии – постановка диагноза, проведение лечения невротических состояний, пограничных расстройств психогенной этиологии, психосоматических нарушений, реакций дезадаптации, кризисных состояний.

Участниками взаимодействия при проведении психологического консультирования являются психолог и дееспособный клиент, отвечающий за решение своих проблем клиент. При проведении психотерапии – психотерапевт и пациент, с выраженным нарушением дееспособности.

В психологическом консультировании психолог и клиент должны занимать позиции «взрослый – взрослый», в рамках терминологии транзактного анализа, а во время психотерапии – «родитель – ребенок», «взрослый – взрослый».

Методы в психологическом консультировании используются преимущественно вербальные, в психотерапии наряду с вербальными широко применяются невербальные методы.

Чаще всего психологическое консультирование длится от нескольких минут до трех часов – одна встреча. Количество встреч от одной до пяти встреч с интервалом от одного дня до двух – трех недель. Краткосрочная психотерапия длится 15–20 сессий по 1–2 часа. Долгосрочная психотерапия – до нескольких лет с перерывами между сессиями.

Конечный идеальный результат психологического консультирования и психотерапии одинаков для сравниваемых областей – разрешение про-

блемы, в некоторых случаях ремиссия, как у дееспособных, так и у недееспособных клиентов, удовлетворение запроса на психологическую или психотерапевтическую помощь.

Второй способ связан с попытками решения проблемы выделения предмета психологического консультирования. Это путь большей конкретизации и углубления в направления и виды консультирования.

Рассмотрим разные подходы в решении проблемы выделения предмета психологического консультирования.

1. В большинстве теоретических взглядов на консультирование (Ф. Е. Василюк [109], Ю. Е. Алешина [37] и др.), огибаются острые углы с выделением предмета психологического консультирования. Привычно в психологической практике выделять предмет путем выделения видов психологического консультирования по признаку формы и направленности на сферы жизни личности: индивидуальное психологическое консультирование; семейное психологическое консультирование; групповое психологическое консультирование; профессиональное (карьерное) психологическое консультирование; мультикультурное психологическое консультирование, его обозначили в Википедии, но не подкрепили данными и представителями. Выделение видов консультирования не внесло ясности в предмет психологического консультирования, кроме того, что предметом является проблема, относящаяся к психологическому уровню реальности. Но такой подход дал широкие границы в представлении о проблеме для психологического консультирования – любая психологическая проблема подлежит консультированию. Открытым остался вопрос отличия психологической проблемы от психотерапевтической, по причине того, что четкие границы между этими двумя видами деятельности провести невозможно.

2. Выделение предмета консультирования в направлениях психотерапии. Многие авторы (А. С. Спиваковская [348], К. Роджерс [432], И. Ялом [625], В. Франкл [555] и др.), сторонники психотерапии считают, что в консультировании не сложилось собственных направлений. Вышедшее из рамок психотерапии содержание и появившиеся новые формы

работы, позволили выделить некоторые направления консультирования в рамках психотерапии. Наиболее распространенной является классификация направлений психологического консультирования: психоаналитическое (классический и постклассический) или психодинамическое (психоаналитическое), в том числе, психоанализ; поведенческое (бихевиоральное), в том числе рационально-эмоциональная поведенческая терапия; индивидуальная психология (Адольф Адлер [14]); аналитическая психология (Карл Густав Юнг [620]); экзистенциальное (экзистенциально-гуманистическое) направление; конструктивистское направление; нарративное направление; гештальт-терапевтическое направление; психодраматическое направление; эклектическое направление; когнитивное направление; профессиональное консультирование. В настоящее время наибольшую распространенность получают эклектические и синтетические подходы. Синтетическими направлениями считаются те, в рамках которых произошло осознанное слияние теоретических и практических установок, свойственных разным психотерапевтическим направлениям. Эклектическими считаются направления, в которых слияние коснулось в основном технической стороны психотерапевтического процесса и теоретическому обоснованию такому слиянию внимания не уделялось. К таким современным направлениям можно отнести нейро-лингвистическое программирование, гештальт-терапию, позитивную психотерапию, решение-ориентированную психотерапию и другие. В каждом направлении психотерапии отводилось место такой форме работы, как консультирование.

В данном подходе предмет психотерапии и консультирования одинаков. Есть еще более расширенный список, в который включены телесно-ориентированная психотерапия, арт-терапия, системные и семейные расстановки по методу Б. Хеллингера, трансперсональная психология и холотропное дыхание, транзактный анализ и многое другое. Все это сводится в рамки, ничем не обозначенные и не обоснованные, психологического консультирования, видимо, рассматривая его как большой и необъемный паст практической психологии оказания психологической помощи любыми жизнеутверждающими средствами. При таком подходе вопроса о

предмете психологического консультирования не возникает, его не куда поставить, нет места для конкретного вопроса в необъятных границах, можно лишь уточнять цели и вести дискуссии о задачах, методах, способах.

Наряду с западными представителями такого подхода, известными в психотерапии, к этому подходу относится российский психолог Р. Кочунас [254], который в описании консультирования ограничивается описанием направлений психотерапии. Р. Кочунас не рассматривает ни культурно-исторический, ни деятельностный подходы, характерные для российской психологии и ее практики. Ведущей и эффективной Р. Кочунас считает личностно-ориентированную психотерапию, соответственно, в ее рамках консультирование, получившее свою популярность в настоящее время в России.

Активную позицию в приоритетных направлениях психотерапии и консультирования в настоящее время занимает плюралистический подход. Плюралистическое консультирование и психотерапия, получившее свое широкое освещение в профессиональной среде начиная с 2011 г., ознаменовавшимся выходом фундаментальной работы «Плюралистическое консультирование и психотерапия» М. Купер и Дж. МакЛеод [635], что отражает развивающуюся тенденцию современности интернет-общества: всеинформированность потребителей в сфере любых видов помощи, здоровья, образования, условий жизни. Современные интернет-технологии Web 3 и Web 4, раскручивающие девиз «все для потребителя», устанавливающие интернет-отношения через социальные сети, а также средства массовой информации позволяют человеку самостоятельно прояснять и формулировать запросы, искать более подходящие и соответствующие контенту для их разрешения. Такой поиск не гарантирует и не может гарантировать, как любое «другое» по отношению к «другому», полного соответствия ожиданий и реальности взаимодействия. В связи с этим возрастает роль рефлексии, о чем мы писали, выделяя формирование в такой среде нового вида мышления – контентное мышление (Т. В. Волошина, Т. Э. Сизикова) [121]. В связи с этим, как отмечается в рамках плюралистического консультирования, актуализируется значимость рефлекс-

сии участников терапевтического процесса – клиента и терапевта – рефлексивные описания целей на терапию, рефлексиию эффективности (значимости, полезности) процесса, рефлексиию на предмет изменения и развития, достижения целей, рефлексиию личной активности в процессе. Именно активная позиция клиента лежит в основе его ответственности и самоорганизации для саморазвития. Таким образом, в плюралистическом подходе границы предмета консультирования размыты предельно, им может быть что угодно из психической реальности человека, важно, что этот предмет сформирован в паритетном взаимодействии психолога и клиента. Данный подход – это самые широкие рамки для консультирования и психотерапии.

Системно-антропологический подход, в рамках которого процесс терапии и консультирования выстраивается на «соответствиях друг другу», так же, как и плюралистический подход имеет самые широкие рамки своего предмета.

Общая тенденция современных направлений в консультировании и психотерапии – находить такие конструкты, которые либо являлись системообразующими факторами, либо сквозными для множества разных предметностей. Так, «соотношение», обнаружение подобного в другом охватывает любые предметности взаимодействия и является сквозным. Терапевт, психолог и клиент договариваются на основе «соответствия» о той психической реальности, которая подлежит их совместной работе.

Рефлексивное психологическое консультирование комплиментарно плюралистическому и системно-антропологическому подходам в той части, что в свои широкие границы вмещает разные направления психологического консультирования, но отлично тем, что выделяет рефлексиию как системообразующий фактор взаимодействия, в котором могут быть как «соответствия», так и «не соответствия», и это не означает, что «не соответствия» должны приводиться к «соответствиям». Занимая методологическую позицию, психолог рефлексивного консультирования работает со средствами осуществления рефлексии, а не с договором о соответствиях целей, событий, результатов. В новых направлениях рефлексии

есть средство установления аутентичности, идентичности, развития личности, поиска решения проблемы, поэтому ей уделяется большое внимание. Рефлексия используется для чего-то, но не является сама объектом. В рефлексивном консультировании в рефлексии как объекте обнаруживается в качестве средства личность, цели, опыт, установки и другое, оно же и детерминирует, определяет акт осознания именно таким, а не другим. «Соответствие» во взаимодействии, возникающее интуитивно или сознательно, становится объектом во взаимодействии благодаря рефлексии.

Например, в плюралистическом подходе, участникам терапии и консультирования дают рефлексивные «формы» для заполнения. Работая с целями терапевтического процесса, участнику предлагается описать своими словами то, чего он хочет достичь в процессе работы, обучения, на основе шкалы от минимальных до максимальных баллов обозначить две самые главные задачи, проблемы, цели, в разрешении, достижении которых нужна помощь, на основе того же шкалирования выделить насколько сильно каждая из них беспокоит на данный момент (в рамках последней недели), насколько важна данная задача/проблема/цель в контексте всей жизни, описать какого успеха клиент ожидает в разрешении каждого вопроса в процессе работы. Подобными рефлексивными формами сопровождается весь процесс консультирования: полученные результаты, применяемые средства, сама процессуальность, отношения между участниками, выделение помогающих, мешающих событий. Рефлексия является средством для всех этих предметных содержаний, получив данные, консультант с психологом продолжают работать с предметным содержанием. В рефлексивном консультировании наоборот, все это является средствами для рефлексии – произошло событие, и клиент анализирует, как это событие отразилось в его рефлексии, клиент работает со своим рефлексивным текстом. Участнику рефлексивного процесса предлагается разобраться, какую рефлексивную вызвало в нем «мешающее» или «помогающее» событие, что позволило ему позитивно осмыслить протекающий процесс консультирования, какой позитивный опыт тем самым получил клиент. Изначально закладывается принцип позитивности, пронизывающий весь про-

цесс консультирования и фокус рассмотрения содержания рефлексии. Это накладывает отпечаток на позицию психолога, ее директивный характер, но постепенно обучает клиента выделять позитивное и устойчиво из этого фокуса воспринимать окружающую действительность как консультирования, так и за его пределами.

Каждый из подходов является правильным, знает свои ограничения и возможности. Так, в плюралистическом подходе в работе с когнитивными установками рефлексия становится объектом, а в рефлексивном консультировании предметное содержание целей, средств и событий является объектом рефлексии. В каждом подходе есть свои рефлексивные методы: в плюралистическом подходе – рефлексивные формы, в рефлексивном консультировании рефлексивные методы работы с убеждениями, мифами и др.

На основании сравнительного анализа можно сделать выводы, что новые современные направления, подходы, в западной психологии – плюралистический, в отечественной системно-антропологический и рефлексивный в консультировании имеют подобную друг другу методологическую платформу, основываясь на принципе верности множества вероятностных решений одной задачи или соответствия одному решению множества задач.

Каждое из этих подходов обосновывает возможность осуществлять деятельность на основании ранее традиционных, признанных платформ психоанализа, бихевиоризма, экзистенциализма и др. Методология этих современных подходов включает широкие границы предмета и методов деятельности, взаимодействия участников процесса.

Принципиальное различие в том, какое место отводится рефлексии: рефлексия средство или предмет консультирования. Концепция транстемпоральной психологии (О. В. Лукьянов) [306], раскрывая человеческую активность предполагает соответствия (сингулярности) инициативы и памяти. Временной спектр (уровни порядка и многомерности) позволяет строить когнитивные модели одновременности-разновременности, современности-вневременности человеческого присутствия в мире. Из этого следует, что идентичность человека динамична и эта динамичность есть

условие устойчивости человека в изменениях. Рефлексии отводится роль транспортера во времени и в то же время вместилища этого «временного содержания». Транстемпоральная концепция – одно из наглядных методологических оснований объединения данных подходов на одном основании.

3. В последние годы появились попытки систематизировать имеющийся практический материал, на основании которого консультирование могло бы быть рассмотрено как самостоятельный вид деятельности. Научный подход в выделении направлений консультирования представил Б. Д. Карвасарский [214]. Он предложил различать три направления в психологическом консультировании:

- проблемно-ориентированное консультирование, направленное на анализ сущности и внешних причин проблемы, поиск путей разрешения; подход аналогичен бихевиоризму;
- личностно-ориентированное, центрированное на анализе индивидуальных причин проблемы, генезисе деструктивных личностных симптомов, предотвращении подобных проблем в будущем; подход аналогичен психодинамической психотерапии, клиент-центрированной терапии;
- решение-ориентированное консультирование, центрированное на выявлении ресурсов для решения проблемы; примером является краткосрочная позитивная психотерапия.

Возможно таким триединством: «проблема – личность – решение», достаточно описать область и в ней – направления психологического консультирования. В первом направлении предметом консультации и практики является сама проблема, с которой клиент пришел на консультацию. Во втором – его личность, в третьем – как и какие решения принимает человек для улучшения своей жизни. Все три направления по рассматриваемому предмету близки к разрабатываемому нами виду консультирования, в котором рефлексия является предметом рассмотрения, а создание ситуаций, актуализирующих и направляющих рефлексия форму взаимодействия, на основании того, что рефлексии подвергается и проблема, и личность, и решения.

Вторая задача – определение статуса самостоятельности психологического консультирования как вида психологической практики.

В концепциях, в которых предмет консультирования является идентичным предмету в других видах деятельности, консультированию не придается статус самостоятельности в психологической практике.

Концепции, в которых определяется предмет психологического консультирования отличный от смежных областей деятельности, в частности, психотерапии, закрепляют статус психологического консультирования как самостоятельного, отличного от других, вида деятельности и теоретического направления.

Первыми, определившими консультирование как самостоятельный вид деятельности имеющий свой, отличный от других, предмет деятельности, являются концепции, разработанные в рамках культурно-исторического и деятельностного подходов – предметом консультирования являются: психическая реальность (Г. С. Абрамова) [3], психическое здоровье (О. В. Хухлаева) [582], проблема клиента для решения которой надо дать правильный совет или рекомендацию (Р. С. Немов) [355], проблема клиента, решаемая с помощью определенным способом построенной беседы (Ю. Е. Алешина) [37].

Мы разработали направление в психологическом консультировании, предметом которого является рефлексия. Метамодель рефлексии представлена в первой части монографии [487]. В данной главе мы даем обоснование выбора именно этого предмета для психологической практики. Рефлексия не является предметом ни в одном из направлений и практик психотерапии, предметом, на который направлены выше перечисленные методы, относящиеся к консультированию в широких границах его понимания. Но во всех направлениях и некоторых методах психотерапии так или иначе, в разном объеме и с разными целями рефлексия сопровождает процесс психологической работы, ее результаты являются объектом внимания клиента и консультанта. В психической реальности, психическом здоровье, принятии решений без рефлексии не обойтись, она есть во всех этих предметностях в виде процесса и механизма, но консультанты рабо-

тают с ее результатами, а не с ней, не вытаскивают ее из ее же результатов. Воссоздание того, что происходит в «рефлексивном выходе», отчего, на каких основаниях и как принято такое-то решение, таково психическое здоровье, и такова психическая реальность, является отдельным, самостоятельным предметом деятельности.

Ни в одном направлении сама рефлексия не является предметом, не подлежит рефлексированию, а также клиент целенаправленно не развивает свои способности рефлексирования для расширения картины мира и конструктивности взаимодействия. Проблемная ситуация клиента подвергается рефлексированию первого уровня и главным во время консультации является либо личностные качества и коммуникативные навыки, либо найденное решение, и все сводится к нему, а не к тому как это решение было найдено, какие способности потребовалось развить, и как это применить в повседневной жизни в широком спектре действий, и тем самым повысить свою жизненную эффективность.

В психологическом консультировании, предметом которого мы полагаем рефлексю осуществляется процесс рефлексии над рефлексией. Психолог-консультант организует рефлексивную ситуацию над рефлексией клиента, в рамках которой существует проблема клиента и средства ее решения.

Представители клиент-центрированной ориентации в гуманистическом подходе наиболее близки к нашему подходу в тезисе, что помощник (так обозначают представители данного подхода психолога-консультанта) может помочь в той степени и обучить тому уровню осознания себя и тем навыкам, которыми он владеет сам. Самоосознание служит профессиональным качеством помощника и является не результатом, а процессом, имеющим место в течение всей жизни человека. Осознавая процесс собственных изменений, помощник обеспечивает некоторый контроль над направлениями работы с людьми.

Рефлексивные средства консультирования применяются консультантами, работающими в разных направлениях практики. Рефлексия во всех направлениях выступает в виде обратной связи, в большей или меньшей

степени применяется как рефлексирование проблемной ситуации и на основе рефлексии осуществляется поиск решения проблемы.

Выделяя рефлексивное консультирование, мы иначе расставили акценты. Кратко обозначим их: во главу угла поставлено сознавание того, что происходит «здесь и сейчас» в ходе консультации позволяющее лично изменяться как психологу, так и клиенту, а также обучаться осознанию настоящего, прошлого, будущего, обучаться осознанию того, как осуществляется осознание реальности в непосредственном взаимодействии и как развиваемые рефлексивные умения клиент и психолог могут применять за пределами консультации. Это дает право выделять как вид практико-рефлексивное психологическое консультирование.

Теоретической основой рефлексивного консультирования являются культурно-исторический и деятельностный подходы в психологии (разрабатываемые одними и теми же психологами в России начала XX в.), гуманистический и экзистенциальный подходы, фактически не различимые между собой. Разработанная метамодель рефлексии является основой для практики.

Обозначая консультирование как рефлексивное, мы вносим в него идею его саморазвития как теоретического, так и практического, т. е. само консультирование (консультация) по определению содержит в себе рефлексивный механизм развития самого себя. Психолог во время консультации пребывает в творческом состоянии, научном поиске, разрабатывая новые теоретические положения, творя техники, приемы, методы, сохраняя уникальность случая и прорабатывая обобщения. По нашему мнению, рефлексивному консультированию более всего соответствует представление гуманистической психотерапии и консультирования как «помощи людям в их оказании помощи самим себе» (М. Херберт) [159].

Рассмотрим, каким образом в одной, описываемой проблеме клиента, можно расставить разные акценты для работы в консультировании, а также через что каждое из ранее рассматриваемых направлений консультирования будет работать, т. е. через какой предмет консультирования.

Пример клиента Марины М., обратившейся в интернет-ресурсе, за психологической консультацией. В данном портале theSolution – развитие личности онлайн, психотерапевт дает консультацию по запросу обратившегося человека.

Вопрос психотерапевту:

«Здравствуйте! Недавно я прошла курс терапии с психологом из 11 сеансов. Мы разобрали темы, которые меня волновали, но некоторые вопросы я так и не смогла “переварить” и пойти дальше. Например, сильная обида на родителей. Я знаю, что это одна из основ формирующих мою личность и отношение к себе и к миру, и в частности самооценку. Ощущение такое, что с психологом хоть я и смогла раскрыться и говорить обо всех своих страхах и боли, но возможно именно его метод консультирования мне не подошёл. Потому что в основном я просто говорила о том, что «болит» в душе, отвечала на вопросы, так сказать выговаривалась, но не было проделано конкретной работы по устранению моих внутренних конфликтов и комплексов, для чего я и начинала консультирование. У меня такой вопрос, если в данный момент я пока не имею финансовой возможности пройти курс психотерапии с другим психологом, что я могу сделать для того чтобы чувствовать себя лучше: поднять свою самооценку, завести друзей и приятелей, сформировать свой круг общения? Были попытки, но всё временно, недолговременное общение, потом снова сильное чувство одиночества. Я с головой ухожу в работу и чувствую, что это причина, а не следствие отсутствия в моей жизни других людей, я как будто прикрываюсь от всего мира своей занятостью. Факт отсутствия друзей и вечных проблем в жизни меня очень гнетет и появляются апатия, депрессия, плохие мысли, вплоть до нежелания жить».

Ответ психолога состоит из выделения разных аспектов данного запроса, каждый из которых может являться предметом консультирования и соответствует разным направлениям в психологическом консультировании, ответ психолога демонстрирует плюралистический подход в консультировании.

1. Акцент на суицидальных мыслях. Если вас беспокоят суицидальные мысли, вам следует обратиться к врачу-психиатру-психотерапевту очно для диагностики депрессии. Существует более десятка разновидностей депрессии, каждая из которых имеет свои признаки. Вторая стадия сильной депрессии как раз имеет отличительный признак, по которому ее

распознают – суицидальные мысли. Эта проблема решается лекарственными методами, если суицидальные мысли носят единичный характер и в клинической картине доминируют признаки общего нежелания жить.

Если суицидальные мысли беспокоят часто, то доктор обязан будет предложить вам госпитализацию либо в кризисное отделение, либо в отделение неврозов. Ни в коем случае нельзя оставлять без внимания состояние, в котором возникают суицидальные мысли. Если не лечить депрессию, то она будет развиваться дальше по своим законам, и это может быть опасно и чревато нехорошими последствиями. Пожалуйста, пройдите тест Зунга и при показателях близких к 56, будьте готовы к серьезному лечению.

Важно понимать, что если вы страдаете сильной депрессией, то эмоциональная поддержка и внимание самого замечательного психолога не принесут вам облегчения. Если бы речь шла о субдепрессивном состоянии, тогда вы могли бы рассчитывать на эффект от коррекции образа мыслей. При депрессии даже не нужно ставить перед собой такую задачу. Вначале нужно нормализовать психоэмоциональное состояние с помощью лекарств, хотя бы до приемлемого уровня, затем прорабатывать детские травмы.

2. Акцент на невротические ожидания. Если даже предположить, что вы обратились за психотерапией в компенсированном состоянии, то нельзя надеяться получить приемлемый эффект в виде разрешения внутренних конфликтов за одиннадцать сессий. Краткосрочная психотерапия занимает два-три года регулярных занятий по два часа в неделю. Среднесрочная – четыре-шесть лет, а долгосрочная, при очень тяжелых травмах – до восьми-десяти лет регулярной работы. Никто ни разу не исцелил невроз за одиннадцать сессий, чудес в психотерапии не бывает.

Коррекция невроза занимает годы регулярной, систематической работы, а не считанные часы. Невозможно исцелить невроз за одиннадцать сессий, равно как и скорректировать фигуру за одиннадцать посещений тренажерного зала, равно как и выучить английский язык за одиннадцать занятий с репетитором, равно как и выносить и родить ребенка за одиннадцать часов. Вера в то, что всего можно добиться без усилий, легко

и быстро – это невротическое ожидание, не имеющее ничего общего с реальной работой над собой.

3. Акцент на враждебности к специалисту – первый признак выходящей вовне внутренней агрессии. Сам факт того, что у вас возникла враждебность по отношению к психологу, который относился к вам внимательно, говорит о том, что специалист работал очень грамотно. Ваша враждебность в отношении специалиста, которую вы рационализировали фразой «его метод мне не подходит» – это ничто иное, как предвестник излияния подавленной ярости. Пожалуйста, забудьте фразы «специалист не подходит» и «метод не подходит» и никогда их не произносите серьезным тоном, т. к. это банальная рационализация – красивое, но ложное объяснение. Если появилась немотивированная враждебность, значит, метод вам подходит, поскольку цель любого метода – активировать продукцию бессознательного материала для анализа. Если специалист ведет себя этично и компетентно, то фраза «что-то не пошло» – говорит о том, что у вас включились невротические защиты, потому что специалист указал вам на неосознаваемый вами конфликт. Если появилось желание прекратить занятия из-за сильных эмоциональных негативных реакций по отношению к доброжелательному и нравственному психологу, это признак того, что с вами работают грамотно и очень профессионально. Приятна бывает только эмоциональная поддержка, а прикосновение к конфликту и даже приближение к нему всегда обостряет немотивированную враждебность.

4. Акцент на отреагирование подавленной ярости – самый тяжелый, но необходимый элемент психотерапии. Когда вы испытываете немотивированную враждебность по отношению к адекватному доброжелательному специалисту, проблема не в нем, не в его методе, а в вашей подавленной агрессии, которая выходит на поверхность сознания и пугает вас своим масштабом. Рационализация нужна, чтобы скрыть от осознания процессы, которые на самом деле происходят в вашей психике.

В эти моменты нельзя сбегать от психолога, а наоборот, нужно раскрывать свои невротические требования и ожидания во время сессии. Как специалист получит доступ к вашим невротическим убеждениям, требо-

ваниям и необоснованным ожиданиям, если ваша подлинная личность скрыта под маской идеализированного образа? Вы должны на сессии показать свои неприглядные мысли, раскрыть убеждения и невротические требования в тот момент, когда ваше восприятие специалиста меняется с белого на черное. Опытные клиенты именно за этим и приходят на психотерапию, и точно никогда не обвиняют специалиста в своих подсознательных эмоциональных реакциях. Наоборот, очень ценят и благодарят психолога, который помог справиться с невротическими защитами и сопротивлением; помог увидеть темные стороны себя; подсказал, как продышать и отрегировать подавленную ярость; подсказал, какие противоречивые убеждения лежат в основе внутреннего конфликта и предложил формулировку нового решения. Это и есть настоящая психотерапия, а не ее суррогат в виде приятного разговора без тяжелого процесса отреагирования ярости.

5. Акцент на реакцию сопротивления и невротические защитные реакции. При неврозах внутри подсознания накоплено огромное количество подавленной агрессии, которая не осознается. Когда вы не смогли «переварить» некоторые вопросы, связанные с обидой на родителей и не смогли идти дальше, это была ваша реакция сопротивления. Психотерапевтов еще называют специалистами по работе с сопротивлением и защитными реакциями. Когда активируются невротические защиты, возникает сильное нежелание идти дальше, разбираться с внутренними противоречиями. Это нормально, так и должно быть. Более того, настоящая психотерапия именно в этот момент и начинается.

6. Акцент на чувство одиночества. Проблема одиночества связана с отсутствием навыка устанавливать здоровый эмоциональный контакт с помощью аффективной настройки, а также с отсутствием подлинного интереса к внутреннему миру других людей (из-за эгоцентризма). Вам необходимо изучить на практике, как устанавливать и поддерживать близкие эмоциональные отношения с людьми. В противном случае, вы будете отталкивать от себя тех, кто способен тонко чувствовать нюансы

эмоций и сможете общаться с теми, у кого тоже серьезные проблемы с эмоциональной близостью.

Одиночество проходит тогда, когда другой человек откликается на ваши переживания, когда он проявляет внимательность к вашим чувствам, когда он искренне беспокоится о том, чтобы вам было эмоционально хорошо. Но для того, чтобы состоять с такими людьми в дружеских отношениях, нужно уметь давать им то же самое – близкий теплый эмоциональный контакт. Пока вы не научитесь это делать правильно, вы будете находиться в кругу тех, кто сам нуждается в психотерапевтической помощи.

Рекомендации психотерапевта, что необходимо делать именно сейчас: когда вам невыносимо одиноко, вы можете разово пользоваться услугой по эмоциональной поддержке. Это недорого и не требует регулярности. Специалист сможет устанавливать с вами эмоциональный контакт, даже если у вас сейчас имеются трудности с этим. В течение нескольких дней после разговора со специалистом, вам будет легче. Эмоциональная поддержка не решит никаких проблем, просто даст временное облегчение.

Обучитесь здоровой форме эмоционального контакта на занятии с психологом и практикуйте новый навык в реальной жизни. Имеет смысл заводить друзей тогда, когда ваше общение не причинит им эмоциональной боли.

Научитесь обращать внимание не только на себя, но и интересуйтесь чувствами, переживаниями других людей.

Научитесь правильно разделять чувства, чтобы у ваших собеседников не возникло ощущение, что их обесценивают или отвергают.

В первую очередь займитесь вопросами диагностики депрессии и при необходимости, пройдите курс медикаментозного лечения.

Мы приводим данный пример для того, чтобы можно было увидеть выбор психологом и выбор клиентом акцента, и мы намеренно называем это акцентом, т. к. можно только с разных сторон, обозначив каждую сторону в виде акцента, прийти к целому. Клинический психолог обратит внимание на последние слова о суицидальных мыслях и построит консультацию от них к общению. Психоаналитик наряду с защитными меха-

низмами усмотрит сексуальную проекцию на психолога у клиентки и будет прорабатывать ее, бихевиористы и когнитивно-бихевиоральный подход будут прорабатывать убеждения и поведение – дружеское общение, которого не хватает клиенту, психологи-гуманисты и экзистенциалисты поработают с чувством одиночества, а в рефлексивном консультировании выход будет на проблему исключительности, именно она делает человека особым в массе других людей, с которыми нет возможности у клиентки установить контакт, и нет гармонии с собой и в одиночестве одиноко, потому что это все подчеркивает исключительность и даже суицидальные мысли, потому что я такой исключительный и могу управлять своей жизнью и смертью. Чем вы особенны в отличии от других людей? Вопрос фрустрирует клиента и сразу становится не понятен из-за нарушения правильной формулировки. Это заостряет внимание, вызывает скрытую агрессию, актуализирует подавленную. Клиент переспросит, и психолог будет пояснять каждое слово вопроса и их связь между собой, чтобы сразу войти в глубь своей проблемы, вернее то, что клиенту кажется своей проблемой, но на самом деле это и есть запрос клиента – помогите мне принять свою исключительность, а не бороться с ней и не защищать ее. После этого психолог задает рефлексивный вопрос: «Как вы выделяли свои особенности, на основе чего, с чем и как сравнивали?» Это есть шаг выделения предмета рефлексивного консультирования – именно рефлексия запроса, то как человек выделяет и понимает то или иное. Следующим шагом будет обесценивание особенности, осознание бессмысленности стараться быть исключительной, от этого не польза, а страдание. Энергия сжатая и поддерживающая исключительность при правильной работе уйдет из клиента, показателем этого будет состояние опустошенности клиента, а затем быстрый набор энергии и улучшение самочувствия, появление оптимизма и хорошего настроения. Следующий шаг – поддержка этого состояния и принятие того, что идет «само в руки» клиенту. Внутренняя перестройка есть внешняя перестройка тоже. Во внешнем пространстве человека начнут происходить позитивные изменения в соответствии с его желаниями, нужны новые друзья, появятся новые друзья, не надо их

искать, по закону синхронизации все сложится. Психолог работающий в рамках рефлексивного психологического консультирования работает «точно» на основе знания всеобщих законов и применения этого знания в работе и жизни.

Предметом рефлексивного психологического консультирования является рефлексия, осознание клиента и психолога той психической реальности, которая актуализируется взаимодействием психолога и клиента. Эта психическая реальность ограничена готовностью клиента к решению проблемы, компетентностью психолога и рефлексией проблемного поля клиента.

В предмет психологического консультирования – рефлексии и рефлексии над рефлексией психолога и клиента, мы вносим любой материал рефлексирования, относящийся к жизни клиента и жизни психолога, профессиональной работе и личностному росту – сознательное, бессознательное, поведение, реакции, личностные проявления; жизнь во времени – прошлое, настоящее, будущее и т. д. Поэтому мы можем говорить о проблемах только в этом контексте, контексте рефлексии и выделять типологию проблем для данного консультирования только исходя из рефлексии. Как только клиент, в приведенном выше примере, начнет искать ответы на рефлексивные вопросы: «Какую свою особенность вы подчеркиваете, строя сейчас отношения с окружающими? На основании чего у вас есть утверждение что в одиночестве вам одиноко?», он с помощью психолога сможет выделить свой фокус рефлексии, через какую призму он воспринимает и понимает окружающий мир и себя. И этим фокусом будет представление клиента о своей исключительности. В таком виде исключительность можно назвать проблемой и работать как с проблемой на первом уровне рефлексии, можно рассмотреть, как фокус рефлексии и работать с ним, т. е. с рефлексией, как она строится и работает у клиента, из чего состоит. В обоих вариантах это будет работа с рефлексией, а не с проблемой и переживаниями проблемы: коммуникации, одиночества, депрессии, страхов, агрессии и прочего. Рефлексивное консультирование имеет характер не только осознания и изменения всех аспектов взаимодействия, но

и обучения осознанию, что позволяет клиенту в дальнейшем решать свои проблемы самостоятельно, научившись на основе рефлексии над рефлексией принимать решения.

В рефлексивном консультировании рефлексия выступает в качестве механизма в том случае, когда психолог-консультант организует рефлексивную ситуацию, заключающуюся в необходимости клиенту совершить «рефлексивный выход», сменить позиции по отношению к той проблеме, с которой клиент пришел на консультацию для ее разрешения.

Рефлексия в качестве процесса является предметом рефлексивного консультирования. Ни в одном из направлений консультирования и психотерапии в всей полноте рефлексия в таком виде не представлена. В качестве процесса рефлексия имеет свои механизмы, средства, виды. Психолог и клиент работают с теми основаниями, которые определяют причины, содержание и последствия именно той рефлексии, которую осуществляет клиент в актуальной ситуации по отношению к своему прошлому, настоящему, будущему. Предметом взаимодействия психолога и клиента является процессуальная развертка рефлексии и ее базовая единица «2R», рассмотренные нами в метамодели рефлексии, а также рефлексивный процесс принятия решений через выделение и согласование противоречий, обозначенных в фиксированной проблеме и выявленных за ее рамками [495]. Психолог организует рефлексивную ситуацию, в которой с помощью «рефлексивного выхода» расширяется процесс рефлексии до ее целостности, охватывая личностные и социально-коммуникативные подструктуры, воздействуя на изменение мышления и повышение эффективности деятельности, приведения к адекватному состоянию самоотношение клиента и ценностно-смысловых основ жизнедеятельности к объективным законам мироздания. Клиент не только изменяет свое мышление и иррациональные установки, на что направлена эмотивно-рациональная психотерапия, но и встраивает себя в процессы мирового уровня, которые К. Юнг [620] обозначил в качестве нахождения человеком своего места во Вселенной.

Рефлексия как слой сознания, представленная в концепции В. П. Зинченко [193], в котором осуществляются процессы означения смысла и осмысление значений, используется во всех видах консультирования и психотерапии. Без обращения к этим процессам, результатом которых является образ и обозначение его в рамках культуры, невозможно осуществить взаимодействие психолога и клиента в рамках проблемы клиента для ее решения. В качестве слоя сознания рефлексия существует в любом взаимодействии между как минимум двумя людьми или одного человека как диалог между «Я» и «не Я». В качестве мышления, определенных логических операций тоже.

Таким образом, выделяя в рефлексивном психологическом консультировании в качестве предмета рефлексии, мы применяем ее как механизм – «рефлексивный выход», используем ее возможности как слоя сознания и работаем с ней в качестве процесса как с процессом (метод прогрессивной рефлексии). Такого целостного подхода к рефлексии мы не обнаружили с помощью анализа теоретического обоснования и предлагаемой практики ни в одном из видов психотерапии и консультирования. Психолог в рефлексивном консультировании организует такую ситуацию, в которой клиент обучается управлять своей рефлексией.

Причинами всех переживаемых проблем человеком является его осознание жизненной ситуации как проблемной. Научившись управлять своим осознанием (рефлексией) клиент сам может переводить созданные им условия жизни из статуса проблемных в статус не проблемных, статус имеющихся разрешимых противоречий, неизбежно сопровождающих жизнь любого человека и дающих ресурс жизни. Управление своей рефлексией залог «беспроблемной» жизни. Трудности, где необходима мобилизация, концентрация и волевое усилие, или понимание наличия противоречий, рационально-интуитивный поиск их разрешений неизбежно будут, важно, что отношение к происходящему не будет выделять что-то в качестве проблемы и это функция развитой рефлексии.

1.2. Цели и задачи рефлексивного психологического консультирования

Для того чтобы определить цели и задачи рефлексивного психологического консультирования, необходимо разобраться в том, что такое проблемная ситуация.

Проблемная ситуация возникает в ситуации конфликта, противоречия, апории (безвыходное положение, стесненные обстоятельства, трудность, безысходность). Сущность ее в разной направленности противоречивых тенденций, в необходимости и иллюзии невозможности выбора действия.

Следовательно, для разрешения проблемной ситуации необходимо выделение и фиксация противоречий, согласование фиксированных противоречий, точнее, определение одного единственного, при вариативности возможных, правильного пути согласования разнонаправленных противоречий. В этом случае рефлексия является средством для такого решения. Но рефлексия над рефлексией – это уже целенаправленное обучение процессу поиска единственно правильного в сложившихся условиях разрешения противоречий.

Целью любого вида консультирования, в том числе и рефлексивного, является становление культурнопродуктивной личности, обладающей чувством перспективы, действующей осознанно, способной анализировать ситуацию с различных точек зрения, разрабатывать и брать на себя ответственность за осуществляемые действия и стратегии поведения; профессиональное и личностное развитие психолога благодаря творческому взаимодействию с клиентом.

Из этой общей цели – становление культурнопродуктивной личности – вытекают общие задачи: формирование у клиента чувства и осознания перспектив развития; формирование умения анализировать ситуацию с разных точек зрения; создание психологических условий для принятия клиентом ответственности на себя за свое прошлое, настоящее, будущее; профессионально-личностное развитие консультанта.

В профессионально-личностном развитии психолога-консультанта большую роль играет профессиональная и личностная готовность к выполнению предстоящей работы (деятельности). Многие ученые, Н. А. Одинокова [368], В. А. Сластенин [505] и другие считают, что профессиональная готовность является необходимым условием успешного выполнения профессиональной деятельности – она интегрирует психологические и личностные характеристики, качества и свойства личности, знания, умения и установки, которые обусловлены системой профессиональных требований к специалисту, а также способности саморегуляции, самонастроения на соответствующую деятельность, умения мобилизовать свой профессиональный (духовный, личностный, физический) потенциал на решение поставленных задач в соответствующих условиях.

Таким образом, цель психологического консультирования, это в полной мере развитие как минимум двух участников процесса: клиента и психолога-консультанта, в ходе поиска и нахождения решения и разрешения проблемной ситуации клиента. Развивающим двух участников является их непосредственное взаимодействие в ходе всего процесса консультирования и консультации, в частности. Задача взаимного развития в ходе консультирования обозначилась только в рамках гуманистического направления в консультировании, рамки которого очень широки. В большинстве случаев для профессионального развития психолога-консультанта отводится появившаяся со времен психоаналитического консультирования – супервизия.

Рефлексивное психологическое консультирование целенаправленно развивает всех участников единого процесса. Данное утверждение основано на том, что рефлексия является механизмом развития и саморазвития в ходе осуществляемого действия и последствия.

Рассмотрим цели и задачи в направлениях консультирования, развивающихся в рамках психотерапии.

В бихевиористском направлении консультирования целью является – изменение поведения клиента, поиск условий, регулирующих это поведе-

ние, без построения гипотез относительно состояний потребности внутри личности.

К задачам психолога относятся:

1) вместе с клиентом вмешаться в жизненные условия клиента с целью их изменения; Скиннер считал, что если научиться изменять среду, то научимся управлять поведением [504]; не нужно притворяться, что поведение людей неуправляемо; механизм управления не так уж сложен: поощрение – наказание, хорошо – плохо;

2) делать упор на действия человека, а не на его размышления по поводу действий.

Психолог учит клиентов реагировать на жизненные ситуации так, как они хотели бы на них реагировать. Бихевиорист не пытается изменить эмоциональную суть отношений и чувство личности.

К задачам клиента относятся:

1) научиться контролировать себя в трудных условиях;

2) тренировать настойчивость;

3) регулировать мысли и чувства;

4) выявлять и использовать дополнительные навыки.

В когнитивно-бихевиоральном подходе в консультировании, к которому относят когнитивную терапию Аарона Бека, рационально-эмотивную терапию Альберта Эллиса задачами психолога и клиента являются:

1) исправление способов мышления и избавление людей от иррациональных идей;

2) научение клиента новому мышлению, которое удовлетворительно работает в каждодневной жизни.

В экзистенциально-гуманистическом направлении в консультировании, к которому относится клиент-центрированная терапия К. Роджерса [432], логотерапия В. Франкла [555] и гештальт-терапия Ф. Перлс [387], позитивная психотерапия Н. Пезешкиан [386], задачами соответственно являются:

1) как можно полнее понять мир клиента и поддержать его во время принятия ответственного решения (клиент-центрированная терапия);

2) нахождение смысла и цели жизни человека (логотерапия);

3) радостно и с ощущением абсолютной истины принять клиентом свой ранее отвергавшийся комплекс как истинную и ценную часть себя (гештальт-терапия).

4) научиться преодолевать возникающие конфликты в жизни (позитивная психотерапия).

Целью рефлексивного психологического консультирования является не личностный рост, как в гуманистическом подходе, не изменение поведения, как в поведенческом направлении, не изменение мышления, как в когнитивных направлениях. В рефлексивном психологическом консультировании целью является **развитие рефлексивных способностей** во время проживания психологом и клиентом совместно организованного ими взаимодействия как рефлексивной ситуации.

Развитые рефлексивные способности являются основой разрешения любых проблем человека, поэтому и консультирование направлено на развитие этих способностей, а не на решение проблемы. Проблема клиента, с переживанием которой он пришел к психологу является лишь тем материалом, во время работы с которым развиваются необходимые способности. Но материал взаимодействия в рефлексивном консультировании не ограничен проблемой клиента, скорее это всего лишь повод для начала взаимодействия, основное же – это то, что происходит непосредственно во взаимодействии. Таким образом, клиент и психолог обучаются быть сознательными в каждый актуальный момент своей жизни. В ходе консультации активно работают все слои сознания: бытийный, рефлексивный и духовный (по модели В. П. Зинченко [191]).

Личностные изменения, происходящие в ходе консультирования, это что-то вроде «побочного» результата в рефлексивном психологическом консультировании, они не могут не происходить при развитии рефлексивных способностей, об этом свидетельствуют многие экспериментальные исследования рефлексивных механизмов, процессов изменения мотивации, самооценки, ценностных ориентаций. Подобные изменения могут происходить и без рефлексии, например, при внушении, гипнозе, подра-

жании (копировании образца). Поэтому, когда изменения личности ставятся во главу угла, то это вовсе не означает, что обязательно будут развиваться рефлексивные умения и навыки.

В гештальт-терапии менее всего применяются методы обучения рефлексированию и развития рефлексивных способностей клиента, но личностные изменения происходят, проблемы разрешаются. Рефлексивный механизм является основой методов гештальт-терапии, за счет него происходит личностный рост, но при этом клиент не обучается и не развивает свои рефлексивные способности в той мере, как если бы развитие рефлексии являлось бы одной из целей или предметом консультирования. Развитие рефлексии сложный процесс, в котором происходит и личностный рост, и решается проблема, и клиент становится способным решать свои проблемы сам.

В рефлексивном консультировании, равно как и во всех направлениях гуманистического подхода, психолог помогает клиенту осознать, что именно он сам и только сам, способен решить свою проблему. И во время взаимодействия с психологом клиент находит новые объяснения своим переживаниям и действиям, более адекватно понимает других, обретает веру в собственные силы и начинает действовать по-другому, успешные подтверждения правильности действий приводят к окончательному принятию ответственности клиентом на себя, за свою жизнь. Человек изменяется, актуализируя свои резервные возможности.

Раскрыть свой ресурс в процессе рефлексии – это и основная задача рефлексивного консультирования и способ, с помощью которого осуществляется взаимодействие между психологом и клиентом.

Прием управляемой децентрации и другие приемы, направленные на раскрытие ресурса клиентом, входят в один, и на наш взгляд, основной метод рефлексивного психологического консультирования – метод прогрессивной рефлексии, направленный на саморазвитие как клиента, так и психолога.

По мнению И. Н. Семенова и С. Ю. Степанова (1990) [469] рефлексия как переосмысление и перестройка субъектом содержания своего

личностного опыта порождает действенное, активное отношение субъекта как целостного «Я» к собственному поведению и общению, к осуществляемой деятельности. Целью самоопределения является преодоление разрыва, который возникает между идеальным и реальным планами в анализе ситуации, средствами рефлексии.

Таким образом, рефлексивное консультирование, направлено на **развитие рефлексивного слоя** сознания посредством чего клиент овладевает способностью вставать над проблемной ситуацией, над собой, над другими, не позиция «сверху», а позиция выхода за границы выделенной им ситуации, представления о себе, представления о другом. Это достигается при использовании психологом в процессе психологического консультирования метода прогрессивной рефлексии с помощью которого у клиента расширяется область осознаваемого, изменяется картина мира, меняется привычное видение жизненных ситуаций. В сознании появляются новые смыслы, значения и происходит их осознание и анализ. Сознание порождает новые поступки, которые клиент находит внутри себя и строит вовне. Этот построенный поступок клиент научается оценивать, как эффективный или не эффективный. Нахождение решения проблемной ситуации является прямым результатом в процессе использования метода прогрессивной рефлексии. Скрытым, но осознаваемым результатом является саморазвитие личности, которое проявляется в принятии ответственности клиентом на себя за свои проблемы, в овладении способностью к децентрации и через это овладением позицией психолога по отношению к самому себе, что позволяет расширять уровень своего осознания.

Основные теоретические положения концепции рефлексивного психологического консультирования выстраиваются в рамках гуманистических и личностно-ориентированных направлений, развиваемых психологией, в них вопрос об экологии жизни является первостепенным.

В трактате «Ней Цзин» или «Трактате Желтого Императора», которому уже не менее четырех тысяч лет, император спрашивает врача Ци Бо: «Скажи, отчего люди болеют?» «От того, что неправильно живут», – отвечает врач. В этом диалоге содержится принципиальная основа меди-

цины, а именно: все наши заболевания определяются условиями нашей жизни. Современный интерес к экологии жизни имеет под собой достаточно давнюю историю. Именно гуманистический подход, личностно и экзистенциально ориентированные направления напрямую отвечают современному запросу здоровья человека. Экологичность жизни поддерживается осознанием, тем что в нем рождается мотивы, цели, ценности и значимость, подкрепленные переживаниями.

Разработанный нами вид психологического консультирование является попыткой дать ответ на вопрос об экологичности жизни и внедрения ответов в жизнь человека. Области, в которых есть ответы на поставленный вопрос, относятся к философии, психологии, методологии и духовности. Рефлексивное психологическое консультирование является вместилищем того, что содержится в местах пересечения этих областей.

Обозначая психологическое консультирование как рефлексивное, мы вводим идею саморазвития личности средствами прогрессивной рефлексии.

Цель рефлексивного психологического консультирования – развитие рефлексивного сознания, рефлексивных способностей и умения адекватно их применять в жизни.

Задачи рефлексивного психологического консультирования:

- организация взаимодействия психолога и клиента как рефлексивной ситуации взаимодействия;
- формирование адекватного осознания клиентом своей проблемной ситуации по критериям позитивности, ресурсности, успешности, развития, приобретения опыта;
- обучение клиента методам, приемам и практикам рефлексирования;
- развитие клиентом умения применить необходимые и адекватные средства рефлексирования в ситуации наличия противоречий.

Решение данных задач достигается с помощью применения психологом в процессе психологического консультирования прогрессивной рефлексии, которая расширяет у клиента область осознаваемого, влияет на

изменение картины мира, меняет привычное видение ситуации. У клиента появляются новые смыслы, значения, новые умения.

1.3. Этапы рефлексивного психологического консультирования

Этапы психологического консультирования как самостоятельного вида психологической деятельности мы представляем, опираясь на работу А. Айви «Консультирование и психотерапия» [17], работы Г. С. Абрамовой [2] и Б. Д. Карвасарского [155]. Выделенные этапы представлены в ниже приведенной таблице. Данная форма позволяет наглядно провести сравнение между разными подходами в консультировании к выделению этапов процесса. Сравнительный анализ показал, что разные модели схожи в выделении этапов и их содержании, что дало нам все основания для обобщения и построения данной таблицы, а также позволило прийти к разработке обобщенной модели этапов психологического консультирования (табл. 1).

Таким образом, при обобщении у нас получилась пятишаговая (этапная) модель проведения консультации. Первый этап – установление контакта и заключение контракта на профессиональные действия во взаимодействии; второй этап – формирование представления о проблеме; третий этап – договор о желаемых результатах взаимодействия; четвертый этап – профессиональное взаимодействие по поиску путей разрешения проблемы клиента; пятый этап – завершение взаимодействия в результате разрешения проблемы клиентом.

Этапы психологического консультирования

Обобщение этапов	Резервно-ориентированное консультирование		Личностно-ориентированное консультирование		Причинно-ориентированное консультирование
	Пятишаговая модель (А. Айви)	Шестишаговая модель (А. Блазер)	Шестишаговая модель (Г. С. Абрамова)	Девятишаговая модель (Б. Д. Карвасарский)	Восьмишаговая модель (Э. Хайм и др.)
1	2	3	4	5	6
1 этап Установление контакта и заключение контракта на профессиональные действия во взаимодействии	1. Установление отношений. Структурирование	1. Установление отношений психолог-клиент	1. Переживание клиентом невозможности использовать свои свойства личности и необходимости обновления своих возможностей. Мотивация на принятие и оказание психологической помощи	1. Установление контакта профессионального консультирования 2. Предоставление пациенту возможности выговориться	1. Создание позитивной установки: проблема может быть решена 2. Субъективное изложение проблемы клиентом
2 этап Формирование представления о проблеме	2. Сбор информации. Выделение проблемы	2. Понимание проблемы клиента 3. Анализ проблемы	–	3 Предоставление клиенту эмоциональной поддержки и информации о позитивных аспектах его проблемной ситуации	3. Системный анализ проблемы
3 этап Договор о желаемых результатах взаимодействия	3. Определение желаемого результата	4. Определение проблемы	2. Формирование психологической задачи на профессиональную деятельность психолога	4. Совместная с клиентом переформулировка проблемы 5. Заключение динамического контракта. Выявление	4. Дифференцированное оперативное определение проблемы

1	2	3	4	5	6
				и коррекция нереалистических ожиданий клиента	
4 этап Профессиональное взаимодействие по поиску путей разрешения проблемы клиента	4. Выработка альтернативных решений	5. Проработка проблемы	3. Поиск новых возможностей и путей их реализации как у клиента, так и у психолога 4. Определение способов движения по этим путям и отношения психолог – клиент 5. Принятие ответственности с обеих сторон и сохранение свободы индивидуального выбора на основе открытых возможностей как для психолога, так и для клиента	6. Формирование регистра возможных решений проблемы 7. Выбор оптимального решения из выявленного регистра с точки зрения клиента	5. Безоценочный поиск альтернативных решений 6. Реалистическая оценка альтернатив
5 этап Завершение взаимодействия в результате разрешения проблемы клиентом	5. Обобщение предыдущих этапов. Принятие решения	6. Завершение	6. Реализация или не реализация открытых возможностей. Разрешение, возврат или расширение задачи психологической помощи	8. Закрепление мотивации и планирование реализации выбранного решения 9. Завершение консультирования и предоставление права повторного обращения, назначение поддерживающей встречи	7. Принятие решения и его осуществление

Таким образом, при обобщении у нас получилась пятишаговая (этапная) модель проведения консультации. Первый этап – установление контакта и заключение контракта на профессиональные действия во взаимодействии; второй этап – формирование представления о проблеме; третий этап – договор о желаемых результатах взаимодействия; четвертый этап – профессиональное взаимодействие по поиску путей разрешения проблемы клиента; пятый этап – завершение взаимодействия в результате разрешения проблемы клиентом.

Рассмотрим более подробно этапы консультирования, развивающегося в рамках психотерапии на примере психоаналитической консультации, консультации клиент-центрированной психотерапии и позитивной психотерапии.

Психоаналитическая консультация

1. Раппорт:

- достижение взаимопонимания;
- определение рамок работы;
- понимание основных стереотипов в мышлении клиента;
- обсуждение проблемы, с которой предстоит работать.

2. Сбор информации:

- активное слушание (вопросы, пересказ, отражение чувств);
- сбор фактов, выяснение последовательности и отношения к ним клиента;
- суммирование восприятия, использование ключевых слов;
- проверка обратной связи понимания;
- поиск позитивных ресурсов клиента.

3. Желаемый результат:

- точное понимание целей клиента;
- выяснение того, какого результата ждет клиент от интервью.

4. Выработка альтернативных решений:

а) суммирование наблюдений и желаемого результата:

- попытки клиента самому интерпретировать события;

б) обобщение услышанного и рефлексия основной эмоции клиента:

- использование метода сфокусированной свободной ассоциации;
- определение некоторых постоянных партнеров смысла;
- в) сфокусированное ассоциирование самого раннего детства:
- соединение воедино групп образов;
- обнаружение стереотипов, повторяющихся в повседневной жизни;
- попытки клиента интерпретировать образы самому;
- осуществление добавляющей и направляющей функции консультантом.

5. Обобщение:

- обобщение клиентом того, что понял в ходе беседы, что запомнилось в качестве основных фактов, чувств, интерпретаций;
- дополнения к интервью о перспективах клиента;
- разработка плана некоторых действий клиента.

Обычно психоанализ не ориентирован на то, чтобы сказанное во время интервью переносилось в реальную жизнь.

Этапы консультирования в рамках клиент-центрированной терапии.

Шаги процесса оказания психотерапевтической помощи:

- 1) встреча клиента, пришедшего за помощью;
- 2) определение проблемной ситуации;
- 3) поощрение свободного выражения эмоций, мыслей, поведения;
- 4) психолог – «советующий» – принимает и проясняет для клиента его проблемную ситуацию;
- 5) постепенное, в процессе общения с психологом, выражение позитивных чувств;
- 6) обнаружение позитивных импульсов к новому действию;
- 7) появление инсайта;
- 8) прояснение выбора;
- 9) позитивные действия;
- 10) возрастание инсайта;
- 11) растущая независимость;
- 12) уменьшение потребности в помощи;

13) клиент определяет собственный путь при одобрении и поддержке психолога.

В позитивной психотерапии распространена пятиступенчатая модель этапов консультирования:

- 1) наблюдения/дистанцирование;
- 2) инвентаризация;
- 3) ситуативное одобрение;
- 4) вербализация;
- 5) расширение цели.

Все представленные в таблице этапы психологического консультирования, претендующего на самостоятельный, отличный от психотерапии статус деятельности и описанные модели этапов консультирования в рамках психотерапии кардинально различимы между собой не структурой, а содержанием, т. е. предметом взаимодействия психолога и клиента. Именно особенности предмета влияют на степень дифференцированности процесса, его этапов. Заданные структуры не являются жесткими. На любом из этапов можно вернуться к предыдущим, или на любом из них закончить работу при достижении результата, а также по желанию одной из сторон.

На основе анализа выше приведенных этапов консультирования мы разработали **обобщенную модель** этапов психологического консультирования, которую возможно применять в рефлексивном психологическом консультировании, когда предметом взаимодействия психолога и клиента является рефлексия предметного уровня. В некоторых случаях психолог-консультант и клиент могут ограничиться работой на этом уровне рефлексии. Работа психолога будет мало отличаться от действий психолога в других видах консультирования, но может дать более широкие возможности клиенту и психологу в выделении предметного содержания, это может быть и коммуникация, и личность, и психологическое здоровье и еще многое другое, что совместно могут выбрать психолог и клиент для организации рефлексивного взаимодействия. Выбирать можно любое, потому что по принципу «все дороги ведут в Рим», исходя из принципа це-

лостности человека, психолог и клиент в ходе консультации неизбежно придут к проблемам центрального квадрата в схеме типологии проблем клиента, рассмотренной в данной части монографии. Вариативность в проблеме, с которой обращается клиент, является преимуществом в рефлексивном психологическом консультировании.

Раскроем содержание основных шагов процесса психологического консультирования в обобщенной модели.

1. Установление контакта психолог – клиент.

Предоставление возможности клиенту выговориться. Субъективное представление и переживание проблемы.

Установления контакта начинается с улыбки внутренней и внешней, а также контакта глазами, что является одной из самых сильных и наиболее интимных форм отношений между людьми. Такое установление контакта включает передачу чувств на более глубоком уровне по сравнению со словесным. Качество контакта во многом зависит от взгляда. Психологу необходимо помнить, что взгляды гораздо более сильны, чем слова. Контакт глазами может обеспечить глубокую уверенность клиенту, что психолог с ним и готов сделать все возможное в его интересах. Взгляд на другого человека является формой самоутверждения, так же как взгляд сам по себе есть форма самовыражения.

На этом этапе психолог и клиент приветствуют друг друга, кратко-временно сохраняют дистанцию ролевых отношений. Активно слушая, психолог может присоединиться к клиенту с помощью техник присоединения и поддержки, используя свои эмпатические и рефлексивные способности, чувство такта и меры (негласное соглашение о разрешении или запрете присоединения, вхождения в личностное пространство клиента).

Приходя на консультацию, клиент по возможности имеет ответы на вопросы:

- какая у него проблема;
- какова цель его визита;
- сможет ли он принять активное участие в совместной работе с консультантом по разрешению своей проблемы.

Многие клиенты говорят лишь о симптомах, затрудняющих их жизнь, большинство имеют представление о причинах своего состояния, а часто и теории возникновения проблемы, которые основываются на субъективных принципах причинности.

Иногда бывает, что люди, впервые получившие возможность рассказать о своей проблеме, не прерываемые вопросами и советами, сами в процессе разговора начинают «видеть проблему по-другому и возможности ее решения», могут остановить консультирование на этом этапе будучи удовлетворенными его результатами.

На этом этапе клиент высказывает свои ожидания от взаимодействия с психологом. Следует учитывать, что ожидания клиента первоначально не соответствуют представлениям психолога о консультировании. Клиент желает обрести защиту и поддержку со стороны компетентного и авторитетного лица. Задача психолога – помочь клиенту помочь самому себе. Во время рассказа клиента психолог может подчеркивать, одобрять, поддерживать те проявления самостоятельности и активности, которые замечает в клиенте. Психолог принимает клиента таким, каким он желает казаться для психолога.

2. Сбор информации и анализ проблемы.

Выделение проблемы клиента и построение ее точной словесной фиксации.

Традиционные и нарождающиеся направления и школы психотерапии, консультирования предлагают рассматривать различные виды внутриличностных, межличностных, социальных конфликтов и их причины. От того, каких подходов придерживается психолог-консультант во многом зависит и поиск проблемы клиента. Одни сосредоточиваются на переживаниях клиента, другие на обучении адаптивному поведению, третьи на изменении способов переработки информации и т. д. Какой из подходов правилен? Каково влияние психолога на выбор именно такой фиксации проблемы, а не другой? Эти вопросы необходимо задать психологу самому себе.

На данном этапе психолог занимает активную позицию, задавая вопросы, направленные на выяснение сути проблемы для ее переформулирования. Психолог-консультант не занимается постановкой диагноза, как в психотерапии. Он анализирует ситуацию клиента как уникальную, приходит к выделению проблемы, применяя для этого анализа специальные знания. Психологу необходимо руководствоваться конкретными, реальными фактами из истории жизни клиента и его теперешней ситуации, учитывать ту субъективную интерпретацию, которую дает клиент этим фактам и помнить о том, что «все зависит от мнения».

Анализ проблемы позволяет вскрыть те аспекты проблемы, которые сам клиент, излагая проблему, завуалировал, поскольку они, вероятно, вызывают у него сильный страх или чувство стыда за неадекватные желания, мысли, действия. Психологу необходимо обеспечить ему защиту, позволяющую рассмотреть эти ситуации и обсудить их. Такой анализ позволяет расширить, дополнить субъективное представление о проблеме.

Сбор информации осуществляется с помощью интервьюирования. Жесткой схемы интервьюирования не существует. С самого начала взаимодействия клиент должен чувствовать себя как личность и индивидуальность, поэтому вопросы должны соответствовать его особенностям. Мы в праве перечислить лишь некоторые направления, которые может охватывать сбор информации.

Актуальность проблемы.

В чем заключается проблема? Почему клиент пришел именно теперь? Что ожидает клиент от психолога? Можно ли установить границы проблемы? Если нет, то готов ли клиент из ряда проблем выбрать определенное их число и сосредоточиться на их решении? Можно ли предположить, что в результате изменения состояния выбранной клиентом проблемы произойдут такие изменения в состоянии других проблем, в отношении которых прямое воздействие невозможно? Какие внутренние и внешние ситуации способствуют возникновению проблемы? Какие последствия имеет данная проблема для клиента и его окружения? Насколько проблема ограничивает жизненное пространство клиента, его способность

действовать? Задавая вопросы о последствиях проблемы для клиента, следует различать непосредственные, краткосрочные, отдаленные, позитивные и негативные последствия.

История проблемы.

Откуда взялась проблема? Предшествовали ли проблеме какие-либо переживания, которые могли способствовать ее возникновению? Когда, где и как возникла данная проблема? Как она менялась с течением времени? Сталкивается клиент с этими проблемами впервые в своей жизни? Если нет, то как долго они существуют? Что клиент предпринимал до сих пор, решая данную проблему? Как он относится к своему состоянию?

Функциональное значение проблемы.

Каков смысл этой проблемы? Как существование проблемы упорядочивает теперешние межличностные отношения клиента? Для чего нужна проблема клиенту? В чем ее возможная польза? Чего пытается добиться клиент своей проблемой? Иногда выяснение функционального значения проблемы может стать решающим моментом консультирования. Каждое «нарушение» можно понимать как адаптацию к определенной жизненной ситуации и тем самым выделять его позитивное значение для клиента. Безоценочный, функциональный подход позволяет выявить во «вторичной выгоде от проблемы», один из факторов, формирующий проблемы и поддерживающий их устойчивость. В некоторых случаях рассмотрение функционального значения проблемы может быть центральным в процессе консультирования.

Ответственность.

Осознает ли клиент свою активную роль в формировании и сохранении своего состояния? Чем необходима клиенту данная проблема? Какие жизненные задачи она помогает клиенту решать? На сколько клиент готов взять на себя ответственность за решение своей проблемы? На кого или что перекладывает клиент вину за свое состояние? Есть ли мотивация к изменениям или она навязывается клиенту извне (людьми из ближайшего окружения)?

Способности использования своих резервов.

Какие свойства и качества характера развиты у клиента? Какие сильные стороны есть у клиента для решения данной проблемы? Что вызывает затруднения? Какие черты характера не помогают решению проблемы? Как клиент относится к своему физическому здоровью? Усматривает ли он взаимосвязь между здоровьем и своим психическим состоянием?

Способности к установлению межличностных отношений.

Способен ли клиент длительное время поддерживать эмоциональные связи? Каковы его отношения с родителями и другими родственниками? Как клиент переносит потери близких ему людей? Насколько эмоционален или рационален клиент в установлении межличностных отношений? Степень доверия собственным чувствам?

Когнитивная переработка информации.

Входя в мир клиента, необходимо выделять то, каким образом клиент перерабатывает информацию и укладывает в свои когнитивные схемы. Психолог может не задавать специальных вопросов, а только при активном слушании того, что и как рассказывает клиент, обращать внимание на рациональность и иррациональность установок, выделять когнитивные искажения, чтобы в последующем при готовности клиента сделать их объектом проработки (термин из психоанализа). Когнитивные искажения были выделены Аароном Беком в 1960-х гг. [66]. К ним относятся: персонализация (события интерпретируются в аспекте личных значений, склонность к переоценке степени, в которой события связаны с клиентом), дихотомическое мышление (мышление крайностями в ситуациях – черное или белое, прекрасное или ужасное, хорошее или плохое), выборочное абстрагирование (концептуализация ситуации на основе детали, извлеченной из контекста, при игнорировании другой информации), произвольные умозаключения (бездоказательные или даже противоречащие очевидным фактам умозаключения), сверхгенерализация (неоправданное обобщение на основе единичного случая), преувеличение, катастрофизация (преувеличение последствий каких-либо событий).

Если готовности работы с этим материалом нет, клиент сопротивляется вмешательствам психолога и работа с искажениями выходит за рамки проблемы, то психологу следует оставить данную работы или рекомендовать клиенту курс психотерапии.

Особенности эмоционального реагирования.

Из наблюдений за вербальным и невербальным языками, их согласованностью, психолог определяет уровень психологической угрозы, глубину эмоционального переживания проблемы. Более подробно об этом в позиции «Языки в консультировании».

Направленность рефлексии при интервью:

- на тему заказа клиента;
- на контекст ее появления;
- на подтекст клиента (психолога) действий;
- на построение предмета взаимодействия психолога и клиента;
- на эмоции, чувства, переживания.

3. Формулировка проблемы и постановка цели, определение желаемого результата.

Если человека вообще можно спасти, то необходимо помочь ему понять ложность его проблемы. А для этого психолог притворяется, что воспринимает проблему клиента всерьез, в действительности серьезно он воспринимает страдания клиента, но клиент должен верить, что так воспринимается его проблема. Проблема заключается в том, как относится и как переживает клиент те условия, в которых он оказался.

- Субъективному представлению о проблеме уделяется серьезное внимание, и психолог не пытается данное представление вписать в прокрустово ложе какой-либо теории. Психолог вдумывается в модель объяснения проблемы, которую предлагает клиент, анализирует ее вместе с ним. Многие психические проблемы возникают именно потому, что субъективная теория не соответствует объективной жизненной ситуации. Клиенты в интерпретации своего поведения и других людей упорядочивают и организуют свои противоречивые представления и фантазии. Многие психологи в первую очередь обращают внимание на искажения в со-

зданных концепциях или на их дисфункциональность. При таком подходе можно не выявить симптомы или проблемы как часть и результат определенного конкретно-субъективного видения мира. Часто субъективные теории выступают как концентрированное описание социальных конфликтов. Сам клиент порой не может распознать эту связь и интерпретирует свои проблемы или симптомы как «чисто личные», полагая, что лишь он один сталкивается с подобными трудностями. Причину своих неудач он усматривает в нехватке у себя способностей и нередко испытывает чувство вины. В подобных случаях Пол Вацлавик говорит о неразрешенном противоречии между тем, как «обстоят дела» и тем, как они согласно мировоззрению многих людей «должны обстоять» [111].

Психологу следует стараться адекватно представлять мировоззрение клиента. Для этого часто бывает необходимо понять, как на протяжении жизни складывались схемы восприятия и интерпретации клиента. Субъективные теории своей емкостью и сложностью превосходят любые научные теории.

Особый интерес представляет связанный с возникновением и существованием проблемы аспект, который заставляет человека обращаться за консультацией к психологу. В таком аспекте, обычно в концентрированном виде, содержатся основные положения мировоззрения человека.

- Сохранение партнерских отношений на протяжении всего процесса консультирования.
- Формулирование проблемы и задач взаимодействия осуществляется совместно с клиентом.
- Процесс консультирования, взаимодействие клиента с психологом должны быть понятны клиенту.

Пример. В ходе консультирования выясняется, что частые головные боли клиент не связывает с психогенными причинами и настаивает на их соматогенном характере. Психолог может выбрать позицию конфронтации и сделать утверждение о физическом здоровье клиента, настаивать на психологических причинах и предлагать методы работы. Но он может занять и другую позицию – признавая соматические причины, сосредоточить внимание на приеме медикаментов, а затем осуществляя свою стратегию оказания помощи предлагать упражнения на осозна-

ние собственного тела, методы релаксации и снятия напряжения. И только при закреплении первых успехов переходить к решению психологических проблем. Данный подход снижает сопротивление клиента изменениям.

Внимание к проблемам клиента, формулирование их понятным для клиента языком на основе предоставленного клиентом конкретного материала. Психолог-консультант длительное время держит проблему клиента в поле взаимодействия и при разрешении одной может переходить к другой на следующей консультации. Следует различать симптомы, что лежит на поверхности, о чем чаще всего говорят клиенты и проблему, что нарушает адаптационные возможности клиента.

На этом этапе психолог может выбрать, каким путем идти с клиентом в разрешении проблемы.

– Симптоматический подход [73; 227; 246; 282; 328; 383; 413; 431; 439; 571; 616] как наиболее упрощенный, в основе которого лежит выявление линейной причинности и устранение симптомов.

– Проблемно-ориентированный подход [158; 215; 251; 252; 330; 386; 398; 434; 539; 567; 624], рассматривающий проблему как многомерное явление, включающую проявление многих симптомов. Психолог совместно с клиентом определяют главную проблему, выдвигают гипотезы – объяснения (версии), основанные на конкретных проявлениях проблемы, на понимании и переживании клиентом проблемы. Это индуктивный путь, позволяющий разрешать конкретную проблему, с которой столкнулся клиент в своей жизни. Если разрешение проблемы в данный момент невозможно, то психолог с клиентом разрабатывают стратегию ее разрешения. Такой подход уменьшает опасность подмены реальности психологическими теоретическими конструкциями. При дедуктивном определении проблемы, когда она выводится из тех или иных схем мышления (теории психолога, старых установок клиента или его предрассудков), можно совершить ошибку, включиться в теоретические дискуссии, не имеющие прямого отношения к проблеме.

– Рефлексивно-ориентированный подход, подробно описанный в данной монографии, когда рассматривается то, как клиент выделил проблему,

что является основанием того, что именно такая проблема выделяется и таким способом, именно такие благодаря этому способу находятся противоречия. Психолог применяет метод прогрессивной рефлексии, о котором речь пойдет в третьей части монографии.

Определившись в подходе на основании готовности клиента к тому или иному взаимодействию, психолог четко структурирует данный процесс. Структурирование тесно связано с решением проблемы. Но общим в большинстве подходов в обобщенной модели является то, что психолог строг в выборе тем и их повторяемости. Вслед за вопросом: «Что сообщает клиент психологу сейчас?» Следует вопрос: «Имеет ли это отношение к целевой установке решения обозначенной проблемы?»

Психолог ставит клиента в известность о возможных путях разрешения проблемы, возможностях других психологов-консультантов, если замечает, что его компетентности недостаточно для работы с клиентом.

Психолог внимательно наблюдает за физиологическими и психологическими изменениями клиента в ходе консультации. Обращает внимание на смену эмоционального состояния и изменение физиологии (калибрование информации), соматические изменения. Внимателен к интонации, смене тем, оговоркам, осечкам, двусмысленности, повторам, пропускам, конгруэнтности и инконгруэнтности вербальной и невербальной информации. Все это является тем психологическим материалом, лежащим в основе определения и поиска путей разрешения проблемы.

Психологу необходимо уметь вселять в пациента реалистическую надежду. Достигается это в первую очередь повышением самооценки клиента и внушением. Одобрение необходимо для того, чтобы повысить активность клиента и усилить в нем чувство ответственности перед собой.

Определение проблемы должно быть сформулировано общедоступным языком, не содержать специальной терминологии и не противоречить здравому смыслу. Особое внимание следует уделять тому, чтобы определение проблемы формировалось на основании конкретных данных клиента с помощью индукции, а не дедуктивным способом из теоретических представлений психолога или клиента. Оптимальным можно считать та-

кой случай, когда удастся подвести клиента к самостоятельной формулировке проблемы, а психолог лишь вносит в эту формулировку поправки с учетом требований процесса психологического консультирования. Когда такое невозможно, то психолог сам может предложить определение проблемы в виде версии или рабочей гипотезы. Клиент может внести определенные поправки.

Выбор определения проблемы во многом зависит от состояния клиента – его проницательности, готовности к работе, изменениям, и исходить в первую очередь необходимо из прагматических соображений (исключая экзистенциальный кризис). В дальнейшем для более глубокой проработки проблемы можно посоветовать пройти курс психотерапии.

Так необходимо формулировать определение проблемы.

– В формулировку проблемы включается личностное местоимение «Я» и конкретное содержание, а не общие абстрактные слова для того, чтобы клиент мог отождествить себя со своей проблемой в качестве активного участника событий, а не только лица пассивно переживающего происходящее.

– При объяснении проблемы следует, насколько это возможно, давать ее различные аспекты, что сделает понятным для клиента вытекающие отсюда стратегии оказания психологической помощи и облегчит ему активное сотрудничество с психологом.

– Конкретные указания по поводу действий, направленные на решение проблемы. При субъективном изложении проблемы часто отмечаются прежде всего недостатки и беспомощность клиента. Необходима замена таких формулировок на позитивные. Формируется установка: проблема может быть решена.

Пример проблемно-ориентированной психотерапии из книги А. Блазер и др. [404].

- Субъективное описание проблемы клиентом в интерпретации – пересказе психолога.

Клиентке 38 лет, она замужем, имеет двоих детей. Анализ ее поведения показывает, что многочисленные ситуации вне дома вызывают у нее

страх. Она стремится избегать таких ситуаций. Развитию страха предшествовал несчастный случай, вызвавший легкое сотрясение мозга. Это событие совпало с профессиональными изменениями в профессиональной биографии мужа. Он перешел на перспективную работу и не мог уделять много времени семье. Затем она рассказала, что она была послушным ребенком, которого без конца баловала мать, но как только клиентка стала ходить в школу, мать возобновила профессиональную деятельность. В школе она была очень послушной и прилежной ученицей, она и сегодня стремится быть совершенной супругой, домашней хозяйкой и матерью. Других проблем в семье не существует.

- Анализ проблемы привел к следующему определению проблемы.

«В последнее время я избегаю выходить из дома одна и концентрирую внимание на муже, детях, а также стараюсь как можно лучше вести домашнее хозяйство. Я подумала, что моему мужу это необходимо, иначе меня он не будет любить. У меня возникли даже опасения, что он меня оставит. Я вспомнила также, что прежде всегда старалась угодить матери. В результате я резко ограничила свое жизненное пространство, лишила себя самостоятельности, изолировалась от других. Теперь я хочу научиться преодолевать свои страхи, чтобы снова стать такой же самостоятельной, какой я была прежде, хочу возобновить контакты с другими людьми и заняться еще чем-нибудь, кроме ведения домашнего хозяйства. Я хочу улучшить отношения со своим мужем и попытаюсь откровенно с ним поговорить о том, что хочу осуществить собственные желания и понять, какая существует связь между моим нынешним состоянием и моими прежними жизненными ситуациями. Чтобы справиться с ситуациями, вызывающими у меня страх, я обращаюсь за психологической поддержкой и буду искать другие способы решения моей проблемы».

Результатом действия рефлексии является фиксация проблемы. В таком качестве рефлексия применяется во всех видах консультирования и психотерапии. Фиксаций проблемы может быть много. Предлагая клиенту увидеть проблему с разных точек зрения, из разных позиций, под разным фокусом, соотнести эти разные фиксации между собой, выбрать из фиксаций с какой работать, создать новую фиксацию на основе синтеза разных фиксаций, это означает, что психолог осуществляет действия, от-

носящиеся к рефлексивному психологическому консультированию, клиент обучается позиционированию, синтезу и объективации.

В рамках рефлексивного консультирования фиксация проблемы могла бы быть следующей: опираясь на анализ своего опыта я явно поняла, что основной жизненной стратегией было угождать и быть послушной значимому лицу. После физической травмы я обнаружила, что у меня есть свои желания, которые я тоже хочу удовлетворять. Мне надо преодолеть страх это делать, не боясь потерять отношения со значимым лицом. Если обратиться к типологии проблем для рефлексивного психологического консультирования, то это относится к разряду проблем, обозначенных в центральном квадрате на рисунке 2: проблема исключительности в ее крайнем выражении – конформизме, отрицание своей неповторимости, индивидуальности, своих желаний, любых проявлений себя как человека, желающего чего-то отличного от желаний значимого человека. Основой для раскрытия в клиенте этой проблемы стала физическая травма, во время которой, еще не осознавая, клиент столкнулся со своим страхом и решением вопросов жизни и смерти, проблем второго базового уровня. Решением этого вопроса, причем именно позитивным решением, любовью к жизни, вызвана актуализация конформизма, ставшим в качестве проблемы для клиента, потому что появилось неразрешимое, как кажется клиенту, противоречие.

На этом этапе психологом и клиентом подготавливается дальнейший путь взаимодействия, они решают над какой психической реальностью будут в дальнейшем продолжать работать: над страхом или над тем, как строит свое восприятие клиент, что оно вызывает страх потерять значимого человека при условии удовлетворения своих желаний. Последний вариант соответствует рефлексивному психологическому консультированию, а предыдущий всем другим видам консультирования, которые будут работать разными методами.

- Формулировка цели взаимодействия.

Цель работы с данным клиентом нельзя сформулировать таким образом: никогда больше не бояться и установить «идеальные», лишенные конфликтов партнерские отношения, которым ничего бы не угрожало.

Необходима реалистическая, конкретная формулировка цели: снова без страха выполнять повседневные обязанности, без сопровождения мужа выходить из дома и часть свободного времени проводить в соответствии со своими желаниями. В партнерских отношениях: быть способной прямо говорить партнеру о своих желаниях и потребностях, обсуждать способы их осуществления или совместно с партнером находить компромиссные решения.

В случае сомнений цель по объему лучше сделать меньше, чтобы увеличить шансы на успех. Успех в малом порождает собственную динамику, благоприятствующую успеху в большом, и наоборот: повторяющиеся неудачи при попытках добиться высокой цели лишают человека веры в себя, что проявляется при решении маленьких повседневных проблем.

Данная формулировка цели соответствует большинству направлений консультирования. Для рефлексивного психологического консультирования она звучала бы так: изменить на удовлетворяющее меня мое отношение к мужу. Это подлежит дальнейшей конкретизации: научиться воспринимать действия мужа как поддерживающие меня, находить в них позитивное для себя и семьи, научиться выражать и согласовывать с другими удовлетворение своих желаний. В настоящий момент на самом деле муж для клиентки «враг», т. к. вызывает страх, что соответствует схеме – преступник и жертва тесно связаны между собой. Изменение восприятия и отношения к мужу должно привести к тому, что муж – это друг. Пока на данном этапе еще не осознавая так конкретно, клиентка хочет, чтобы муж был в ее восприятии и отношении другом. И только тогда она сможет без страха, без подавления страха, научиться выражать и согласовывать свои желания. Для того чтобы это произошло, клиент в рефлексивном консультировании будет работать над изменением своих деструктивных убеждений и смыслов, а также ценностей, осознавать основы своего восприятия

и построения картины мира, учиться вносить изменения и проводить их в жизни.

4. Заключение динамического контракта. Мы употребляем слово «динамический» как обозначающий возможности обоюдного внесения изменений в договор об оказании и принятии психологической помощи. Данный этап не выделяется, не рассматривается и не обозначается нами в традиции динамического (психоаналитического) подхода.

Обсуждение организационных аспектов (времени, оплаты, возможных изменениях). Распределяется доля ответственности клиента и консультанта. Клиенту сообщают, что вся работа будет направлена на решение немногочисленных, ограниченных проблем, могущих быть решенными за короткое время. В некоторых случаях предлагается психотерапия или при ограниченных возможностях консультанта дается информация о работе других психологов. Данный этап позволяет еще раз выявить и скорректировать нереалистические ожидания клиента.

5. Поиск альтернативных решений.

Основополагающая цель на данном этапе – добиться такого понимания своей проблемы клиентом и овладеть такими стратегиями преодоления противоречий, которые позволили бы ему после завершения консультирования более успешно справляться с испытываемыми им трудностями и самостоятельно работать над своими проблемами. Клиент учится быть сам себе психологом. Задача психолога – обнаружить вместе с клиентом в мире клиента, его субъективном представлении, тот инструментарий, те средства, с помощью которых клиент будет способен разрешить свою проблему; а также обучить клиента поиску резервов для решения любых других проблем. Это предполагает, что клиент становится равноправным партнером психолога, ему доверяется самостоятельное ведение «психологической помощи» и психолог поощряет его к этому. Поэтому «прозрачность» консультирования имеет большое значение.

- Анализ альтернатив, проверка на возможность их реализации в реальной жизни.

В большинстве направлений консультирования клиент и психолог строили бы взаимодействия на основе таких вопросов: «Что вы можете предложить для решения своей проблемы?», «Что можете предпринять (сделать)?», «Если вы сделаете это, то каковы будут последствия?», «Как вы предполагаете осуществлять свои действия (план действий)?», «Какой из вариантов решений вам подходит больше?», «Какие из разработанных вариантов являются для вас более приемлемым, а с какими вы категорически не согласны и не сможете их осуществить?», «Чем данный вариант для вас более приемлем?»

Иногда на данном этапе, как и при сборе информации, могут выявиться иррациональные ценности, цели, идеи клиента.

Многие способы решения своей проблемы, которые предпринимал клиент могли исходить из установок долженствования, катастрофических представлений, оценок, обязательной реализации своих потребностей. И новые, предлагаемые им альтернативы, выстраиваться из тех же систем отсчета. Без изменения этих установок трудно найти адекватные решения, приводящие к успеху. Иррациональные установки были выделены А. Эллисом [616] в рамках рационально-эмотивной терапии. По его мнению, эти жесткие эмоционально-когнитивные связи лежат в основе большинства эмоциональных расстройств. Двенадцать основных иррациональных идей приведены ниже в описании компетенций психолога-консультанта.

При готовности работы клиента с этим материалом, психолог может сосредоточить внимание клиента на том, откуда он знает, что это именно так и именно это правильно, какие шаги он может предпринять для проверки правильности, какие доказательства могут убедить клиента в правильности противоположной точки зрения.

Все эти вопросы так или иначе актуализируют рефлекссию и в поиске ответов опираются на нее, в этом смысле каждый вид консультирования так или иначе рефлексивный.

В рефлексивном психологическом консультировании клиент бы выполнил работу в виде заданий, предлагаемых психологом [499]. Например, метод работы с фокусом рефлексии применяется, когда необходимо

проработать ценностно-смысловые основания личности клиента, его построение отношений на основе его убеждений. Работа с фокусом проводится в двух вариантах. Первый – «сдвигка» фокуса рефлексии в слой ценностных, вечных смыслов и мудрых мыслей. Это создает обнаружение в фокусе предельных экзистенциальных оснований бытия клиента в отношении самого себя. Второй – создание условий для выделения, осознания и изменения в фокусе деструктивных составляющих. Для проработки клиентом своих желаний психолог бы применил метод Багуа, который помогает распознавать истинные желания и выстраивать картину желаемого будущего клиентом. В матрице восьми кругов выделены сферы: «Я», «Знание, мудрость», «Богатство», «Семья, окружение», «Будущее», «Работа, учеба, творчество», «Отношения», «Путешествия, отдых». Клиент заполняет сферы своими желаниями. Проводя операцию синтеза приходит к единой формулировке, которая является стратегическим планом его жизни. Модификацией матрицы, является матрица семи и пяти кругов. Это было бы как раз тем, что клиентка хотела высказать мужу, но боялась и конечно же то, что она будет учиться согласовывать. Испытываемый страх, если он еще после этих двух методов сохранится в каком-либо виде, можно проработать с помощью метода «древа противоречий», который позволяет выделить и проработать противоречия, выделяемые в любом личностном содержании и других предметностях: коммуникативным, экзистенциальным. Выполняя этот метод, и результатом этого метода будет трансформация страха в любовь, возвышенные чувства и доверие. В завершение можно провести метод структурирования и преобразования проблемного поля, предполагает использование вспомогательного материала, типа «Японского садика», чтобы клиент мог расположить определенные предметы в структурированном и ограниченном пространстве, дав объяснения и осмыслив свои объяснения, и мог переструктурировать это пространство. Когда клиент в качестве рефлексии выстраивает свое новое пространство жизни. И подводя итоги, выделяя, чему научился клиент, психолог проводит метод философской рефлексии. Основанием метода философской рефлексии являются ассоциативные и смысловые связи сознания и его способность означать осмысленное. Наглядным предметом,

применяемым для создания условий ситуации активности рефлексии, может быть любой объект, в котором можно узреть неожиданные нестандартные решения. Все эти методы применяются в рамках основного метода – прогрессивной рефлексии, в котором есть и рефлексивное слушание. Рефлексивное вопрошание, позиционирование, проектирование и др. Для углубления и закрепления новой картины мира клиента психолог может предложить на поддерживающей сессии поработать с осознаваем законам мироздания, чтобы уже явно все действия клиента прошлые и предполагаемые в будущем заняли свои места в сознании клиента, расширенном до понимания Космоса, Логоса. В методе углубленного осознания действия законов мироздания в жизни клиенту предлагается провести анализ раскрытых в науках законов, осуществить их группировку на основе их логической внутренней схемы и затем применить группы законов к анализу своих событий жизни. Описанные методы подробно раскрыты в третьей части монографии.

Выбор оптимального решения проводится только с точки зрения клиента и самим клиентом. Клиент принимает ответственность на себя. Психолог-консультант может предлагать свой профессиональный и жизненный опыт только после того, как клиент сформулировал два – три решения.

В традициях когнитивно-бихевиорального подхода Мэнн предложил сбалансированную модель принятия решения – осмысление негативных и позитивных сторон каждого предлагаемого решения [351]. В альтернативы включаются выгоды и потери клиента и то, как принятое решение повлияет на других.

Альтернативы

Выгоды

Материальные выгоды для меня.
Материальные выгоды для других.
Выгоды в самоуважении.
Одобрение других.

Потери

Материальные потери для меня.
Материальные потери для других.
Потери в самоуважении.
Неодобрение других.

Первые два пункта касаются самого решения, последние два – того, как отреагируют на него клиент и его окружение.

На данном этапе происходит закрепление мотивации и планирование реализации выбранного решения, которое может осуществляться прямой поддержкой либо парадоксально – «критикой и сомнениями, предложениями способов реагирования из старых установок клиента» со стороны консультанта. Консультант делает определенные проверки устойчивости новых установок клиента, его готовности и способности действовать новым способом в соответствии с новыми целями.

На этом этапе может проявляться сопротивление изменениям. Любой эффективный маневр психолога по оказанию психологической помощи может повлечь за собой состояние страха. Развитие беспокойства очень часто в консультировании расценивается как положительный знак успешности процесса. Беспокойство заставляет человека более объективно взглянуть на свои защиты и облегчает работу над страхами как на психическом, так и на физическом (мышечном) уровне. В сопротивлении работают психологические защиты личности [360; 361; 362; 561].

Сопротивление изменениям возникает по причинам:

- отсутствие убежденности в необходимости изменений;
- недовольство переменами «насаждаемыми извне»;
- желание избежать неожиданностей;
- страх перед неизвестностью и возможной неудачей;
- нарушение установленного порядка, привычек и взаимоотношений;
- отсутствие уважения и доверия к консультанту.

Психологу необходимо помнить, что форма и контекст сопротивления являются полезным источником информации о клиенте, способствующей адекватному выбору методов работы.

В психоанализе различают несколько видов сопротивления [457; 562].

– Сопротивление в результате угрозы, возникающей в ходе консультации, направленной на выработку у клиента конкретных навыков адаптации.

– Сопротивления-переносы как борьба против инфантильных импульсов, которые возникли как реакция клиента на личность психолога.

– Сопротивление-подавление как проявление потребности клиента защитить себя от импульсов, воспоминаний и ощущений, которые, в случае проникновения их в сознание, вызвали бы болезненное состояние или по крайней мере угрозу его появления.

– Сопротивление, являющееся результатом преимуществ, предоставляемых проблемой (вторичные преимущества). Фрейд писал по этому поводу, что *эго* начинает вести себя так, как будто оно признало неизбежность того, что симптом останется. *Эго* начинает признавать, что единственное, что можно сделать – это принять ситуацию, найдя в ней положительные моменты, извлечь из нее как можно больше пользы. Типичными проявлениями таких преимуществ является польза, извлекаемая из проблемы: находиться на особом положении и быть предметом забот и жалости окружающих, а также в удовлетворении агрессивных и мстительных импульсов, возникающих по отношению к тем, кто вынужден разделять страдания клиента. Вторичные преимущества могут ощущаться как удовлетворение потребности клиента к наказанию или скрытых мазохистских тенденций.

– Сопротивление решению проблемы, когда *эго* рассматривает «выздоровление» как новую опасность. Это сопротивление тесно связано со вторичными преимуществами. У таких клиентов вместо улучшения состояния наступает его ухудшение. Фрейд связывал это явление с действием бессознательного чувства вины, возникающего благодаря чувству совести. В этих случаях проблему можно рассматривать (частично) как выполняющую функцию устранения или уменьшения чувства вины клиента. При этом симптомы выражают потребность в наказании или страдании, попытку успокоить излишне строгую или критически настроенную совесть. Отсюда следует, что решение проблемы представляет собой угрозу, опасность испытать острое и, возможно, даже невыносимое чувство вины.

– Сопротивления, возникающие в результате неправильных действий психолога. С таким сопротивлением можно справиться, изменяя методы.

– Сопротивления, связанные с тем, что изменения, происходящие в личности клиента, вызывают сложности в его отношениях со значимыми людьми.

– Сопротивления, возникающие из-за страха потерять возможность общения с психологом при разрешении проблемы. Такое сопротивление возникает при длительном консультировании, когда ищутся все новые и новые проблемы и отношения между психологом и клиентом не переходят на другой уровень.

– Сопротивления, связанные с угрозой самооценки клиента (появление чувства стыда).

– Сопротивления, объясняющиеся устойчивостью черт характера, которые могут удерживаться клиентом даже после того, как породившие эти черты первоначальные конфликты сгладились или исчезли; эти черты характера не вызывают у клиента чувства угнетения, а потому являются для него приемлемыми (В. Райх [422]).

– Сопротивление необходимости отказаться от осуществляемых в прошлом способов адаптации. Данное сопротивление во многом схоже с предыдущим.

Сопротивления учитываются и прорабатываются в тех случаях, когда они вступают в прямой конфликт с принятыми целями консультирования. Проработка сопротивления не является самоцелью в консультировании.

Существует три варианта работы с сопротивлением [457].

1. Обход сопротивления.

Обход означает, что сопротивление остается как таковое нетронутым и находится новый смысл его. Задача психолога заключается в том, чтобы совместно с клиентом построить «золотой мост», по которому можно пройти в обход сопротивлению. Когда сопротивление бывает очень сильным, непреодолимым, то единственная возможность заключается в его

обходе. Это касается в первую очередь тех случаев, когда клиент не сообщает психологические данные, необходимые для анализа. Или клиент недостаточно силен, чтобы преодолеть свое сопротивление, не владеет способностями необходимыми для анализа сопротивления. Обход дает больший простор для действий и уменьшает страх клиента.

2. Преодоление сопротивления.

Преодоление сопротивления означает продолжение движения к цели, несмотря на сопротивление, «через него». Преодоление может быть рекомендовано в тех случаях, когда сопротивление как таковое распознано и психолог квалифицирует его как слабое или неустойчивое. В таком случае мнение клиента не является решающим. Решение о преодолении сопротивления принимается психологом. Для принятия такого решения сопротивление не должно быть сильным, в противном случае его либо обходят, либо подвергают анализу.

3. Выявление и анализ сопротивления.

Выявление и анализ сопротивления относится к психоаналитическим процедурам. Выявление становится необходимым в том случае, когда сопротивление как таковое в начале распознается или предполагается психологом и он желает рассказать о своих предположениях клиенту. Анализ означает большую продолжительную психологическую работу вряд ли возможную в рамках консультирования.

На данном этапе, а иногда и раньше, можно встретиться с реакциями переноса у клиента.

Понятие переноса разрабатывается в рамках теории психоанализа. Гринсон писал: «Перенос есть переживание в настоящем чувств, влечений, отношений, фантазий и стремлений защищаться по отношению к человеку, к которому все эти чувства не могут иметь отношения, ибо они есть повторение, смешение реакций, возникших из отношения к лицам, игравшим важную роль в жизни человека в период раннего детства. Для того, чтобы реакция могла считаться переносом, она должна обладать двумя особенностями: быть повторением прошлого и не иметь отношения к настоящему» [457, с. 7].

Например.

Психолог: Вы несколько раз отозвались о том, что говорите или чувствуете, как о глупости. Это выглядит так, словно вы чувствуете, что я осуждаю вас, как родитель, который все время говорит: «Прекрати, это глупости».

Клиент: Мне всегда говорили, что я глупая. В основном, мой отец. Он был таким логичным, а я хотела читать волшебные сказки и фантазии. Так что, да, думаю, я боюсь, что вы осуждаете меня, как осуждал он.

Следует подчеркнуть, что клиент воспринимает свои переживания не как повторение прошлого опыта, но как относящиеся сугубо к настоящему и направленные исключительно на то лицо, с которым он их связывает. Перенос может включать бессознательные, хитроумные попытки манипулировать другими или провоцировать их, что является скрытым повторением ранее пережитых событий и отношений.

Элементы переноса в разной степени проникают во все отношения, а последние (например, выбор супруга или начальника) воспроизводит определенное качество (или комплекс черт характера) важной фигуры из прошлого. Выделяют и особые виды переносов [620]: эротический и эротизированный перенос (клиенты с самого начала выражают настойчивое желание, чтобы психолог выполнял по отношению к ним роль родителя; клиент охотно является на консультацию не для того, чтобы работать над проблемой, а для того, чтобы получать удовольствие от физического приближения к психологу); психотический перенос (эта форма тесно связана с ментальным психотическим состоянием клиента и содержит желание, которому клиент способен оказывать сопротивление или позволить проявиться в завуалированной форме; это связано с нарушением функционирования контролирующего и организующего компонентов психики, отвечающих за разграничение «реального» и «воображаемого»).

В случае переноса психолог может действовать двумя способами [620].

1. Обход реакции переноса.

Если психологу известны обстоятельства реакции переноса, он должен сознательно препятствовать их возникновению, ему следует отвлекать клиента, успокаивать его, преуменьшать значение указанных обстоя-

тельств. Можно игнорировать реакцию переноса или сделать все возможное, чтобы соответствующее поведение не получало подкрепления. Обход целесообразен тогда, когда реакция переноса не является важной составляющей частью решаемой проблемы. И наоборот, если реакция переноса составляет часть проблемы, она должна учитываться при определении проблемы или трактоваться как самостоятельная. Когда преодоление и обход не способствуют дальнейшему ходу консультирования, то может оказаться необходимым рассмотреть смысл переноса или обратиться к истории жизни клиента.

2. Преодоление реакций переноса.

Преодоление не устраняет реакций переноса, но ослабляет их эффективность в решающие моменты консультации. С этой целью исключаются все моменты, провоцирующие перенос. Преодоление переноса может быть осуществлено в результате длительной конфронтации с этим явлением и с реальным положением дел (фактов). В случае мешающей реакции переноса психолог немедленно осуществляет конфронтацию и указывает клиенту на неадекватность его реакции, избегая при этом критики.

Реакции переноса рассматриваются в тех случаях, когда:

- реакция переноса становится настолько сильной, что обойти перенос невозможно, как невозможно предвидеть его последствия;
- ухудшение рабочих отношений в связи с реакцией переноса настолько, что клиент не чувствует необходимости вести себя в соответствии со своей ролью, принимая на себя роли из других отношений;
- конфликты в переносе непосредственно связаны с актуальной проблемой;
- клиент способен понять и принять объяснение переноса, сделать для себя соответствующие выводы, касающиеся его поведения за пределами общения с психологом.

С переносом не работают:

- когда феномен переноса недостаточно выражен;
- когда чувство переноса хотя и бывает сильным, но не связано с прорабатываемой проблемой и не мешает процессу психологической помощи;

– когда рабочие отношения еще недостаточно крепкие и указание на перенос может повредить им;

– когда клиент не способен понять объяснение переноса, предлагаемое психологом.

На данном этапе психолог может использовать психотерапевтические методы разных научных и ненаучных подходов, разных парадигм: методы активизации сознания, когнитивные методы изменения привычных схем мышления и установок, методы изменения поведения, методы релаксации и работы с телом.

6. Принятие решения и планирование действий.

На этом этапе клиент принимает решение о действиях по разрешению проблемы, составляет план, который предполагает реализовать за пределами общения с психологом.

Клиент с психологом сопоставляют поставленную цель и достигнутый прогресс в ходе консультирования. «Чего мы добились? Каков результат? Может ли клиент продолжать развитие в выбранном направлении без поддержки психолога?» Психолог с клиентом могут договориться о поддерживающей встрече.

На этой стадии может проявиться так называемая негативная терапевтическая реакция (НТР), содержательно разработанная в рамках динамических теориях. К. Хорни [578] утверждает, что не всякое ухудшение состояния клиента можно считать НТР, а только то, где с достаточной вероятностью можно было бы ожидать, что в состоянии клиента произойдут изменения к лучшему. Клиент действительно сначала испытывает определенное облегчение, за которым наступает прекращение улучшения, появляется разочарование, сомнение (по поводу своих возможностей и возможностей психолога), безнадежность, желание прекратить консультацию или отказывается от выполнения каких-либо упражнений, предлагаемых психологом для работы, и в результате могут начаться разговоры вроде: «Я слишком стар, чтобы измениться. Меня уже не изменить» К. Хорни сделала предположение, что НТР характерна для людей особого типа: с определенными «мазохистскими» наклонностями. Реакция на положи-

тельную оценку хода консультации, данную психологом, может принимать следующие пять форм, проявляющихся в различных комбинациях.

Клиент вступает в соперничество с психологом, он негодует по поводу ощущаемого им превосходства последнего. К. Хорни считает, что такая реакция имеет место у людей, склонных к соперничеству и необычайно честолюбивых; при этом к честолюбию у них примешивается изрядная доля агрессивности. Они часто, наряду с горечью собственного проигрыша, выражают свою враждебность к психологу, пытаясь при этом всячески преуменьшить его заслугу и нанести ему моральный ущерб. Психологу важно знать, что реакция клиента связана не с содержанием оценки, а с проявлением профессионального мастерства психолога.

Положительная оценка консультации может рассматриваться как удар по самолюбию, самооценке. Клиент узнает, что не является совершенным и ему не чужды заботы и беспокойства обычного человека. В действиях психолога ему чудится упрек, и он пытается сам предъявить психологу претензии.

Вслед за положительной оценкой наступает чувство облегчения, и клиент понимает, что это шаг к успеху. Но эта реакция объединяет и боязнь успеха, и боязнь поражения. Клиент пытается затормозить процесс разрешения проблемы или остановить его.

Положительная оценка воспринимается как несправедливое обвинение, и клиент испытывает ощущение, что анализ проблемы напоминает судебное разбирательство. Такая интерпретация усиливает чувство самообвинения клиента, и он реагирует на это обвинениями в адрес психолога.

Клиент воспринимает положительную оценку как отпор и относится к раскрытию своих собственных трудностей как выражению неприязни или пренебрежения со стороны психолога. Эти реакции обычно связаны с сильной потребностью клиента в любви со стороны окружающих и не менее сильной чувствительностью к людскому равнодушию.

В целом, проявлением НТР у клиентов, страдающих сильным чувством вины или «потребностью в наказании» может быть парадоксальная

реакция на оценку результатов консультации как на агрессивный акт со стороны психолога, или критику, или попытку наказать.

В теориях и действиях психолога гуманистической ориентации переносы, сопротивление, НТР выделяются и анализируются крайне редко. К. Роджерс [433] считает, что психолог, следующий за клиентом, принимающий и проникающий в мир клиента не встречается с такими явлениями. А если они все же проявляются, то это связано с нарушением взаимодействия, не видением, не слышанием, не чувствованием индивидуальности клиента. При гуманистическом подходе психолога и клиента подстерегают другие опасности, такие как установление личностных отношений, ведущих не к разрешению, а замещению проблемы или иллюзорному изменению восприятия реальности.

В рефлексивном психологическом консультировании реакции сопротивления и переноса могут возникать, например, когда клиент сталкивается с неоспоримой, им же выявленной правдой о себе и окружающем мире, инфантильный человек будет сопротивляться принятию на себя ответственности и пытаться отрицать действия законов мироздания в событиях жизни, или нивелировать найденное новое, разрешающее противоречия убеждение, сопротивляясь включению его в свою жизнь. Психолог, обнаружив сопротивление, прекращает работу по данному методу, чаще всего это завершающий этап в работе метода, может прекратить консультацию, объяснив, что сейчас мы столкнулись с таким препятствием, которое нас дальше не пускает и поэтому мы остановимся до следующей встречи. В большинстве случаев, благодаря фактору времени и запущенной работе рефлексии к следующей встрече клиент готов проработать свое сопротивление или уже его проработал, рассказывая психологу результаты. При наличии сопротивления в рефлексивном консультировании рефлексия работает за пределами консультации и незавершенное приводит к завершению на основе такого своего свойства. Зная это свойство рефлексии, психолог использует его при работе с затруднениями, возникающими в виде сопротивления, в ходе консультации. Именно поэтому, когда при заключении контракта оговаривается время и продолжительность

консультации, оговаривается их вариативность по инициативе психолога или клиента.

Реакции переноса также неизбежны в рефлексивном консультировании. Обнаружив данную реакцию, психолог предлагает клиенту проработать ретроспективную рефлексия, т. е. занять позицию рефлексии над рефлексией тех или иных значимых людей, с которыми противоречия в отношениях до сих пор не разрешимы. Для этого психолог может применить метод карты отношений, где в кругах, расположенных на разных расстояниях, от центрального круга, обозначенного как «Я» он должен вписать людей, отношения с которыми так или иначе были подобны актуальным отношениям клиента с психологом. Далее психолог применяет метод позиционного анализа, и клиент вычерчивает на карте позиции, которые занимают данные люди в отношениях. Обнаружив новое знание для себя, клиент подвергает его рефлексированию.

Так прорабатываются реакции сопротивления и переноса в рефлексивном консультировании при условии, если они нарушают рабочий режим и являются сильными, а также тем самым способствуют продвижению процесса консультации. Каждое, казалось бы, препятствие (сопротивление, перенос) со стороны клиента рассматривается позитивно, как ресурс для дальнейшего развития.

Каждый из подходов имеет свои ограничения и психологу необходимо на основе профессиональной и личностной рефлексии распознавать данные проявления, действовать в рамках договоренностей, согласования и выстраивать наиболее оптимальный вариант оказания психологической помощи, осознавая для чего, с какой целью им предпринимаются те или иные действия, какую реакцию клиента они могут вызвать в последующем.

7. Завершение (выход из контакта).

В большинстве подходов к консультированию, после проработки одной проблемы может возникнуть желание дальнейшего сотрудничества и работы над другими проблемами. Желательно завершать консультирование после разрешения одной проблемы и только через некоторое время при желании клиента возобновлять работу как новую консультацию с уче-

том предыдущих отношений. Клиент может и не возобновлять консультирование. Он может обращаться к другим психологам. В любом случае, опыт, приобретенный при общении с психологом в ходе консультирования, облегчит клиенту процесс принятия каких-либо решений.

Обобщенная модель этапов может соответствовать обобщенной теории, которая является индивидуальным продуктом психолога-консультанта, результатом анализа теоретических знаний и практики.

Описываемая семишаговая обобщенная модель этапов психологического консультирования эффективно работает в рамках рефлексивного психологического консультирования.

В рефлексивном консультировании рефлексия проблемы и рефлексия рефлексии проблемы обязательно рассматриваются в рамках трех методологий: (1) рамка частной методологии, (2) рамка общей методологии, (3) рамка всеобщей методологии. Процессуальной единицей рефлексивного консультирования на первом уровне является: переход от рамки общей методологии к частной методологии и от нее ко всеобщей, затем к частной, но с новым содержанием, последующее сравнение содержания начального и конечного содержания в рамках общей методологии.

На втором уровне, когда рефлексивные способности получили свое развитие и активны в понимании предметной реальности, включаются дополнительные возможности и некоторые процессы в рамках осуществляются параллельно: от нового содержания рефлексии в рамках общей методологии осуществляется переход одновременно в рамку частной и в рамку всеобщей методологии, продолжается процесс развития содержания в рамках общей методологии. На следующем шаге развития процесса, наработанный материал рефлексии в трех рамках методологий, сводится путем синтеза к одной частной методологии.

На третьем уровне процесса консультирования выработанное путем синтеза содержание рамки частной методологии переходит в рамку всеобщей методологии и затем в рамку общей методологии, вновь при последующих действиях распадается на параллельно идущие процессы в рамке каждой их трех видов методологий и синтезируется материал двух

всеобщей и частной методологий, который оказывает сильное влияние на перестройку содержания в рамках частной методологии, переходит в нее.

Эти три уровня и алгоритм движения процесса в них является структурной единицей процесса рефлексивного консультирования, иными словами, работы с рефлексией для ее качественного изменения, т. е. осуществления развития.

На втором и третьем уровнях в предмет консультирования включается рефлексия рефлексии проблемы.

Данный способ включает в себе движение от частного к общему и от общего к частному – это диалектические процедуры, а также охватывает разные, изначально не связанные между собой объекты разных предметных областей – это синергия. Структурную единицу данного способа мы определили как «синергичная нелинейная диалектика» и выразили схематично алгоритм. На схеме алгоритма цифра обозначает уровень, R3 – запрос клиента и его интерпретация событий, в которых есть противоречия, за разрешением которых человек пришел к психологу-консультанту, R-рефлексию, штрих (') – наращивание дополнительных условий, возможностей, ресурсов, любого дополнительного материала в содержании рефлексии, в скобках через запятую обозначается параллельность идущих процессов, а через дефис – сравнительный анализ, переход от одного уровня к другому(им) и обозначается стрелкой →, он осуществляется средствами диалектической логики и синтеза.

Структурная единица рефлексивного психологического консультирования – «синергичная нелинейная диалектика»:

первый уровень: $1R3 \rightarrow 2R \rightarrow 1R \rightarrow 3R \rightarrow 1R' \rightarrow 2R' (1R - 1R') \rightarrow$

второй уровень: $(1''R, 2R'', 3R') \rightarrow 1R''' \rightarrow$

третий уровень: $3R'' \rightarrow 2R''' \rightarrow (1R'''' , 2R'''' , 3R'''') \rightarrow R (2R'''' , 3R'''') \rightarrow 1R'''''' \rightarrow 1'R (1R - 1R'''''')...$ и далее новые витки спирали трех уровней по необходимости.

Но в рамках консультирования для разрешения психологической проблемы, развития рефлексии клиента, запуска механизма саморазвития клиента, движения в рамках одного цикла (витка спирали) по трем рамкам

методологий в большинстве случаев является достаточным. Все последующие циклы клиент, обучившись рефлексии как деятельности и образу жизни, осуществляет за пределами консультации самостоятельно.

Внесем пояснения в разработанное нами понятие единицы способа. В. Н. Дробышев [174], анализируя философское наследие Платона, Делеза, считает, что «синергичная диалектика» представляет собой последовательно проведенный апофатизм. Мы ввели в понятие термин «нелинейная», следовательно, разомкнули поэтапный цикл прямой «это есть это» и обратной связи с положительным «не это» и отрицательным отрицанием: «не то и не это». Заложив в эту единицу познание не только логическим, рациональным способом, но и управление для интуиции, «инсайта», иррациональности и алогичности. Это определенным способом осуществляемое мышление, которое мы можем по источникам, дошедших до наших дней, реконструировать у мудрецов, Христа, Будды и др. Данный способ является точкой сингулярности, в которой все изначально было, точкой «всего во всем». Это и единица способа, и конечный результат консультирования – расширение сознания, понимания клиента до точки сингулярности.

На всех трех уровнях в рамках трех методологий предметом являются рефлексия психологической проблемы и рефлексия рефлексии психологической проблемы. Каждый из уровней – это новое качественное содержание рефлексии, создаваемое работой ее элементарных единиц. Единицами рефлексия (R) являются: онтологическая единица рефлексии как процесса – «2R» («разрыв – ресурс»), гносеологическая единица на первом уровне – «RO» («разотождествление – отождествление») на втором уровне «2S» («систематизация – синтез»), на третьем уровне – «2SRO», две единицы предыдущих уровней образуют одну единицу на этом уровне [495].

Непосредственно для рефлексивного психологического консультирования на основании выделенных единиц консультирования можно описать наиболее сокращенный вариант этапов консультирования опираясь на то, какой вид рефлексии преимущественно актуализируется и развива-

ется. На каждом этапе все выделенные единицы процесса проходят свой полный круг.

Рассмотрим этапы рефлексивного консультирования.

Этапы рефлексивного психологического консультирования выделены на основе ведущего вида рефлексии. Данная модель не противоречит обобщенной модели, которая описана выше и работает в рефлексивном психологическом консультировании. Этапы любого консультирования можно выделять из разных фокусов, разных оснований, положенных для выделения, различия. Так, обобщенная, десятишаговая модель имеет структурно-содержательный характер, а данная трехшаговая модель основана только на содержательном аспекте, но более рельефно показывает, какая рефлексия работает в обобщенной семишаговой модели. Данная модель – это лишь другой фокус рассмотрения процесса консультирования.

1-й этап – ретроспективная рефлексия. Она охватывает: представление о проблеме и осмысление представления. Клиент и психолог устанавливают доверительные отношения, фиксируют разные представления о волнующей проблеме, осмысливают условия, созданные в ходе консультации для проведения операции «фиксации проблемы», а также приемы работы с «фиксациями проблемы». Клиент овладевает процедурой проблематизации. Организуя работу по проблематизации, психолог опирается на представленную в следующей книге типологию проблем.

2-й этап – интроспективная рефлексия. Она охватывает развертывание поисков решения, осмысление вариантов решения. Психолог и клиент в рефлексивных ситуациях рефлексивными средствами, с помощью основных и частных рефлексивных методов, о которых написано в главе 5, осуществляют работу нахождения правильного решения волнующих клиента вопросов и фиксированной проблемы. На этом этапе появляются новообразования в мышлении, сознании, личности клиента. Клиент овладевает процедурой объективации.

3-й этап – проспективная рефлексия. Она охватывает построение программы действия, осмысление программы и ее адекватности. Клиент и психолог фиксируют новообразования. Клиент овладевает процедурой

субъективации. Осознает свою готовность к новым действиям, поведению, построению новых отношений, фиксирует свое намерение.

Каждый этап рефлексивного психологического консультирования выстроен в соответствии с циклом рефлексии, в котором содержанием рефлексии является материал, соответствующий этапу. Цикл рефлексивного психологического консультирования показан на рисунке 1.

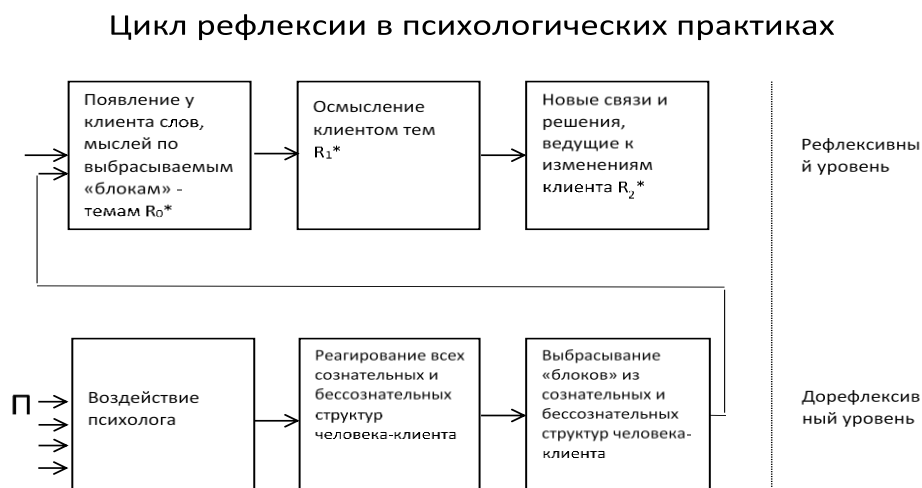


Рис. 1. Цикл рефлексии в рефлексивном психологическом консультировании

Клиент обращается к психологу с запросом о помощи в разрешении его проблемы правильными профессиональными средствами по причине того, что все имеющиеся у него средства не дали разрешения волнующих противоречий. В схеме цикла такая ситуация обозначена буквой Π . На последующих этапах предметность меняется, приобретая форму вариантов решения, а на другом этапе вариантов программы действий.

Воздействие психолога представляет собой организацию рефлексивных ситуаций на всех этапах консультирования.

Как ответная реакция на воздействие психолога у клиента актуализируется материал сознания и мышления, личностный и деятельностный, имеющий свое местонахождение в сознательных и бессознательных структурах.

В этом материале вторым планом представлены «блоки», т. е. те сгустки препятствий, которые либо блокировали действие правильных средств, применяемых самостоятельно клиентом, либо являлись причинами, благодаря которым правильные действия давали неправильные результаты. С помощью организованной рефлексивной ситуации эти «блоки» сознательного и неосознаваемого содержания выбрасываются в поле взаимодействия психолога и клиента. Для рефлексии эти «блоки» еще не выделены, но существуют в тексте клиента. На других этапах место проблемы занимают возможные решения и возможные программы действий.

Под воздействием окружающей среды и взаимодействия с психологом у клиента появляются новые представления по поводу «блоков», ресурсы для снятия этих препятствий, их преодоления. Это первое рефлексивное отношение клиента к своим препятствиям в разрешении волнующих вопросов и проблемы, на других этапах – к возможным решениям и действиям.

Получив материал рефлексии первого уровня, рефлексии предметного содержания – проблемы, решения, действия, психолог организует рефлексивную ситуацию для появления и управления рефлексией над рефлексией.

В результате рефлексии над рефлексией появляются новообразования в мышлении, сознании, проектируемой деятельности и личности клиента, а также психолога, т. к. процесс консультирования является процессом сотворчества. На первом этапе консультирования новообразованиями являются рефлексивные способности синтеза фиксаций проблемы, личностное расширение пространства представления о себе, других и ситуации. На втором этапе к новообразованиям мы относим рефлексивные способности объективации, рефлексивного анализа, личностный ресурс изменения самого себя. На третьем этапе клиент овладевает рефлексивной способностью субъективации, дающей изменение отношения, изменения личностных структур, применение обнаруженных ресурсов и формирование готовности к реализации выработанных решений: рефлексивное умение самостоятельно работать с картиной мира.

Мы поставили вопрос: «Зависит ли рефлексия от средств воздействия и каким образом?» Для этого нам необходимо было выделить противоположные рефлексивным практикам практики. К таким не рефлексивным практикам мы отнесли парапсихологические практики, которые становятся популярными в настоящее время в любых затяжных кризисных ситуациях. К таким практикам мы относим целительские, гадательные и шаманские практики. Изучая данные практики, мы выделили в них цикл рефлексии, он оказался подобным циклу в консультировании. Значит изначально существующие средства воздействия (психологические и парапсихологические) влияют на саму рефлексию, ее качество, ее содержание при неизменяемости цикла.

Цикл рефлексии на примере шаманских практик показан на рисунке 2.

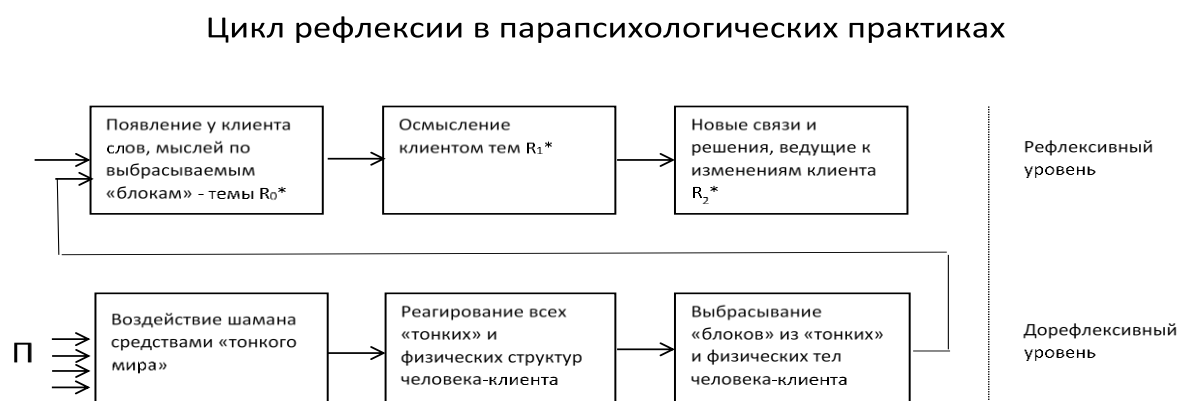


Рис. 2. Цикл рефлексии в парапсихологических практиках

Человек обращается к шаману или другому представителю парапсихологических практик с целью получить помощь в разрешении его проблемы. Шаман, работая своими средствами, воздействующими на разные структуры человека, не актуализирует специальными действиями рефлексию клиента. Но рефлексия как естественный процесс, механизм присутствующий человеку и актуализирующийся в данной ситуации, проходит все те же фазы, что и в психологических практиках. Это мы представили в двух

схемах циклов. Схемы подобны. Содержание может быть разным. Содержание рефлексии в рефлексивном консультировании зависит от целенаправленного воздействия психолога на рефлексивность клиента – это организованная, управляемая рефлексия, в которой человек обучается и может применить ее средства в любой своей жизненной ситуации. В парapsихологических практиках такого воздействия не осуществляется, следовательно, актуализируется естественная рефлексия клиента, отсутствует обучение рефлексированию и в основном работает вера или эффект плацебо. Во многих психологических практиках, работающих с телом, эмоциями, образом, психолог и клиент имеют дело с естественной рефлексией, без целенаправленного воздействия. Результаты естественной и управляемой рефлексии разные.

Управляемая рефлексия в рефлексивном психологическом консультировании дает развитие рефлексивных способностей и умение решать противоречия самостоятельно, в парapsихологических практиках данные умения не формируются. При естественной рефлексии изменяется предметное содержание рефлексии, и только в некоторых случаях возможны изменения в рефлексивных способностях в качестве случайного результата естественной рефлексии.

В ходе всех этапов и уровней рефлексивного психологического консультирования необходимо запустить действие основной психологической единицы процесса консультирования, представляющую собой сложную конструкцию «рефлексия – мотив – воля». Эта конструкция является механизмом, побуждающим человека к действию. Данный механизм мы описали подробно в первой части монографии. Для активизации рефлексии необходимо наличие противоречия во внутренних и внешних условиях ситуации, невозможность разрешимости этих противоречий, что выбрасывает человека в ситуацию смены позиций, рассмотрение условий ситуации из условий «над ситуацией». В мыследеятельностном подходе названо «рефлексивным выходом». Силу и активность тех или иных мотивов определяют внешние и внутренние условия.

В рефлексивном психологическом консультировании мы ориентируемся на две группы мотивов. Первая группа мотивов, связанных с дости-

жением, преодолением затруднений, преобразующей направленностью в отношении к миру, конструктивным подходом к организации взаимодействия, социально направленным целеполаганием. Вторая группа мотивов связана с самоподтверждением, самоутверждением и самозащитой состояния привычки, стереотипа, шаблона в действии, мысли, личных качествах клиента. Активность первой группы мотивов в рефлексии определяют следующие условия – клиент не может разрешить противоречие без выделения нового смысла, нового образа ситуации противоречия. Для поддержки второй группы мотивов в консультировании создаются провокационные условия. До тех пор, пока вторая группа не выявлена в ходе консультации, невозможно в полной мере оптимальными средствами активизировать первую группу мотивов. Благодаря волевому действию происходит смена ведущей группы мотивов. Волевое действие детерминировано смыслом, мотивами первой и второй групп. Его сила определяется опытом субъекта, силой мотивации, объективными условиями ситуации.

В ходе консультационной психологической деятельности цикл перехода от рефлексии к мотиву и от мотива к воле имеет прямые и обратные связи между этими компонентами, он является замкнутым, но имеет дополнительные связи с действием (рис. 3).

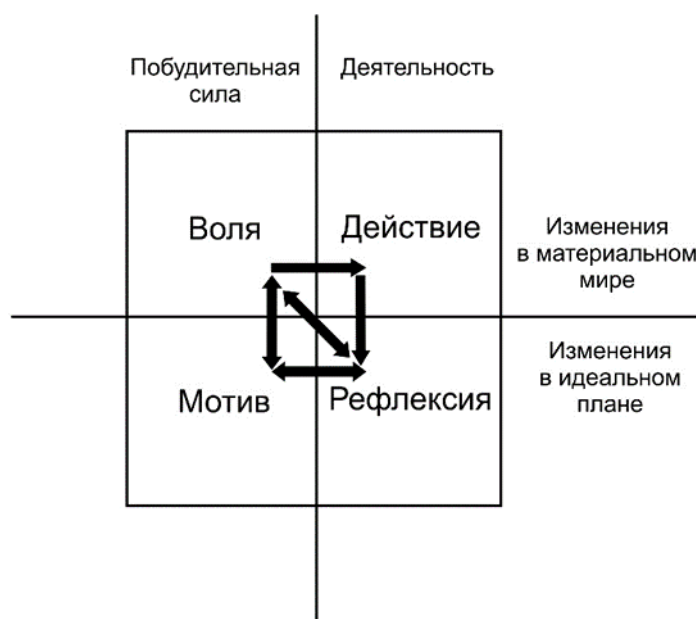


Рис. 3. Структурная единица «рефлексия – мотив – воля»

Данный побудительный механизм, который мы развернули как психологическую структурную единицу рефлексивного психологического консультирования, является побудительной силой действия, следовательно, преобразования происходят во внешнем квадрате, как показано на рисунке 3, в деятельности, в побудительных ее силах, результаты которой можно регистрировать и наблюдать в материальном и идеальном планах, как расширение сознания, изменение мышления, личностный рост. Действие включает параметр цели, в рефлексии осознается и вырабатывается цель. В связи с этим мы не уделили ей внимания и не внесли в структурную единицу. Цель есть в желании, мотивации изменения того, что не устраивает клиента на то, что устраивает. В рефлексивном консультировании цель не является необходимым содержательным и формообразующим компонентом, она есть, но в тоже время в силу не жесткости ее конструкции она как бы «растворяется», это характерно для того мышления и сознания, которое развивается в рамках «синергической нелинейной диалектики». Это процессуальность, а не результативность в конечном продукте взаимодействия психолога и клиента. Но цель есть у всего процесса консультирования, она же есть его интенция – повлиять на формирование нового образа жизни, нового мышления, сознания и, как следствие, личности.

В случае, когда клиент входит в процессе жизнедеятельности или консультирования в состояние регрессивной рефлексии, для осуществления действия выхода из нее необходимо появление новых возможностей для дополнительных мотивов, появляющихся за счет расширения или смены смысла, активизирующего волевою активность. Для усиления волевой активности нужны новые мотивы и новые смыслы, рождаемые в рефлексии. Для появления рефлексии недостаточно наличия противоречивых условий, необходимы мотивы преодоления противоречий и волевое состояние готовности занять рефлексивную позицию. Структура «рефлексия – мотив – воля» является замкнутой системой, но саморазвивающейся за счет наличия в ней рефлексии, способной вырабатывать в самой себе новые содержания и далее по цепочке влиять на новые мотивы и волевые действия. Эта психологическая единица в рефлексивном консультирова-

нии является саморазвивающейся замкнутой системой, в масштабном представлении – побудительным механизмом в открытой системе разных предметностей. Этой структурой определяется, какие методы применяет психолог в ходе консультации. Каждый применяемый метод должен запустить в действие данную структуру, начиная от простого элементарного действия – текст клиента, до деятельности, осуществляемой необходимыми личностное, поведенческое и другие виды изменений.

Если образно представить рефлексивное психологическое консультирование, то оно имеет форму кристалла, гранями которого являются единицы рефлексии: отождествление – разотождествление, разрыв – ресурс; основанием: «синергичная нелинейная диалектика» – онтологическая единица; рост, развитие задается единицей «рефлексия – мотив – воля».

В соответствии с параметрами: запрос клиента, время, интенсивность, готовность, скорость, протяженность осуществляется выбор форм проведения консультации – полная, не полная и экспресс – консультация. Полная форма включает все три уровня действий в рамках трех методологий. Не полная форма имеет несколько вариантов: консультация строится на первом уровне действий или его сокращенном варианте: $1R3 \rightarrow 2R \rightarrow 1R \rightarrow 2R'$ ($1R - 1R'$). Особенностью экспресс-консультации является быстрое помещение клиента в необходимость рефлексивного действия в рефлексивной ситуации, организованной психологом.

Принципиально новым является выделение единиц процесса рефлексивного психологического консультирования, что позволяет разрабатывать методы обучения данному виду консультирования.

Вывод

Предмет рефлексивного консультирования – рефлексия и рефлексия рефлексии.

Основное средство консультирования – организация управляемой рефлексии над естественной рефлексией, являющейся процессом в сознании, деятельности, мышлении и личностных образованиях.

Цель – развитие рефлексивных способностей, рефлексивного сознания, рефлексивного мышления, рефлексивной личности.

В рефлексивном консультировании осуществляется управление рефлексией и обучение самоуправлению рефлексивными процессами.

Этапы рефлексивного консультирования соответствуют ведущему виду рефлексии.

Конечный результат рефлексивного консультирования можно выразить словами Фридьоф Капра «Дао физики»: «Это было летом. Я сидел на берегу океана и, прислушиваясь к ритму своего дыхания, смотрел, как волны набегают на берег и отступают назад, – и внезапно мне открылось, что всё, что окружает меня, участвует в грандиозном космическом танце... Когда я сидел на берегу, весь приобретенный опыт вдруг по – новому всплыл в моем сознании» [212, с. 16].

Таким образом, рефлексивное консультирование – это расширение личностных границ клиента, расширение его личности новым пониманием себя, новыми возможностями построения отношений за счет развития рефлексивных способностей.

Раскрытие темы рефлексивных способностей является перспективой для дальнейших исследований.

Глава 2

ТИПОЛОГИЯ ПРОБЛЕМ В РЕФЛЕКСИВНОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Жил мудрец, который знал всё.
Один человек захотел доказать,
что мудрец знает не всё.
Зажав в ладонях бабочку, он спросил:
«Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках:
мёртвая или живая?» А сам думает:
«Скажет живая – я ее умерщвлю,
скажет мёртвая – выпущу».
Мудрец, подумав, ответил:
«Всё в твоих руках».

В психологическом консультировании сильно психотерапевтическое влияние, поэтому в настоящее время существуют разногласия среди психологов, представителей различных психологических подходов, по психологическим проблемам, подлежащим психологическому консультированию.

2.1. Выделение психологических проблем в разных направлениях психологического консультирования

Существует несколько гипотез наиболее типичных проблем, с которыми клиент обращается к психологу за консультацией. Наиболее принятым большинством психологов является разделение проблем на разные уровни на основе уровней функционирования личности и индивидуальности клиента. К таким уровням относятся:

Поверхностный – уровень повседневных, обыденных проблем.

Глубокий уровень лично-важных проблем, главных на некотором этапе жизни.

Экзистенциальный – уровень важнейшей на всех этапах жизни проблемы.

В. В. Макаров [330] считает, что во время процесса консультирования или психотерапии проблемы клиента можно свести к нескольким глубинным или экзистенциальной. Поэтому ряд профессиональных консультантов или психотерапевтов достигают мастерства и получают максимальный эффект, сводя любые проблемы клиентов к одной из своих излюбленных и работают с ней. У каждого человека можно обнаружить слой патологических реакций. Человек попадает в ситуации, которые помогают выявить, обострить или спровоцировать психические расстройства психотического уровня. Эта гипотеза на практике все больше подтверждается фактами. Опираясь на нее, не выделяя проблемы по критерию излюбленности и положив научные основания и обоснования, мы разработали типологию проблем для рефлексивного психологического консультирования. Попытались научно обосновать мастерство в рамках рефлексивного консультирования.

Рассмотрим существующие типологии проблем, разработанные отечественными и западными психологами и психотерапевтами для психологического консультирования, границы которого размыты и велика область пересечения с психотерапией.

Авторы проблемно-ориентированной терапии (А. Блазер, Э. Хайм, Х. Рингер, М. Томмен) [404] выделяют следующие проблемы для психотерапии, которые могут быть рекомендованы для психологической консультации. Выделенные проблемы соответствуют глубинному и поверхностному уровням по типологии В. В. Макарова.

1. Заниженная самооценка. Страдания клиента от нарушения поведения являются следствием заниженной самооценки, недостаточной веры в собственные силы или агрессивной заторможенности. Данная проблема характерна для лиц, склонных к депрессивным реакциям и испытывающим затруднения в адаптации к социальным условиям, лицам астенического, пассивно-агрессивного и нарциссического типов.

Если главным является нереализованное стремление к самоутверждению и его последствия, то применяются методы, поддерживающие чувство собственного достоинства – осознание и переформирование от-

ношения к себе и окружающим, выявление иррациональных идей, разработка рациональных целей и средств достижения.

Если главным в данной проблеме является сильная агрессивность, осознаваемая или могущая быть осознанной клиентом, но он ее не способен проявить адекватно в отношениях с другим человеком (объектом агрессии), то можно применять методы, способствующие проявлению агрессивности или уменьшению влияния сдерживающих ее факторов.

2. Нехватка жизненной энергии или чрезмерные трудности в общении. Если человек испытывает чрезмерные трудности в общении, то это говорит о его недостаточной социальной компетентности или чрезмерном контроле своих импульсов. Такие клиенты имеют множество соматических нарушений и легко впадают в зависимость. Можно применять методы, изменяющие поведение или активизирующие эмоциональное реагирование, повышающие активность.

3. Проблемы телесной рассеянной или локализирующейся боли неизвестного (для медицины) происхождения или психосоматические заболевания (астма, желудочно-кишечные нарушения, язва, остеохондрозы, головные боли и т. д.). Функциональные или психосоматические недуги могут рассматриваться как недоступные сознанию психические конфликты, проявляющиеся в теле. Применять можно техники телесной терапии, направленные на осознание жизни собственного тела, техники мышечного расслабления и релаксации. Подобные проблемы чаще всего возникают у истерических личностей, при нарушении питания и привычек, переходе в другое вероисповедование, чувстве вины и стыда, нарушениях сознания и трудностях адаптации к телесным недугам.

4. Проблемы в межличностных отношениях: острые конфликты или хронические нарушения способности устанавливать и поддерживать отношения. Для параноидных состояний и состояний повышенной чувствительности рекомендуется психотерапия. В других случаях, связанных с потребностью в самоутверждении, в привлекательности, демонстративном выражении своих эмоций, эгоцентрической установке рекомендуется консультирование и применение методов осознания, конфронтации, пере-

формирования. В случаях, когда клиент не способен в достаточной мере контролировать свои побуждения и в результате может быть несдержанным, вспыльчивым, совершающим необдуманные поступки, психолог может применять когнитивные методы, направленные на поиск причин этих симптомов и методы изменения поведения.

5. Проблемы чрезмерного контроля самого себя. Клиенты (психопатического и ригидного типа), чрезмерно контролирующие себя, не способны действовать спонтанно, т. к. в своих поступках следуют определенным схемам. Они чаще всего не способны быть откровенными. Им характерно навязчивое поведение, которое ими же воспринимается как неадекватное или нецелесообразное. Часто клиент борется с таким поведением, усваивая определенный образ действий или размышляя на определенные темы. Но нежелательные схемы поведения или навязчивые мысли вновь и вновь возвращаются. Такие схемы поведения могут касаться каких-либо мелких элементов жизнедеятельности, склонности контролировать все свое поведение, требовать от себя обязательного соответствия тем или иным нормам социальной адаптированности или результативности. Эти клиенты часто неспособны достаточно полно выражать свои чувства и избегать скованности. Для работы с такими клиентами подходят методы, направленные на расслабление, обучению новому поведению в прежних условиях. А методы обдумывания нежелательного поведения, его осознания и изменения отношения к нему обычно не дают большого успеха.

6. Проблемы «нервозности». Речь идет о беспокойстве, проявляющемся в движениях или скрыто, без каких-либо заметных нарушений поведения. Клиент испытывает сильный стресс, чувствует себя загнанным, неспособным расслабиться и часто демонстрирует функциональные соматические нарушения. Вторичные нарушения часто ведут к страданиям. Падает работоспособность, ухудшается способность к концентрации или повышается утомляемость. Указанные признаки трактуются как декомпенсация и в них нетрудно распознать симптомы того или иного нарушения. Клиент испытывает страдания, но не может распознать лежащие в основе их причины. Можно использовать методы на выявление причин

и работать с отношением к данной причине или изменять ее. Но часто готовность работы с собственной проблемой отсутствует. В таких случаях иногда бывает достаточно применять симптоматические методы, способствующие восприятию собственного тела и методы расслабления. В результате, через некоторое время бывает восстановление адаптационных возможностей клиента, и он способен далее жить в условиях, вызывающих нарушения до возникновения готовности решать собственные проблемы.

7. Неадекватное выражение своих собственных чувств. Клиенты оказываются неспособными распознавать и соответствующим образом выражать свои чувства. Такое нарушение выступает совместно с другими – навязчивым поведением, депрессией, общей нервозностью. В работе применяются методы, способствующие проявлению эмоций, восприятию собственного тела.

В данной типологии нет четких критериев различения проблем между собой, это обусловлено сложностью самого объекта консультации, многомерностью человека. Группировка запросов клиентов, обратившихся за консультацией и выявление причин возникновения внутренне конфликтного состояния человека, скорее всего явились основанием для данной типологии. Эмоциональное состояние рассматривается то как самостоятельная проблема, подлежащая решению, то как сопровождающее течение личностных проблемных изменений, что, в принципе, является оправданным, если рассматривать клиента целостно и определять, в какой степени подверглись те или иные его проявления (эмоциональные, личностные, соматические, ментальные и т. п.) изменениям под воздействием переживания проблемы. Многие выделенные проблемы по своим проявлениям и методам работы схожи между собой, различие их вызывает затруднение не только в практике, но и в теории.

Придерживаясь той же принятой логики выделения проблем, группировка их по разным более общим основаниям, Р. С. Немов [355] выделяет следующие группы проблем: проблемы, связанные с развитием способностей, с развитием личности клиента, его саморегуляцией и комму-

никативными навыками, проблемы межличностных отношений, жизненных неудач, состояния здоровья, проблемы семьи, психолого-педагогического взаимодействия и деловых отношений. Проблемы развития способностей, проблемы развития коммуникативных навыков, проблемы саморегуляции, проблемы межличностных отношений, проблемы самочувствия – является основанием для группировки разных проблем.

Так, по мнению Р. С. Немова, проблемы развития способностей включают проблемы развития интеллектуальных, мнемических, коммуникативных, организаторских, специальных способностей.

К коммуникативным навыкам, развитию которых уделяется внимание во время психологической консультации, автор относит: отсутствие интереса к людям, неумение привлекать к себе внимание, оказывать положительное впечатление на людей, неумение высказывать комплименты и правильно на них реагировать, неумение точно воспринимать и оценивать социальные роли людей.

Проблемы саморегуляции в деловых отношениях проявляются в неудачах в управлении эмоциями в деловой жизни, неудачах в выборе профессии, условий и места работы, неудачах в продвижении по службе, неудачах в поддержании и сохранении своей работоспособности, неудачах в конкуренции с другими людьми.

Проблемам межличностных отношений соответствуют симпатии и антипатии клиента, неспособность его быть самим собой, невозможность его быть лидером, поддерживать эффективное взаимодействие с другими людьми, неспособность подчиняться, неспособность конструктивно разрешать конфликты.

В проблемах самочувствия выделены психогенные заболевания, психогенные сердечные заболевания и нарушения пищеварения, изменчивость настроения, снижение работоспособности, бессонница, эмоциональные расстройства.

В данной типологии проблем клиента для психологического консультирования, по нашему мнению, рассматриваются проблемы, относящиеся к поверхностному и глубинному уровням функционирования лич-

ности. Наиболее ярко выражен симптоматический деятельностный подход в консультировании и не выделены четкие критерии различения проблем, не объяснено, как сводится к одному объему, основания для различения: коммуникативные навыки, межличностные отношения, развитие способностей и самочувствие. На практике в конкретной волнующей ситуации клиента такое единство несомненно наблюдаемо. Типология носит в большей степени описательный характер сгруппированного на некоторых общих основаниях наблюдаемого материала. Консультирование автором понимается как набор эффективных методов для развития базовых способностей – коммуникативных способностей в разных видах деятельности (общения), следовательно, в типологии выделена первопричина, проявление которой есть в разных видах (типах) выделенных проблем.

Довлеющая медицинская модель в психологическом консультировании представлена в разработке специальных проблем для психологического консультирования Р. Кочюнасом [255]. В данной типологии, на наш взгляд, органически переплетаются проблемы традиционно относящиеся к области психотерапии и проблемы, которые можно отнести к консультированию. Автор дает перечень проблем: тревожность, страхи и фобии, агрессивность, немотивированность, завышенные требования, переживание вины, плаксивость, истеричность, обсессивность, параноидальные расстройства, шизоидность, ассоциальность, алкоголизм, психосоматические расстройства, депрессия и суицидальные намерения, переживание утраты, сексуальные проблемы, переживание близости смерти. Многие проблемы впервые в русскоязычной литературе рассмотрены подробно, что является заслугой Р. Кочюнаса.

По нашему мнению, среди перечисленных проблем глубина многих такова, что только в исключительных случаях возможно достаточно того малого времени, которое отводится рамками такого вида деятельности как консультация для их решения. Чаще всего это длительная работа клиента и психотерапевта в несколько сессий или встреч на протяжении нескольких лет. Такая длительность характерна для психотерапии, но не для кон-

консультирования. Некоторые из проблем не разрешаются, а поддерживаются на стадии ремиссии.

Данный подход к психологическому консультированию, с нашей точки зрения, менее эффективен, не позволяет согласовать психотерапию с консультированием, а подменяет одно другим. Типология проблем для консультирования практически ничем не отличается от проблем, выделенным в психотерапии. Такой подход приводит к практическим организационным проблемам статуса психолога и психотерапевта, поиска области их компетентности и, следовательно, подготовки обучения психологов и психотерапевтов.

Культурно-исторический подход в консультировании прослеживается в разработке проблем клиента в концепции Г. С. Абрамовой [1]. Единство проблем отношений, восприятия, эмоционального переживания вполне определенно прослеживается в данной типологии проблем. Г. С. Абрамова предлагает не проблемы, а темы для консультирования, что подчеркивает гуманистическую направленность автора. К таким темам относятся: другие люди, «Я», умение жить и тема любви. В целом, в качестве темы выделены те области, что составляют основу жизнедеятельности человека – его экзистенцию. Каждая тема, представленная клиентом в виде проблемы, сопровождается переживанием и болью. Психолог направляет свои действия на изменение отношения к проблеме, переживанию и боли, помощь в поиске пути более адекватном и оптимальном развитии в зоне ближайшего развития клиента.

К глубоким личностным проблемам большинство экзистенциальных психологов [92; 171; 289; 317; 381; 460; 516; 624] и психологов гуманистического направления [205; 210; 286; 539] относят следующие проблемы:

- проблемы выбора;
- проблемы сверхответственности;
- проблемы доверия к себе и другим;
- проблемы вины;
- проблемы бессилия, беспомощности;
- проблема изоляции, эмоциональной отчужденности;

- проблемы психической травмы.

К экзистенциальным проблемам относят:

- проблемы потери смысла;

– проблемы потери жизненной цели, осознания тупика, отсутствия жизненной перспективы.

Все представленные типологии в консультировании, а не психотерапии, отвечают тем задачам, которые поставлены в направлениях оказания психологической помощи. Мы разработали типологию проблем для рефлексивного психологического консультирования.

Неотъемлемой главной составляющей любого консультирования является рефлексия. Именно этим должно отличаться консультирование от психотерапии и психиатрии. Образно выразим: здоровая рефлексия – в консультировании, нарушения в рефлексии – в психотерапии, проблемы рефлексии – в психиатрии. Различия видов консультирования появляются тогда, когда какая-либо из психических реальностей человека ставится под наблюдение и сквозь нее видится весь человек. Создается так называемая призма, фокусирующая взгляд человека в широких рамках науки и парадигме. Консультирование, шедшее по пути выделения из психотерапии, оставило в себе фокус терапии, ее предмет, и отнесло себя лишь к новой форме организации работы. Самостоятельность в консультировании еще очень мала, не больше чем у трехлетнего ребенка. Мы совершили попытку упрочить самостоятельность консультирования. Следуя логике, что все виды консультирования работают с рефлексией, консультирование рефлексивно, мы нашли область, где в чистом виде можно обнаружить собственно консультирование, а не психотерапию, придав ей название рефлексивное психологическое консультирование. Соответственно встал вопрос о выделении проблем клиента для консультирования. Мы разработали такую типологию, показали различия между разными направлениями и видами деятельности.

2.2. Методологический подход к различению видов оказания психологической помощи на основе типологии проблем клиента

В настоящее время продолжают научные споры о видах оказания психологической помощи. На основе теоретического анализа разных подходов к пониманию ее сути и выделения ее видов мы пришли к обобщению и построению методологической модели, на основе которой прозрачны различия между видами психологической помощи.

Под психологической помощью мы понимаем деятельность, осуществляемую в профессиональной позиции специалиста, направленную на разрешение психологических проблем человека. К таким видам деятельности мы относим: деятельность педагога-психолога, деятельность психолога-консультанта, деятельность психотерапевта и деятельность психиатра.

В каждом виде деятельности, осуществляемой специалистом, предметом является психологическая проблема, под которой мы понимаем невозможность конструктивного разрешения противоречий имеющимися в жизненном опыте человека средствами. Проблемное поле двухуровневое. К первому уровню относятся проблемы отношений, ко второму – проблемы осмысления (рефлексии) проблем первого уровня [497]. В данной монографии мы систематизируем проблемы первого уровня. Для проведения данной процедуры мы выделили типы этих проблем и отношения между типами для построения модели, с которой удобно работать практикам. Тип не является полным описанием существующей реальности, а выделяет ее значимый аспект, необходимый для проводимого исследования или практической деятельности.

Мы выделили следующие типы психологических проблем человека:

- проблема выбора (невозможность совершить выбор и проскальзывание выбора);
- проблема принципа (неадекватная защита принципа и отсутствие принципа, в некоторых случаях обозначаемая как беспринципность);

- проблема исключительности (нарциссизм и нарушение идентичности);
- проблема категоричности (конформизм и ригидность);
- проблема жизни и смерти (избегание и стремление);
- проблема свободы и ответственности (безграничность и детерминированность, гиперответственность и безответственность);
- проблема приобретения опыта (обученная беспомощность и манипулирование);
- проблема власти (насилие и безропотное подчинение);
- проблема любви и страдания (привязанности и высшей степени привязанности – страсти);
- проблема смысла и значения (обесмысливанием и неадекватностью смыслов и значений).

Эти типы проблем характерны для всех видов оказания психологической помощи. Каждый тип проблемы рассмотрен на основе принципа динамического равновесия, следовательно, в тип входят все проблемы в рамках двух крайних ее проявлений [496].

Концепции психологических проблем Р. Кочюнас [254], Б. Д. Карварский [214], Р. С. Немов [355], Г. С. Абрамова [1], Ю. Е. Алешина [37] и другие ограничиваются выделением, перечислением и описанием их. Для разных видов психологической помощи выделяются разные психологические проблемы. Такой подход расширяет и затрудняет как обучение, так и практику специалистов, порождает множество интерпретаций. Каждая проблема в таком подходе рассматривается без выделения четких связей с другими проблемами.

Мы разработали другой подход, в котором применили систематизацию и моделирование системы психологических проблем.

В описанном выше перечне типов психологических проблем мы выделили ту, которая является основой всех перечисленных выше проблем. Эта проблема является системообразующим фактором в построении системы типов психологических проблем. Такой проблемой является проблема выбора.

Система предполагает наличие множества элементов и отношений между ними, составляющих единое целое. Описанные типы психологических проблем, являющиеся производными проблемы выбора, в связях и отношениях между собой составляют единое, целостное проблемное поле человека.

Мы определили, что все обозначенные нами типы проблем связаны между собой прямыми и обратными связями. Прямые связи между типами проблем существуют внутри системы, к ним мы относим эмоции и чувства, пронизывающие все поле проблем, а обратные связи являются результатом воздействия на систему внешних факторов, к которым мы относим возрастные, культурно-этнические и исторические условия. Отношения между типами являются взаимовлияющими и порождающими одну проблему из другой при определенных условиях деструктивных разрешений исходной проблемы.

В системе типов психологических проблем человека мы выделили уровни. Уровень фиксирует степень глубины проблемы. Семь уровней: два глубинных, три базовых уровня и два вторичных. Каждый уровень в системе выполняет свои функции. Глубинный уровень выполняет функцию истока. Это тот уровень, в котором имеются ростки всех перечисленных типов психологических проблем. К глубинным уровням мы относим мифологическое и духовное содержание сознания и жизни человека для всех видов оказания психологической помощи.

Базовых уровня три. Критерий их различия – этапы в динамике развития проблемы, психологическая масштабность проблемы внутри личности. Каждый базовый уровень выполняет функцию фиксации новых качеств, новых проявлений психологической проблемы, соответственно, нового ее наименования.

Вторичные уровни выполняют обеспечивающие функции: сопровождают динамику развития проблемы (первый уровень) и наполняют определенным содержанием (второй уровень).

Структуру системы типов психологических проблем образно можно представить в виде «матрешки» – центром является глубинный уровень,

от него производный – первый базовый уровень, переход от первого ко второму базовому уровню в развитии психологической проблемы обеспечивает вторичный первый уровень, в результате образуется второй базовый уровень, и переход от второго к третьему базовым уровням обеспечивает вторичный второй уровень. Построение иерархии проблем в виде «матрешки», о чем будет сказано ниже, позволяет проследить логику и развитие проблем от одного уровня до другого. Схематично, методологическая модель для различения на основе типов психологических проблем видов психологической помощи, представлена на рисунке 4.

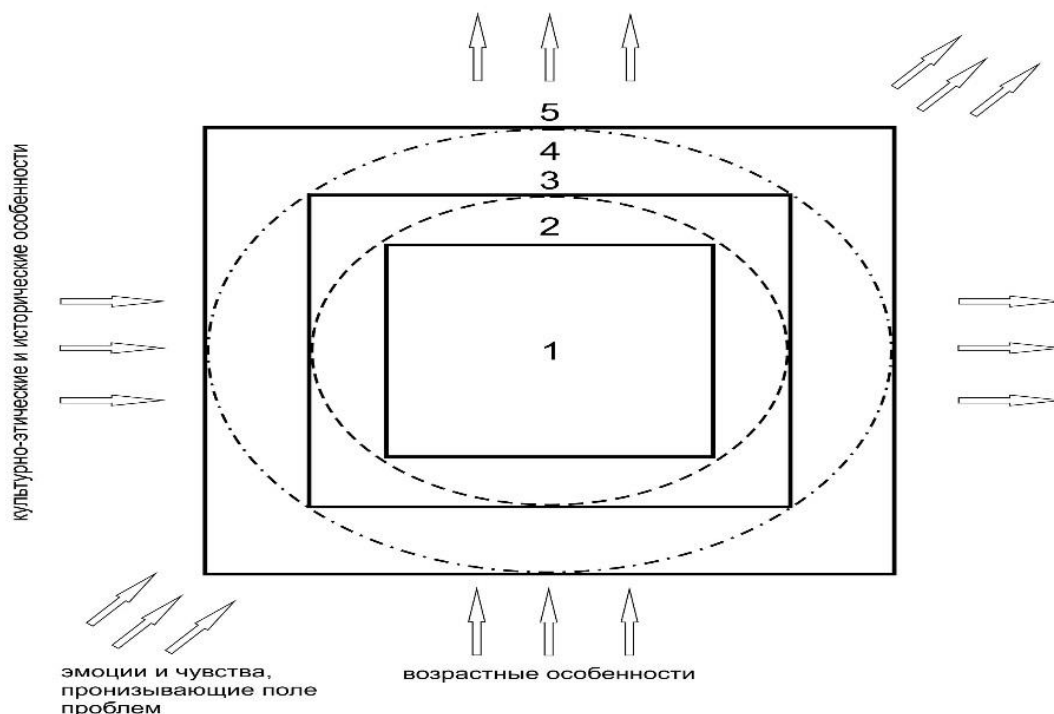


Рис. 4. Методологическая схема типологии проблем для разных видов оказания психологической помощи

Примечание. 1 – первый базовый уровень, 2 – первый вторичный уровень, 3 – второй базовый уровень, 4 – второй вторичный уровень, 5 – третий базовый уровень.

На каждом уровне проблема выбора, которая является системообразующим фактором, приобретает свои новые проявления, новые качества, новые отношения и связи. Например, на одном уровне она выступает в виде проблемы исключительности, а на другом, в виде проблемы жизни

и смерти, на третьем в виде проблемы власти. Обеспечивают развитие проблемы выбора, ее переход с одного уровня на другой, ее углубление и трансформацию, проблемы смысла и значений, любви и страдания.

Вектор развития проблемы в предлагаемой системе направлен от периферии к центру, от третьего базового уровня к глубинному. Система типов психологических проблем благодаря этой структуре позволяет выделить и объяснить развитие психологической проблемы, а также построить прогноз ее развития.

Введение категории деятельности в систему типов психологических проблем дало возможность построить модели системы типов психологических проблем для каждого вида оказания психологической помощи. Все элементы моделей системы, в качестве которых выступают типы психологических проблем, перечисленные выше, изучены в разделах наук психологии и философии. С помощью систематизации и моделирования мы определяем их взаимосвязь и благодаря этому складывается целостное представление о жизни, в которой деструктивными средствами разрешаются противоречия и жизни, в которой конструктивными способами разрешаются противоречия.

Опираясь на деятельностный подход и принципы иерархичности, целостности, системности, мы обнаружили, что в нашей схеме смена уровня проблемы определяет и вид деятельности. Таким образом, исходя из одного перечня проблем, но изменяя их уровень, соответственно взаимосвязи, мы получили четыре отличные друг от друга системы, описывающие типологию проблем для рефлексивного консультирования, для психотерапии, для психиатрии и для самостоятельного личностного роста, при поддержке психолога экспресс-консультациями.

Наша работа носит онтологический характер при описании проблем, выделении их типов, построении моделей системы типов психологических проблем для каждого вида психологической помощи.

Для наглядности мы построили схему модели, но не внесли в нее глубинный уровень по причине того, что работа с проблемами этого уровня относится к компетенции специалистов, занимающихся духовным раз-

витием человека. Квадратами в схеме обозначены базовые уровни, кругами – вторичные, стрелками – воздействие внешних для системы условий.

С рождения ребенка и по мере его роста процесс формирования проблем движется вглубь. В подростковом возрасте мы уже можем наблюдать сформировавшиеся ростки проблем, обозначенных во внутреннем квадрате схемы модели. Вектор развития проблемы и вид психологической деятельности обуславливают расположение перечисленных проблем по уровням. Расположение разных проблем по разным уровням отличает одну модель и ее схему от другой. Мы получили четыре разные иерархии одних и тех же психологических проблем.

Рассмотрим подробно четыре модели системы типов психологических проблем: для психологического консультирования, для психотерапии, для психиатрии, для оказания помощи в саморазвитии личности.

Модель системы типологии психологических проблем для психологического консультирования: центральный квадрат займут проблемы категоричности, исключительности и принципа (рис. 5).

Ребенок с момента своего рождения и значительно раньше вступает в те или иные отношения с окружающим миром. В отношениях со взрослыми решаются вопросы, соответствующие возрасту ребенка. До трех лет ребенок научается правильному распределению власти и приобретает опыт самообучения. Если в этот период по каким-либо причинам противоречия, связанные с этими вопросами, не были конструктивно разрешены, то принятые ребенком деструктивные решения приведут к 5–6 годам к сохранению противоречий, которые будут разрешаться в вопросах жизни и смерти, свободы и ответственности. Деструктивное их разрешение продолжится к 7–10 годам. Ребенок проявит борьбу за свою исключительность, будет категоричен, придаст большее значение нарушению правил или отстаиванию их исполнения. Мы описали один из возможных путей развития проблемы выбора.

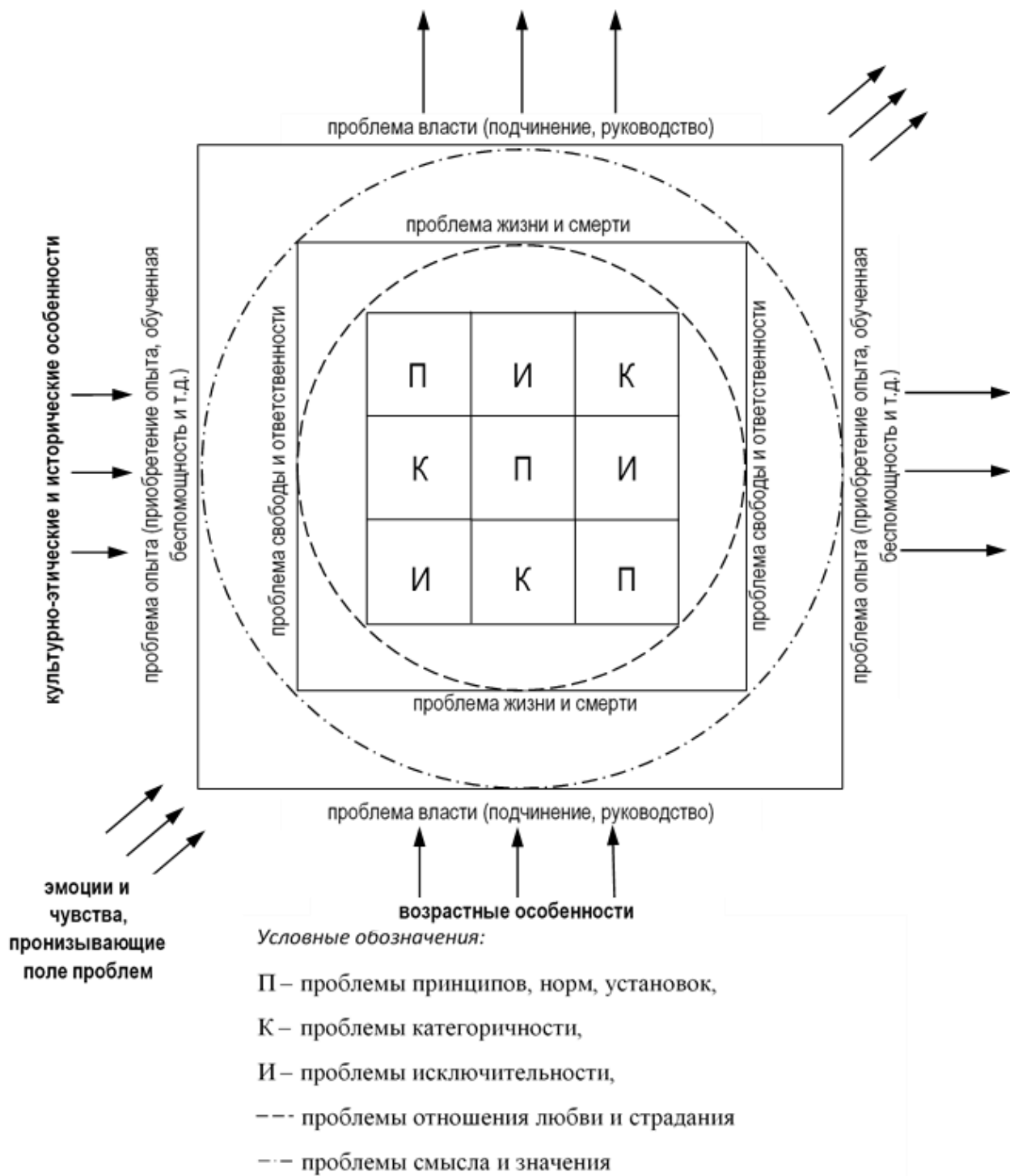


Рис. 5. Методологическая схема типологии проблем для психологического консультирования

Выбор совершается с возникновения сознания, затем обнаруживает себя при развитии мышления в мышлении и с появления любого из видов деятельности в деятельности. Выбор может быть не фиксирован в осмыслении. У младенца осмысления еще нет, а выбор уже есть, например, двигаться – не двигаться, поворачиваться – не поворачиваться, плакать – не плакать и даже чем занять себя и еще многое из того, что сопровождает жизнь ребенка то, что свести к рефлексам было бы непростительной ошибкой.

Все совершаемые человеком выборы фиксируются в сознании изначально и остаются в памяти. Неправильные выборы дают неправильные решения, соответственно, не правильные действия и последующие ответные реакции на них. Двигаясь в рамках предложенной модели, мы от действий долго не подходящей к плачущему ребенку мамы переходим к наблюдению грубого отстаивания ребенком своей исключительности в более позднем возрасте.

Проблемы первого базового уровня – категоричности, проблемы исключительности, проблемы принципа, правил, норм и установок, являются следствием неразрешенных проблем второго базового уровня, охватывающего процессы социализации личности.

Исходными проблемами на втором уровне являются проблемы свободы и ответственности, жизни и смерти.

Третий базовый уровень – это проблемы власти и приобретения опыта. Проблемы этого уровня являются причинами неразрешенности проблем, относящихся к первым двум уровням. Они представляют собой стратегический план жизнедеятельности человека, т. е. его личные стратегии поведения, действия, принимаемого решения.

Когда проблемы, зародившиеся на третьем уровне, по мере своего углубления, достигают первого базового уровня, проблемы второго и третьего уровня как бы становятся «скрытыми», трансформируются в привычку, норму, кардинальные черты личности, черты характера. Окружающему социуму остается только фиксировать индивидуальные черты человека, приспособливаться к ним, переживать невозможность что-либо изменить, оправдывая все ушедшим временем и упущенными возможностями.

Категоричность, исключительность и утверждение норм и правил открыто или «скрыто» подчиняют себе все, что имеется у человека и вокруг него. Социум подчиняется или воюет с теми, кто не разрешает, а укрепляет в себе эти проблемы. Простой пример: в педагогический университет поступает студент, который очень тихо, почти шепотом разговаривает с членами приемной комиссии. Психолог просит говорить громче, на что студент парирует и объясняет, что громче не может, он с детства так говорит. Психолог, применяя провокационный прием, указывает студенту, что он собой не удовлетворен до такой степени, что вынужден во всех случаях жизни притягивать к себе внимание окружающих. Выразив сначала удивление, а затем испуг, что стратегия выживания раскрыта, осознав свое глубокое переживание понимания себя другим, студент решил, что он тут же начинает говорить голосом с нормальной громкостью.

В этом примере проблема исключительности, проявила себя на двух других базовых уровнях как борьба с окружающими за власть, и способом является тихий голос, подтверждение деструктивного опыта согласования с собой и с окружающими стало привычным и автоматическим, свобода воспринимается как ограниченная, следовательно, выстраиваются ограничения для окружающих, ответственность иллюзорна, жизнь направлена к смерти, в связи с этим усиленная борьба за выживание. Все эти проблемы от неправильного выбора из возможного.

Обуславливает неправильность выбора низкий уровень развития рефлексии, ее фрагментарность. В осознании рождаются мотивы, направляющие внимание человека на утверждение своей несчастью, ведущей становится мотивация деструктивной направленности, поддерживающая снижение волевых усилий, повышающая и укрепляющая инфантильное отношение к жизни.

В деятельности психолога-консультанта основной задачей является активизация и корректировка действия основного механизма и процесса «рефлексия – мотив – воля». Только на основании этого механизма осуществляются преобразования в психической реальности человека. Приведение действия этого механизма в конструктивное состояние есть про-

цесс: развитие рефлексии – расширение мотивации – увеличение силы воли для разрешения проблемы и осуществления необходимого действия.

Как только мы ввели категорию деятельности в модель системы типов психологических проблем, то сразу обнаруживает себя второй системообразующий фактор, которым является «рефлексия – мотив – воля». Если проблемы порождаются неправильным «выбором», то разрешаются они за счет правильного действия механизма «рефлексия – мотив – воля».

При развитой рефлексии обозначенные темы: усвоение определенных норм, правил, выработка определенных принципов, формирование гибкости ума, принятия себя и социума, любовь жизни, принятие ответственности, умение быть свободным, умение приобретать опыт и регулировать отношения не являются для человека проблемой, т. е. чем-то неразрешимым, в чем он «застрял» и выбраться, разобраться, изменить никак не может. Снижение действия механизма «рефлексия – мотив – воля» приводит к «застреванию» в проблеме. Степень, глубина «застревания» в поиске правильного решения является тем критерием, на основе которого проблема с одного уровня перемещается на другой уровень в модели системы типов психологических проблем. Это приводит к другим, не консультационным видам психологической работы.

Для психотерапевтической работы в центральном квадрате займут место проблемы жизни и смерти, а также свободы и ответственности. Проблемы категоричности, исключительности и принципа, нормы перейдут на второй базовый уровень, все остальные составляющие останутся на своих местах.

Двигаясь от периферии схемы в глубь, становится понятным онтогенез зарождения и формирование проблем первого глубинного уровня, обозначенные на схеме условными обозначениями Ж (проблемы жизни и смерти), О (проблемы ответственности), С (проблемы свободы).

В работе И. Ялома «Экзистенциальная психотерапия» (1999) [624] обосновано и логично проведена связь между проблемами жизни и смерти, и проблемами свободы и ответственности, категоричность, исключительность рассматриваются не как проблема базового уровня, а как психологический защитный механизм, мы это отнесли в качестве проблем вто-

рого базового уровня на схеме. Формирование этих двух уровней происходит за счет третьего: возрастных особенностей и приобретения опыта, когда неправильные выделяются смыслы и значения, выстраиваются паразитические отношения любви и страдания. Это дает «заикливание» на проблемах, заметьте, а не на вопросах, жизни и смерти, свободы и ответственности. Расширенное представление данной схемы типологии проблем для психотерапевтической работы в рамках разных направлений: психоанализе и экзистенциальной психотерапии, когнитивно-бихевиоральном подходе и аналитической психологии не входит в рамки и задачи данной монографии.

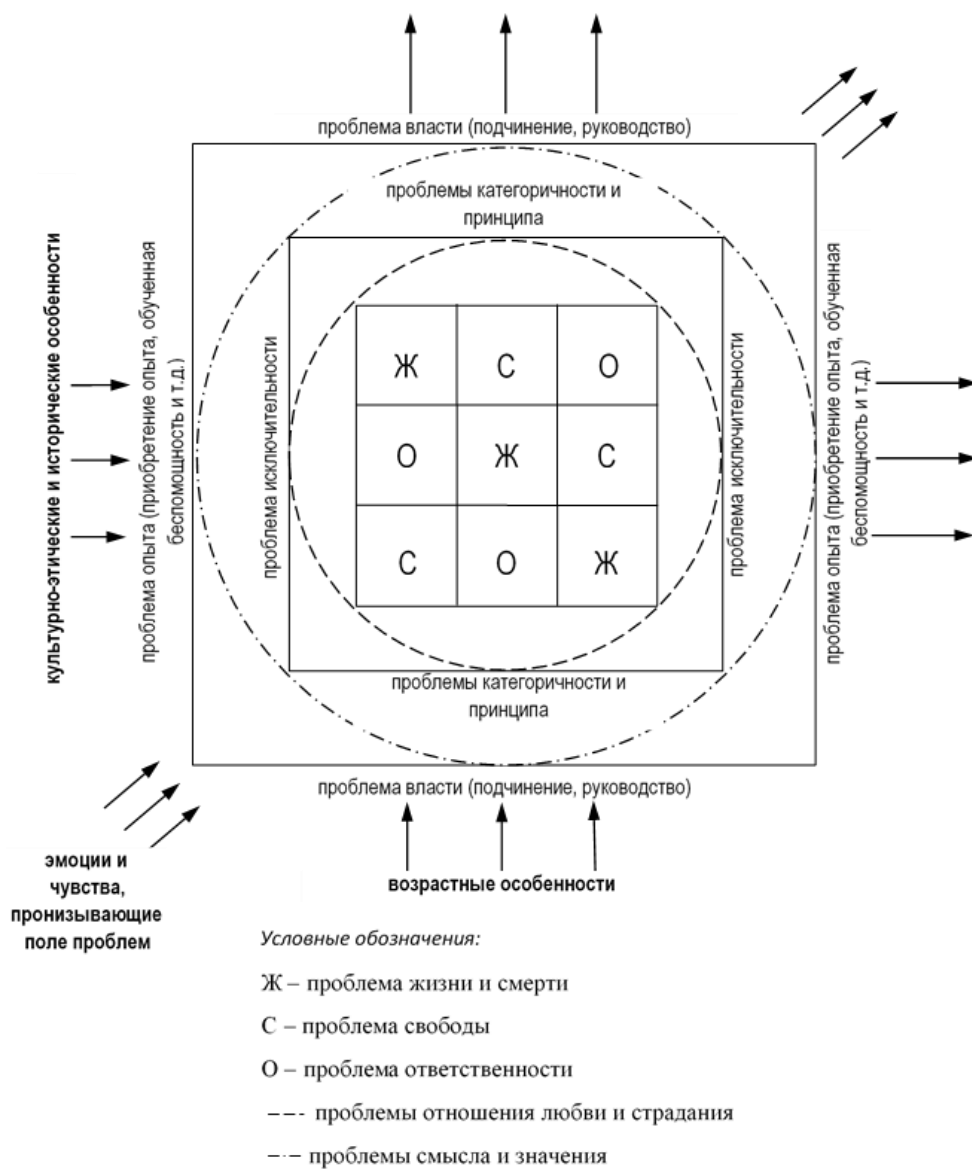


Рис. 6. Методологическая схема типологии проблем для психотерапии

В психиатрии акцентирование проблем меняется, следовательно, они занимают свои новые места в модели.

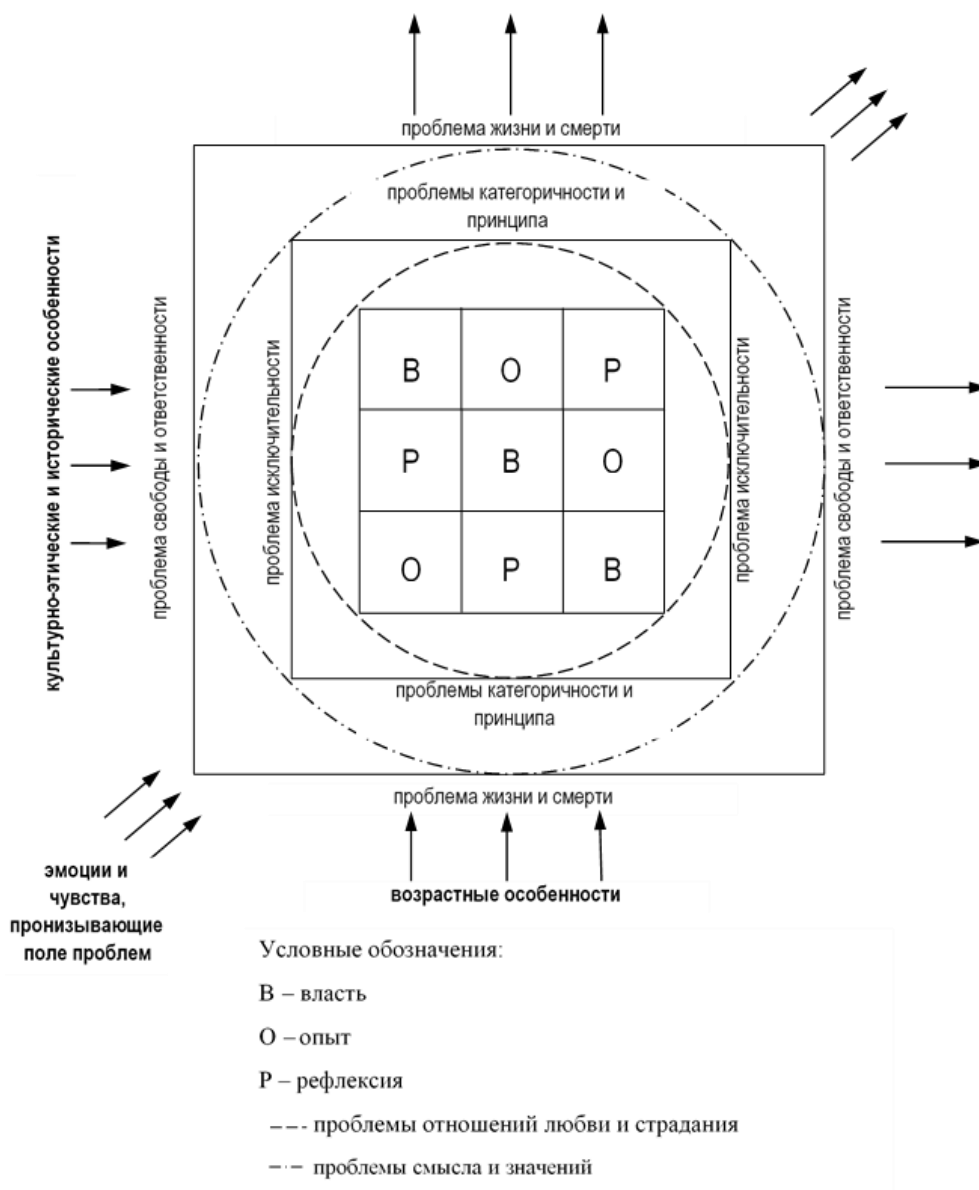


Рис. 7. Методологическая схема типологии проблем для психиатрии

Проблемы третьего базового уровня (проблемы власти и опыта), подлежащие рассмотрению в психологическом консультировании, при своей глубокой обостренной «зацикленности» перемещаются на первый уровень базовых проблем, в центральный квадрат на схеме, а также добавляется проблема рефлексии. Для психиатрии характерно нарушение рефлексии, в большинстве случаев нарушения в приобретении опыта

и, конечно же, во многих психиатрических заболеваниях нарушения в разрешении проблем власти.

Проблемы категоричности, исключительности и принципа занимают второй базовый уровень, а проблемы жизни и смерти, свободы и ответственности – третий базовый уровень. На своих местах, как и в психологическом консультировании, в психотерапии и психиатрии проблемы отношений любви и страдания, смысла и значений остаются неизменно на своих местах, занимая первый вторичный и второй вторичный уровни.

Для психиатрии характерно нарушение рефлексии, в большинстве случаев нарушения в приобретении опыта и конечно же во многих психиатрических заболеваниях нарушения в разрешении проблем власти. Решая вопросы жизни и смерти, свободы и ответственности, выделяя смыслы и значения, человек, неудовлетворенный собой и происходящим, пытается выжить, не зная, как правильно, выживает как может, обусловленный наследственностью, морфологическими особенностями организма, системой отношений любви и страдания, застревает последовательно на каждом из трех базовых уровней, от третьего к первому и на двух вторичных, как бы обслуживающих уровнях. Любое «застревание» свидетельствует о проблемах в рефлексии, но в психиатрии наблюдается не проблема, а конкретное нарушение рефлексии, что не подлежит консультированию и требует лечения.

Для полного различения разных видов психологической работы в целях выделения границ консультирования необходимо представить взаимодействующего с психологом-консультантом человека, идущим самостоятельным путем личностного роста и духовного развития.

Типология проблем таких клиентов отличается тем, что эмоциональные реакции и поиск смыслов будут волновать больше, чем все остальное. Найдя смысл, эти люди способны разрешать возникающие затруднения как очередное испытание их воли, проверки прочности и устойчивости убеждений, правильности жизненного пути, силы духа, в большинстве случаев легко и не «застревая».

разрешалось в этих вопросах, когда они возникали в ходе возрастных изменений и процесса воспитания.

Во взаимодействии с людьми, идущими по пути самостоятельного личностного развития, не обращающимися за консультацией, но имеющих запрос на взаимодействие с психологом-консультантом, необходимо выстраивать общение и взаимодействие так, чтобы оно способствовало их личностному росту. К категории таких людей могут относиться друзья, знакомые, семья, дети, внуки и родственники, те, для кого во многих направлениях консультирования не рекомендуется проводить консультации. Мы рекомендуем, во-первых, различать людей, следующих путем личностного роста, во-вторых, проводить по ходу взаимодействия экспресс-консультации. У таких людей рефлексия развита на хорошем уровне, поэтому вполне правомерно создавать условия, чтобы человек ее актуализировал в необходимом для его развития направлении, которое определяется актуальным состоянием степени разрешенности тех или иных вопросов, обозначенных на схеме.

Таким образом, с помощью методологического подхода мы внесли на основе предметного содержания, четкие границы в виды деятельности: психологическое консультирование, психотерапия, психиатрия, помощь в самоактуализации. Предметное содержание этих видов деятельности мы свели к онтологической модели системы типов психологических проблем. Выделили типы психологических проблем для основных видов психологической помощи. Обозначили два системообразующих фактора в системе: на проблемном уровне – проблема выбора, на деятельностном уровне – «рефлексия – мотив – воля».

2.3. Методология типологии проблем для рефлексивного психологического консультирования

Типология проблем для рефлексивного психологического консультирования разработана на основе метамоделей рефлексии и представлена выше на рисунке 5. Рефлексивное психологическое консультирование охва-

тывает весь спектр проблем, с которыми работают психологи-консультанты в разных видах и направлениях психологического консультирования. Для работы с разнообразием этих проблем, выделяемых на основе разных методологических оснований, мы совершили попытку привести к единому основанию, положив сначала более широкую рамку в выделение и различение для систематизации этих проблем. Начав с выделения и различения видов оказания психологической помощи, подведя единое основание для их различения, о чем написано в главе 1, мы это же основание применили для описания типологии проблем в рефлексивном психологическом консультировании. Типология проблем для рефлексивного психологического консультирования такая же как для психологического консультирования в качестве самостоятельного вида деятельности.

В типологии учтены такие составляющие рефлексии как сознаваемое и неосознаваемое, переход неосознаваемого в осознаваемое благодаря работе комплексных и сложных механизмов:

- согласования (согласование – рассогласование);
 - синхронизации (необходимого – не необходимого; достаточного – недостаточного);
 - установочные (фиксированные установки – ситуативные установки);
 - эмоционально-волевые (мобилизация – демобилизация);
 - коммуникативные (кооперация – индивидуализация);
 - интеллектуальные (анализ – синтез; различение – обобщение и т. д.);
 - социально-личностные («Я» – «не Я»);
 - самоотношения (оценочные: положительное – отрицательное; правильное – неправильное и т. д.);
 - переживания времени (прошлое – будущее);
 - экзистенциальные (бессмысленность – осмысленность, смысл)
- в психологической, социально-экзистенциальной и методологической видах рефлексии.

Именно то, каким образом клиент выстраивает картину мира и какая она, является основанием для типологии. Рефлексия клиента есть источ-

ник его проблем, а также их развития в психосоциальной жизни человека. Рефлексия отвечает за обнаружение противоречий, их выделение и фиксирование, выстраивание взаимоотношений между ними и выбор решения из возможного. Неправильная работа рефлексии вносит затруднения в жизнь человека, в его способность правильным образом разрешать затруднения. Результаты неправильной работы рефлексии мы преобразовали в типологию.

Разработанная типология проблем для рефлексивного психологического консультирования включает в себя проблемы, соответствующие трем базовым уровням проблем и проблемы двух вторичных уровней.

К проблемам базовых уровней мы отнесли проблемы: категоричности, исключительности, принципа и нормы, жизни и смерти, свободы и ответственности, приобретения опыта, проблемы власти.

Все три, обозначенных на схеме, базовых уровня «окутаны» проблемами двух вторичных уровней: проблемы любви и страдания, проблемы смысла и значения.

Вторичные уровни – это и основа, и производные базовых уровней.

Еще один признак различения уровней на базовые и вторичные – это динамика разрешения проблем. Проблемы вторичных уровней – проблемы актуального конфликта в межличностных отношениях – любви, дружбы, вражды и т. п. как нарушение ролевого поведения, сопровождаются переживанием разрушающих благополучие эмоций – обидой, гневом, местью и т. п., более поддаются изменению под воздействием воли и намерения клиента.

Проблемы базовых уровней разрешаются менее динамично.

В типологии проблем не обозначены два глубинных уровня – проблемы, связанные с духовным и мифологическим слоями сознания. Эти уровни мы не будем рассматривать подробно, но отметим, что в ходе консультации работа этих уровней очевидна и от компетентности психолога-консультанта зависит будет ли он обращаться к ним.

Если обозначить человека в четырехмерном пространстве: биодинамические характеристики, психологические, характеристики отношений,

и духовный параметр, то вторичные уровни – это третье измерение, а базовые – второе. Первый вторичный уровень – это уровень видов отношений, которые человек строит на основе имеющихся у него базовых проблем. Второй вторичный уровень – уровень выделения смысла и значений, т. е. того, что является непосредственным содержанием самой рефлексии. Исходя из этого, рефлексивное психологическое консультирование в основном строится на содержании второго вторичного уровня. Все остальное – содержание базовых уровней и первого вторичного уровня является в непосредственном процессе консультирования вспомогательным материалом, материалом, производным от второго вторичного уровня.

Предметом рефлексивного консультирования является рефлексия рефлексии в актуальном времени, в которой сформировалось и формируется содержание и способ построения человеком себя и своей жизни на основе выделенных смыслов и усвоенных, а также вырабатываемых, значений.

Степень глубины проблемы любого уровня зависит от возрастных и культурно-исторических особенностей и условий жизни человека. В период возрастного кризиса, социально-политического кризиса психологические проблемы человека углубляются и обостряются, что выражается в переживании деструктивных эмоций и чувств. Чувства и эмоции, обозначенные на приведенной выше схеме, пронизывают обозначаемое поле проблем в направлении, называемом в графических тестах, «линий жизни». Чувства и эмоции, по нашему мнению, в отличие от некоторых авторов психологических работ по консультированию, не являются сами по себе проблемой, они есть «чувственная ткань» проблемы. Переживаемые эмоции и чувства есть параметр силы проблемы, а степень включенности в проблему является показателем «застревания», глубины проблемы.

Мы не будем подробно рассматривать все четыре, выше представленные онтологические схемы (рис. 6–8), это не наша задача. Мы описываем одну схему типологии проблем (рис. 5) для рефлексивного психологического консультирования, а оставшиеся три нам были нужны для внесения различия между уровнями развития одних и тех же проблем.

Необходимо, чтобы психолог-консультант понимал границы своей компетентности и мог на основании этого различения работать с клиентом или направить на психотерапию и другие виды психологической работы.

Мы предлагаем различение видов проблем для рефлексивного психологического консультирования по трем уровням, которые представлены на схеме (рис. 5) и обозначены в виде квадратов; двум вторичным уровням, обозначенным в виде кругов; и двум не обозначенным на этой схеме уровням – глубинным уровням.

Все компоненты предлагаемой схемы изучены в разделах наук психологии и философии. Мы лишь придаем им взаимосвязь и тем самым обретается целостность представления о жизни, в которой деструктивными средствами разрешаются противоречия и жизни, конструктивными способами разрешающей противоречия. Наша работа носит онтологический характер при описании проблем.

С рождения ребенка и по мере его роста процесс формирования проблем движется вглубь, как это показано на схеме к центру, в подростковом возрасте мы уже можем наблюдать сформировавшиеся ростки проблем, обозначенных во внутреннем квадрате схемы. Вектор развития и кристаллизации проблем направлен не из центра схемы на периферию, а с периферии в центр.

Описание схемы мы будем проводить, двигаясь от центра на периферию, к истокам, простым проявлениям, которые при закреплении их, приводят к психологическим образованиям, соответствующим уровням, приближающихся к центру.

Глубинные уровни, не обозначенные на схеме: мифологический и духовный относятся к мифологическому и божественному содержанию сознания и жизни человека.

Мифологический базовый уровень, выстраивается на основе первого базового (выбора) и вторичного (отношений) и одновременно является основанием для них. Принцип выстраивания отношений между уровнями можно обозначить образно: все собрались вместе и создали нечто новое, больше их самих, и теперь этому новому вынуждены подчиняться и быть

зависимы от него. Мифологический уровень включает в себя глубинные бессознательные духовные, культурные основания личности.

Духовный уровень проблем связан с верой. Иисус говорил: «По неверию вашему; ибо истинно говорю вам: если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажите горе сей: “перейди отсюда туда”, и она перейдет; и ничего не будет невозможного для вас» (Библия. Евангелие от Матфея 17:20). Иисус, как описывают, любил говорить метафорами и притчами. Его слова означают, что если у человека достаточно веры, то он может преодолеть трудности, и даже самая трудная задача может быть разрешена. В духовной целостной рефлексии разрешаются все затруднения, это рефлексия личностного и духовного роста.

При решении проблем этих глубинных уровней: трикстерства и деструктивных установок на мифологическом уровне (игра в культурного героя, клоунадный герой или герой-шут); неверия на духовном уровне, человек в ходе консультирования, которое может иметь протяженность в жизнь, в годы, приходит к простым известным истинам. Эти истины разными словами описаны в разных духовных культурах, религиях, духовных направлениях, но суть их одна, значение в них одно. Мы приведем пример из православной духовной культуры:

О вере Иисус говорил: «...кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную» (Библия. Евангелие от Иоанна 4: 13).

О глубинных установках жизни: «...все дела Господа прекрасны, и Он дарует все потребное в свое время; и нельзя сказать “это хуже того”, ибо все в свое время признано будет хорошим» (Библия. Сирах. 38:40).

Об отношениях в самом широком смысле слова: «Сия есть заповедь Моя, да любите друг друга...» (Библия. Евангелие от Иоанна 15: 12) [76].

Иными словами: верь, доверяй, люби. Троиединство этих состояний, качеств есть путь жизни, путь совершенства, путь духовного развития, путь бессмертия. Обретение в себе этих качеств – веры, доверия и любви

в любой жизненной ситуации. Этот путь – основа всех духовных учений, и учений, приобретших форму религий, и духовных направлений.

Для решения проблем, рождающихся на мифологическом и духовном уровнях, в рефлексивном консультировании применяются методы как рефлексивные, так и не рефлексивные, но та психическая реальность, развивающаяся под воздействием этих методов, обязательно подлежит рефлексированию.

В данной работе мы как бы вскользь рассматриваем проблемы и методы, соответствующие этим глубинным уровням, не раскрываем глубоко описание проблем, в связи с тем, что в этой области, рефлексивное консультирование граничит с духовной жизнедеятельностью и духовными институтами общества. Раскрытие этих уровней задача другого вида работы, находящейся вне зоны границ данной монографии.

К глубинному уровню относятся проблемы выбора и личностных мифов. Это те проблемы, которые лежат в основе самостроительства личности. То, что это именно самостроительство, многие забывают, заблуждаются, думая, опираясь за работы фундаментальной психологии, что маленький, допустим месячный ребенок, не может выстраивать себя, свою личность. Но личность – это совокупность отношений по А. Н. Леонтьеву [284]. В отношении ребенок вступает еще в утробном состоянии. Выбор себя, своего состояния, качества, он уже постоянно в том состоянии совершает. Выбор совершается с возникновения сознания, затем только обнаруживает при развитии мышления себя в мышлении, и с появления любого из видов деятельности, в деятельности.

Выбор может быть не фиксирован в осмыслении, потому что осмысления еще нет, а выбор уже есть, например, двигаться – не двигаться, поворачиваться – не поворачиваться, плакать – не плакать и даже чем занять себя и еще многое из того, что сопровождает жизнь ребенка, то, что свести к рефлексам было бы непростительной ошибкой. В памяти все выборы запечатлеваются. Это надо ясно понимать, что именно все, все совершаемые человеком выборы фиксируются в сознании изначально и остаются в памяти. Автор этой работы делает данное утверждение на основе своего

опыта, памяти своих выборов в месячном состоянии, опыте других людей. Достоверность воспоминаний устанавливалась с помощью соотнесения с воспоминаниями мамы и родственников о ситуациях, в которых все были участниками. В ситуации рефлексирования были актуализированы все выборы, соответствующие раннему возрасту и прослежены их последствия на каждом этапе жизненного пути. Достоверность оказалась стопроцентной. Но для полноты утверждения необходимо проводить дополнительные исследования на большой выборке.

Базовых уровня три, на схеме они обозначены квадратами. Критерий их различия – этапы в динамике развития проблемы, психологическая масштабность ее внутри личности. Построение иерархии проблем в виде матрешки позволяет проследить логику и движение развития проблем от одного уровня до другого.

К проблемам первого базового уровня мы относим: проблемы категоричности, проблемы исключительности, проблемы принципа, правил, норм и установок.

Второй базовый уровень охватывает процессы социализации личности. Главными, или проще сказать, исходными проблемами на этом уровне являются проблемы свободы и ответственности, жизни и смерти. Эти проблемы принято относить к глубинным уровням развития психической жизни человека. Примером является концепция психоанализа и экзистенциального подхода в психологии.

Кажущееся противоречие этих подходов с нашей концепцией, реально не является противоречием. Глубинный уровень означает некий источник, там, где проблема рождается. В нашей концепции таким истоком может быть любой уровень, потому что там, в центральном квадрате есть все, что есть и вокруг него. Свобода и ответственность, жизнь и смерть есть в категоричности, исключительности, принципе – норме – правиле. Вопрос в том, как и где были обнаружены в психической реальности эти проблемы, какова их интенсивность и глубина.

Третий базовый уровень – это проблемы власти и приобретения опыта. Проблемы этого уровня являются следствиями и причиной нераз-

решенности проблем, относящихся к первым двум уровням. Они представляют собой стратегический план жизнедеятельности человека, т. е. его личные стратагемы поведения, действия, принимаемого решения.

Все три уровня проблем в личности человека переплетены между собой и образуют пространство выбора, в котором личность принимает решение о самой себе – какой быть.

Мы не выстраиваем иерархию проблем, мы совершаем попытку увидеть динамику развития самой проблемы, которая по-разному обозначается сквозь призму того, где она обнаружена, ее места в мире сознания и души человека.

Условно, мы выделили семь уровней развития проблемы: базовых три, вторичных два и два глубинных, как семь «тел» человека. Матрешечный принцип построения типологии проблем, аналогичен строению всех «тел» человека: физического; эфирного и астрального, соответствующих эмоциональной жизни человека; ментального, где мышление, ценности, убеждения; казуального, в некоторых духовных культурах, его называют кармическим, оно соткано из встреч причин со своими следствиями; духовного, в коем записано все, относящееся к жизни человека, как отдельно взятой единицы, так и голографической единицы мироздания. Пытливый ум может провести параллели между «телами» и уровнями развития проблемы, между чакрами и проблемами. Мы внесли понятия «чакра» и «тела», опираясь на околонучную психологию и духовные знания, ставшие в настоящее время особенно популярными. Такие исследования носят характер, выходящий за рамки парадигмы науки и это вне компетентности данной монографии. Но исходя из принципа целостности, мы не отвергаем данное знание.

Встреча взрослого человека с его духовным, психологическим «телом», как встреча младенца с его физическим телом поразительна и поражает своим переживанием, состоянием и тому, что благодаря этому узнается, раскрывается, и какие события происходят в жизни человека, как результат этой встречи и чему он может научиться и чему учится.

Такая встреча равносильна встрече человека в своем сознании с прогрессивной рефлексией. Достаточно один раз пережить ее открытие в себе и уже обратной дороги нет. Эта встреча вносит кардинальные изменения в жизнь, личность, сознание и мышление, следовательно, изменяется деятельность, ее продуктивность, качество жизни. Прогрессивная рефлексия рождает «вкус» развития в человеке, человеку приятно развиваться, познавать себя, расширять и углублять себя.

Закономерным является вопрос: «Почему из множества различных проблем, описываемых в практической психологии мы выбрали именно выше обозначенные проблемы?»

Во-первых, это те проблемы, которые мы отнесли именно к рефлексивному консультированию, выделив его как вполне самостоятельный вид консультирования по определенным проблемам. Обозначенные проблемы ранее рассматривались в рамках других видов консультирования, например, психоаналитическом, экзистенциальном, когнитивно-бихевиоральном и др. Охватить такой многомерный объект как психологические проблемы личности одним видом консультирования, по нашему мнению, не то что невозможно, просто бессмысленно, поэтому мы не претендуем на всю полноту соответствия «все психологические проблемы человека» и «проблемы, представленные в типологии проблем». Каждый вид консультирования необходим, целесообразен и полезен, но не является достаточным. Многомерность личности как феномена и как объекта, подлежащего рассмотрению, априори не может дать, исходя из самого себя, полноту изученности. Любое исследование, любая практическая деятельность в отношении этого объекта будет ограничена.

Во-вторых, мы выделили только те проблемы, которые появляются за счет неразвитости рефлексии у человека. При развитой рефлексии, обозначенные темы: усвоение определенных норм, правил, выработка определенных принципов, формирование гибкости ума, принятия себя и социума, любовь жизни, принятие ответственности, умение быть свободным, умение приобретать опыт и регулировать отношения не являются для че-

ловека проблемой, т. е. чем-то неразрешимым, в чем он «застрял» и выбраться, разобраться, изменить никак не может.

Неразвитость рефлексии, способствующая «застреванию» человека на тех или иных вопросах жизни, дает возможность выстроить разные типологии проблем, соответствующие разным видам психологической практики. Степень «застревания» в поиске решения является тем критерием, на основе которого проблема с одного уровня перемещается на другой уровень. В некоторых случаях, это приводит к другим, не консультационным видам психологической работы.

Рефлексивному консультированию подлежат проблемы, причиной рождения которых является неразвитость рефлексии. Личность выбирает и строит саму себя на основе осознания себя и окружающего пространства, в которое входят не только социум, но и мир окружающей природной среды, поэтому и проблемы этих уровней разрешаются с помощью методов рефлексивного консультирования, методов, которые способствуют развитию рефлексии и коррекции того, что уже развито.

Отличие рефлексивного консультирования от всех других видов консультирования в том, что во время консультации клиент и психолог работают не с содержанием проблемы, а со способом получения этого содержания, т. е. с рефлексией. Рефлексия выступает в качестве механизма и процесса саморазвития личности. От того, как развита рефлексия у человека, какая она сама по себе, зависит и то, будет ли человек переживать обозначенные проблемы, и то, как он будет их разрешать. Задача психолога – организовать рефлексивную ситуацию.

В четырехмерном представлении о человеке развитость рефлексии являются его третьим измерением, а культуно-исторические условия и возрастные особенности – его четвертым измерением жизни. Центральной точкой пересечения всех измерений, всех проблем всех уровней является проблема выбора. Эта проблема не обозначена на приведенной выше схеме, но если ее обозначить, то она займет центральное место, и будет являться пятым измерением человека.

Во всех обозначенных проблемах, кроме проблемы выбора, рефлексия является одним из механизмов их зарождения, развития, а также разрешения. В проблеме выбора рефлексия один единственный родной для этой проблемы механизм.

Следовательно, в рефлексивном психологическом консультировании работа должна происходить не с содержанием проблемы, которая, например, обозначается как категоричность, или любая другая проблема любого уровня, а с выбором, который совершил человек, и в результате сформировалась какая-либо из проблем. Мы не можем типологизировать «выбор», он ускользает в своих «продуктах», «результатах», таких как личность, ценности, решения, смыслы и другое. Он же является основой психологической проблемы и поэтому мы можем типологизировать только «продукт» (предмет, объект), результат – психологические проблемы.

Выбор прослеживается опосредовано, через осознание психологической проблемы человек сталкивается уже напрямую со своим выбором в себе. Но что же детерминирует выбор, что является, если посмотреть с другого фокуса, на поставленный вопрос, фильтром в процессе рефлексирования? По нашему мнению, фильтром рефлексирования, детерминантой выбора является личностный миф человека, его духовная картина мира. Это живет в самой глубине человека, появляется еще до его рождения. Мы провели параллели между ценностями и убеждениями с одной стороны, и содержанием личного мифа и духовных установок, с другой. Степень взаимоотраженности высокая. Это утверждение, сделанное на основе анализа эмпирических данных, полученных качественными методами в психологии, требует экспериментальных исследований. Но, опираясь на эти данные, мы в рефлексивном психологическом консультировании работаем с убеждениями и ценностями, реализуемыми в отношениях, которые являются с малым коэффициентом погрешности свернутой формой личностного мифа.

На основе своего личностного мифа, духовной картины мира, человек в событиях своей жизни на основе совершенных им выборов, механизмом которых является его рефлексия, движется в нескольких направ-

лениях. Именно в рамках направлений развития человека возникают проблемы базовых и вторичных уровней. Рассмотрим данное на приведенной ниже схеме.

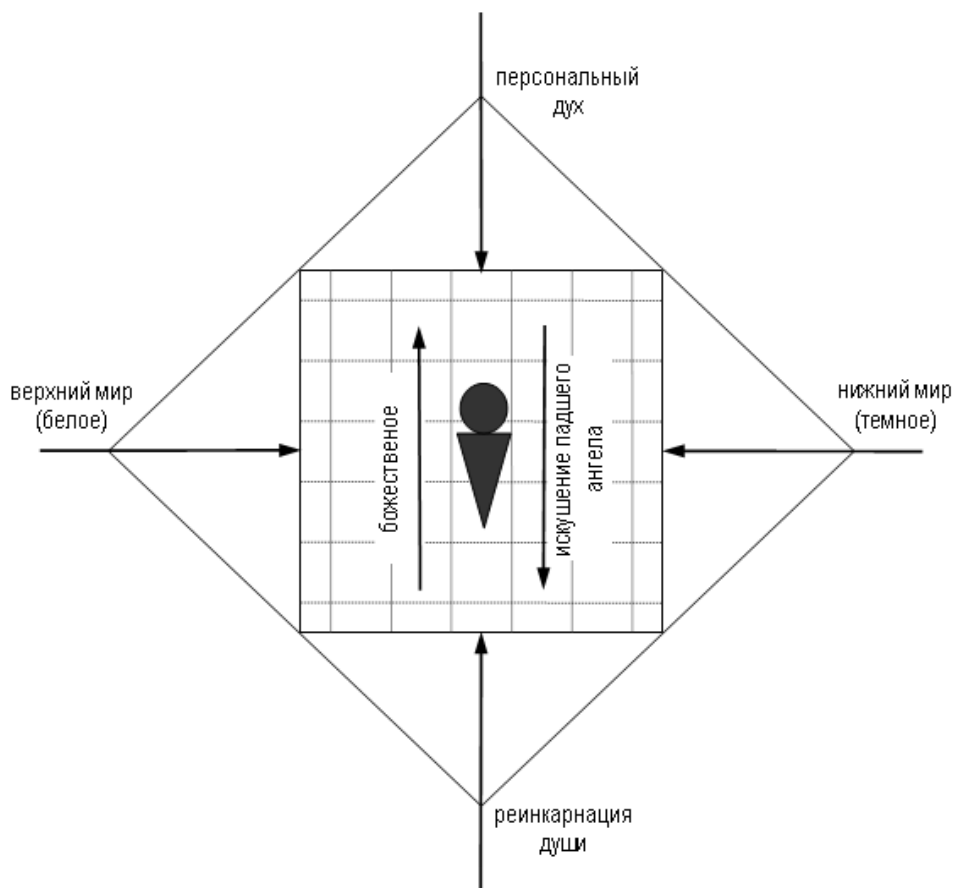


Рис. 9. Онтологическая схема рамок самоопределения человека

Центральной точкой пересечения направлений является выбор, совершаемый на основе рефлексии и, следовательно, приближающий человека к тем или иным вершинам, обозначенным на схеме как божественное и демоническое. Эти понятия взяты нами из философии, по причине того, что они прочно зафиксированы в обыденном сознании и подкреплены теологией, ее организационными формами в обществе.

Когда из вне давят «темные силы» в виде тяжелых обстоятельств, трагедий и потерь, в это же время, то, что мы обозначили «персональный дух», есть силы, светлые, помогающие, способствующие – это его вера, экзистенциальные и личностные ресурсы человека. Если человек совер-

шает выбор в сторону «светлых сил – персонального духа», то в нем рождается «божественное». Совершая выбор в другую сторону, работает «демоническое». Если у человека в жизненных обстоятельствах «все хорошо», ему помогают «верхние миры», то тут же есть давление его «греховности», искушения, обозначенные как «реинкарнация души», совершаемый выбор в их сторону, подобно тому: «не устоял перед соблазном», «повелся на привязанности», это движение к «демоническому» в себе. Выбор, совершенный в сторону «верхних миров», рождает «божественное».

Два других квадрата схемы однозначны в пути жизни человека, они являются крайностями, если рассматривать данную схему линейно. «Персональный дух» (это божественное в человеке) и «верхние миры» (это то, что относится в теологии и философии к пантеону), дают путь праведника, который не придет на психологическое консультирование, он умеет разрешать самостоятельно вопросы, возникающие на рассогласовании противоречий. «Демоническое» и «Нижние миры» – это путь грешника, не желающего каяться, он тоже не придет на психологическую консультацию. Значит только определенная, «серединная», причем самая массовая область на схеме, является потенциальным клиентом для психологической консультации, в которой с помощью рефлексии могут разрешаться противоречия жизненного пути. Из этой категории людей, реальными клиентами могут стать только те, что совершили выборы в сторону «демонического», потому что это путь «дурной бесконечности», по закону отражения, притягивающий к человеку все более и более неразрешимые им самим жизненные противоречия, все глубже и глубже способствующие погружению человека в его невыносимые им жизненные обстоятельства, отношения.

Таким образом, для применения рефлексивного психологического консультирования существуют проблемы, формирование которых происходит посредством рефлексии, в процессе которой совершается выбор.

Рефлексия, в которой совершается неправильный выбор, а правильность или неправильность устанавливается самой жизнью человека, его

состояниями и результатами действий и деятельности, мы назвали регрессивная рефлексия.

Рефлексия, с помощью которой проблемы разрешаются и для разрешения этих проблем рефлексия является одним из наиболее эффективных методов закономерно обозначить как прогрессивная рефлексия.

Самостоятельный путь человека от регрессивной рефлексии к прогрессивной рефлексии в реалии жизни и самостоятельного пути может быть долгим. Сокращением длины является рефлексивное консультирование, задача которого развитие клиентом своей прогрессивной рефлексии и отказ от рефлексии регрессивной.

Регрессивная рефлексия есть причина проблемы, а выход из проблемной ситуации с помощью рефлексии другого вида. Это первый вариант применения рефлексии в рефлексивном психологическом консультировании.

Второй вариант: рефлексия, явившаяся механизмом развития проблемы, отличается от рефлексии как методе ее разрешения. При регрессивной рефлексии человек в рефлексировании «как бы движется в «дурную бесконечность», ему нравится не решать проблему, а все время заниматься ее рефлексированием – выискивать новые причины, строить «воздушные замки», действительно жить своей создаваемой реальностью. Особенностью этой реальности является то, что она почти правдоподобна, соответствует действительности, но эта реальность так и остается на уровне «проектов» и иногда в своих малых аспектах, элементах воплощается в практике жизни. Если наблюдать жизнь человека, для которого рефлексия есть механизм развития проблемы, то окажется, что этот человек основную часть времени своей жизни занят создаваемой им реальностью, «проектами», осмыслением и обсуждением причин неудач, которые сопровождают воплощение его проектов в жизнь, точнее попытки воплощения. Создается впечатление, что этот человек и сам знает, что живет он не реальностью, окружающей его, а создаваемой реальностью и ему известно заведомо, что реализация создаваемой реальности невозможна. Чтобы об этой «тайне» не узнали другие люди, он совершает попытки во-

площения своих «прожектов» и занимается тщательным, на первый взгляд, анализом причин неудач. Но это только впечатление, на самом деле человек верит в свои прожекты, расстраивается, если реализация приводит к затруднениям материальным, моральным и прочим. Это жизнь в воображаемом мире, точно также как в виртуальном является реальность для человека. Человек получает особое удовольствие от анализа того, как развивается, движется, реализуется его жизнь, причем любовь к такой регрессивной рефлексии позволяет ему интеллектуально развиваться, т. к. поиск причин неудач требует все новых и новых причин, а их можно обнаружить лишь в том случае если знание человека расширяется, интеллектуальный уровень развития повышается, но выхода из виртуальной реальности в реальность окружающую не совершается.

Выход из подобной ситуации рефлексирования осуществляется с помощью применения прогрессивной рефлексии как метода разрешения проблемы. Рефлексия как метод – это наличие обязательно минимум двух позиций – рефлекслируемого рефлекслирующего и рефлекслирующего, материалом для работы является содержание рефлексии рефлекслирующего, причем обязательным является применение методологической рефлексии.

Методологическая рефлексия позволяет рефлекслирующему понять свою рефлексию как процессуально, так и в качестве механизма. Благодаря этому, преодолевая все возможные психологические сопротивления своего сознания, человек сможет выявить и признать «дурную бесконечность» своего регрессивного рефлексирования.

Мы об этом пишем в главе по типологии проблем для того, чтобы, читая содержание проблем, представляемых ниже, рассматриваемых на основе принципа динамического равновесия и по нескольким глубинам проявления, можно было подготовиться к восприятию следующей части монографии о методах рефлексивного психологического консультирования. При прочтении типологии желательно удерживать фокус практических действий: как с этим работать.

Во время психологического консультирования человек проходит несколько уровней рефлексирования:

- 1) рефлексирование содержания любой из проблем любого уровня;
- 2) рефлексирование проблемы выбора, лежащей в основе зарождения обозначаемой проблемы;
- 3) рефлексирование способа рефлексирования, приведшего к проблемам;
- 4) рефлексирование способов рефлексирования, применяемых в ходе психологического консультирования;
- 5) рефлексирование совершаемых выборов в ходе психологического консультирования;
- 6) рефлексирование разрешенности проблемы, точнее ее отсутствия;
- 7) рефлексирование эффективных способов рефлексирования.

Каждому уровню рефлексированию в рефлексивном консультировании разработаны задания, которые выполняет клиент в ходе процесса взаимодействия с психологом.

Психологу-консультанту необходимо знать наиболее типизированное содержание тех проблем, которые обозначены нами как подлежащими для рефлексивного психологического консультирования, а также владеть способами рефлексирования и знаниями о рефлексии, уметь создавать «рефлексивную ситуацию».

2.4. Принцип динамического равновесия в типологии проблем рефлексивного психологического консультирования

При описании каждой выделенной проблемы мы пытались сохранить ее развивающееся состояние. Мы предположили, что на основе принципа динамического равновесия, заимствованного из естественных наук, возможно показать развитие и состояние проблемы. Динамическое равновесие подразумевает состояние системы или структуры, в которой, несмотря на ее изменения, общее соотношение или конфигурация сил

и энергии остается постоянным. Нарушение динамического равновесия приводит к разрушению системы или ее элементов.

Мы при описании проблемы определяли ее состояние в пределах тех точек, в рамках которых колебание удерживает систему в устойчивом и постоянном виде. Этому соответствует описываемое срединное обозначение проблемы, срединное состояние подлежит собственно консультированию. Выделенные крайности в проявлении проблемы, это уже поле, граничащее, и во многом совместное, с психотерапией. Так, на основе принципа динамического равновесия было выделено, что крайними точками в проблеме выбора являются невозможность совершить выбор и проскальзывание выбора. В проблеме принципа, нормы, правила, сокращенно называем ее проблемой принципа крайними выражениями являются – неадекватная защита принципа и отсутствие принципа, обозначаемая как беспринципность. Для проблемы исключительности крайними выражениями являются нарциссизм и нарушение идентичности. В проблеме категоричности психологическая реальность колеблется между конформизмом и ригидностью. При проблемах жизни и смерти отношение человека к этим вопросам меняется в рамках стратегий избегания и стремления. Проблема свободы и ответственности в консультировании занимает пространство между безграничностью свободы и ее детерминированности, между гиперответственностью и безответственностью. В проблеме приобретения опыта обнаруживаются крайние точки как обученная беспомощность в виде неосознаваемого манипулирования и манипулирование осознанное и целенаправленное. Проблема власти имеет свои крайние, предельные выражения как насилие и безропотное подчинение. В проблеме любви и страдания колебания психической реальности человека лежат между привязанностью и высшей степенью привязанности – страсти. Проблема смысла и значения, ее срединное состояние расположено между двумя крайностями обесмысливанием и неадекватностью смыслов и значений.

Именно нарушение принципа динамического равновесия разрушает систему проблем, выносимых для психологического консультирования

и образуется новая система, подлежащая уже психотерапии и другим видам психологической помощи. В описании проблемы мы не заложили критерия выделения в ней различных уровней, располагающихся между крайностями от середины. Чтобы сделать подобное описание необходимо провести работу, которая может быть перспективной для развития данной темы.

Консультированию подлежит срединное состояние проблемы, а крайние проявления относятся к психотерапии. При описании этих проблем в последующей главе монографии, для выделения крайних «точек» в динамическом состоянии психической реальности, мы вносили материал, соответствующий психотерапии и консультированию, и не продвинулись дальше устоявшихся и признанных взглядов. Но мы систематизировали имеющийся материал под другим фокусом исследования, обозначив наличие связи между проблемами, а также, динамику и направление развития проблем.

Наше описание не претендует на полноту, т. к. в некоторых местах обозначены, но не раскрыты связи и факторы внутри проблемы, определяющие ее развитие вглубь с срединного состояния до крайних точек, нет четкого выделения и обозначения срединного состояния, т. к. через крайности выделять, наблюдать и работать легче с серединой, крайности более изучены.

Принцип динамического равновесия позволяет показать, что проблема это поле, обозримое в границах точек колебаний психических состояний. При описании типологии проблем мы не раскрыли психологического содержания перехода с одного уровня на другой, точнее, как двигается проблема с третьего уровня к первому и обратно. Мы выстроили на этом типологию, обозначили движение, но раскрыли только проявление проблемы, соответствующее каждому уровню, а не ее процесс перехода с одного на другой. Выделить процесс перехода, значит расставить границы, обозначить механизмы, детерминирующие и направляющие факторы, многое в этом аспекте изучено, но систематизация и новые открытия – это возможность дальнейших исследований, способных принести пользу в более

правильный и научно-обоснованный подход к воспитанию, обучению, главное к саморазвитию.

Рассмотрим подробно выделенные проблемы. Заметим, что эти проблемы могут разрешаться разными методами, соответствующими разным направлениям в консультировании и психотерапии. При описании в некоторых местах мы будем приводить примеры работы с проблемами рефлексивными методами.

2.5. Проблемы глубинного уровня

К глубинным уровням: мифологическому и духовному в рамках психологии мы относим проблемы, касающиеся личностных мифов и проблеме выбора.

2.5.1. Проблема личностной мифологемы

Мифологическую основу личности мы подробно рассмотрели в работе «Самоопределение педагога-психолога в социокультурных традициях» (2010) [490]. На наш взгляд, нельзя выделить деструктивные и конструктивные личностные мифы. Любой личностный миф может быть эффективен в одних межличностных, социально-культурно-политических условиях и деструктивен в других. Также любой личностный миф есть некая данность при рождении, начиная с имени, которым нарекают человека, но может изменяться в процессе самовоспитания, саморазвития человека и миф, который человек в себе считает деструктивным, он может изменить на конструктивный, поддерживающий эффективность его жизнедеятельности. Это особенность мифологического уровня – изменение только в процессе самоизменения человека. С проблемами духовного уровня ситуация сложнее и ее рассматривать мы не будем в связи с выходом данной предметной области за рамки психологии.

Глубинный мифологический уровень проблем менее всего поддается изменению при кропотливой работе человека в целях развития и личност-

ного изменения. Это постоянные возвраты и нивелирование достигнутого. Образно можно сказать, что это путь – два шага вперед и шаг назад. На основе собственного мифа человек легко осуществляет выбор и принимает решение, но когда возникает затруднение и это затруднение воспринимается и переживается как трудно преодолимое, почти не разрешимое, клиент переживает не выбор, а проблему выбора и только тогда встречается или, к сожалению, не встречается со своим мифом.

Миф в новых условиях, в которых в настоящее время живет, действует или не действует клиент, является причиной возникновения проблемы выбора, точнее сам миф клиента для него предстал в виде проблемы. Глубинное противоречие как раз и заключается в противостоянии мифа клиента требованиям, предъявляемым окружающей средой – природными, социально-политико-экономическими условиями, окружающими людьми (семьей, друзьями, сотрудниками и т. п.). Разрешение этого противостояния и есть решение проблемы выбора – выбора человеком собственного изменения своей личности и, следовательно, отношений, поведения, деятельности.

Если клиент обращается к психологу за помощью в решении проблем вторичных уровней, то само обращение за помощью (неспособность решать данные проблемы самостоятельно) свидетельствует о встрече клиента со своей проблемой на глубинном уровне, базовых уровнях, поэтому у психолога и клиента есть возможность не пропустить момента личностного роста. Это обстоятельство приводит многих психологов к мысли, что все проблемы клиента можно свести к проблемам глубинного уровня.

Каждый человек в своей жизни переживает затруднения (проблемы) повседневной жизни, личностные, беспокоящие на протяжении длительного времени и экзистенциальные, глубинные проблемы переживания своего «ничто» и каждый способен разрешать их своими средствами опыта и творческого потенциала. Но в каждом случае затруднения вся система человека будет проходить проверку на прочность. Клиенты психологов-консультантов при обращении за помощью в рефлексивном консультировании имеют возможность встретиться и пережить проблему глубинного

уровня – проблему выбора в принятии решения, ответственности, свободы, жизни и смерти, смысла, собственной исключительности, принципов и правил жизни. С какой бы проблемой клиенты не обратились и какому бы уровню проблема не соответствовала, психолог помогает решению проблемы выбора и принятии решения. «Выбрать и решить» – это главная задача клиента в консультировании.

Любое изменение в человеке как системе приведет к изменениям на глубинном уровне, и его мифологема переживет трансформацию. На примере работы с клиентом, обратившимся за помощью в связи с тем, что, работая в группе детского сада воспитателем вместе с другим воспитателем, второй воспитатель вызывает постоянное раздражение у клиента, приводя к появлению придирок и конфликтов. Клиент считает, что она работает больше другой. «А другая медлительная, ничего не хочет делать, нет, она не конфликтует, молча сносит мои замечания, иногда, конечно у нее сдают нервы, но это очень редко и тогда у нас происходит очень сильный конфликт». Психолог сразу предложила поработать не с текстом того, что говорит клиент и как он воспринимает окружающую действительности и сложившуюся ситуацию, а направить работу на глубинный уровень проблемы – личностную мифологему. Когда клиенту дали по методу работы с мифами прочитать мифы и идентифицировать себя и другого воспитателя с мифами, выделить свою и предполагаемую мифологему другого, то клиент обнаружил в себе неожиданное для себя. Клиент выделил в себе мифологему – женский миф о богине Артемиде и миф о трикстере. «Конфликт, – как сказала клиент, – у меня между мифом героя и реальностью – миф о трикстере. А у второго воспитателя миф материнства – она старается не конфликтовать, больше идет на уступки и действительно заботится как мама о детях. Мне необходимо быть действительно героем и измениться, об этом и муж говорит, что мне кажется я меняюсь, а на самом деле не меняюсь. И миф материнства у меня слабо выражен, поэтому этот второй воспитатель вызывает у меня раздражение, потому что она не такая как я, она любит детей, а мне кажется, что я их не люблю». Укрепление мифа героя в развитии любви и материнского начала, то что сам клиент решил для себя явилось лейтмотивом консультации. Само знание

причин и направления что развивать привело к расшатыванию устоев личностной мифологемы, но изменение ее долгий и кропотливый процесс, осуществляемый самим клиентом. У данного клиента он растянулся на годы с редкими встречами с психологом на консультации. По-другому данный процесс может происходить только в исключительных случаях «молниеносного изменения», когда проблема прожита до самой ее глубины и человеку ничего не остается делать как «в раз» стать другим. Если указанную клиентом проблему соотнести с типологией проблем клиента для рефлексивного психологического консультирования, то это проблема вторичного уровня, проблема любви. Но при решении ее, вся мифологема клиента, т. е. его глубинный уровень, претерпел изменения.

Приведем еще пример, когда работа с мифом являлась закреплением промежуточного результата в ходе консультирования. Клиенту предложили написать «письмо другу», в котором бы он описал то, что с ним происходило как напутствие для другого. Клиент написал:

«Здравствуй, друг! У меня все хорошо. Я наконец-то осмелилась и сказала ей, что хочу попробовать себя в других профессиях, т. к. эта мне не по душе. Она пришла в замешательство и ее охватила обида за время потраченных, прожитых совместных лет. Не знаю, в какой форме она ждала благодарности. Я делала и давала все, что было в моих силах. Может быть, это было не осознано ею? Не знаю. Она обиделась за свои годы жизни, словно моих там не было. Я знала, что будет такая реакция. Но жить так дальше – не могла. Я сказала, что буду искать себя в других профессиях, я хотела жить, а не существовать. Она не поняла. Советская закалка говорила: “А как же образование, специальность, которую ты получила? Ты же работала по специальности... Как? Что?” Она не могла понять, насколько запутанное поколение выросло. Поколение, не понимающее, кем хочет быть...

Я позволила ей злиться. Я понимала ее злость. Сначала. Я простилась и пошла своим путем. А потом меня накрыли переживания и злость, злость за эти переживания! Я корила себя за разрыв. И, одновременно, я обрела Свободу. Я стала намного счастливее. Полгода мне потребовалось, чтобы пережить свою «вину». Виновата ли я была? Я понимала, что нет. И понимала, что это установка идет с детства. К сожалению, я ее не проработала до сих пор.

Я стала счастлива. Я не знала, что можно так любить свою работу! Я не знала, насколько легко идти “своим путем”: все само идет в руки, подсказки, направ-

ления, поддержка идут отовсюду. Наверное, это можно сравнить со сверхудачей. Это сверхсчастье.

Я обожаю то, что я делаю. Я надеюсь, друг, что и ты найдешь свое любимое дело, в котором ты реализуешься как личность».

После написания этого письма клиенту предложили выделить те мифы, которые составляют его мифологему в настоящее время. Клиент выдел мифы: о герое и о творении. И следом сказал: «А у мамы миф о неполноценности женщины, и установка “У меня неблагополучно – у вас благополучно”, как я этого раньше не замечала». На основании выказанного клиентом работа в консультировании продолжилась дальше. В этой работе происходило углубление понимания себя и своего мифа о герое в аспекте любви личной и божественной, что относится ко вторичному уровню проблем в типологии проблем клиента для рефлексивного психологического консультирования. По ходу этой работы разрешился конфликт с близким человеком, который являлся «отрицательным» героем этого письма.

Проблемы вторичных уровней имеют высокую корреляцию с проблемами глубинного уровня – мифологическим. Следует отметить некоторые общие черты, присущие всем проблемам этого уровня и базовых уровней. Для всех уровней проблема выбора является всеобщей. Ее производными являются: проблема принципа и правил, проблема исключительности, проблема категоричности (принятия решения), проблема жизни и смерти, проблема смысла, проблема свободы и ответственности. Эти проблемы тонкой тканью переплетены между собой, пронизывают друг друга и разрешающихся только при решении проблемы выбора. Основное отличие проблем этих уровней от других в том, что проблемы не несут в себе знак однозначности и общественная норма не выступает в качестве регулятора поведения, действия, переживания. Человек, в состоянии переживания этих проблем живет в «подвешенном мире» (М. Мамардашвили [323]) и, кажется, уже ничего не имеет кроме самого себя, но и себя самого он тоже уже не имеет. Такова глубина проблем глубинного и базовых уровней.

2.5.2. Проблема выбора

Осознание в кризисные моменты переживания психологических проблем выбрасывает человека в точку воспроизведения всего мира, наивысшую точку «вертикали» (В. С. Соловьев [514]) душевной жизни горизонтального движения времени. Это момент, в котором человеку нужно завершать свою историю и поступать, именно совершать поступки самостроительства себя, испытывать себя, быть в героическом моменте, моменте полноты, который нельзя ни повторить, ни продлить, но в котором можно многое для себя в себе изменить.

В рефлексивном консультировании при решении проблем выбора человек стоит один на один с миром, не имея никаких внешних опор, кроме тех, что внутри него (М. Мамардашвили [323]). Для человека это момент, в котором ничего нельзя знать заранее и в котором все дано. Точка с чрезмерным количеством степеней свободы и однозначностью решения в выборе пути движения. И только в этой точке, в этом моменте жизни рельефно обозначается и со всей непомерной жесткостью, неотвратимостью, необратимостью и ответственностью человеком переживается состояние выбора. Выбор не между двумя или несколькими предметами, или образами действия, что по существу и не является выбором, т. к. уже есть заданные структуры, образцы, сложившиеся установки и нормы, а выбор экзистенциальный, выбор самого себя по отношению к самому себе вне какой-либо определенности и заданности.

В начале 1990-х гг. Ю. М. Лотман [302] подробно рассматривал роль взрыва (эквивалент в нашем понимании выбора) в истории культуры и говорил о том, что предсказуемое развитие на фоне непредсказуемости и изменения, реализуемого в порядке взрыва, является значительно менее существенной формой движения материи. Человеку, попавшему в силу объективно-субъективных условий или «втащившему» самого себя в эту точку взрыва, в этот момент переживания выбора дано познание сферности (точка – сфера), где центром является либо он сам, либо закон, Бог. В разных философских традициях выделяется разное, но переживший это

состояние знает, узнает и не может «пройти и не узнать Бога» (М. Мамардашвили [323]). Этот момент выбора не дан раз и навсегда, а силой нашего напряжения втягивает нас вновь и вновь в свою ткань переживания и принятия решения. Не попадающий в момент истины, движется, «выбирая» иллюзии самого себя и человеку только кажется или желается выбор, которого реально для него нет.

Мы привыкли рассматривать осуществление выбора лишь как средство решения проблем, но сам выбор есть глубинная проблема человека. Почему проблема? Потому что это время апории, т. е. непроходимого места, которое в силу законов жизни необходимо пройти, преодолеть. Почему выбора? Потому что это момент различения, расщепление, разборки самого себя и собирания вновь уже иного, движущегося в ином направлении. И никто за человека не может этого сделать. Отстраняясь от самого себя, человек среди единого множества возможного себя находит самого себя – настоящее и будущее в одном моменте. От себя прошлого в настоящем человек осознанно делает шаг к себе будущему. Человек выбирает в состоянии «всевозможности» себя только себя одного и только такого, каким может действительно в данное мгновение быть и иным быть не может. Структуры, аналогичные нашему описанию состояния выбора рассматривались психологами и философами на анализе разных феноменов – взрыв, инсайт, просветление.

Структура выбора на микро и макроуровнях различения реальности одна и та же. Так, при осуществлении сенсомоторных координаций происходит выбор необходимой программы действия адекватной психологической ситуации, т. е. сегменту не дискретного пространства, наполненного смыслом и значением. По мнению В. П. Зинченко (1994) [190], для эффективного поведения, необходима актуализация нужного в данный момент образа и нужной моторной программы. Правильно выбранный образ обладает избыточным числом степеней свободы по отношению к оригиналу, которое должно быть преодолено. Аналогично этому при реализации моторной программы должно быть преодолено избыточное число степеней свободы кинематических цепей человеческого тела. Две свобод-

ные системы в момент своего взаимодействия становятся жесткими, однозначными: только в этом случае поведение будет адекватным, решит смысловую задачу, впишется в образ мира и образ нужной для осуществления поведения его части. Добавим, что в состоянии выбора происходит не только актуализация, но и разработка, рождение, творение образа и моторной программы. Механизмы рефлексии и понимания приводят в движение полизначность и полифункциональность «материи» сознания, образуя смысловую или внутреннюю сторону выбора (взрыва). Основное назначение этого процесса, по мнению Ю. М. Лотмана [302], состоит в вычленении в непрерывной реальности некоторых условных сегментов с человеческим стремлением приписывать действиям и событиям смысл и цель. Осмысление, связанное с сегментацией недискретного пространства и процесс понимания, по мнению В. П. Зинченко, предшествуют в развитых формах бытия предметному действию [190]. Следовательно, по нашему мнению, состояние выбора наполнено переживанием сферности, осмыслением (рефлексией), пониманием и принятием решения об изменении. В субъективном времени миг выбора может растянуться длиною не только в одно дискретное событие. В физическом времени либо столь коротким, либо протяженностью в жизнь. И как говорил О. Мандельштам, остановка (точка) может рассматриваться как накопленное движение, благодаря чему образ получает своего рода энергетический заряд, становится напряженным, готовым к реализации, но вектор времени в этой точке неизвестен [191].

Человек, осуществляющий выбор и переживающий состояние сферности, сталкивается с колоссальным напряжением собственных сил держания надежды (не убежать от самого себя, а отстраниться) и в то же время с какой-то объективной необходимостью завершения процесса – изменения самого себя. Это состояние единой множественности и равнозначности все и вся требует мужественности, ответственности, героизма, отречения. И. Ялом в работе «Экзистенциальная психотерапия» (1999, [624, с. 361]) приводит цитату Велиса, который в метафорической форме описывает эту ситуацию: «Некоторые люди могут двигаться вперед, не бес-

покоясь из-за того, что движутся вслепую, полагая, что они идут по большаку, а все пересечения – с проселочными дорогами. Но двигаться вперед с осознанием и воображением значит переживать память перекрестков, которых человек никогда больше не увидит. Некоторые люди сидят на перекрестках, не выбирая ни одной дороги, потому что не могут выбрать обе, лелея иллюзию, что, если они просидят достаточно долго, оба пути сольются в один и, следовательно, оба будут возможны. Зрелость и мужество – это в значительной степени способность именно к таким отречениям, а мудрость – в немалой доле способность находить пути, которые позволят обходиться как можно меньшим числом отречений». Не каждый человек входит в тело проблемы выбора. В некоторых случаях человеку в состоянии выбора может потребоваться психологическая поддержка извне в рамках психологического консультирования и психотерапии.

Другой аспект проблемы выбора – это проскальзывание выбора. Было дано, а не сделал, прошел мимо, подтверждая и утверждая себя, обвиняя окружающий мир в непонимании, непризнании, противоборстве и дурных намерениях, ухватился за принцип, норму, правило, стандарт и не подверг сомнению самого себя. И в пути столкнулся с другими проблемами. Или шел, шел и не дошел, испугался, остановился на полпути и не знаю, что делать дальше, судорожно ищу проверенные опытом способы и они не срабатывают, а я все не отказываюсь от попыток себя утвердить, вытесняя то, что вело бы меня все глубже в себя, хватаюсь за то, что удерживает на поверхности.

Смысл жизни, стремление к смерти, свобода, переживание потери, защита уникальности, ригидность категоричности и многие другие проблемы являются производными проблемы выбора. История жизни обществ, сообществ, государств, человека – это история выборов, выборов сознания приостанавливающегося, перестраивающегося, очищающегося, расширяющегося. Чем более выражена организованность, структурированность, четкость границ занимаемых пространств, тем более жестка, тотальна и ригидна защита того, что является, казалось бы, основанием выбора – принципов, норм, правил, которые сами по себе призваны вытес-

нять проблему выбора или подменять ее. В проблеме выбора отсутствует predeterminedность принципом, т. к. принцип – это направленность знаемая, отрабатываемая в опыте, а в выборе – сфера, движение во всех направлениях и есть только центр – основа всего. Сделав выбор себя самого, уже в ходе моего движения в выбранном направлении появляются принципы, нормы, правила, установки. И как происходит выбор во всей его полноте ни внешнему наблюдателю, ни внутреннему познать не дано. Я не в миг другой, выбор в миг, а другой я в растяжимом времени. И потому, как я проявляю себя, «выворачиваю себя внутреннего во вне» и я, и другие можем выстраивать знание об изменениях как истинное, так и ложное. Выбор не совершается в каждый момент жизни, но в жизни есть либо пропущенные, либо прожитые и проживаемые моменты выбора, утверждают экзистенциалисты.

М. Танич проблему выбора дохотчиво выразил в стихотворении «Черное – белое»:

Мы выбираем, нас выбирают,
Как это часто не совпадает...
Часто простое кажется вздорным,
Чёрное белым, белое чёрным.

Работая с любой проблемой, с рефлексией проблемы и рефлексией рефлексии психолог и клиент работают с проблемой выбора и личностной мифологемой не всегда напрямую, чаще всего опосредовано.

2.6. Проблемы первого базового уровня

К проблемам первого базового уровня относятся: проблема принципа, нормы, правила, проблема исключительности и проблема категоричности.

2.6.1. Проблема принципа, нормы, правила

Проблемы принципа ярче и яснее всего можно на основе сравнения проблемы выбора и проблемы принципа. Выше мы уже обозначали, что выбор есть центральная точка во всей схеме проблем клиента.

Проблема выбора и проблема принципа, нормы, правила, ее крайними выражениями является неадекватная защита принципа и беспринципность. Проблема выбора часто подменяется проблемой принципа. Психологу в психологическом консультировании необходимо уметь различать эти две проблемы – проблема выбора (экзистенциального выбора) и проблема принципа, которые по внешним проявлениям и иногда по некоторым отрывкам содержания могут показаться схожими между собой. При работе с каждой проблемой существуют свои особенности как в методах, так и соответственно в позиции психолога. Акцент в работе с проблемой выбора ставится на поддержку состояния прорыва неадекватных личностному росту психологических защит, препятствующих творческой адаптации в окружающем мире. В работе с проблемой принципа внимание сосредотачивается на осмыслении (клиент осознает свой принцип и, принимая на себя ответственность, отстаивает его или меняет), переформировании (клиент один принцип заменяет другим, качественно не изменяя направление своего жизненного пути), переводе на другой уровень – углубление в проблему выбора (качественного изменения себя).

Общеизвестных примеров слитности проблемы выбора и проблемы принципа в истории много. Рассмотрим эти проблемы на известном историческом примере последних дней жизни Сократа, описанных в диалогах Платона «Федон» и «Критон» [397]. Сократу в ожидании казни пришлось провести в тюрьме 30 дней. К нему однажды утром пробрался, подкупив тюремщика, его друг Критон. Он сказал, что философ может бежать. Однако Сократ отказался, посчитав, что следует подчиняться установленным законам, даже если его несправедливо осудили.

Так, Сократ выпивает ядовитую цикуту (болиголов), не переживая проблемы выбора, а строго следуя принципу. Его решение альтернативы –

бежать или принять яд – было predetermined его жизненными принципами, не подвергающимися сомнению. Возможно, Сократ не пережил момент изменения самого себя, момент выбора себя, себя другим, а может быть и пережил, но принял решение следовать своим принципам, не изменяя самого себя и причиной тому была его гражданская позиция и стремление повлиять на растлевающее общество примером своей жизни.

В проблеме принципа всегда есть требование изменения другого, а не самого себя и разочарование, если ожидаемое не происходит. У Сократа ощущение собственной правоты было одним из ослепляющих состояний. «Мудрое сознание знает, что главной причиной крахов является его свобода по отношению к бытию, но отказаться от свободы значит то же, что отказаться от самого себя. Поэтому сознание, выбирая свободу, всегда рискует, в том числе и самим собой. Это нормально. Трагедия начинается, когда сознание мнит себя абсолютно свободным от натуральной и культурной истории, когда оно перестает ощущать себя частью природы и общества, освобождается от ответственности и совести и претендует на роль Демиурга. Последнее возможно при резком снижении способностей индивида к рефлексии и деформированной самооценке, вплоть до утраты осознания себя человеком или до признания себя сверхчеловеком, что в сущности одно и то же», – писал В. П. Зинченко (1994, [190, с. 149]). Сократ, один из первых философов, разработавший и применявший метод – путь вопрошания – организации рефлексивной ситуации, т. е. такой проблемной ситуации, в которой человек встречается со своими противоречиями и не может их не творчески не разрешить, т. е. расширить свои границы личностного роста иначе противоречия не разрешатся, сам же определяет свои границы личностного роста для себя и не выходит за пределы рефлексии, замыкающейся на утверждении морали и нормы общественного бытия. Искренняя вера в истинность и справедливость моральных и нравственных норм не позволила «выйти» за пределы веры, «воспарить над верой» и избрать другой путь. Но событие истории свершилось, и Сократ поступил так, как только мог поступить, погибнуть в противовес побегу и продолжению борьбы. Гарибальди бежал и про-

должал бороться, Жанне Д'Арк никто побега и не готовил. В каждом конкретном жизненном случае необходимо разбираться подробно, с учетом всех условий с точки зрения был ли действительно выбор или нет.

М. Мамардашвили рассуждает: «...человеку, который идет на неизведанные окраины бытия, мы не можем сказать, где он должен остановиться, чтобы не совершить зла, и в какую сторону он должен идти. Ведь Сократу нужно было умереть в том числе и потому, что только в момент смерти он мог что – то узнать, что узнается только там (то, о чем заранее знать нельзя). И поэтому попробуйте схватить Сократа за руку: стой, что же ты делаешь, это же безнравственный акт – умирать и бросать своих учеников... Так же как нельзя остановить Христа, несущего свой крест, на котором он будет распят.... “Я хочу знать моего Бога!” – он знает прекрасно, что только там он Его узнает. В таких случаях мы иногда говорим, что истинность или нравственность чего-то устанавливается после свершения, после прохождения пути, – тогда смысл откristаллизуется, и мы можем говорить, что что-то достойное совершено, или наоборот. А до – мы не можем этого сказать...» [323, с. 533].

В философских традициях античности и героическом эпосе мудрец, герой, совершающий поступок, следует тому, как устроен мир. Это уже другой, не европейский принцип, определяющий путь к смерти или жизни, а восточный. В рамках восточных традиций был сформирован образ мудреца, который не ищет смысла для добра, не ищет смысла для других. Мудрецы дзен (Йено) оставили нам много мудростей, среди которых есть один вопрос: «Когда ты не думаешь о хорошем и не думаешь о нехорошем, что является твоей истинной природой?» Сократ уподобил себя оводу, а афинян – коню, нуждающемуся в том, чтобы овод подгонял его. Идя на смерть, оставался Сократ в состоянии своей «мудрой власти над афинянами», верный своим принципам отношения к согражданам. Сократ встретился с проблемой другого, другого сознания, человека, общества и переживая гражданское чувство разрешил ее для себя своей смертью. Но по каким-то, казалось бы, предусмотренным неким уложением о наказаниях для нарушителей великого закона – закона сохранения общества,

общество карает за всякое превосходство (из дневниковых суждений французских писателей братьев Гонкуров [143]).

Фанатизм и массовые сжигания в знак протеста, теракты и массовые расстрелы – все это одна психологическая структура с проблемами принципов, а не выбора. Многие поколения поклонялись и восхищались «героическими» в идеологии авторитарных обществ (мы не затрагиваем проблему героя, героя, живущего в проблеме выбора) примерами «выбора» Сократа, Галлилея. Идеология создавала оппозицию. Одни шли на смерть, а другие «сдавались», как Коперник. Бытовало в то время расхожее выражение: «Предал самого себя», сохранившееся у поколения среднего возраста, что в настоящее время составляет большой процент обращающихся за психологической помощью. Но «сдавался» Коперник, не предавая свои принципы и не предавая самого себя. Потому что предать самого себя я не могу, пропустить, не знать могу, а предать нет, т. к. в момент выбора от себя прошлого я отстраняюсь и отсутствует ожидание самого себя будущего, и я не знаю, каким я буду в следующий момент, но могу знать, каким должен быть, предвосхищая себя, и по воле своей в состоянии выбора еще могу быть или не быть тем, каким должен или не должен быть, что суть одно и то же. Предают только близкое, близких или близкие, а самого себя нет. Себя человек изменяет, иногда идя по пути ложному и может, попав в точку выбора, изменить свой путь в истинном направлении или не истинном.

Из проблемы принципа вырастает проблема способов защиты принципа – среди которых есть и такой способ как смерть. В действиях Сократа жизненный принцип – нести мудрое знание афинянам и обучать их праведности (так мыслил Сократ свое назначение в жизни), – не подвергается сомнению, он основа всего. «Выбор» Сократа, в прагматическом смысле, появляется только в пространстве средств защиты принципа, и выбрать не смерть он не мог.

В восточной притче рассказывается, как мудрец по настоянию жителей города, выпивших отравленную воду и сошедших с ума, выпивает отравленную воду. Последствия отравленной воды мудрецу известны

и он, выдерживая определенное время, определенное самим процессом «с-ума-сшествия» всех жителей – с пути ума (но опять-таки нормы нет) шествующих, сошедших с того пути, по которому шли и идущих по пути другому, держит время в попытках препятствия процессу и приходит к осознанию, что сделать это невозможно. Тотальность процесса охватывает все новые и новые элементы, без которых движение не может происходить. Настало время, когда «процесс потребовал его». Мудрец переживает состояние выбора и принимает решение – он пьет воду вместе со всеми гражданами, которые в свое время пренебрегли его предупреждениями об отравлении воды. Это был выбор мудреца. Сократ же перед смертью сказал: «Критон, мы должны Асклепию петуха. Так отдайте же, не забудьте», имея в виду смертью выздоровление своей души. И если бы душа не была больна, ей не следовало бы выздоравливать. Получается, что у каждого человека в теле больная душа и исцеляется она только со смертью. Сократ сказал своим ученикам и жене с тремя сыновьями, что смерти не боится, т. к. был подготовлен к ней своей философией и всем своим образом жизни. Согласно его убеждению, философствование представляет собой умирание для этой жизни и подготовку к жизни бессмертной души вне телесной оболочки. Сократ – мудрец, вставший над не мудрецами. Мудрец ли он?

Какую же проблему своим поступком мудрец из притчи оставил для вневременного диалога поколений?

Мудрец из притчи оставил все ту же проблему принципов – и ее другое решение – можно не умирать, а пренебречь своими принципами и остаться в живых? И если именно так покажется с первого взгляда сторонникам поступка Сократа, то при более глубоком рассмотрении, могут возникнуть сомнения в априорности вывода. Или же, может показаться, что мудрец защищал свои принципы, и его принципом был принцип быть как все, конформизм как раз проявился в том, что если меня не понимают, то я стану таким, каким другие желают, чтобы я стал.

По нашему мнению, мудрец выделил проблему выбора и как ее «ткань» проблему жизни и смерти, в чистом виде, не подменяя проблемой

принципов. Что есть выбор – это я сам как не «Я» отчужденное и защищающее самого себя, а «Я» всеобщее, трансцендентное и экзистенциальное и именно в этом пространстве существует выбор, в котором с точки зрения европейской культуры выбора нет. Что есть жизнь и смерть? Не выпивая воду или выпивая воду, сходя с ума, мудрец умирает, умирает личность, умирает сущность, которая наполняла его до акта питья воды. Он умирает в любом из этих направлений движения, но только при одном рождается вновь в экзистенциальном смысле, а не в смысле перерождения, перевоплощения.

Актом умирания и мудрец, и Сократ что-то делают для других. Мудрец оставляет форму трансцендентного выбора, Сократ – приверженность принципам. Многие формы мы присваиваем (идея Л. С. Выготского [127]) или движемся в превращенных формах (К. Маркс, М. Мамардашвили [323]), которые нам не даны, мы их создаем, творим сами, и к таким формам относится форма выбора творящаяся каждым. Допустим, нет формы выбора, которой никогда не было в опыте, и в силу этого никогда бы не было этого испытания в моей жизни. М. Мамардашвили детально разработал представление о форме: «...формы изобретались, чтобы могли реализоваться какие-то человеческие силы... форма – для того, чтобы что-то случилось в опыте... форма как бы кристаллизует позади себя явления, процессы, предметы – в том смысле, что они становятся источником опыта. Чтобы реализовать, нам нужно изобрести какие-то формы. Испытать без форм – нельзя. Сначала людьми изобреталась форма испытания неизведанных до этого чувств и состояний, и потом стали происходить определенного рода события, работающие на эту форму. Изобрели форму, но все равно жизнь всегда бесконечно возможнее, чем те формы, которые нам удалось изобрести» [323, с. 544–546].

Почему же тогда мы можем подменять выбор принципом, это же две разные формы? Потому что всечеловеческая потребность в самоактуализации (А. Маслоу) [324], полноценном функционировании (К. Роджерс) [432], саморазвитии (фундаментальная идея российской психологии) [142] реализуется в выборе и, реализуясь в определенном направлении жизнен-

ного пути самого человека, обрастает нормами, правилами, принципами и уже постепенно с ними связывается самореализация, т. е. то, что я могу, уже связывается не с выбором, а с принципом и без принципа не существует. Принцип, порожденный выбором, становится условием, причиной моего существования, а не выбор в экзистенциальном смысле. Для человека что-то кристаллизуется в принципе, без чего он уже не может, и поэтому он его отстаивает, как условие своего существования, боясь разрушения, сопровождающего вхождение в тело проблемы выбора. Ранее он мог быть без этого принципа, а теперь уже не может, и это «ранее» вытесняется. И вернуться к этому «ранее» он может, только проделав определенный путь. Для этого многим клиентам и нужна помощь психолога. Эту же структуру замещения мы встретим в рассмотрении проблем любви, когда у человека всеобщая потребность любить реализуется так, как он может только в связи с определенным человеком и затем этот человек становится причиной, условием того, чтобы другой вообще испытывал любовь и без его определенных поступков, без его определенного отношения его ко мне я любовь уже не могу реализовать, испытать (М. Мамардашвили (1997) [323, с. 546]). У Декарта [165] есть глубокое утверждение, что в Боге нет необходимости, что нечто истинно не потому, что Бог знает истину и по модели истины строит что-то в мире, а нечто истинно, потому что Бог так сделал.

Допустим, мудрец физически умирает, за то, что он не пил воды, толпа готова была его растерзать. Тем самым мудрец поступил бы на основе принципа – стоять на своем, когда нет ни одного, кто бы поддержал – весь мир не «за», история развития идет в другом направлении (подобные явления в психологии описаны как застревание, регрессия, ригидность, фиксация). И в этой проблеме сохранения принципа было бы скрыто как презрение к не понимающему, не послушавшемуся обществу, так и самосохранение – отчужденности себя от других, утрирование своей уникальности, самовозвеличивание над другими. Но мудрец, на то он и мудрец, что не движется «поперек реки», но и вдоль не идет.

В притче, особой форме исторического опыта, мудрец умирает, выпив воду, встает в один ряд с другими, никого не укоряя своим поступком, не вынося вердикта обществу, т. к. он ничем не выше и не ниже общества, общества из таких как он, и в этом поступке не переживаются проблемы уникальности, проблемы принципа, проблемы власти над обществом в качестве вынесения ему укора, порицания, но самим поступком эти вопросы в поступке решаются. Отношения мудреца – это отношения любви к обществу, а не воспитания его. Не мир для меня, не я для мира, а я в мире – так разрешил мудрец проблему принципа прожив во всей полноте проблему выбора – мудрец в смысле прежней личности умер и родился в качестве новой личности, соответствующей, живущей в мире с глобальнейшими процессами мироздания, отразившимися на жизни людей. Это притча о новом и старом, по отношению к которым строится выбор. Причем для выделения более яркого аспекта нравственных и других оценок говорится в ней о сумасшествии, как крайности, противоположности предшествующему состоянию. Мудрец в состоянии выбора безоценочен, у него нет шкалы, от которой можно было бы оттолкнуться. Он изменяет себя в соответствии с «новым». Он понимает, что как личность он может рождаться множество раз, множество раз умирать. Он просто своими смертями и рожденьями познает и приобретает опыт, величайший опыт любви и надеяния.

Другая проблема, обозначенная в этой притче, проблема места мудреца: кто есть мудрец и где он? И только на первый взгляд эта проблема кажется другой, но эта проблема и есть та незримая паутина содержания проблемы выбора. Мудрец в каждом человеке, мудрец среди мудрецов, он не нечто отличное, он среди всех, он в каждом. Нет ничего выше жизни и смерти и ниже выбора. Нет ничего выше и ниже. И если он стоит в пространстве выбора, то не может принять решение, не думая о последствиях в развитии общества. Мудрец не может выбирать (принимать решение) нечто, что могло бы показаться выше жизни и смерти – принципы, поддерживать свою уникальность, не обнаруживать смысла в бессмысленном, не быть в каждый момент жизни ответственным и свободным, не следо-

вать относительности правил и принципов, не быть актуальным, «зрячим» в данный момент и осуществлять принятие решения об изменении только на основе всеобщих законов, а не приоритетов принципа, иллюзорных норм и истин. Что есть всеобщие законы жизни и смерти?

Ответ на этот вопрос образно явлен в одном историческом эпизоде. После красноречивых, сотрясающих воздух докладов на закрытии Всемирного Конгресса Религий в 1963 г. на кафедре поднялся Судзуки [566], отвечая на просьбу высказаться о высшем духовном идеале. Он говорил о том, что даже не знает, что такое духовный идеал, что такое идеал, не говоря уже о высшем духовном идеале, и весь остаток, отведенного времени на доклад, он посвятил описанию своего дома и сада в Японии, сравнивая свою жизнь с жизнью человека в большом городе. Конфессии даже не полемизируют, а враждуют между собой из-за принципов, и принцип поставлен выше сущности, означающей в некоторых переводах с греческого – мудрость.

Конечно же, ни в притче, ни в описаниях поступка Сократа, нет прямого указания, на то, какую проблему решает каждый из них – выбора или следования принципу, но, совершая психологическую реконструкцию, мы их можем выделить, исходя из введенных представлений о проблеме выбора. Хотя темны века, тысячелетиями от нас уходящие.

В практике психологической работы консультирования и психотерапии на структуру «Сократ и мудрец» разработано много упражнений, при выполнении которых человек проживает либо проблему выбора, либо проблему принципа, либо что-то другое в игровом формате. Мы уже упоминали, что структура на микро- и макроуровнях одна и та же. Во время упражнения тренер с ножом «нападает» на человека. Это простое упражнение, действие для неподготовленного и не предполагающего, что такое возможно, клиента является шокирующей ситуацией, в которой человек действует на основе глубоко укоренившихся в нем принципов. Что делать? Стоять на смерть или развернуться телом вдоль движения ножа (а может быть и по-другому), и тем самым, пытаюсь сохранить жизнь. Одни стоят на смерть, не шелохнутся испугавшись, другие разворачиваются

естественным образом, т. к. уже выработаны определенные установки, а вот у других – мгновение выбора. Выбор себя другого: в содержании сознания фиксированная установка, норма – стоять на смерть – в процессе выбора ломается и человек медленно, с изумлением, направленным на себя внутреннего, с еще не полным осмысленности взором, поворачивается вдоль движения руки с ножом и удивляется себе, своему телу, своему движению. Вот оно, свершилось, раскрылось им же не познанное до сих пор в себе, и что осознаваться во всей полноте еще может долго, но совершено в одно мгновение, на основе прохождения высокоскоростных процессов рефлексии. В последствии человек подробно описывает, как и что он осознавал. Клиенты часто говорят, что все происходило очень быстро, а психологическое время растянулось на долго. Одновременно переживалось столько много вариантов действия, но четко различимых мало, а затем вдруг (высока скорость мыслительных операций и интуиции, переживаний) один очень ясно осознается, как самый правильный и сразу действие. В этом упражнении нет нормы, как нет нормы в решении проблемы выбора, важно только одно и это есть разрешением в проблеме выбора – человек меняет сам себя. Путь в сфере много, но только один правильный для данного человека, это тот путь, который он сам выбирает.

Структуры проблемы принципа и проблемы выбора одни и те же при решении задач изменения ценностно-смысловых личностных основ и задач моторного действия. Целостен человек. И каким путем он приходит в «точку» выбора не имеет значения. Об этом М. Мамардашвили писал так: «Безразлично, из какой точки, из любой точки можно к этому идти. Можно к этому идти от рекламы мыла, а можно – от “Мыслей” Паскаля. Можно идти от абстрактной высокой идеи, а можно идти от пирожного “мадлен”. Можно от низкого идти, а можно идти от высокого. Скажем, можно идти от высокой религиозной морали как психологического человеческого состояния, а можно идти от педерастии. Если есть движение вокруг точки, которую я назвал равноденствием, то безразлично, откуда оно начинается. Всякий может. И кстати, “дух веет там, где хочет”. Никем не

установлено, не только человеком, но и Богом не установлено, кто что узнает и поймет» [323, с. 119].

2.6.2. Проблема категоричности

Проблема принципа (как защита принципов, так и равно их отсутствие), развиваясь, охватывая все более широкий спектр жизнедеятельности человека, глубоко встраивается в проблему категоричности, которая пронизывает личностное пространство человека в пределах двух своих крайних проявлений – конформизм (как исключение категоричности, беспринципность) и ригидность (как жесткая фиксация нормирования личности). Категоричность – «третьего не дано», является неотъемлемой составляющей нашей жизни и проявляет себя как способность принимать решения – отказываться от возможностей, осознанно или неосознанно, мужественно или потакая своим прихотям, на волевом усилии или импульсивно. У. Джеймс [167] размышлял о том, как принимаются решения, и выделил пять подходов: разумное решение, волевое решение, дрейфующее решение, импульсивное решение, решение, основанное на изменении точки зрения. Как бы ни принимались решения, само решение категорично в силу выбора одного из множества альтернатив. Влюбленный требует немедленного ответа возлюбленной – «да» или «нет», руководитель фирмы требует от подчиненных немедленного исполнения его решения, принятого без учета интересов сотрудников, а другой, что ни скажи – со всем согласен, а третий медлит, мучительно топчась перед дверью решения, а кто-то в нужное время в нужном месте принимает нужное исполнимое решение. Как мы различны в своей категоричности и для одних категоричность является проблемой, нарушает адаптацию и самотворение. Причины этой проблемы кроются в самой категоричности как таковой и способности личности быть категоричной не во вред себе и другим.

Проблема в том, что любое решение неизбежно содержит в себе отказ: у любого «да» есть свое «нет» – «память перекрестков» и человек не способен отказаться от альтернатив, избегает, медлит или его личностное

пространство настолько узко, что места альтернативам нет (как при конформизме и ригидности). «Каждое принятое решение уничтожает все остальные возможности. Корень слова “решить” (decide) означает “убить”, как в словах “homicide” (убийство) и “suicide” (само-убийство)» – отмечал в своей работе «Лечение от любви» Ирвин Ялом [623, с. 17]. Мы выбираем определенную тропинку в жизни и отказываемся от другой. М. Мамардашвили писал, что «поля реализаций наших возможностей сцеплены таким образом, что чем-то в себе, что в нас есть и что было бы нашей широкой частью души, мы это должны давить. Отказываться от этого. Скажем, отказываться от А, чтобы было хотя бы В. Есть десятки и сотни таких сторон, которые как бы безвозвратно нами погублены» (1997) [323, с. 316]. Мы должны что-то убивать в себе и смертью наших способностей, состояний, желаний, жить. Смерть наших потенций является условием нашей жизни дальше. Любое наше решение о такой смерти определяется в нас личностным знанием долженствования – предвосхищения себя в следующий момент, определенный целостностью мира – осознаваемыми и неосознаваемыми связями и отношениями космоса, человека – космоса.

Конформизм и ригидность в проблеме категоричности, выступают в качестве неспособности человека принимать решения, беря на себя ответственность. Осознание экзистенциального отказа в конформистском и ригидном поведении не обнаруживает себя и в экзистенциальном смысле – конформизм и ригидность – это отказ от себя трансцендирующего, от усилия, непрерывного усилия, направленного на преодоление себя ставшего. Но и становления как такового в онтогенезе развития такой личности нет, т. к. это путь принятия норм, правил как данности извне, которой предписано следовать, нормы и правила приобретают смысл сами по себе. Сознание человека ригидного или конформного устроено так, что в его понимании, его памяти впечатлений, находится подтверждение тому, что человек рождается в мире законов и правил, не подвергающихся сомнению, а значит поиску и открытию их в себе нет места. Человек не осознает, что любые нормы и правила (и особенно те, что закреплены в религиозных символах, превращены в обряд, ритуал, почитание) содержат в себе

следы человеческого испытания, медитации над самим собой и они выращиваются в самих себе, следовательно, потенциально существуют в состоянии движения, изменения, осмысленного становления. Но у конформного и ригидного человека его становление еще в детстве, уйдя в глубину, подавилось, исказилось, и он стал пользоваться этими плодами, не видя всего того фундамента, на котором вырос. Человек обнаружил выгоду избегания рефлексии и выращивания в себе приспособления или потворства страху изменений. М. Мамардашвили [323] таких людей назвал полыми людьми, у которых нравственность и видение мира не вырастают из собственной души, а являются просто нормами культуры и приличия, которыми они следуют. Ницше называл подобных людей людьми с неоплаченной верой, они верят, не имея чем платить за веру. Ригидный и конформный человек не задерживается в страдании, сомнении, поиске. Ригидный настаивает на присвоенной (а не превращенной) норме, требует немедленного ответа – да или нет, и его не интересует готовность к ответу другого, готовность самого себя и поиск ответа в себе, он даже не ставит под сомнение правомерность требования, нормы в сложившихся условиях – любви, дружбы, делового договора, воспитании и т. д. Конформный «да» или «нет» другого пытается предугадать и стремится соответствовать, точно следовать правилу, норме – уже кем-то выбранному «да» или «нет» и им присвоенным. В каждом типе поведения человек не развивает адаптивные и творческие способности, не действует адекватно максимуму условий.

Промежуточное состояние, приводящее в процессе развития к этим двум крайним типам поведения, сводится к избеганию, промедлению принятия решения. В экзистенциальной терапии промежуточное состояние подробно рассмотрено. И. Ялом писал, что: «Решения необычайно трудны и болезненны, формирование способов избегания решений не представляет собой ничего неожиданного. ... Почему решения трудны, речь шла об отречении, тревоге и вине, которые сопровождают решение. Чтобы смягчить осознание и болезненность решения, мы должны воздвигнуть защиты от этих угроз: мы можем избежать сознания отречения,

искажая альтернативы, а сознания экзистенциальной тревоги и вины – устроив так, чтобы решение было принято вместо нас кем-то или чем-то» (1997) [623, с. 364–365]. Человек, в силу страха потерь, вины подменяет один выбор другим, менее тяжелым и более простым, пропуская точку напряжения личностного роста, например, между продолжением не устраивающей супружеской жизни и одиночеством, человек организует наиболее приемлемый выбор смены спутника жизни и чаще всего вновь оказывается в замкнутом «круге бега».

Девальвация невыбранной альтернативы наиболее часто встречающийся способ в консультировании. Клиент для снижения напряжения, вызванного когнитивным диссонансом, искажает информацию – воспринимает информацию, повышающую ценность выбранной альтернативы либо понижающую ценность невыбранной, но не воспринимает информацию, которая усиливает привлекательность невыбранной альтернативы или снижает привлекательность выбранной. Промедление принятия решения предпринимается с надеждой на принятие его другим, человек делегирует это право, снимая с себя ответственность, порой своим бездействием или равнодушным, отстраненным, холодным отношением или обращается к судьбе, гороскопам, случайности, правилам, нормам.

Истоки проблемы категоричности как раз в том, что человек некогда, на любом возрастном отрезке времени совершил свой выбор по пути наименьшего труда жизни, не наименьшего сопротивления, т. к. конформизм и ригидность – это явная форма сильного сопротивления полноте жизни, а именно наименьшего испытания себя, а значит не извлечения опыта. В самой сущности конформизма и ригидности заложена невозможность извлечения опыта, а поэтому все, что происходит в этом направлении жизни обратимо и может множество раз повторяться. И именно эта невозможность является основой зависимости, на которой выращивается аддиктивное поведение.

По классификации Ц. П. Короленко [248] конформизм есть определенный вид аддиктивного поведения, и, по нашему мнению, ригидность тоже относится к этому типу явлений. Проявления конформизма и ригид-

ности на наблюдаемом уровне выделила В. Сатир [461]. Ею определены четыре «категории», включающие в себя стиль и содержание коммуникации, две из которых – плакатор (угодник) и бламер (обвинитель) соответствуют конформизму и ригидности. Плакатор всегда говорит, как бы заискивая, пытаясь благодарить, извиняться; он никогда не выражает несогласия, независимо от предмета разговора, он говорит так, как будто ничего не может сделать сам и должен всегда иметь кого-нибудь в качестве наставника. Бламер – одно из проявлений ригидности, это обвинитель всего и вся, человек превосходящий всех и видящий только ошибки других, он постоянно выражает несогласие – другие делают неправильно, и только он знает правило и правильность.

Естественные основы категоричности кроются в детском возрасте. Сталкиваясь с неизбежными трудностями, ребенок переживает состояние выбора – поиска адекватного реагирования – сомневается, экспериментирует, испытывает радость, гнев, обиду. М. Мамардашвили описал это состояние «быть живым», т. е. быть в выборе так: «Где я? Ситуация знания или незнания моего действительного положения. Ну, условно говоря, на каком я свете нахожусь? Где я – по отношению к чему-то? Что в действительности со мной происходит? Что я в действительности чувствую? Фолкнер говорил, что самая большая трагедия человека – когда он не знает, каково его действительное положение. Где он и что происходит с ним? ... Все эти ситуации обладают одним свойством: их нужно распутывать» (1997) [323, с. 10–11]. И ребенок в силу своих возможностей, способностей, переживаний распутывает, порой делая выводы, приводящие его к избеганию реальности, упрощению, фантазиям, особенно в ситуациях недоступных для ребенка по своей степени сложности. Для разрешения таких затруднений ребенок обращается к помощи взрослых, их нормам и правилам, на основе которых принимает решение или медлит, медлит до тех пор, пока все само собой не разрешится, уповая на случайность, защитника, неведомую силу, бога. Одни дети в пространстве без норм и правил вырабатывают их в себе, вытаскивая из взрослого мира, другие берут готовое и пользуются. Во время усвоения общественных норм фор-

мируется внутренняя (ригидность, конформизм; решительность, нерешительность) позиция, развивается самосознание (осознание себя, как строителя мира, наделяющего его структурой и смыслом или зависящего от норм и правил кем-то созданного мира).

Личностные кризисы 2,5–3 лет (подробно разработанные возрастной психологией), 5 лет – кризиса выбора в экзистенциальном смысле жизни (быть активным, преобразующим, осмысляющим) или смерти (пассивность, безинициативность, потребительство, эгоцентризм) – это опыт исследования, экспериментирования, поиска, испытания в жизни. И если это опыт присвоенных, а не превращенных форм, то уже к 8–11 годам у ребенка доминирует контрастная черно-белая логика, эгоцентризм продолжает развиваться, он воображает себя центром мира в том смысле, что все, что в мире происходит, происходит для того, чтобы доставлять ему удовольствие или обидеть его. Поэтому отношения выстраиваются полярные и безапелляционные. Не видя градаций одного и того же качества, не умея понять сосуществование разных, порой противоположных качеств у одного и того же человека, ребенок стремится к упрощению и итоговому отнесению человека к хорошему или плохому. Его оценочные суждения прямолинейны и устойчивы. Взрослые этого ребенка научили «ремеслу», но «искусство не смогли передать» (оно и не может быть передано, даже если бы они сами были искусны).

Конечно же, постепенно, к юношескому возрасту, появляется гибкость, вариативность, способность соединять противоречивое в одно, появляется понимание того, что мир не имеет по отношению к нему никаких намерений. Но доминирующие позиции взрослых способствуют фиксации на предыдущем этапе развития – ребенок либо приспосабливается к защите его со стороны значимого Другого, попадая в зависимость, становясь послушным и уступчивым (доминирует стратегия поведения «надо», «должен»), либо сопротивляется, выражая агрессию и стремление преобразовать ситуацию взаимодействия в соответствии со своими желаниями (доминирует стратегия поведения «хочу» или подмены «надо» «хочу»)

или задерживает аффект, становясь обидчивым, мнительным и мстительным, что часто приводит к неврозу навязчивых состояний.

Первый тип реагирования постепенно в подростковом (в виде акцентуации), юношеском или взрослом (если ранее были слабые проявления) возрасте приводит к столкновению с проблемой конформности.

Второй тип реагирования – к проблеме ригидности, человек самоутверждается, подпитывает самолюбие унижением, необоснованной критикой, обвинением других, переживая зависть, которая компенсируется возвеличиванием и утверждением определенных норм и правил (борцы за справедливость, гуманизм, законность, отстаивающие в первую очередь справедливость, гуманизм, законность по отношению к себе). Ригидность или конформизм обнаруживают себя во всех застревающих типах поведения, незавершенном эмоциональном реагировании (задержанном аффекте, неразвитой эмоциональной сфере) и упрощенной мыслительной переработке информации – это тотальная способность не изменяться сообразно изменившимся условиям и перспективам будущего.

В психологическом консультировании психолог работает с проявлениями конформизма и ригидности в каждой конкретной проблемной ситуации и только в редких случаях в рамках консультирования удается проработать проблему на глубинном уровне, чаще всего это прерогатива психотерапии. Всеохватывающий характер проблем, с одной стороны, позволяет клиенту при организации рефлексивной ситуации быстро выделить цикличность, повторяемость жизненных проблемных ситуаций, сформулировать проблему и через фрустрацию, пережив катарсис, начать кропотливую работу личностного роста. С другой стороны, приводит в процессе работы с проблемой к стойкому, фундаментальному психологическому сопротивлению изменениям.

На современном этапе развития консультирования и психотерапии наиболее эффективными методами проработки проблемы категоричности признаны методы провокационной психотерапии и методы экзистенциальной психотерапии активизации воли. Работа с проблемой категоричности в рефлексивном психологическом консультировании связана с разви-

тием способности к децентрации, умению занять позицию другого с помощью «рефлексивного выхода». Как только мы предъявляем требование к другому – мы категоричны, если требование не выполняется – мы становимся категоричны при проблеме категоричности вдвойне переходим к конфликту и отстаиваем свои правила, нормы и принципы с превышением меры наказания другого и превышением меры самозащиты. В этом есть срединное состояние проблемы категоричности. В работе с этими и другими проблемами психологу необходимо помнить, что решения быть конформным или ригидным, или постоянно сомневающимся, переживающим страх принятия решения, которые, очевидно, саморазрушительные в мире опыта клиента каким-то высоко личностным или символическим образом являются само-охранительными для него. Поэтому в рефлексивном консультировании нельзя нарушать границы самосохранения человека, все консультирование следует за человеком, организуя «рефлексивные выходы», а не ведет.

2.6.3. Проблема исключительности

Проблема исключительности глубоко изучена психологами экзистенциального направления в психологии. Гуггенбюль-Крейг Адольф задал вопрос: «Как выглядит на самом деле культурная и социальная реальность?» и ответил: «Все мы отличаемся друг от друга не только как индивиды, но и как представители того или иного сообщества. Нет похожих людей, семей, народов и рас. К чему бы мы не обратились, везде встречаем несхожесть, индивидуальность» [156, с. 5]. Мы отличны друг от друга, но мы и обнаруживаем коллективные, всеобщие связи. Психология еще с момента своего существования не пыталась изучать индивидуальные различия, а обратилась к выявлению всеобщего в поведении, сознании, психике. К. Юнг [620] посвятил много работ изучению коллективного бессознательного, З. Фрейд [560] и неофрейдисты – побудительным силам, экзистенционалисты – экзистенциальной изоляции и т. д.

Гармоничность наших отношений в согласованности различия и общности, с детства впитываемой ребенком в семейных отношениях и позже проявляемой в осознанной регуляции потребностей индивидуального «Я» и коллективного «Мы». Это состояние ярко отражено в притче дзен-буддизма «Обыкновенный человек». Кто-то спросил Мастера Судзуки о его учителе Йено: «Что было особенного в нем?» Судзуки ответил: «Единственная особенность, которую я никогда не забуду, это то, что я никогда не встречал человека, который думал бы о себе, как о совершенно обыкновенном человеке».

Он был простым, обычным человеком, а это более необычно, потому что каждый обыкновенный ум думает, что он необыкновенный [566]. Проблема появляется тогда, когда осознаваемая и неосознаваемая регуляция общего и особенного нарушается в силу устройства семейных отношений и индивидуальных особенностей ребенка переработки информации, его избирательной впечатлительности.

Проблема исключительности обнаруживает себя между двумя крайними проявлениями: с одной стороны, нарциссизм как открытая форма и аутизм, как скрытая форма, с другой стороны, нарушение идентичности, растворение «Я».

Нарциссизм как открытая форма исключительности проявляется в грациозном чувстве собственной значимости. Человек везде считает себя необходимым, не умеет делегировать какие-либо функции окружающим, предполагая, что без него не справятся, авторитарен и порою деспотичен, ревностно относится к успехам, удачливости, достижениям других, постоянно преувеличивает свои способности, успехи, подчеркивает свою талантливость и некоторую особенность по сравнению с другими. Нарцисс нуждается в комплиментах, частых подтверждениях своей исключительности, зрителях для демонстрации своего превосходства в знаниях, достижениях, всеобщей привязанности и зависимости от него, независимо от значимости того или иного.

Психологическая глухота к критическим замечаниям, игнорирование их и обвинение окружающих в некомпетентности и глупости, отсутствии

творческого понимания приводит к затруднениям и конфликтам в социальных отношениях, непониманию и переживанию «оторванности» от общества, неспособности к искренним чувствам и переживаниям радости жизни, любви, удовольствия. Страх потерять свою исключительность и признание ее заставляет нарцисса бороться за преклонение перед ним различными, даже деструктивными способами. Но чаще всего борьба, конфронтация «я против общества, а общество против меня» разрешается не в пользу нарцисса, приводя его к переживанию депрессии, чувства собственной ущемленности из-за того, что все подчиненное только его интересам, не удовлетворяется, т. к. он считает необходимым. Для нарциссизма в отношениях к людям характерно отношение к ним как к средствам, подтверждающим исключительность нарцисса, а не как к самостоятельным и самодостаточным личностям, обладающими собственной исключительностью, органично включенную в социальную структуру и социальные механизмы развития общества.

Нарциссическая форма проблемы исключительности названа по имени героя греческой мифологии. Влюбленность в собственное отражение в воде – жестокое наказание за отвержение истиной любви к себе и окружающим, приводящее неизбежно к переживанию безвыходности положения и стремлению к освобождению через суицид.

Развитие нарциссизма рассматривалось в психоаналитической теории и сводилось к отношениям ребенка с нарциссической матерью, эмоционально холодной, не эмпатичной, интеллектуальной и прагматичной. Ребенок не развивает отношения доверия с матерью, не развивает эмпатические способности и способности юмористического отношения к себе. Для этого как считают многие психологи аналитики в семейных отношениях имеются специфические условия – нарциссическая эксплуатация ребенка матерью и объективно «высокие» качества, чаще всего внешние данные и интеллектуальные способности, у ребенка. Мать предъявляет ребенку требования быть «идеальным», «особым», «исключительным» и демонстрировать свои способности окружающим для удовлетворения

матерью своей потребности в самоутверждении, чаще всего по компенсаторному принципу.

Нередко во время консультации высказываются такие утверждения: «Я могла бы и в университете работать и диссертацию защитить, но я все для него и ради него, теперь пусть он диссертацию защищает»; и подобное: «... пусть он(а) закончит институт, работает в престижной компании, имеет жену (мужа) лучше, чем у меня и т. п.» Если же ребенок не оправдывает надежд нарциссических родителей, то наиболее распространенными встречаются холодные, агрессивные, мстительные отношения между родителями и детьми. Обоюдная неудовлетворенность друг другом не позволяет проявляться слабым росткам чувства любви, что несомненно сказывается на развитии неспособности строить отношения любви с противоположным полом. В нарциссических семьях дети, обладающие действительно талантом или особым развитием каких-то качеств, воспитываются «со ставкой на лидера» или «престиж», для них подчеркивается особая родовая линия развития, особое отношение окружающих и к окружающим: «У нас в семье по мужской (женской) линии все были особенные (знаменитые, талантливые) и ты похож(а) на своего деда (бабушку) и т. д.» Встречаясь с трудными событиями в жизни, ребенок не может и не желает разрешать их конструктивно, т. к. это грозит разрушением представления о себе, сформированного в общении с родителями и взрослыми. Адекватное видение себя задерживается в развитии, регрессирует и фрагментируется, вместо него развивается грандиозность, представление о необычайных возможностях, красоте, силе, что хоть и соответствует частично реальности, но, в основном, является защитной реакцией на свои недостатки и неспособность конструктивно преодолевать, разрешать трудности, особенно в тех моментах события, когда что-то подвергается критике.

Подробно нарциссическое селф, механизм его развития изучены Х. Кохутом [252]. Он считает, что трансформация нарциссизма – это нормальное направление развития личности. В первые месяцы, когда окружающая действительность, родители не воспринимаются как самостоятельные сущности, ребенок переживает состояние первичного (инфан-

тельного) нарциссизма, что поддерживает развитие целостности ребенка. Но уже к 18 месяцам самость становится организующим центром личности и при неблагоприятных условиях подвержена фрагментации. Развитие селф по Кохуту – это трансформация нарциссизма, рост частей личности, стремящихся к самовыражению. Нарушения самости вызываются хронической или травматической фрустрацией потребностей ребенка в величии и идеализации. Соответственно, формируются компенсаторные механизмы и чем раньше произошло нарушение, тем сильнее дефект в зрелом возрасте. Им выделены две врожденные нарциссические линии развития: грациозность (величие) и идеализация. Если нарушения происходят в сфере грациозности – то взрослый человек может бессознательно искать одобряющую и отражающую фигуру, проявлять тщеславное, заносчивое, привлекающее внимание поведение, очень уязвимую самооценку и болезненную реакцию на неодобрение, отрицание чувства слабости и вины. При нарушении в сфере идеализации – взрослый человек стремится примкнуть к какой-нибудь группе или человеку, чтобы чувствовать себя сильным, прожить чувство принятия и безопасности в слиянии с совершенной фигурой. Он способен проявлять лживость, стыдливость, беспокойство, ему сопутствуют проблемы с учебой и работой, а в более тяжелых случаях – алкоголизм и наркомания, психогенное ожирение, делинквентность, сексуальные нарушения, которые являются отчаянными и неэффективными попытками самолечения, при менее серьезных дефектах – фантазии, тщеславие, почитание героев, льстивость и т. д. Как считает Когут, если дефект одной из линий нарушений очень глубокий, то компенсаторные действия не будут стабильными и успешными. Например, при нарушении в сфере идеализации действия человека не будут иметь направления, будут хаотичными, и компенсаторное усиление инициативности и честолюбия не будут продуктивными. При менее тяжелом нарушении на одной из линий компенсация может быть более удачной и стабильной.

Проблема аутистизма как скрытая сильная форма проявлений проблемы исключительности получила свое название как производная от «аутизма» – понятия, введенного швейцарским психиатром Блейлером.

Блейлер обозначил «аутизм» как психическое состояние, характеризующееся отсутствием приспособления к реальной действительности, к требованиям повседневной жизни. Как считает Ц. П. Короленко [248], аутизм, встречающийся при психических заболеваниях, например, при шизофрении, можно встретить и при отсутствии синдромов психической патологии, в характерологических особенностях и поведении. Им введено понятие «аутистическое поведение», нами – «проблема аутистизма».

Проблема аутистизма заключается в том, что в потребностной сфере человека как трудноразрешимое противоречие встречаются две противоположные потребности – потребность быть принятым и понятым другими и потребность быть не понимаемым и тем самым особым. Поэтому так часто во время консультации ребенок или взрослый со всей силой неистовства отстаивает непонимание их психологом и так искренне радуется, когда психологу многими усилиями удалось раскрыть хоть малую тайну их скрытой личности. Не понимаемый и не принимаемый, но желающий быть принимаемым и понимаемым, а затем познавший «выгоды» от неприятия и не понимания ребенок воспитывается в семье без эмоционально теплых отношений, для которых характерны дистантность, отгороженность, замкнутость родителей. Любые первоначальные детские попытки поговорить с родителями, поделиться переживаниями не находят поддержки и для ребенка мир его переживаний, фантазий и воображения приобретает наибольшее значение постепенно вытесняя реальность. Иллюзия постепенно начинает жить все более сложной, собственной, по своему насыщенной жизнью. Как считает Ц. П. Короленко [248], вслед за психоанализом, формируемое аутистическое поведение может быть обусловлено также перенесением на определенные предметы, свойств, присущих человеку, наделение неодушевленных предметов сложной эмоциональной жизнью (проекция). В случаях значительной фиксации внимания на этой придуманной фантастической жизни, последняя становится в некоторых случаях предпочтительным центром удовольствия и приводит тем самым к формированию аутистического варианта аддиктивного поведения. Одной из особенностей аутистизма является малая выраженность

осознания существования других людей, с их эмоциями, желаниями и интересами. Окружающие люди мало привлекают к себе внимания, а аутисты не испытывают потребности в дружбе, порой они крайне неловки в контактах, угловаты и неэмоциональны, обычно не предпочитают удерживать взгляд собеседника во время разговора, им характерна речь для себя.

Конструктивное разрешение проблемы аутистизма находит выражение в интуитивно интровертированном или интровертированном типе развития личности, когда предпочтение глубоким переживаниям не умоляет значения объективной реальности в восприятии и принятии решений. Повышенное погружение во внутренний мир не приводит к деструктивному варианту социальных контактов, хотя и порождает определенную неадекватность в действиях.

Проблема идентичности стала центром внимания Эго – психологии, направленной на изучение условий не защиты Эго (как психоанализ), а его защищенности, т. е. развития, «укрепления», хотя сам Э. Эриксон [618] неизменно подчеркивал, что его идеи являются дальнейшим систематическим развитием идей Фрейда. Идентичность Эго, Эриксон определял, как внутреннюю тождественность самому себе. «Это больше, чем сумма идентификаций, обретенных в детстве... это сумма внутреннего опыта, сочетающаяся с развившейся уверенностью индивида в том, что его способность сохранять внутреннюю тождественность и целостность (психологическое значение Эго) согласуется с оценкой его тождественности и целостности, данной другими» [159, с. 86].

Сформированность идентичности наблюдается в период юности, но и после отрочества встречается возвращение некоторых форм кризиса идентичности – это, как подчеркивал психоанализ, генитальные битвы, исходящие в отношениях любви из голода идентичности, когда каждый из партнеров стремится стать победителем, не научившись связывать в единый «способ жизни» соревнование и кооперацию, продуктивную деятельность и заботу о поколении, это псевдоинтимность, часто пропитанная чувством стагнации, скукой и оскудением межличностных контактов, это нарушение генеративности и др., но все это – тернистый путь к само-

му себе, т. к. человека не оставляют усилия при каких-либо фиксациях обрести свою целостность.

На каждой из выделенных Э. Эриксоном [918] восьми стадий развития идентичности – стадии базового доверия миру, стадии самостоятельности, стадии обретения целеустремленности, стадии умелости и компетентности, подростковой стадии психосоциальной идентичности, юношеской – интимности, взрослой – обретения поднимающейся над идентичностью редкостной способности быть самим собой и геронтологической стадии – стадии своей целостности, нарастает «Эго-интеграция» – как завоевание всех стадий, когда человек обретает мудрость, зрелость ума, обдуманность суждений и глубокое всеобъемлющее понимание, индивидуальную силу – веру, волю, целеустремленность, компетентность, верность, любовь, заботу. При отсутствии или утере, как считает Э. Эриксон, такой нарастающей «Эго-интеграции», завершающейся в старости, происходит расстройство нервной системы или переживание полной безысходности, отчаяния, прячущееся за демонстрацией отвращения, мизантропией или хроническим презрительным недовольством определенными социальными институтами и отдельными людьми. Такое отвращение и недовольство свидетельствуют о презрении человека только к самому себе, постепенно сформированное на всех восьми стадиях, при деструктивном проживании их. Младенческий период может привести к фиксации недоверия, затем к переживанию чувства стыда и сомнения, в дошкольный период – к чувству вины, а в младший школьный возраст – переживанию чувства неполноценности, в подростковый период – спутанной идентичности, затем к изоляции, в дальнейшем к стагнации и в старости – к безысходности. Пятая стадия идентичности – центральная, в ней проявляются все фиксации предыдущих периодов развития и при деструктивном проживании ее происходит становление перспектив нарушений на последующих стадиях. К таким фиксациям относятся (начиная с первой стадии): временная спутанность и аутичная изоляция, циклическое самосознание и неуверенность в себе, ролевая фиксация и подавление ролевого экспериментирования, неспособность работать и чувство бесполез-

ности, во взрослости перспективы бисексуальной спутанности, спутанности авторитетов, в старости спутанность ценностей.

В целом проблема идентичности – это миф не ищущего себя, преодолевающего трудности, героя, а миф не находящего себя. Получаемые дивиденды столь высоки, что человек, переживающий проблему идентичности обладает достаточно сильным желанием ее сохранять, подтверждая свою инфантильность, зависимость и безответственность. Чаще всего такие люди играют в «игру без правил», с одним единственным правилом – сохранить себя таковыми, какие они есть сейчас, даже если они уже в течении длительного времени приходят на прием к психологу или психотерапевту, или «плачутся» окружающим о бессмысленности существования и одиночестве, о том, что никто не может им помочь. Конструктивное решение проблемы идентичности – кардинальная перестройка человека, по сути – его второе рождение.

2.7. Проблемы второго базового уровня

Перечисленные базовые проблемы: проблема принципа, проблема категоричности, проблема исключительности пронизаны решением базовых, экзистенциальных вопросов – проблем: проблемы ответственности и свободы, жизни и смерти. И то целое, которое образуется при пронизывающем характере связи всех проблем, является «тканью» смысла и бессмысленности жизни человека, что относится к вопросам вторичного уровня проблем.

2.7.1. Проблема жизни и смерти

Тот, кто имеет ЗАЧЕМ жить,
может вынести любое КАК

Ницше

Большинство людей чувствует свой разрыв с миром природы, социума, космоса, и это переживается ими как ощущение одиночества. Осознание человеком причин своего одиночества не всегда избавляет от него, но ведет к самопознанию, а с помощью рефлексивного консультирования встраивает человека в систему космоса, действия всеобщих законов, которые работают во всех вопросах бытия и наиболее зримо в вопросах жизни и смерти, потому что никто не может ответить во всей полноте на вопрос: «Как и зачем я родился и умер, почему именно в этот момент родился и почему именно в этот момент умер?» Вряд ли рациональные аргументы заставят человека когда-нибудь полюбить смерть как жизнь, но философские размышления по этому поводу могут помочь ему более мудро относиться к жизни. Следовательно, в рефлексивном консультировании основная задача для разрешения данного типа проблем состоит в погружении человека в самый широкий контекст культуры для разрешения вопросов страхов жизни и смерти, и направление его на формирование в себе философского сознания.

Мы выделили несколько направлений в представлении о жизни и смерти, которые, по нашему мнению, необходимо знать консультанту для работы на этом уровне проблем, понимая, как от решения этих вопросов сформировались исключительность, категоричность и защита принципа, нормы, правила.

Попробуем выделить основное в вопросах жизни и смерти.

1. Жизнь и смерть как акт, имеющий свои причины и последствия.

Квинтэссенция данного подхода – признание, что жизнь и смерть не предопределенность, но данность, в границах которой живет человек – акт

рождения и акт смерти, и никто за человека не родится, и никто за него не умрет.

Мифологические и теологические воззрения.

П. С. Гуревич [161] в работе «О жизни и смерти» привел в пример религиозные воззрения на жизнь и смерть, опираясь на исторические данные и источники «Египетскую книгу мертвых», «Тибетскую книгу мертвых». Он пишет: «Как можно, например, представить античного, индуистского, мусульманского, христианского человека и его представления о смерти, не выяснив предварительно, что представляли собой верования греков, мусульман, индийцев или христиан. Для древних египтян, например, смерть выступает как прелюдия к загробному бытию. Они возлагали надежды на нетленность, нерушимость человеческого тела, по крайней мере нетленность тела того человека, власть которого была нерушимой при жизни. Культ мертвых составляет важнейшую характеристику египетской культуры. Искусство бальзамирования и мумифицирования, строительство грандиозных гробниц, увековечение памяти ушедших – все служило одной цели: обеспечить символическое бессмертие. Еще в эпоху Древнего Царства египтяне полагали, что души умерших соединяются со звездами. Каждую ночь душа усопшего вновь поселяется в теле, покидая для этой цели звезду... В истории человечества две культуры обнаружили особенно острый интерес к смерти и процессу умирания: древние египтяне и тибетцы. Священнослужители этих народов разделяли глубокую веру в то, что сознание продолжает жить после физической смерти, и поэтому предлагали хорошо разработанные ритуалы, позволяющие как можно легче перейти в новое состояние, разрабатывали сложные картографические схемы, в которых отражали странствия души. «Египетская книга мертвых» – собрание молитв, магических звучаний и мифологических историй, которые относятся к смерти и загробной жизни. Материалы этих текстов разноречивы. Они отражают исторический конфликт между двумя сильными религиозными традициями – жрецами Бога Солнца и последователями Озириса. С одной стороны, они предлагают священное знание, позволяющее обеспечить вечное благословенное существование

под сенью солнечного божества, вместе с ним странствуя по кругу. С другой стороны, тексты отражают традицию древнего бога смерти, который, согласно легенде, был убит своим братом Сетом. После возрождения он стал правителем другого мира. Согласно этой традиции, мертвые ритуально отождествляют себя с Озирисом и никогда не могут вернуться к жизни вновь. Бог Солнца Амон-Ра был вовлечен в сложную серию путешествий. В ночные часы он пересекал пространство смерти, мир другого бытия. Древние египтяне верили, что Земля плоская и весь обитаемый мир, т. е. Египет окружен цепью гор. Солнце поднимается утром из отверстия в западной части гор, а вечером исчезает в другой дыре на западе. Другой, загробный мир расположен в долине. Это место вечного мерцания и сумерек, обитель страха и ужаса. Загробный мир разделен на двенадцать районов, каждый из которых соответствует часу ночи. Каждый район имеет ворота, у которых стоят стражники. Усопшие должны пройти через костры. Страшные существа, причудливые создания угрожают им на всем пути. На определенном отрезке путешествия вновь начинает биться сердце усопшего. Долина смерти одинаково опасна как для людей, так и для богов. «Тибетская книга мертвых» порождена буддизмом. Это одна из трех мировых религий, возникшая в Индии в середине первого тысячелетия до н. э. Согласно этому учению, все существа берут свое начало в Брахмане, безличном абсолютном духовном начале, из которого возникает мир со всем, что в нем находится. Все в конечном счете должно вернуться к нему. Поэтому смерть – лишь переход от низшей ступени к высшей, продолжающийся до тех пор, пока дух не достигнет наконец такой степени чистоты и совершенства, чтобы войти в мировую душу, к чему стремится все существующее на Земле.

Однако достойны этого лишь те, кто откажется от всяких чувственных наслаждений, кто в своем стремлении к святости отрешится от материального мира, умертвит плоть, разобьет оковы, отягчающие его душу. А таковы одни брамины. Тот же, кто, вопреки священным законам, противится вечному, божественному – после смерти подвергнется адским мукам. Душа его, в зависимости от степени греховности, соединится путем

нового рождения с более или менее низменным существом и принуждена будет странствовать, не находя себе покоя в юдоли печали до тех пор, пока не обретет вечное успокоение в царстве Брахмы. В отличие от христианства, где отпущение грехов, достижение вечного блаженства связывали с божественным милосердием, брамины полагали, что только сам человек может искупить свои грехи, только собственными силами может добиться прощения. Отвергнув идею бессмертия тела, индусы придерживались концепции бессмертия души. Тело для индусов всегда презренно и должно быть предано огню тотчас же после смерти. Бессмертная же душе перейдет в новое тело, и этот процесс будет все повторяться и повторяться, пока душа не исчезнет и не сольется с мировым духом. Идея непрерывного перерождения, возвращения человека на Землю в новых телесных облачениях и составляет смысл идеи инкарнации, т. е. многочисленных возрождений души. Согласно преданию, Будда до своего рождения испытал множество различных состояний. Душа его обитала в пятидесяти восьми королях, прошла через восемнадцать обезьян, четырех лошадей, четырех змей, трех ящериц, двух рыб и т. д. Будда освободил большинство своих последователей от обета целомудрия и отшельнической жизни. Вместо этого он требовал от них уважения к собственности, обуздания своих инстинктов, желаний и страстей. Чувство мести и ненависти надлежало изгнать из сердца. Его последователи должны непрерывно стремиться к тому, чтобы путем самоотверженной любви ко всем людям без исключения смягчать земные горести и страдания. Буддийская теология рассматривает нирвану как достижение такого состояния, при котором стирается грань между личным и безличным. Переводя эти постулаты на язык современных концепций загробной жизни, можно сказать, что нирвана, требующая для своего достижения огромных духовных усилий, предполагает не уничтожение жизни или сознания, а только погашение влечений и страстей. В десятой книге священной Ригведы – древнейшего индийского сборника гимнов в честь ассуров могучих богов говорится о том, что после смерти взор умершего мчится к солнцу, дыхание – к ветру, речь к огню, а кровь к воде.

Философские воззрения.

Вопросы жизни и смерти одни из первых, которые были раскрыты в мифологии, философии и религиях. Обратимся к философии Сократа и Платона, эти воззрения вмещают в себя основания, выстроенные на мифах, и идеи, которые в дальнейшем более широко обретают свою жизнь в религиях и духовных учениях. Смерть, согласно Сократу, представляет собой отделение души от тела, высвобождение ее из темницы, в которой она находилась, пока длилась земная жизнь. Это воззрение восходит к орфикам, представителям древнегреческого религиозного движения, возникшего в VI в. до н. э. В концепции Платона [397] сном является жизнь, а не смерть, это же еще ранее утверждалось в даосизме и буддизме. Душа, освобождаясь от тела, обретает способность мыслить, чувствовать и понимать гораздо лучше, нежели в то время, когда она заключена в тело. Платон всесторонне обосновал идею бессмертия души. Он говорил, в частности, о законе контрастов. Сильнейшее в этом мире, рассуждал Платон, является из слабейшего. Быстрейшее порождается самым медленным. Не должна ли поэтому жизнь возникнуть из смерти и наоборот? Тогда можно признать, что живые происходят из мертвых, а мертвые из живых. И стало быть души умерших где-то обитают, если им в назначенное время надлежит вернуться к жизни. Все эти доводы Платон вкладывает в уста своего учителя Сократа в день его смерти. В диалоге с ним философским наставником осмысливаются и возможные протесты, возражения. Платон убежден в том, что настоящие философы всю жизнь готовят к смерти, поэтому было бы нелепым, если бы они боялись ее. В диалоге «Государство» Платон рассказывает о солдате по имени Эр, получившем во время боя смертельное ранение. Воины решили, что он мертв и отправили Эра на погребальный костер. Однако он воскрес, видимо, после клинической смерти. Его воспоминания поразительно напоминают видения реанимированных, о которых рассказывается в книгах Р. Моуди [343], Л. Уотсона [545] и др. Эр помнит, как душа его покинула тело и пристроилась к рою других призраков. Все вместе они прошли через некие тропы, которые соединяли земную и загробную жизнь. Достигнув какой-то гра-

ницы, эти тени предстали перед некими запредельными существами, которые вопрошали их о прожитой жизни, о том, что сотворено ими в земном бытии. Что касается конкретно Эра, то высшее создание распорядилось вернуть его к мирскому существованию, дабы он мог передать другим о том, что довелось познать после смерти.

Платон, воспроизведя этот эпизод, сообщает, что Эр видел души тех, кто собирался вновь воскреснуть в подлунном мире.

Концепция А. Шопенгауэра [593] закрепила фаталистичность в этих вопросах, и он не увидел возможной ответственности человека за свою жизнь, что сделали в будущем экзистенциалисты и гуманисты. А. Шопенгауэр относился к смерти абстрактно-метафизически, как отражающий естественный ход жизни, изменить который никто и никогда не может. Смерть – нечто раз и навсегда данное. Линию А. Шопенгауэра продолжали Ф. Ницше [363], внося вечное возвращение и другие философы жизни, затем экзистенциалисты и некоторые постмодернисты.

Действительно, акты жизни и смерти вне понимания закономерностей. Закономерность предположительно есть, познать ее можно только «заняв место Бога», заняв место работы всех законов во всем мироздании. На данный момент человечеству не представляется возможным, в силу развития его сознания и ума, это сделать, но теологический тезис обнаружения Бога в себе оставляет надежды. Акт рождения и акт смерти – это наивысшая неповторимая экзистенция одного человека. Возможны опосредованная, через материнское состояние, подготовка к рождению и прямая подготовка к смерти. Но как произойдет сам акт, неизвестно никому, разве что Богу. Проникнуть в акт жизни и смерти попытались Хайдеггер [568], М. Бубер [96], Ж.-П. Сартр [459], А. Камю [209], в отечественной философии М. М. Бахтин [63]. С. В. Панов в своей научной диссертации «Проблема смерти в философии» [380] описал данный подход так: они «открывают анализ действительной конечности имманентно-трансцендентной экзистенции человеческого здесь бытия (Dasein) (М. Хайдеггер), смерть осмысливается как экзистенциальный концепт предельной возможности, «оформляющий» индивидуальную судьбу во всей ее неповторимости как

основу всех жизненных проектов индивида; смерть таким образом приобретает онтологический статус, раскрываясь человеческому пониманию как предел экзистенции.

Близка экзистенциализму интуиция конечности человека как раскрытия тайны бытия, выраженная в аналитической философии Дж. Т. Витгенштейна [118].

Решение вопросов власти и преодоления страха смерти.

▪ Самоубийство. Значительная часть самоубийств совершается психически здоровыми людьми в результате социально-психологической дезадаптации личности в условиях «микросоциального конфликта». По статистике большая часть самоубийств совершается городской «гнилой интеллигенцией». Интеллектуальный характер самоубийства нашел себе «благоприятную» почву в среде русской эмиграции, чему посвящена талантливо написанная статья Н. А. Бердяева «О самоубийстве» [70], но еще ранее в «Дневнике писателя» Ф. М. Достоевский [172] предпринял попытку восстановить логику рассуждений «умного самоубийцы». Логика «приговаривающего» самого себя к смерти строится на двух основных понятиях: несвободе рождения и свободе выбора смерти. Несчастный признается, что именно сознание обнаруживает перед ним конечность индивидуального бытия, «грозный завтра нуль», который не уничтожает даже возможное достижение всеобщей человеческой гармонии. В несоответствии себя миру он приходит к самоубийственному выводу.

Выдающемуся американскому психологу У. Джемсу (1842–1910 гг.) [166] удалось определить парадигму «несчастливого сознания» самоубийцы-интеллектуала, заключенную в двух основных несоответствиях человека и мира:

1) тоска по гармоничному устройству мира, по тому, что «за пределами природы» существует дух, и полная невозможность доказать существование разумного начала вне человека;

2) тоска о Боге как всемогущей личности при невозможности доказать его бытие.

Спасительной силой для человеческого сознания является вера. Это не обязательно должна быть вера в Бога, в бессмертие. Это может быть какая-то идея, целеполагание и достижение. В любом случае нужен смысл существования. Иначе грань между жизнью и смертью исчезает, и разницы уже нет. Для того чтобы жить, нужна вера, жизненная сила.

Лет двадцать назад американский психолог Д. Розен [436] проанализировал неудавшиеся попытки самоубийств, которых к тому времени он насчитал 1 100. Из этого количества самоубийц в живых остались лишь одиннадцать. После прыжка с моста (речь идет о знаменитом мосте «самоубийц» Golden Gate в Сан-Франциско) люди провели в свободном падении всего три секунды. Но этих секунд было достаточно, чтобы у них произошли не совсем обычные изменения. Мало того, что на теле пытавшихся покончить с собой не осталось ни синяка, ни ссадины, так еще в добавок прошли все болезни, как телесные, так и душевные (а это одна из самых основных причин сведения счетов с жизнью). За три секунды перед их глазами прошла вся жизнь, и никто из них не сказал, что он сам решил выжить, произошло это как бы само собой. Общеизвестный факт, что самоубийцы, оставшиеся в живых, выздоравливают и становятся полноценными членами общества. Их сознание «корректируется» во время сильного стресса. И эта корректировка, то как она происходит, является важной с методологической точки зрения для процесса консультирования в целях концептуального применения в ходе консультирования логики происходящей корректировки.

В книге доктора Р. Моуди «Жизнь после жизни» [343] (исследование сознания после клинической смерти на примере 150 «умирающих»). Книга издана в 1976 г., автор – доктор философии, психиатр, активно изучал медицину. Самоубийство характеризуется как «большое несчастье, которое сопровождается жестоким наказанием»: «Как сказала одна женщина, “если вы покидаете этот мир со страдающей душой, ваша душа будет страдать и там”. Эти люди свидетельствуют о том, что конфликт, который они пытались разрешить путем самоубийства, остается и тогда, когда они умирают, но появляются новые трудности. В своем внетелесном опыте

они уже ничего не могут сделать для решения своих проблем, и, кроме того, им приходится видеть трагические последствия совершенного ими». И. Кант, как пишут о нем в воспоминаниях, поговаривал, что труд – лучший способ наслаждаться жизнью.

Страх перед смертью естественное и, как не парадоксально, полезное в известном смысле чувство. Страх перед смертью служит предупреждением о надвигающейся опасности. Утратив его, человек как бы теряет свою защитную броню. Удерживая человека от поступков и действий, опасных для жизни, страх способствует сохранению человеческого рода. Но страх одновременно действует угнетающе, т. к. человек, вместо того чтобы остерегаться какой-либо опасности, начинает бояться всего. Он знает, что смерть неизбежный удел всего живого. Хотя может и понимать, что смерть является организатором и регулятором жизни всего живого.

Интересен следующий факт. Американские ученые решили проверить, действительно ли есть душа у человека и покидает ли она его при смерти. Для этого они сконструировали специальные весы, позволяющие учитывать самые ничтожные колебания массы тела, рассчитывая получить тысячные доли грамма. С согласия родственников на эти весы клали умирающих. В результате выяснилось, что в момент смерти приборы фиксировали уменьшение массы тела от 2 до 6,5 граммов. Тогда что в этом мире есть смерть? Ответ, который дают западные ученые на этот вопрос, следующий: смерть – это момент головокружительного скачка через световой барьер, когда сознание переходит в мир, где останавливается ход времени.

- **Идея бессмертия.** Существуют две точки зрения на бессмертие. Первую хорошо выразил Сократ: «И если смерть есть отсутствие всякого ощущения, – что-то вроде сна, когда спящий не видит далее никаких снов, то она была бы удивительно выгодной. В самом деле, я думаю, если бы кто должен был выбирать такую ночь, в которую он так спал, что даже снов не видел и, сопоставив с этой ночью все остальные ночи и дни своей жизни, сообразил бы, сколько дней и ночей он прожил лучше и приятнее в сравнении со всеми остальными ночами и днями пересчитать легко.

Итак, если смерть такова, то я, по крайней мере, считаю ее выгодной, потому что все последующее время (с момента смерти) оказывается ничем не больше одной ночи» [397, с. 81].

Существует другая точка зрения, которая не приемлет утверждение, что смерть есть исчезновение сознания. Согласно этой второй, возможно еще более древней концепции, определенная часть человеческого существа продолжает жить даже после того, как физическое тело прекращает функционировать и полностью разрушается. Эта постоянно существующая часть получила много названий – психика, душа, разум, «Я», сущность, сознание. Но как бы она не называлась, представление о том, что человек переходит в какое-то другое измерение своего существования после физической смерти, является одним из наиболее древних человеческих верований.

На примере исследования 150 случаев клинической смерти д-р Модуи подводит к мысли, что сознание не исчезает, по крайней мере для тех, кто умер, но впоследствии был реанимирован. Предельный срок реанимации – 20 минут после остановки сердца. В это время мозговые процессы еще обратимы. Усредненные общие впечатления от клинической смерти следующие: «Человек умирает, и в тот момент, когда его физическое страдание достигает предела, он слышит, как врач признает его мертвым. Он слышит неприятный шум, громкий звон или жужжание, и в то же время он чувствует, что движется с большой скоростью сквозь длинный черный туннель. После этого он внезапно обнаруживает себя вне своего физического тела, но еще в непосредственном физическом окружении, он видит свое собственное тело на расстоянии, как посторонний зритель. Он наблюдает за попытками вернуть его к жизни, обладая этим необычным преимуществом, и находится в состоянии некоторого эмоционального шока. Через некоторое время он собирается с мыслями и постепенно привыкает к своему новому положению. Он замечает, что он обладает телом, но совсем иной природы и с совсем другими свойствами, чем-то физическое тело, которое он покинул. Вскоре с ним происходят другие события. К нему приходят души других людей, чтобы встретить его и помочь ему.

Он видит души уже умерших родственников и друзей, и перед ним появляется светящееся существо, от которого исходит такая любовь и душевная теплота, какой он никогда не встречал. Это существо без слов задает ему вопрос, позволяющий ему оценить свою жизнь, и проводит его через мгновенные картины важнейших событий его жизни, проходящие перед его мысленным взором в обратном порядке. В какой-то момент он обнаруживает, что приблизился к некоему барьеру или границе, составляющей, по-видимому, раздел между земной и последующей жизнью. Однако он обнаруживает, что должен вернуться обратно на землю, что час его смерти еще не наступил. В этот момент он сопротивляется, т. к. теперь он познал опыт иной жизни и не хочет возвращаться. Он переполнен ощущением радости, любви и покоя. Несмотря на свое нежелание, он тем не менее каким-то образом воссоединяется со своим физическим телом и возвращается к жизни. Позднее он пытается рассказать обо всем этом другим, но ему трудно это сделать. Прежде всего, ему трудно найти в человеческом языке адекватные слова для описания этих неземных событий. Кроме того, он сталкивается с насмешками и перестает рассказывать другим людям. Тем не менее пережитые события оказывают глубокое влияние на его жизнь, и особенно на его представление о смерти и ее соотношении с жизнью».

Важно заметить, что приведенное выше описание не является изложением опыта какого-либо определенного человека. Это скорее «модель», объединение общих элементов, встречающихся во многих рассказах.

Присущий каждому из нас скептицизм подсказывает опровержение: не отражает ли описанная модель общее в угасании сознания? Если есть априорные формы сознания (по И. Канту) [211], то почему бы не быть апостериорным формам, которые проявляются в сходности затухания мыслительных процессов и прощальных галлюцинаций в те 10–15 минут, пока мозг еще обратим? Но ответ может быть только научным, а его пока нет. Моя мама пережила две клинические смерти, но ничего подобного она не проживала в этот момент, ее сознание их не отметило, временной континуум изменился и это событие не вошло в ее сознание.

Считается, что человек – единственное существо, которое осознает свою смертность. Наши наблюдения за домашними животными опровергают это, но доказать, что же происходит у животного при приближении смерти, мы не можем, инструмента для определения нет, поэтому на данный момент времени утверждение считается верным. Осознание неизбежности смерти ставит перед каждым человеком ряд мировоззренческих вопросов: может быть смерть не неизбежна; может быть существует иной пласт существования; может быть существует возможность воскрешения из мертвых, как Лазаря; возможность перерождения в иные формы существования и т. д. Разные религии мира дают положительный ответ на те или иные вопросы и в силу этого пользуются большой популярностью у людей, выполняя наиважнейшую функцию – формирование правильного, поддерживающего существование рода человеческого, отношения к жизни и смерти. Правильность в том, что религии снимают временные рамки человеческого существования, разделив тело и душу, последней придав статус вечности.

2. Первый опыт. На основе опыта смерть невозможно рассмотреть, но рождение можно и для этого необходимо было найти адекватные средства. Заимствованные из древних восточных духовных культур аналитические средства позволили развить новые концепции применительно к западному уму и организации жизни общества. Смерть в новейшей философии осмысливается как необходимый момент самотворения жизни, развертывающегося в «адаптационной» культурно-символической активности постигающего собственную онтоантропологическую предельность индивида (философская антропология и «философия жизни»), как предельная возможность человеческого существования, экзистенциально-ценностно раскрываемого в сущностном осознании индивидом своего уникально-незаместимого места в бытии (феноменология и экзистенциализм), как имманентный «импульс» жизни в синтезе некротических и эротических интенций человеческой психосоматики (психоанализ), как предел мыслительных объективаций, оформляющий историчное становление мысли вне

традиционных метафизических оппозиций в качестве негативной «экономи» смерти (постмодернизм).

Подходы в философии к этим вопросам, являются базовыми основаниями для психологов, переносящими их в предметную область психологии, и в дальнейшем, в практику.

Психология первого опыта, перинатальная психология, экзистенциальная психология рассматривают в качестве первого опыта жизни и смерти – проживание процесса рождения ребенком, который фиксируется в его памяти и распространяется на всю его жизни.

Рождение – это первый опыт переходного состояния из одного качественного состояния в другое качественное состояние, как любой первый опыт чего-либо, определяет всю жизнь, либо подтверждает его и развивается, либо преодолевает его и изменяет.

Условно, образующуюся на основе первого опыта, направленность жизни и смерти можно назвать конструктивной – созидание, творчество, развитие, совершенствование и деструктивной – разрушение ради разрушения, творение с целью нанесения вреда, умирание с целью наказания.

Психоанализ З. Фрейда [560] постулировал смерть как деструктивный импульс человеческой психики, препятствующий либидозному самозамкнутому удовлетворению. Некоторые исследователи психоанализа придерживаются того, что либидо рассматривается З. Фрейдом как стремление к жизни и носит конструктивный характер, а танатос – деструктивный. По нашему мнению, взгляды З. Фрейда более витиеваты и, положив Танатос в основание человеческой культуры, осмысляя ее как некий «результат» подсознательной вины человека за убийство близкого (в архаическом плане – члена родовой группы, соплеменника), он все человечество подвел под невротический синдром. Приверженцы психоанализа ставят в центр внимания бессознательные психические процессы и мотивации. Страх смерти, по их мнению, является одной из причин бедности наших переживаний, нашей безостановочной погони за жизнью.

Культурологическую развертку психоаналитической теории раскрыли, выходя, в редких эпизодах на духовные основания Э. Фромм (гумани-

стический психоанализ) [564] и К. Юнг (аналитический подход) [620]. По мнению Э. Фромма, стремление к жизни и тяга к разрушению не являются взаимозависимыми факторами, а связаны обратной зависимостью. Чем больше проявляется стремление к жизни, тем полнее жизнь реализуется, тем слабее разрушительные тенденции. Чем больше стремление к жизни подавляется, тем сильнее тяга к разрушению.

О влияние процесса утробного состояния и рождения непревзойденными, на наш взгляд, являются работы Станислава Грофа [152]. Перенесенный им в психологию и психологическую практику голографический подход и принцип исследования, глубоко продвинули имеющиеся знания о жизни и смерти человека. Эти знания имеют параллели с концепцией К. Г. Юнга, духовными практиками, но к научным, в смысле подтвержденным фактами, их в большинство психологов не относит. По словам П. Чобота, сказанным автору монографии в личной беседе, Станислав Гроф длительное время занимался, вместе с ним в то время молодым Питером Чоботом (в настоящее время организатором эзотерических туров в сердце Амазонии), духовными практиками у шаманов аяуаски и шаманов горной традиции в джунглях и Андах в Перу, об этом не упоминается в справочниках, сводя опыт С. Грофа к ЛСД и измененным состояниям сознания. Шаманский опыт аяуаски и горные практики сан-педро (кактус) практически ничего общего не имеют с ЛСД. В Перу сохранились почти не тронутыми древнейшие знания и шаманские ритуалы не являются отголосками древности, дошедшими до нас в виде разрозненных частей или разделов этого знания. Они сохранили древние традиции и чтят память о древнейших цивилизациях. Современная шаманская песня поется на четырех древнейших, исторически сменявших друг друга, языках и обозначение некоторых слов шаманы уже сами не помнят, но практика показывает действенность церемоний и того опыта своего «Я», который получает человек. Шаманская церемония аяуаски это не путешествие где-то в бессознательном, не путь к кому-то куда-то, это путь человека к самому себе через свои психологические проблемы, через экзистенциальные страхи,

через свои болезни, через укрепление своего духа. Это психотерапевтическая духовная практика средствами древнейших культур.

Еще 20 лет назад в Китае не было ни одного учебного заведения, в котором бы осуществлялась подготовка психологов. По всей стране каждое утро на площадях, возле своего дома, на школьных площадках, собирались люди и делали практики Цигун, Таицзи и другие, которые направлены на совершенствование духа, души и тела. В культуре страны не было места для психологии, психологическое пространство было занято.

Когда духовные учения становятся не решающими насущные задачи человека и практика жизни поддерживает неверие, тогда обществу нужны психологи. Психология начинает занимать освободившиеся места, расширяя свои границы на территории духовных учений, религий и веры – с одной стороны, философии и медицины – с другой. Но как только это обнаруживается, тут же активизируется критика и борьба, защита своих территорий. Заимствовать можно, но на «чужое» претендовать нельзя. Рефлексия представителей и проводников выше перечисленных дисциплин научного знания и институтов общества резко сужается. Классический диалог Сократа о том, что война в целом – это плохо, а война, как защита своих территорий, это хорошо – первый уровень рефлексии, имеет место быть в этих и подобных ситуациях как в науке, так и во всех других областях практической деятельности человеческого общества.

Исследования шаманского опыта, переживание на церемониях трансцендентальных состояний позволило С. Грофу обобщить знание, которое ему отрывалось [153]. Он разработал структуру сознания для психологии на основе изучения восточных духовных направлений, в частности в Тибете, и опыте церемоний аяуаски, духовной лианы, напиток, которой готовится шаманом и не приводит к тем измененным состояниям сознания и тела, к которым принято относить состояния, вызванные ЛСД и другими галлюциногенами, наркотиками. Этот напиток запрещено пить вне шаманской церемонии.

Структура сознания по С. Грофу троична: уровень биографических воспоминаний; уровень переживания рождения и смерти, в котором он

выделил четыре перинатальные матрицы, соответствующие четырем последовательным физиологическим этапам беременности и родов: амниотическая вселенная, космическая поглощенность и отсутствие выхода, борьба смерти и возрождения, переживание смерти и возрождения; уровень трансперсональных состояний.

С. П. Гуревич [161] наиболее тонко описал то, что обнаруживал Станислав Гроф в своих экспериментах. Человек вспоминает всю жизнь, начиная от тайны рождения. Двигаясь еще дальше по шкале времени, он способен увидеть и предшествующую смерть. Он оказывается во власти глубоких архетипических и запредельных состояний сознания. На психологических сеансах человек проходит стадии агонии, смерти и повторного рождения. Эксперименты показали, что люди, прошедшие через психотерапевтический опыт, когда испытываются ощущения, связанные со смертью и повторным рождением, резко меняют свое представление о самих себе, об окружающем мире. Преображается присущая им иерархия ценностей, исчезает чувство отчуждения. Возникает чувство радости, безмятежности, психологического благополучия, рождается вкус к жизни. Такой человек лучше воспринимает мир. По мнению С. Грофа, символы, возникающие при процессе «умирания рождения», легко обнаруживаются во многих культурах. Человек как бы вспоминает конкретные эпизоды из жизни предков, реальные картины прошлого, отождествляет себя с сознанием растений. При этом в памяти человека оживают детали костюмов прошлых эпох, предметы образа жизни, картины древней религиозной практики. Столкновение со смертью порождает глубокий экзистенциальный кризис, стремление глубоко осознать смысл жизни. У многих людей возникали стойкие религиозные чувства, независимые от их происхождения, образования и ранее зафиксированных верований. Многие люди ощущали себя гонимыми жертвами, отождествляли себя с узниками инквизиции, концлагерей, несчастными, оказавшимися в эпицентре землетрясения. Они нередко уподобляли себя с древнегреческими образами – Танталом, Сизифом, Иксионом, Прометеем. Матрицы памяти воспроизводят средневековые битвы, крестовые походы, сражения на баррикадах, ре-

волюции против тирании, сражения с морскими чудовищами. Часто эти картины соединяются с красочными картинами сексуальных оргий. Однако гораздо чаще возникают религиозные сцены, одушевленные прославлением страдания и кровавыми жертвами – видения в духе Ветхого Завета. Приходит из глубин сознания ощущение страданий распятого Христа. Затем в подсознании возникает чувство освобождения, сопровождаемое миражами возрождения, очищения, освобождения. Опыт нередко окрашивается в религиозные тона: картины Спасения, Возрождения. Переживает состояние Мокши, высшей цели человеческих стремлений, согласно философии индуизма, состояние освобождения от бедствий эмпирического существования с его бесконечными перевоплощениями. В заключительной стадии опыта люди вообще оказываются как бы за пределами собственной смерти. Они испытывают радость, спокойствие, расслабление. Преобладает религиозно-мистическое и демоническое самоощущение. Часто возникают видения биологического характера. Например, некоторые пациенты «прочитывают» генетический код. Они оказываются способными описать возвращение к жизни в утробном периоде, иногда воссоздают картины жизни дочеловеческих предков. По мнению С. Грофа, все эти видения можно характеризовать как феномен, свободный от культуры. Иначе говоря, человек обращается к совокупному духовному опыту человечества, а вовсе не к национальной символике. Люди, никогда не читавшие К.-Г. Юнга, который ввел понятие архетипа, тем не менее воспроизводят описанные им образы «Великой Матери», «Ужасной Матери», «Космического века», «Золотого века». При терапевтических сеансах самоанализа возникает нечто вроде внутреннего радара, содержание памяти озаряется сильным эмоциональным истоком, импульсом. Тяжелые ощущения пациента становятся столь интенсивными, что человек чувствует, как он перешел за границы индивидуального страдания, испытывая общую боль целой группы людей, всего человечества. Люди в подобных случаях отождествляют себя со смертельно раненым солдатом, то с узником тюрьмы, то с истерзанным животным. Откуда берутся эти образы и что они означают?

Можно полагать, что в данном случае активизируется коллективная память человечества, заключенная в глубинах подсознания. Такие изначальные врожденные психические структуры, порождающие общезначимую символику сновидений, мифов, сказок и других созданий фантазии К.-Г. Юнг называл архетипами [620]. Эти устойчивые образы проявляются на матрице памяти у людей, переживающих опыт смерти. Можно полагать, что подсознание конкретного человека способно вынести на поверхность только образы собственной национальной культуры, то, что близко и понятно индивиду, носителю определенных традиций и навыков. На самом деле в глубинах психики возникают образы, выходящие за пределы того или иного культурного ареала. Человек обращается к древним культурам Египта, Индии, Китая, Японии, Центральной Америки, Греции. Совершенно очевидно, что в его генетической памяти такая символика и такая предельная конкретность видений могли отсутствовать. Однако древние культуры не воспринимаются как чуждые. Напротив, испытывается чувство глубокой причастности к ним. Человек отчетливо видит картины прошлого, сопереживает участникам воспроизводимых событий.

По мнению С. Грофа, конкретность тех или иных архетипических образов закладывается еще в утробном периоде младенца. С. Гроф считает, что в выделенных им четырех матрицах есть гипотетические образы ощущений, которые возникают у человека во время его выхода из лона матери, начиная с появления зародыша до рождения. Первая матрица хранит символику пребывания в утробе. Спокойное развитие ребенка сопровождается ощущениями безграничности, расслабленности, защищенности. Этому состоянию соответствуют видения неба, рая, мистического слияния, космического единства. Беспокойное внутриутробное развитие рождает совсем иные образы – злых демонов, враждебных сил природы... Вторая матрица хранит память о первой стадии рождения. В подсознании плода возникает чувство страха, опасности для жизни, хотя источник угрозы пока неясен. В глубинах психики закладываются архетипы. Рождается, например, образ печи, водоворота, который увлекает в свои пучины существо, словно заглатывая его, как это делает огромное чудовище,

дракон, питон. Этому состоянию психики в мистической духовной традиции и религиях соответствуют такая символика, как утерянный рай, падение ангела, падение в подземное царство, в гроты, блуждание в лабиринтах. Символически первую стадию родов можно, согласно С. Грофу, выразить как «безысходную ситуацию», страх замкнутого пространства, психические и физические страдания. Этому состоянию соответствуют архетипические образы, символизирующие вечное страдание и проклятье – Тантал, Прометей и др. Типичные ощущения этой матрицы – бессилье, безнадежность, экзистенциальное чувство вины, отчаяния. Процесс рождения еще не завершен. Но вступает в свои права третья матрица. Происходит страшная борьба за жизнь, плод как бы пытается преодолеть чувство удушья, физического сжатия. Рождаются огромные потоки энергии. В глубинах психики возникают символические образы вулканов, штормов, стихийных потрясений, смерчей... Этому состоянию соответствуют архетипические темы: сцены судного дня, схватки сверх героев, титанов.

Мифологические образы – космические схватки с участием демонов, ангелов, богов. Приближается последняя заключительная стадия родов. В ней проявляет себя четвертая матрица. Ее религиозные и мифологические символы жертвоприношения, самопожертвования. Классический символ перехода от третьей матрицы к четвертой – возрождение легендарной птицы Феникс, которая, по представлениям древних, в старости сжигала себя и воспаряла к небу молодой и обновленной. Процесс агонии прекращается. Плод выходит из лона матери. После острой боли и напряжения наступает миг сладчайшего расслабления. Мрак сменяется ослепительным светом. Разрезана пуповина, и человек начинает самостоятельное существование. Кажется бы, в этой стадии все архетипические образы должны отключиться, т. к. теперь возникает индивидуальное бытие. На самом деле именно в этот момент матрица памяти заполняется разветвленной символикой. В опытах, когда психолог с помощью разработанной техники помогает человеку вспомнить момент собственного рождения, в сознании пациента возникает ощущение грандиозной катастрофы. Возникает острое желание прекратить опыт. Но если эксперимент доводится до конца, у че-

ловека видение бездны сменяется образом мощного света. В глубинах психики обнаруживаются картины цветущей природы, весны, яркого дня после бури. Этому состоянию соответствуют символы из сферы коллективного бессознательного. Однако здесь происходит как бы смешение архетипических сущностей. Наряду со светлыми образами Христа, Осириса, Адониса проходят в подсознании аллегории Молоха (в библейской мифологии божество, для умилоствления которого сжигали малолетних детей). Шива один из трех верховных богов наряду с Брахмой и Вишну в брахманизме и индуизме изображается в грозном виде. У новорожденного, судя по всему, сознание еще вне времени и пространства. Он не отделяет себя от внешнего мира. Затем младенец постепенно начинает воспринимать себя как некую особость. Ощущается тело, рождается сознание. Затем происходит как бы интеграция тела и личности.

Традиционная западная наука полагает, что это и есть самый высокий уровень сознания. Однако, по мнению К. Уилбера [539], который в разработке своей концепции опирается на тибетскую «Книгу мертвых», можно выделить и другую, более совершенную форму сознания. В ней все формы сливаются в безграничное свечение потока сознания.

В современном мире многие практики могут активизировать способность человека «путешествовать» по зонам своей психики, вызывать из глубин подсознательного образы прожитой жизни, человек может обратить время вспять, вернуться к тайне своего рождения, дойти до истоков своей психики, т. е. изначальных, первых ее проявлений, способен вызвать в памяти картину появления на свет и пережить эффект предшествующей смерти, которая предварила новое телесное воплощение, но до научных выводов этим фактам еще далеко.

Достоверно можно утверждать одно: в перинатальный период и период родов впервые решаются вопросы жизни и смерти, решение их, как переживание, откладывается в первом опыте, точнее опыт жизни в состоянии беременности мамы и решение в тот период состояний жизни и смерти и опыт решения этих вопросов во время родов это два опыта,

они могут быть аналогичными, подтверждающими один другой или углубиться, или измениться.

Разработанные в рамках экзистенциальной психологии практики холотропного дыхания (основатель С. Гроф [154]) и танатотерапии (основатель российский психолог и телесно-ориентированный психотерапевт В. Баскаков [61]), позволяют исследовать как эти, четыре вида опыта, проходят через тело и сознание человека. Особенностью данных практических подходов является требование к психологу уметь держать особую связь с клиентом, подобную той, что у шамана на церемонии с людьми.

3. Ответы на вопросы жизни и смерти являются практикой жизни: вопросы жизни и смерти, как вопросы, содержат в себе ответы, данные самому себе каждым человеком на уровне бытовом. Бытовые ответы могут совпадать или идти в разрез культурно-духовным. Главный вопрос: «Как жить и как умереть?»

А. Лосев в своей повести «Жизнь» [298], написанной в 1942 г., дискутирует со своим оппонентом Юркой:

«Жизнь как именно жизнь, жизнь, взятая сама по себе, жизнь как таковая, это есть самая нелепая, самая бессмысленная, самая слабоумная судьба, когда нет никого, кто был бы виноват, и в то же время решительно все виноваты. Жизнь создает себя, и жизнь сама же пожирает себя. Каждый ее момент есть порождение нового и тут же пожирание этого нового. Непрерывно, сволочь, сама себя порождает, и тут же сама себя пожирает. Так, мгновенно порождаются и отмирают клетки в организме, и остается организм. Так непрерывно нарождаются и отмирают самые организмы, и остается их род. Так порождаются и отмирают их роды, и – остаются семьи, племена. И т. д. и т. д. И так как нет ничего кроме и сверх жизни, так как нет никого и ничего выходящего за пределы жизни, то жизнь, со всем своим роскошным деревом бесконечных и, допустим, часто весьма интересных и прихотливых организмов, оказывается просто бессмыслицей, и больше ничего, просто вымогательством и насилием, и больше ничего.

Долой, долой эту голую жизнь! Долой, прочь этот неугомный, самоуверенный, напористый, не знающий никаких пределов процесс жизни! Давайте знание, давайте то, что выше жизни и охватывает ее самое. Давайте смысл, давайте идею, давайте душу живую, ум живой! Давайте мыслить, рассуждать, расчленять, освещать! Долой потемки, отсутствие начал и концов, эту всемирную скуку само

порождения и само пожирания. Давайте науку! Давайте, наконец, человека! Жизнь, взятая в своем обнаженном процессе, нечеловечна, до-человечна, бесчеловечна! Знания, понимания, мудрости – вот чего мы жаждем больше, чем бессмысленной животности! Или жизнь – бессмыслица, или знание выше жизни и мудрость выше животных функций.

Или жизнь судьба, или жизнь мудрость! Но так как жизнь неуничтожима и неискоренима, то и жизнь, и судьба, и мудрость – одно и то же. Мудр тот, кто знает судьбу; а знает судьбу тот, кто знает жизнь; а знает жизнь тот, кто живет и мыслит».

И еще один, не менее патетичный отрывок:

«В знании успокаивается жизнь. Знанием разрешается противоречие жизни. К появлению знания стремится жизнь. Тоска и алкание жизни есть порыв к знанию, влечение к мудрости. Жизненное смятение есть тоска по знанию, вопль о не достигнутой или загубленной мудрости; жизненная борьба, жизненное самопорождение и самопожирание есть тайная любовь к мысли, к знанию, скрытая эротика мудрости. Жизнь хочет породить из себя мудрость. Вот-вот из нее должно выбиться великое знание, и – не рождается, не рождается. А не рождается потому, что знание есть разрешение противоречия жизни, и мудрость есть ставшая жизнь, внутренне пронизанная смыслом жизнь. Пока же становится жизнь, то есть пока жизнь есть только жизнь, а не есть ставшее, все ее силы и весь ее смысл уходит здесь пока еще на это самополагание и самоуничтожение; тут еще нет сил остановиться и, остановившись, обозреть пройденный путь. А ведь только обозревши пройденный путь жизни, можно говорить о мудрости жизни. Итак, жизнь не есть мудрость, но она есть назревание мудрости, она есть восхождение к знанию, она вот-вот родит из себя великий смысл, но она не рождает и не рождает... Жизнь заряжена смыслом, она – вечная возможность мудрости, она – заряд, задаток, корень и семя мудрости, но не есть еще сама мудрость. Надо выйти из жизни, чтобы разрешить ее противоречие; надо, чтобы для тебя, в известном смысле, остановилась жизнь, чтобы она перестала ослеплять тебя своей жгучей непосредственностью; и только тогда она становится смыслом, знанием и мудростью».

Далее философ задается вопросом, каково же содержание этого знания:

«Знание законов природы не есть жизненное знание. Это – царство рассудка, а не жизни. Законы природы требуют, чтобы все было неизменно, чтобы завтра было так же, как и сегодня. А жизнь требует изменения. Жизнь неповторима. Вся жизнь и все стелание жизни в том и заключается, что ее нельзя повторить. В неко-

торых очень узких пределах ее можно сократить или продлить, но ее нельзя произвольно создать или повторить. Мудрость жизни не захватывается внешней практикой человека так же, как она несводима и на отвлеченные законы природы. <...> жизнь есть, и жизнь есть нечто органическое и историческое, то есть в ней не только рассудочная необходимость, но и синтез необходимости и случайности. В жизни, в морали, в красоте заложены семена мудрости жизни, но развиты в них одно-сторонне <...>. Созерцание жизни, даже самое глубокое, никогда не способно заменить самой жизни. Я понял, что созерцание красоты, при видимой своей мудрости и глубине, слишком отдаляет нас от жизни, слишком изолирует нас, слишком делает нас бездеятельными.

Не такова жизнь. Жизнь всегда есть интимнейшее прикосновение как раз общего; это есть интимнейшее осуществление как раз не этого отдельного, частичного и раздробленного, но всегда – общего, всегда того, что очень далеко выходит за пределы каждой отдельной частности.

То, что рождает человека, и то, что поглощает его после его смерти, есть единственная опора и смысл его существования. Было время, когда этого человека не было; и будет время, когда его не станет. Он промелькнул в жизни, и часто даже слишком незаметно. В чем же смысл его жизни и смерти? Только в том общем, в чем он был каким-то переходным пунктом. Если бессмысленно и это общее, бессмысленна и вся жизнь человека. И если осмысленно оно, это общее, осмысленна и жизнь человека. Но общее не может не быть для нас осмысленно. Оно – наша Родина (автор – А. Ф. Лосев в это понятие вкладывает не только страну, но и человеческий род в целом, то, что объединяет всех людей, он намеренно не дает определения своей “Родине”, чтобы таким образом не сужать то общее, к чему сводится смысл). Значит, жизнь и смерть наша не пустая и бессмысленная, жалкая пустота и ничтожество, но – жертва. В жертве сразу дано и наше человеческое ничтожество, и слабость, и наше человеческое достоинство, и сила. Гибнет моя жизнь, но растет и крепнет общая жизнь, поднимается и утверждается человеческое спасение; и страдания, слезы и отчаяние в прошлом залегают как нерушимый фундамент для будущей радости, а бессмыслица и тьма прожитой жизни отмирают и забываются как тяжелый и уже миновавший сон. Повторяю: или есть что-нибудь над нами родное, великое, светлое, общее для всех, интимно-интимно наше, внутреннейше наше, насущно и неизбежно наше, то есть Родина, или – жизнь наша бессмысленна, страдания наши неискупаемы, и рыданию человеческому не предстоит никакого конца.

– Вы умрете, и вы этому рады, – говорил мне тоже один интеллигентишка. – Но ведь если вы умрете, то все равно ваша жизнь бессмысленна, и все равно судьба властвует над вами.

– Нет! – отвечал я. – Я умру, но я останусь жить.

– Хе-хе! Бессмертие, дескать, души?

– Как хотите называйте. Вернее, бессмертие моего дела.

– Но ведь дело-то умрет?

– Нет, товарищ, не умрет. Именно не умрет.

– Дело ваше умрет, раз вас не будет.

– Физически меня не будет, а жизнь моя не умрет.

– Но ведь она же растворится в общечеловеческом деле, в общечеловеческой жизни, и никто этого даже и не заметит.

– Вы рассуждаете как эгоист, от всего уединившийся и ничего не любящий. Кто любит, тот не умрет».

Вот так достаточно ясно, выдающийся систематизатор философии XX в., из разных в отдельности бессмысленных граней жизни вывел для себя смысл жизни в целом – служение своему роду. А бессмертие по А. Ф. Лосеву достигается путем создания творческого наследия и заботы о роде Человеческом и его будущем. Само выведение есть метод рассуждения, приводящий к самообнаружению идеи. Именно поэтому мы привели в работе такие длинные отрывки из повести А. Ф. Лосева. Такой метод рассуждения каждый человек может применить в своей жизни и разрешить волнующие вопросы жизни и смерти, а также своего предназначения.

Философия утвердила, что индивид в осмыслении своего фактически единственного бытия является способным увидеть в смерти не только и не столько обыденную практику умирания других людей, но и подлинное смыслообразующее событие человеческой экзистенции. Смерть мыслится как неотчуждаемая бытийная возможность в «присвоении» индивидом своей уникально незаместимой судьбы, в обретении себя как конечностной целостности в контексте подлинно-коммуникативного взаимодействия в социуме и ценностно ответственной обращенности к трансцендентности Другого. Гуманисты и экзистенциалисты-психологи, опираются на философские основания, в частности феноменологию М. Хайдег-

гера [...], в учении которого смерти придан онтологический статус. Тана-тология как философский раздел знания отнеслась к современному экзистенциальному направлению со всей серьезностью, глубоко были проанализированы методологические основания подходов. В итоге общий вывод, что их взгляды не расходятся с духовными учениями и религиями, устроил всех.

Экзистенциальная психология дала полные ответы на главный вопрос, обозначенный выше. Мы приведем примеры ответов на этот вопрос из русской культуры. Суть ответа такая же, как в большинстве культур и религий.

Русский историк Ю. П. Миролюбов [337, с. 464–465] описывает то, что принято называть смертью и раскрывает тезис «какова жизнь, такова и смерть».

«И вдруг шум в передней: “Батюшка, прадед наш помирает... Причастить надо!” Отец встает и сейчас же, ни слова не говоря, несмотря на уговоры матери, идет во двор и уезжает. Долг прежде всего! Мы, оставшиеся, сетуем, но вскоре забываем. И уже через час папа снова дома. “Древнейший дед!” – рассказывает: “Вхожу в хату, а он уже на лавице лежит, под головой подушка, набитая соломой, в чистой рубашке, с зажженной свечой в руке, светлый такой, радостный. “Простите, говорит, все меня, что в такой день помирать собрался! Господь зовет!” – “Радуйся, раб Божий, – говорю: в этакий день представиться перед Христом – честь великая!” – “Я и то радуюсь, да родных моих жалко. Святки ведь. Им радость омрачаю”. – “Не думай об этом”. Пособоровал его, поисповедовал, причастил, а он и говорит: “Посидите, батюшка, еще минуту, почитайте мне отходную”. Я почитал, и вдруг вижу, заснул дед. А потом свечка выпала из его рук. Оказывается, помер”. В этом простом описании смерти стариков того времени – вся Русь Святая! Просто жил человек, трудился, исполнял Заповеди Божьи, детей родил, вырастил, поженил и внуков увидал, правнуков, праправнуков, и, наконец, умер.

Простая жизнь и такая же прекрасная, простая смерть, без вычура, без сутолоки. Так умирали все, у кого совесть чистая была. Как настоящие первые христиане, в белой рубашке, со свечой в руке! И сколько есть на свете людей, что умирают с проклятиями на устах... А здесь – чистота, духовная простота, спокойствие. Припоминаем мы, как в Антоновке дед Минай помирал: пришел домой и говорит жене: “Ну, баба, ставь воды на печь, умыться надо, чистоту сказано”. Та поставила. Дед умылся, причесался, бороду подстриг, усы подправил, и говорит: “А поди-ка,

у нас свеча есть?” – “А на что тебе свеча?” – испуганно спросила она. – “А ты, баба, не осуждай: давай свечу!” Дала она ему свечу. – “У нас и ладану немного есть?” – спросил Минай. – “Есть...” Дала ему ладан. Дед развел кадилницу, глиняный горшочек, и говорит: “А ты поди-ка к батюшке, зови его к нам. Исповедоваться надо, приобщиться”. – “Да, что же ты, дед, помирать что ли собрался?” – заголосила она. – “А ты, баба, не перечи! Ступай, коли сказано. Потрудишься для меня. Я для тебя тоже трудился”. Пошла она к священнику. Пришли вместе, а дед уже сам на лавицу лег, свечу в руке держит: “Скорее, батюшка, а то душа уйдет!” Священник поисповедовал его, причастил, а тут баба в слезах, возле деда стоит: “На кого ты меня покидаешь теперь?” – “А на Господа Бога и Матерь Божию”, – отвечает. – “А ты не голоси. Всем помирать надо однажды”. Потом, когда батюшка ушел, он попросил подправить подушку, напиться спросил, затем охнул однажды и свечу уронил наземь. Заголосила баба. Дед уже больше ничего не слышал. Улетела душа его к Богу Высшему.

Удивительный люд наш русский! Так грандиозно просто, так духовно ни один народ в мире не умирает. У каждого из стариков были припасены “на смерть” чистые носки с белыми пятками и наконечниками, чистое белье, костюм, туфли, как надо. Этих вещей никто носить не смел, ни стирать, ни гладить, как куплены были, так и в сундуке лежали. В них одевали умершего, после обмывания. Но вот эти два деда, о которых рассказали мы выше, имели нравственную силу сами обмыть себя, приготовиться, лечь и умереть. Ведь сколько людей есть, которые при одной мысли о смерти бледнеют, трясутся, за священника хватаются, а здесь просто, ясно, без шума или крика, человек готовится на Тот Свет».

Тревога смерти, рамках экзистенциализма, рассматривается в психопатологии. Страх смерти – в психотерапии.

В работе Ирвина Ялома «Экзистенциальная психотерапия» [624] раскрываются две психологические защиты от смерти: исключительность, выражающаяся в компульсивном героизме, трудоголизме, нарциссизме, агрессивности и контроле, и вера в существование конечного спасителя – силу или сущность, всегда видящую, любящую, защищающую, вера, приводящая человека к слиянию с этой силой в виде кого-то другого, например, мужа, папы, вера в могущество врачей и тому подобное. Попытка избежать тревоги смерти составляет ядро невротического конфликта, выражающегося в чувстве вины и подавлении воображаемого проступка против себя, как неполноценное использование своей жизни, в ограни-

чении способности к спонтанной и творческой жизни. И. Ялом считает, что эти защиты, на которых выстраивается данный конфликт, представляют собой частичную смерть. Можно образно сказать, что человек бежит от смерти и попадает в смерть.

Все три варианта изучения вопросов жизни и смерти дают предположительно полную духовную, философскую, психологическую, бытовую картину существования этих вопросов в жизни человека. Психоанализ подошел фрагментарно, античная философия целостно, постмодернизм – комплексно, экзистенционалисты – системно, духовные учения – целостно.

Проблему жизни и смерти можно рассмотреть как базовую, глубинную, фундаментальную, лежащую в основе всех психологических, психосоматических и экзистенциальных проблем клиента. Разрешение базового вопроса дает разрешение всем проблемам. Такой подход присущ психотерапии. В примерах танатотерапии есть подтверждения тому, что благодаря разрешению этих вопросов, вес тела приходит в норму, физические болезни исчезают, новые смыслы жизни появляются.

Как правило, приемы работы с этими вопросами в духовных направлениях и психологической практике опираются на телесные упражнения глубокой релаксации и практики безмолвия, одиночества и символизма, метафоризма.

В нашей работе мы рассматриваем вопросы жизни и смерти через призму рефлексии. Мы не касаемся фундаментализма этих вопросов, потому что в этой плоскости жизнь и смерть как проблема, действительно соответствуют понятию «проблема» в качестве неразрешимого противоречия (апории).

В рамках консультирования представлены только те составляющие жизни, которые имеют в своем развитии непротиворечивость (как опора, ресурс) и разрешимую противоречивость (волнующие вопросы, на которые правильные ответы есть в неактуализированном опыте клиента), то что может быть изменено по необходимости, осознанной клиентом, средствами рефлексии.

Базовый страх смерти, или стремление к смерти, на которых выстраивается психотерапия не рекомендуются для рефлексивного консультирования.

Для консультирования мы выделяем три уровня реализации решения вопросов жизни и смерти в поступках людей: три уровня страха и стремления – страха жить, поэтому стремления умереть и страха умереть, поэтому стремления жить.

1. Одиночество и болезни – с одной стороны, социальная гиперактивность и страх одиночества – с другой.

2. Сниженная социальная направленность, слабость жизненной энергии и удерживание около себя группы людей, наполнение их своей жизненной энергией.

3. Страх неизвестного, например, перейти на новую работу, поэтому работать «всю жизнь» на одной, объясняя это призванием, и немного навязчивая активность нигде не задерживаться надолго, предпринимать все средства и пути для здорового образа жизни и сохранения молодости.

По середине сторон: адекватное, мерное, спокойное, правдивое, не нарушающего ритма жизни и дел отношение к жизни и смерти.

Для работы с первым уровнем недостаточно только рефлексивных средств, для двух других, рефлексивные методы являются вполне достаточными и положительные результаты через разрешение вопросов исключительности, категоричности и правильности (нормы и принципы) как раз являются ответами на главный вопрос: «Как жить и как умереть?»

В решении проблемы жизни и смерти, соответствующей последним двум уровням в консультации, необходимо опираться на современные, закрепленные в качестве культуры, воззрения о бессмертии души, символическом бессмертии или духовном бессмертии верующих. С. П. Гуревич в работе «О жизни и смерти» [161] пишет, что «воздвижение нерукотворного памятника, стремление умирая воплотиться в пароходы, книги и другие дела – вот какое воплощение находит в данном случае идея продолжения жизни. Посвятить жизнь реализации общей цели, обрести себя в коллективном сознании или в индивидуальном творчестве, катапультировать

себя в будущее – вот суть психологического состояния при попытке утвердить себя через собственные деяния. Стихи поэта Владимира Цыбина, рельефно выражают суть этого модуса бессмертия: «Я хочу одного, и храню в своем сердце, как кладь, чтобы весь замурован в грозу, замурован в летящие версты, я себя как морзянку, мог грядущему дню передать».

Не только научное или художественное творчество позволяет человеку символически сохранить себя. По существу, все виды деятельности обеспечивают такое бессмертие. Здесь и создание новых материальных и духовных ценностей, и передача унаследованных традиций и знаний, и исцеление больных, воспитание детей – все то, что сохраняет статус непрекращающегося деяния.

Теологическое бессмертие – исторически самая значительная его форма. Свою неиссякаемую энергию жизни, волю к сохранению собственной уникальной сущности человек стремится выразить с помощью религиозных идей. В одних религиях бессмертие нашло выражение в бессмертии души, в другом – воскрешении тела, в третьем – в перевоплощении. Мысль о преодолении смерти путем приобщения к вечным духовным ценностям, запредельным сущностям объединяла эти представления. Но рассмотрение жизни является разным, в одних религиях, как индуизме, буддизме, исламе – это придание жизни значения как зарабатывание заслуг для бессмертия, сама жизнь наполняется смыслом совершения значимого для себя и других. В других – жизнь оценивалась как роковая пауза на вечном пути к трансцендентному, не мирскому, небесному.

Увековечиванием бессмертия можно преодолеть страх и трагичность смерти, о которых с древнейших времен страшились самого страха и создавали разные концепции жизни и смерти, страшились трагичности и воспевали радость.

В психологической практике консультирования важно поставить акцент на жизни. Никто не знает, когда придет смерть и какой она будет, но есть знание о жизни, она «здесь и сейчас», поэтому стоит на ней сосредоточить внимание, став безразличным к тому, чего не знаешь и познать, пока не свершится, не сможешь. Бессмысленно тратить силы на фантазии,

реальность все равно будет иной. Тому простой пример, проведите линии нескольких кругов своим воображением перед собой, а теперь нарисуйте, то что вы рисовали своим воображением, на бумаге. Ответьте на вопрос: «На бумаге точно такие же круги вы нарисовали как в своем воображении?» Тот, кто не закрывает глаза на реальность, и не подводит ее под свои концепции, идеализации, обязательно ответит положительно, то, что в воображении и то, что на листе бумаге, отличаются друг от друга.

У детей в период пяти лет вопрос о жизни и смерти наиболее актуален. Родители часто пропускают этот момент, психологи рекомендуют не показывать неокрепшей душе моменты смерти, происходящие в жизни – не брать ребенка на ритуал, не показывать фильмы с темой смерти. Но этого вопроса не избежать. Приведем пример рассказа одной мамы, как она помогла разрешить ребенку вопрос о смерти, который он ей задал. Мама рассказала и нарисовала «Мировое дерево», миф о путешествии душ, известный у многих народов. Посещая детский лекторий о путешествии по разным странам, лектор показала фотографию самого большого в мире дерева в Мексике, рассказав миф о путешествии душ и назвав его «Мировым деревом». Ребенок обрадовался и восхищенно закричал: «Я знаю, что оно есть, мы не умираем!», в ответ другой ребенок семи лет вступил в спор, доказывая, что это сказка и все мы умрем. Уходя с лектория, возбужденному инцидентом ребенку, мама спокойно сказала: «Самое главное в том, что ты об этом знаешь, что мы не умираем, мы путешествуем, так и живи. Не важно, что думает другой и как он будет жить, каждый в своей жизни прав». Спустя несколько месяцев, в аэропорту, к ее ребенку, игравшему на планшете, подсел мальчик лет девяти и предложил играть вместе. Играя, они разговорились, и мама услышала, как ее ребенок рассказывает миф о «Мировом дереве», а этот мальчик отвечает, что это выдумка и мы все умрем, нас не будет. Ребенок поддерживает и расширяет текст, да, мы все умрем, но на самом деле не умрем, а будем путешествовать, как и родились, сейчас на Земле, потом в другом месте. Взрослый ребенок астенического типа, со многими страхами, отложившими отпечаток в физическом теле, настаивал на своем, что все умрем и жить не бу-

дем. Пятилетний ребенок посмотрел него и сказал: «Ты так думаешь, и живи так, а я так думаю, потому что это правда. Ты сам, и я сам. Давай играть дальше».

В рефлексивном психологическом консультировании необходимо с помощью реконструкции выйти на решение, принятое ребенком при столкновении с вопросом жизни и смерти, не через воспоминание, погружение в детское состояние и другие методы, а именно реконструкции его в настоящем в любом поступке человека. Человек многое в жизни переживает и преодолевает, в том числе и страхи, но любое преодоление – это принятое и воплощенное решение, и не преодоление, это тоже решение принятое и воплощенное.

Одна клиент рассказала свои воспоминания о решении вопроса жизни и смерти в детском возрасте (в 5 лет). Когда она после жизни у бабушки переехала в дом родителей, утром, уходя на работу, родители оставили ее одну дома и дали задание выучить несколько стихотворений, прочитать рассказ и решить математические примеры. Родители беспокоились о том, чем будет заниматься ребенок, когда будет один, и чтобы не было скучно и полезно дали задание. Весь день ребенок, возмущенный таким подходом и ограничением его свободы, стояла у окна и думала, как она уйдет из дома, построит напротив ледяную избушку как у лисы из сказки, будет там жить и не пустит родителей к себе. Родители будут переживать просить ее вернуться, ведь ей там будет холодно. По мере рассуждений она от отрицания родителей и допущения своего и у родителей страдания переходила к примирению, в ледяном домике появилась еда и постепенно стали все ходить друг к другу в гости, а потом она вернулась домой. В реальном мире оставалось мало времени до прихода родителей с работы, и она быстро выполнила задание. Родители ее похвалили, все были рады. На следующий день задание родителей повторилось, чего она совсем не ожидала. Ее возмущение поступком родителей было настолько глубоко, что она решила умереть, потому что ее свободное пространство никто не мог ограничивать, она сама распоряжалась собой в своей жизни. От выбора средства смерти она перешла к тому, что умереть надо так, чтобы ее

могли спасти, но родители поняли, что, если они не изменят своих действий, они могут ее потерять, им будет плохо, потому что они ее любят. Когда дело дошло до открытия коробочки с таблетками, на мгновение она пережила страх своего исчезновения, удивилась своему переживанию и остановилась. Быстро убрала коробочку на место, решила, что будет жить, вспомнила как быстро вчера она выполнила задание, подумала, что столько времени вчера и сегодня она потеряла на свои никчемные рассуждения, лучше быстро выполнить задание и пойти играть, играть ей очень хотелось, это было самым сильным желанием, быть в своем пространстве и творить его. Так она научилась согласовывать интересы свои с окружающими. Жизнеутверждающая сила живет в ребенке изначально, а иначе зачем нужно было создаваться этому миру, важно вовремя ее обнаружить в себе.

Н. А. Храпач, анализируя текст книги Э. Э. Шмитта «Оскар и розовая дома» [581] в качестве средства в преодолении страха смерти и раскрытого в этой работе способа преодоления страха смерти ребенком утверждает, вопреки негласному соглашению среди практических детских психологов, любыми путями оберегать ребенка от знания о смерти, считает, что «обязательно надо рассказывать ребенку о смерти, не стоит думать, что ему не нужно этого знать, и то что он не поймет. Задумайтесь о том, что будет чувствовать ребенок, если он потеряет близкого человека, не зная ничего о смерти. И сделайте свой выбор». В ребенке, как ни в ком другом, естественное состояние, присущее человеку сохранено и мало изменилось под воздействием социума в качестве родителей и других близких. Ребенок может не понять смерть, но способен более легко по сравнению со взрослым принять ее данность и неизбежность. Рассказ Э. Э. Шмитта тонко показывает, как возможно правильно прожить человеку его жизнь до смерти в старости. Ребенок осваивает как образцы жизни, так и смерти, и образцы жизни самой жизни.

В воспоминаниях одной клиентки описано влияние авторитетного взрослого на решение о принятии смерти ребенком как переходе в другую жизнь. «Когда я была маленькой, прабабушка мне пела песни, рассказы-

вала сказки и отвечала на все мои вопросы. Один из них на фоне бабушкиной болезни возник сам собой: что такое смерть? и что будет, когда умрешь? Прабабушка отвечала, что, когда она умрет ей будет там очень хорошо, у неё перестанет все болеть и ей станет легко. Она встретит своих погибших детей (во время войны у неё умерли близнецы: мальчик и девочка, после них она родила еще четверых детей, но все равно иногда вспоминала близнецов). Ещё говорила бабушка, что, когда она умрет не нужно плакать и мочить ей постельку. И когда прабабушки не стало, на тот момент ей было 87 лет, а мне было шесть, я не помню, чтобы я плакала. По рассказам моих родственников, в тот день я ходила и всем говорила слова бабушки: не нужно плакать и мочить ей постельку. Все сразу начинали умиляться, и в словах шестилетнего ребенка они слышали голос прабабушки и понимали, что она до сих пор с ним». Каждый человек живет в нас пока мы помним о нем, потому что это наша жизнь, когда другие уходят. В приведенном примере решение ребенком вопроса жизни и смерти скрыто, это может быть выстраивание идеализации по поводу смерти и отрицаемое стремление к ней как к привлекательному «идеальному» и «освобождению», как принятие неизбежности, а поэтому надо просто жить пока не умрешь, как «длить жизнь другого в себе» и тем самым отрицать смерть, и много еще разных вариантов решения может возникнуть из такого воспоминания, которыми могут поделиться многие люди, но в психологической работе необходимо выйти на решение ребенком. Если осуществлять работу по восстановлению принятого решения на основе данного воспоминания, то это путь немного затруднительный, потому что придется пробраться сквозь защитные «преграды» психики. Соединив же воспоминание и реконструкцию решения в настоящем времени в поступке, можно «схватить» в одной «точке» значительный отрезок времени жизни клиента и нить жизни принятого решения. Такой эффект известен и в жизни, и в психологической работе, когда все события жизни сжимаются в одно маленькое событие, само решение становится событием, вмещающим в себя всю жизнь.

Иисус как олицетворение любого живущего на земле человека имел две «воли», т. е. двойную природу себя: божественную и человеческую. Человеческая испытывает страх, божественная ведет к осмысленности и преодолению страха, принятию неизбежности и исполнению своего предназначения. В молитве (Моление о чаше) у камня в Гефсиманском саду Иисус говорит: «Отче! О, если бы Ты благоволил пронести чашу сию мимо Меня! Впрочем, не Моя воля, но Твоя да будет» [76] и явился ангел и укреплял его, и пот с Иисуса, как капли крови падали на землю. В Евангелиях от Матфея и Марка, нет упоминания о поте и ангеле. Лука усилил для человечества возможность понимания, какой силы страх может испытывать человеческая составляющая в человеке. На примере Иисуса, его диалога с Отцом, очень кратко Матфей, Марк и Лука изложили, что необходимо делать человеку для преодоления страха смерти. Страх смерти не как проблема, т. е. кажущийся неразрешимым, а естественный человеческий страх, присущий каждому и в определенные моменты жизни раскрывающийся перед человеком. В молитве Иисуса путь преодоления: признание страха «пронести чашу мимо», затем признание неизбежности «не моя воля, но твоя», и после этого принятие «да будет». И пошел Иисус исполнять свое предназначение, то для чего пришел на землю, приобрел человеческую форму, как и каждый человек, различающийся с другим только актом исполнения предназначения, не предназначением, а актом исполнения. Иисус, равно как и другой человек, дает необходимое на тот момент человечеству, он принимает на себя грехи его, другой создает усиление в науке, третий поддерживает жизнь, четвертый создает жизнеобеспечение, пятый поддерживает души эстетическими переживаниями красоты и т. д. Каждый родившийся человек выполняет свое предназначение для всего человечества и нет предназначений больших и малых, для всех или для некоторых. Каждое равное из равных. Каждый, как Иисус, есть голографическая единица мироздания.

Принять в жизни то, что материальные формы создаются и распадаются, создаются из имеющегося пространства и распадаются в нем же, влияя на него наполняя его, человеку трудно. Что изменчивость простран-

ства по сравнению с изменчивостью человека практически не охватить в сравнении, поэтому как гора, рост которой не заметен, так и пространство, в котором одна форма распалась, другая одновременно создалась, является кажущимся неизменным. Временность формы и информации (каковым является человек и другое), и, вечность изменчивого бытия в виде разночастотных «волн» частиц, то что можно назвать наполненной пустотой, из которой все приходит и в которую все уходит, человеку познать тоже трудно. Также трудно человеку признать, что именно он регулирует своим сознанием, мыслью, страхом, любовью событийность своей жизни, то что он в этой пустоте информационная, вибрирующая разночастотными волнами частиц форма, ответственная за все то, что существует. Поэтому в раскрытии большинства проблем человека важны два параметра – вера и принятые решения, любое решение – это доверие человека самому себе. В рамках решения человек будет доверять себе и окружающим, а также одно воспринимать, другое отрицать. Вера позволяет изменять, творить.

На основе анализа философской мысли и психологической практики мы выделили четыре варианта решения вопросов жизни и смерти как единого целого, а не отдельно жизни и отдельно смерти:

- страх происходящего;
- страх и преодоление страха, борьба;
- любовь к происходящему, оптимизм;
- принятие происходящего, непоколебимый покой, принятие данности.

Первый вариант относится к области психотерапии, второй – к консультированию, третий – к консультированию и теологии, четвертый является беспроблемным, правильным, поддерживающим эффективную жизнедеятельность человека.

2.7.2. Проблема свободы и ответственности

Проблема свободы и ответственности тесно связана с решением проблемы и вопросов жизни и смерти. Исходя из принципа динамическо-

го равновесия, мы выделяем крайние проявления свободы в безграничности, точнее неограниченной свободы и зависимости как детерминированности, срединное состояние, можно выразить словами Спинозы «свобода – это познанная необходимость». Таким образом, мы сразу связали понятие свободы с понятием детерминированности. На первый взгляд, взаимосвязь этих понятий противоположна: там, где свобода, не должно быть детерминированности, а там, где есть ограничения, нет свободы. В жизни мы повсеместно наблюдаем наличие ограничений и желание человека быть свободным. Есть те ограничения, которые непреодолимы, например, наша физиологическая программа, требование исполнения законов, разработанных обществом, действие законов, по которым устроено мироздание. Это те ограничения, в котором живет каждый, преодоление их может свидетельствовать о свободе человека, это крайние взгляды некоторых направлений в философии и психологии. Преодоление любых ограничений есть акт свободы, ее собственное бытие. Далее встает вопрос о качестве ограничений. Преодоление естественных ограничений влечет деструктивные последствия в жизни человека. Значит критерием правильности и неправильности преодоления ограничений является жизнь человека, степень удовлетворенности ею. Следовательно, встает вопрос, что одни ограничения нежелательно преодолевать, а другие желательно. К нежелательным относится то, что не подвластно человеку, то, чем он не управляет, то, что даже познать не может, но оно существует и в каждом событии себя являет миру. К желательным относится то, что создает препятствия человеку в достижении его цели, в реализации его представлений какой должна быть его жизнь, воплощение проекта в реальности. Преодоление внутренних и внешних ограничений есть акт свободы. В этом контексте неизбежно встает вопрос об ответственности. В человеческом бытии свобода связана с ответственностью, имеющей свои крайние выражения в виде гиперответственности и безответственности, срединное состояние – это ответственность человека за свои мысли, действия, поступки. Свобода в ее крайних состояниях проявляется в виде самоограничения человеком его собственной внутренней и внешней свободы в качестве зависимости

и «бегстве от свободы» (Э. Фромм, 1990) [564], с другой стороны, это беспредельность, непринятие норм и правил.

Все указанные состояния мы рассматривали по ходу описания проблем первого базового уровня.

В мифологии свобода относилась к божественному происхождению, боги управляли жизнью своей и людей. Промежуточное положение занимали герои, которые являются рожденными «от богов» людьми». Они имели ту же способность, что и боги, обладали свободой, примером которой является Прометей, Одиссей и другие герои. В мифах герой обладал свободой строить свою жизнь. Вслед за мифологией в гуманистической и экзистенциальной психологии рассматривается саморазвитие человека, его способность выстраивать свою жизнь и быть ответственным за нее как качество Героя.

Философская платоновская школа высказала крылатые слова «Свобода – это власть над жизнью». Вопросы о детерминированности не возникало, строить самому свою жизнь и есть свобода. Но вопросы ограничений в свободе невозможно избежать, поэтому в средние века появилось направление в изучении этих вопросов, которое можно выразить словами Бенедикта Спинозы, который определил, что свобода – это познанная необходимость, значит признание детерминированности, и свобода человека в таком признании и умение его свободно действовать в этих условиях. Теология развила этот тезис, объявив, что Бог в человеке, а Бог обладает абсолютной свободой, сам детерминирует мир, сам его выстраивает и несет ответ перед собой за содеянное. Ответ перед собой и есть ответственность.

Естественно-научный подход, натуралистический, вслед за Фрейдом свел личность к полной детерминированности. Фрейдовская, по выражению Отто Ранка [424], «естественно-научная психология» пошла по ложному пути. Признание детерминированности снимает всякую ответственность с человека. Так вор вправе заявить: «Яблоко украл не я, а мой голод». Будучи в течение долгого времени одним из ближайших единомышленников Фрейда, Отто Ранк в конце концов был вынужден порвать со

своим учителем из-за того, что тот отказался признать главенство творческой воли в психоаналитической терапии. О. Ранк считал, что в конечном итоге человек сам формирует свою личность с помощью творческой воли, и что причиной неврозов является как раз отсутствие у пациентов такой созидательной энергии. Среди отечественных психологов можно вспомнить о И. П. Павлове [379], его рефлексе «свободы» – натуралистический взгляд на феномен свободы, противоположный гуманистическим воззрениям.

В философии следует обратить внимание на взгляды таких философов и психологов – гуманистов, психологов – экзистенциалистов: как Карл Ясперс [626], Ж.-П. Сартр [460], Мартин Хайдеггер [568], Эрих Фромм [563], Виктор Франкл [555] и других.

Для К. Ясперса [626] экзистенция тождественна свободе, которая находится за пределами предметного мира. Свобода располагается в бытие самости, в предметном мире для нее не находится ни одного места, где она могла бы поместиться. Свобода – это вид отчужденного состояния. Он связывает свободу со знанием, произволом, законом и отмечает, что без последних не может быть свободы.

По мнению К. Ясперса, вопрос о бытии человека не однозначен. Человек всегда есть нечто большее, чем то, что он знает о себе. Всегда есть возможность превзойти самого себя. Человек не одинаков во всех случаях, потому что он постоянно находится в пути. Человеческое бытие расколото. Человек рождается мужчиной или женщиной. В нем парадоксально сосуществуют дух и плоть, рассудок и чувственность, душа и тело, долг и свобода. Но это не означает, что существование человека – круговорот, который повторяет себя во всех поколениях. Человек может изменить себя через свободу. Человек не только существование, но и некая возможность, даруемая ему свободой.

Французский философ Жан-Поль Сартр [460], представитель атеистического экзистенциализма, считал, что человек абсолютно свободен в своем поведении, и он вынужден сам отвечать за все происходящее. Человеческое бытие в этой связи – это ничем не predetermined выбор.

Все, что происходит с человеком, все его поступки проистекают из его собственных личных усилий, и они сами образуют меру его индивидуальной ответственности и свободы.

Вместе с тем Сартр подчеркивает, что свобода постоянно находится под угрозой. Поскольку она отождествляется им с опытом собственного сознания, человеку приходится ее все время отстаивать. «Вещи», противостоящие свободе, обладают агрессивностью. Они то и дело подстерегают человека, обрушиваются на него.

Человек ответствен не только за себя, но и за других. Он озабочен судьбой всех людей. Разъясняя это положение своей философии, Ж.-П. Сартр [460] подчеркивает, через *cogito ergo sum* (я мыслю, следовательно, я существую) человек постигает себя как другого. Этот «иной» так же достоверен для него, как и он сам. Другой потребен для собственного существования и самопознания человека.

Когда человек совершает тот или иной поступок, он толкает на определенную жизненную магистраль не только себя, но и других, а то и все человечество. Разве это не повышает меру ответственности человека за свои действия? Человеческое бытие – совершенно уникальная реальность. Нечто внешнее не властно над человеком. Он есть причина самого себя. Экзистенциалисты утверждают, что человек свободен, он осужден быть свободным.

Основанием для свободы человека является тот факт, что он сам себя создает, сам ответствен за содеянное. Сартр считает, что все люди свободны, потому что никто не может исключить из сознания свободу. Свобода абсолютна. Человек отличается от всех других созданий именно тем, что он способен выбирать самого себя, быть самим собой и нести ответственность (прежде всего перед собой) за свой выбор.

У М. Хайдеггера [568] иная позиция. Он полагает, что человек в своем выборе обусловлен необходимостью поставить себя перед последней возможностью своего бытия – смертью. У человека много альтернатив. Но он всегда может мысленно оказаться у конечного порога. Поэтому чело-

век может частично ограничить свою свободу. Только в этом случае человек может решить, что «говорит» ему в этот момент бытие.

В. Франкл [555] определял свободу как позицию по отношению к чему-либо, способность сказать «нет» или способность осознанно сказать «да». Рефлексивная позиция по отношению к самому себе. Рефлексия создает человеку состояние свободы, следовательно, ответственности.

Д. Н. Узнадзе [538], основатель учения об установках в психологии, определил, что свобода в первую очередь являет себя в не-свободе. Умение воздержаться, не сделать автоматически что-либо, остановиться, разорвать автоматические причинно-следственные связи и в паузе самоопределиться, совершить выбор и совершить действие, есть свобода. Р. Мэй утверждал, что свобода всегда в паузе [349].

Д. Леонтьев считает, что «свобода, во-первых, является осознанной активностью, во-вторых, опосредованной ценностным “для чего”, и, в-третьих, активностью, полностью управляемой самим субъектом. Другими словами, эта активность контролируется и в любой ее точке может быть произвольно прекращена, изменена или обращена в другом направлении. Свобода, тем самым, присуща только человеку, однако не каждому. Внутренняя несвобода людей проявляется прежде всего в непонимании действующих на них внешних и внутренних сил, во-вторых, в отсутствии ориентации в жизни, в метаниях из стороны в сторону, и, в-третьих, в нерешительности, неспособности переломить неблагоприятный ход событий, выйти из ситуации, вмешаться в качестве активной действующей силы в то, что с ними происходит» [284]. Вместе с тем пути и механизмы становления свободы и ответственности различны. Путь становления свободы – это обретение права на активность и ценностных ориентиров личностного выбора. Путь становления ответственности – это переход регуляции активности извне вовнутрь. На ранних стадиях развития возможно противоречие между спонтанной активностью и ее регуляцией как разновидность противоречия между внешним и внутренним. Противоречие между свободой и ответственностью в их развитых зрелых формах невозможно. Напротив, их интеграция, связанная с обретением личностью цен-

ностных ориентиров, знаменует переход человека на новый уровень отношений с миром – уровень самодетерминации – и выступает предпосылкой и признаком личностного здоровья.

Подростковый возраст является критическим с точки зрения формирования личности. На его протяжении последовательно формируется ряд сложных механизмов, знаменующих переход от внешней детерминации жизни и деятельности к личностной саморегуляции и самодетерминации, кардинальную смену движущих сил личностного развития. Источник и движущие силы развития в ходе этих изменений смещаются внутрь самой личности, которая обретает способность преодолевать обусловленность ее жизнедеятельности ее жизненным миром. Наряду с формированием соответствующих личностных механизмов – свободы и ответственности – происходит их содержательное ценностное наполнение, что выражается в формировании индивидуального мировоззрения, системы личностных ценностей и, в конечном счете, в обретении человеком духовности как особого измерения личностного бытия.

Целенаправленное действие уже есть ограничение свободы, саморегуляция питается свободой и в то же время ее ограничивает.

Свобода связана с ответственностью, и чем более личность является зрелой, обладает развитой целостной рефлексией, тем крепче связанность этих понятий. Ответственность – это способность производить целенаправленные изменения в себе и мире. Свобода не быть следствием других причин, ответственность отвечать за следствие, значит быть причиной. Чувство вины порождает чувство безответственности, потому что вина погружает в прошлое и это сковывает внесение изменений в настоящем. Сартр обозначал ответственность как авторство собственной жизни.

Отвечать за других не есть ответственность, это контроль на основе выполнения и исполнения определенных норм.

Древняя мудрость гласит, главное в жизни – это четкое осознание границ собственной ответственности: уметь отличить то, что мы в состоянии изменить, от того, что мы можем только принять. Знание закона осво-

бождает от безответственности или незнание закона не освобождает от ответственности.

Д. А. Леонтьев в работе «Очерк психологии личности» (1993) выделил эмоциональный и действенный компоненты ответственности: «Эмоциональным компонентом ответственности, видимо, является мужество, то есть готовность принимать разные непрогнозируемые повороты событий, не меняя общей ориентации, своих целей, планов и того, чего я выбрал быть причиной, способность не поддаваться влиянию разных внешних сил, форс-мажоров, сохранять управляемость собственного поведения, сохранять вменяемость и ответственность за свои действия. Человек, у которого эта черта слабо выражена, оказывается под постоянным воздействием форс-мажоров, каковыми для него оказывается любое внешнее давление.

Действенный компонент ответственности – это выбор как реализация субъектной причинности. Ведь в жизни не бывает правильного и неправильного выбора, так как даже задним числом, зная последствия, к которым привел тот или иной выбор, мы все равно не можем знать, был ли он наилучшим, или, наоборот, наихудшим, если последствия были плохи. Поэтому проблема выбора с экзистенциальной точки зрения ставится так: “хороший” выбор – это не выбор “правильный”, а выбор, который принимается как собственный ответственный выбор. Осознавая, что правильного выбора быть не может, я иду на риск, принимая негарантированность результатов, и тем самым несу за него ответственность, или же отказываюсь от ответственности, пытаюсь сделать вид, что есть правильный выбор и любой на моем месте поступил бы так же. Если же что-то потом оказывается не так, как хотелось бы, то я поднимаю указательный палец и начинаю искать, кто виноват в том, что получилось так плохо: я же сделал правильный выбор! В феномене выбора или уклонения от него, то есть алиби, феномен ответственности либо ее избегания находит свое наиболее непосредственное действенное выражение» [288].

Свобода – это моя внутренняя свобода, а ответственность – это внешняя сторона, это то, что обращено к людям.

Свобода есть возможность, и открываем мы ее через реализацию своего опыта, ответственность, что значит быть причиной своей жизни. Слияние их – свободы и ответственности – есть мера зрелости личности.

Р. Мэй [349] в работах по психологическому консультированию выделил, что свобода личности способна возрастать. Чем здоровее душевно становится человек, тем свободнее он творит себя из жизненного материала и тем больший потенциал приобретает в нем свобода. Таким образом, помогая клиенту преодолеть личностную проблему, консультант помогает ему стать более свободным.

Р. Мэй считает, что свобода – это первая составляющая понятия личности и первый принцип психологического консультирования. Задача консультанта – подвести клиента к принятию ответственности за свои поступки и за конечный итог своей жизни. Надо объяснить ему сложный механизм принятия решений, когда следует учитывать весь предыдущий жизненный опыт и воздействие всех факторов подсознания, что, в конечном итоге, позволит клиенту осознать и научиться использовать предоставляемые ему свободой возможности.

2.8. Проблемы третьего базового уровня

К проблемам третьего базового уровня относятся проблемы власти и проблемы обретения опыта.

2.8.1. Проблема власти

С рождения ребенок обретает опыт власти над родителями, теми, кто помогает ему выжить в том, куда он попал, имеем в виду, наш мир. Приобретение опыта во взаимодействии с другими, это первый опыт власти, который разовьется в разные способы и формы поведения: плача как требования, улыбки как манипуляции. Естественно, что не в аспектах власти улыбка является проявлением чувства любви, плачь – просьбой. Различение «власть и не власть» очень тонкое, способное выявить свои границы

только в более позднем возрасте, когда появляется пусть даже фрагментарное осознание ребенком отношений и себя в этих отношениях, в большинстве случаев центром мира (детский эгоцентризм).

Мотивацией определяется, какую нагрузку несут на себе действия, поступки ребенка, решается ли в них вопрос власти, вплотную связанный с манипуляцией, или это акт отношений, выражение переживаемой эмоции. В детском возрасте различить это просто. Если плач ребенка краток и быстро переключается на другое, например, не дали игрушку – ребенок заплакал, выразил эмоцию, отреагировал и переключился, побежал играть другой, то это плач как средство в согласовании и рассогласовании взаимодействия. В случае же задержки плача: эмоция уже прошла, а плач продолжается – это проявление власти через самоутверждение, через желание заставить другого сделать так, как мне надо.

Власть в диапазоне ее крайних проявлений – насилия и безропотного подчинения – может устанавливаться любыми способами: «сверху» – самоутверждение, достижение определенных результатов в жизнедеятельности; нахождение «слабых» мест в людях и использование их для манипуляций, подчинения; благодетельствование; одалживание; использование служебного положения; чинение препятствий в жизнедеятельности другим людям; и другое, «снизу» – «игра в беспомощность», управляющая другими людьми и ставящая их в зависимость; ложь, хитрость, неисполнение обещаний, как игра во власть, переживание иллюзии власти; игра в «избегание власти»; борьба с авторитаризмом за иллюзию демократизма и любые виды борьбы как внутри человека, так и вовне, с окружающими в семье, организации, государстве.

Власть блокирует рефлексию, ее развитие. Если в детском возрасте ребенок с помощью взрослых не обретает навыка согласования интересов, то сначала вопросы власти в поведении и отношениях будут актуализированы в виде повышенного сопротивления в открытой или скрытой форме, в исполнении предъявляемых требований взрослыми, затем уже в виде проблемы, когда родителям очень трудно договориться с ребенком о возможностях, которые зависят от взрослых, исполнения его желаний,

например, хочу машину и ничего другого и прямо сейчас, любыми способами я этого добьюсь. Перенесите это детское, имеющее явную или неявную форму, пропускаемое большинством родителей в воспитании, иногда поддерживаемое через подавление или подкрепление со стороны взрослых, поведение на женщину, мужчину, ученика в классе, отношения отца и сына, матери и дочери, начальника и подчиненного, и вы увидите, как деструктивно разрешенные вопросы власти определили дальнейшее их развитие, проявление в вопросах жизни и смерти, свободы и ответственности, отношениях любви и страдания, выделении смысла и значении его, а также осмыслении значений, в категоричности, исключительности, принципиальности, которые сопровождаются либо повышением агрессии и мстительности (власть «сверху») либо обидчивостью, плаксивостью, беспомощностью (власть «снизу»).

Если в период детского эгоцентризма ребенок не научился согласовывать свои интересы и не развивал тем самым свою рефлексивность, то опыта самодостаточности он не смог пережить. Рефлексия в детском возрасте создает условия для переживания самодостаточности ребенком. Такой опыт важен тем, что переживание самодостаточности в этот период (до 3 лет это мгновенный акт, как сатори) дает в дальнейшем разрешение всех вопросов, цепочку которых мы проследили от власти до принципиальности, конструктивным способом, без «застревания», даже при наличии первых опытов с деструктивными разрешениями. Без этого невозможно, потому что как бы парадоксально ни звучало, но ребенок в этот период «выбирает самого себя» из множества возможных вариантов, он выбирает, каким ему быть в этой жизни, поэтому пробует деструктивные способы и конструктивные, но помнит себя, естественно не осознанно, когда до 1,5 лет был абсолютно естественен для самого себя, пока осознанно не появились те, что стали что-то оценивать в нем и подстраивать под свои оценки, нормы, правила, категории, смыслы и др. Эти «другие» в ребенке связаны с переживанием чувства любви и защищенности. Поэтому когда взрослый человек любит, то он дает оценки, встраивает в свою систему ценностей других, требует, знает, как правильно жить и прочее. Такое сметение и под-

менивание понятий будет давать свои деструктивные результаты до тех пор, пока не переживется самодостаточность, если этого переживания не произошло до трех лет.

Самодостаточность напрямую связана с умением обретать опыт. Опыт – это сгусток энергии из понятий, выводов, решений, перспектив будущего, смысла, умений, взятых из события, событий прошлого с помощью рефлексии. Опыт – это не автоматическая реакция, но то, что может, единожды выделившись в акте осмысления, приобрести в дальнейшем автоматический характер проявления. Первые опыты ребенка начинаются с экспериментирования – так он познает себя и других. В маленьком ребенке есть все, но только как бы в свернутом виде, что в дальнейшем развернется, приобретет развернутую, пошаговую, процессуальную форму. Рефлексия есть процесс и механизм опыта. Опыт необходим как средство личностно-духовного развития.

В проблеме власти мы выделяем крайние проявления: насилие и подчинение. Серединное состояние – руководство.

В исследованиях феномена власти можно выделить два подхода: один объясняет власть биологическими и психологическими свойствами человека, другой рассматривает возможность субъекта оказывать влияние на другого человека с помощью определенных средств.

Рассмотрим концепции, относящиеся к первому подходу, объясняющему природу власти биологическими и психическими свойствами человека, их большинство.

Психоаналитический подход в теории З. Фрейда [560] рассматривает стремление к власти как проявление сексуального влечения. Основоположник психоанализа не уделял много внимания проблеме власти, а включал этот феномен наравне с враждебностью по отношению, прежде всего, к матери в описание проявлений анально-садистической стадии психосексуального развития и во взрослой жизни индивидуума делал его производной от застревания в этой стадии. Позднее (в 1937 г.) З. Фрейд отказался от понимания сексуальной основы власти и предположил, что она в совокупности с влечением к самосохранению и самоутверждению есть

проявление «инстинкта смерти». В целом теория З. Фрейда рассматривает власть в рамках отношений сознательного и бессознательного начал в личности, господства последнего и проблемы его познания и управления.

Глубоко психоаналитическую теорию власти разработал А. Адлер в работах «Воспитание детей. Взаимодействие полов» [12], «Очерки по индивидуальной психологии» [14], «Наука жить» [13]. Он рассматривал стремление к власти как нездоровую потребность человека, вызванную особенностями воспитания данного индивида. Особое внимание Адлер уделил комплексу неполноценности. Он считал его универсальным механизмом, который порождает желание доминировать над другими людьми, подчинять их себе, своей воле. Перечислим основные положения А. Адлера.

1. Каждый человек переживает чувство неполноценности в детстве, когда он зависит от родителей. Это чувство побуждает человека бороться за превосходство над окружающими, стремиться к совершенству. Такие побуждения являются мотивационной силой в жизни человека, начиная с трехлетнего возраста.

2. Развитию комплекса неполноценности в детстве способствуют неполноценность физических органов, чрезмерная опека или отвержение со стороны родителей.

3. Чрезмерное ощущение неполноценности приводит к формированию у человека комплекса неполноценности, т. е. преувеличенному чувству своей слабости и несостоятельности.

4. Комплекс неполноценности порождает стремление к гиперкомпенсации и, как следствие, вызывает комплекс превосходства (преувеличение здорового стремления преодолеть постоянное чувство неполноценности).

5. Стремление к превосходству, являясь общечеловеческой чертой, может иметь как конструктивное (например, индивид способен стать общественным деятелем), так и деструктивное (данный субъект может возглавить банду) воплощение в реальности жизни.

Как считал А. Адлер, фантазии-желания ребенка являются выражением психического импульса, безоговорочно диктующего установку и тем

самым поступки ребенка. Однако степень интенсивности импульса бывает различной. У нервных детей, компенсируя их повышенное чувство неполноценности, она возрастает до безграничных размеров. Так рождается негативный эмоциональный опыт. Жажда триумфа отчетливо проявляется в сновидениях и желаниях-фантазиях, а установка на роль героя является попыткой компенсации.

Известно, что уже во втором полугодии своей жизни ребенок хватается все предметы и нелегко с ними расстается. Вскоре под гнетом стремления к власти и чувства общности он стремится к людям, которые хорошо с ним обращаются. К этому стремлению всем обладать присоединяется, в качестве тенденции к самозащите, ревность. Если ребенок и дальше вынужден прибегать к защитным мерам, то это нередко приводит к ранней зрелости и нерешительности.

А. Адлер показал, что не следует рассматривать невротическое поведение так, как если бы оно подчинялось сознательной цели. Именно неосознаваемость фиктивной идеи является уловкой психики, когда их осознание угрожает цельности личности. «Не забывайте о властолюбии!» – таково было его предостережение. Ребенок осознает свою неспособность в одиночку справиться с трудностями повседневного существования. Чувство неполноценности – это движущая сила, исходная точка стремлений всякого ребенка. Оно определяет, как удастся данному ребенку добиться покоя и уверенности в себе, оно обуславливает цель существования.

Желание быть центром всеобщего внимания и требовать от родителей нежности появляется уже в первые дни жизни ребенка. Цель этого желания – достичь такого положения, когда индивид выглядит превосходящим свое окружение. Определить характер желаемого превосходства личности помогает степень развития ее социального чувства. Под социальным чувством А. Адлер понимал коллективный дух, чувство общечеловеческого братства и самоотождествления со всем человечеством, которое формирует позитивные социальные взаимоотношения. А. Адлер считал, что эти взаимоотношения могут быть конструктивными и здоровыми только тогда, когда они включают в себя равенство, взаимодействие и дух

сотрудничества. Социальное чувство начинается со способности отождествлять себя с себе подобным и ведет к стремлению построить идеальное общество, основанное на сотрудничестве и равенстве личностей. Это понятие является ключевым в адлеровской концепции индивида как социального существа.

Трудность заключена в том, что дети не выражают свое стремление к власти над другими явно, а скрывают его под личиной заботливости и любви и занимаются своим делом под обманчивой маской. Таким образом, они надеются избежать разоблачения. Неприкрытое стремление к власти и уверенности в себе может повредить психологическому развитию ребенка и превратить мужество в дерзость, послушание в трусость, мягкость в утонченную стратегию, целью которой является полное доминирование. «В конечном счете любое проявление естественных чувств ребенка несет в себе элемент лицемерия, целью которого является господство над окружающей действительностью» [13]. Обучение влияет на ребенка благодаря сознательной или бессознательной цели – компенсировать его неуверенность в себе, обучить его искусству жить, сформировать его рассудок и поощрить в нем развитие социального чувства по отношению к себе подобным.

А. Адлер писал о том, что стремление к власти проявляется у людей, которые не жалеют усилий, чтобы упрочить свое положение в жизни, действуя при этом крайне импульсивно, с исключительной поспешностью, и совершенно не принимают во внимание других людей. В детском возрасте, это как раз те дети, поведение которых характеризуется неукротимым стремлением к преувеличенно значимой цели, доминированию над себе подобными. Задевая права других, они ставят под удар свои собственные права; они враждебны по отношению к миру, а поэтому мир враждебен к ним. Это не обязательно должно происходить открыто. Бывают дети, чье стремление к власти выражено таким образом, что это не приводит к немедленному конфликту между ними и обществом, и их честолюбивые замыслы могут сначала показаться вполне нормальными. Однако при последующем толковании обнаруживается антисоциальность их

амбициозности. В первую очередь сюда следует отнести гордыню, тщеславие и желание победить всех любой ценой. Последнее можно осуществить хитростью. Относительное возвышение человека может быть достигнуто путем принижения тех, с кем он вступает в контакты.

А. Адлеру принадлежит приоритет в утверждении, что агрессия, которую он изначально называл волей к власти, имеет в человеческой жизни фундаментальное значение. Люди, испытывающие дискомфорт из-за маленького роста, например Наполеон, развивают компенсаторную борьбу за власть. А. Адлер уделял большое внимание таким человеческим качествам, как воля к власти, стремление к превосходству, и считал их приоритетными силами в деятельности человеческой психики. Таким образом, по мнению А. Адлера, агрессия является результатом действия комплекса неполноценности. В сознании же появляется обратное чувство: «Я лучше всех». Вся оставшаяся жизнь посвящается доказательству этого и очень часто – любой ценой.

Сходную с А. Адлером в основаниях возникновения мотива власти теорию выдвинула Карен Хорни (психоанализ) [577]. В своей работе «Невротическая личность нашего времени» (1937) она указала на то, что в основе стремления к власти, престижу и обладанию лежит тревожность. Тревожность порождается затрудненностью установления теплых отношений с другими людьми из-за чувства собственной незначительности и беспомощности. Успокоение от тревожности можно получить через любовь и привязанность, то есть через укрепление социальных контактов, а можно через власть, что означает ослабление контактов. Причем второй выход выбирается тогда, когда невозможно снять тревожность с помощью любви. К. Хорни считает, что нормальное стремление к власти рождается из силы, невротическое – из слабости.

К. Хорни обратила внимание на влияние культуры в формах выражения стремления к власти, на что не обращали внимания З. Фрейд и А. Адлер.

К. Юнг [620] рассматривал власть как психологическую энергию вообще.

Э. Фромм [564] исследовал структуры психики человека, делающие его предрасположенным к подчинению, утрате свободы ради ощущения безопасности, назвав такие структуры «бегством от свободы». Для Э. Фромма власть заключается в том, что один человек воспринимает другого как вышестоящего, в господстве одного человека над другим и в том, что одна часть личности подчиняет себе другую. Внутренняя власть более эффективно подавляет свободу человека.

В. П. Васильева в работе «Анализ психологического понимания власти» (2006) подробно анализирует концепцию Х. Хекхаузена [572]. Х. Хекхаузен выделяет и определяет мотив власти. По Х. Хекхаузену мотив власти направлен на приобретение и сохранение ее источников либо ради связанного с ними престижа и ощущения власти, либо ради влияния. Влияние может быть как основной, так и дополнительной целью мотива власти. Влияние на поведение и переживания других людей определяется тем, что под воздействием люди поступают и думают определенным образом, не так как будучи предоставлены сами себе, не поступили бы желательным для осуществляющего влияние образом. Влияние это должно таким образом изменить их поведение, чтобы оно способствовало удовлетворению потребности влияющего. Для достижения этого субъект должен с помощью имеющихся источников власти и средств воздействия перестроить привлекательность наиболее важных мотивов другого, причем сделать это возможно более эффективным и экономичным способом. Сама эта деятельность может определяться весьма разнообразными мотивами. Она может совершаться ради своего или чужого блага, или же ради какой-либо высшей цели; она может принести другому вред, либо оказать ему помощь. Власть проявляется в виде вознаграждения, принуждения или наказания, контроля исполнения норм и в виде эталона.

Применение средств власти и влияния во благо влияющего за счет неудовлетворения интересов того, на кого влияют, является манипуляцией.

В. А. Ганзен [132] считает, что обладание властью представляет человеку уникальную возможность самоосуществиться. Власть является страстью, влечением, с которым практически невозможно бороться.

А. Г. Конфисахор [245], развивший идеи В. А. Ганзена, рассматривает модель действия власти через категории «цель – средство – результат» и добавляет четвертый компонент «обратную связь».

Концепцию власти предложил С. Б. Каверин (1991) [203]. Потребность власти он относит к «квазипотребностям» (как бы потребностям) и выводит ее из сочетания пяти основных потребностей: 1) потребность в свободе; 2) гедонистические потребности; 3) потребность в самоутверждении; 4) потребность в самовыражении; 5) потребность быть личностью. По мнению автора, совокупная характеристика этих потребностей и составляет психологический портрет потребности власти. В основе потребности власти лежит врожденная «мощная и неодолимая» потребность в свободе, то есть в возможности заботиться о собственной безопасности и равновесии социальной системы.

Вторая составляющая потребности власти, тесно связанная с потребностью в свободе, – гедонистическая потребность. Обладание чем-то сопряжено с удовольствием от самого факта владения и возможности распоряжаться собственностью по своему усмотрению, оказывая на других влияние.

Третья составляющая – потребность в самоутверждении (статусная, в доминировании, престиже, уважении и самоуважении) подразумевает обеспечение безопасности себя как личности (сохранение целостности, автономии, суверенитета «Я»). Чем выше социальный статус, тем выше гарантии социальной безопасности.

Четвертый компонент потребности власти – потребность самовыражения. Она корнями уходит в детскую игру, но и во взрослом состоянии сопряжена с социальной игрой. У разных людей эта потребность выражена в разной степени: от непреднамеренности и бескорыстности до истеричности и жестокости.

Пятый элемент – потребность быть личностью. Начиная со стремления быть принятым другими, человек восходит к желанию быть нужным другим, оставить после себя след в жизни человечества, в истории.

Потребность власти, будучи результатом различного соотношения всех пяти элементов у разных людей, проявляется в разных ипостасях. С. Б. Каверин выделяет пять типов людей в зависимости от преобладания той или иной составляющей потребности (хотя другие потребности при этом не угнетены и тоже влияют на поведение человека).

С. Б. Каверин [203] утверждает, что потребность власти присуща каждому человеку. Важно, как она реализуется, создает ли проблемы в жизни человека.

Если человек, осуществляя власть, не согласуется сам с собой и окружающими, то у него возникают проблемы, выражающиеся в насилии или безропотном подчинении.

Ко второму подходу возможности человека оказывать влияние на другого человека с помощью определенных средств относятся бихевиоризм и концепции, исследующие манипулятивное поведение.

В бихевиоризме власть трактуется как особый тип поведения людей, при котором одни люди имеют возможность влиять на поведение других, принимая решения, исполнение которых является обязательным для других. Курт Левин определил власть как власть «b» над «a» как отношение максимальной силы воздействия «b» на «a» к максимальному сопротивлению со стороны «a». Эта формула приобрела свое распространение во многих современных психологических подходах, описанных выше, где психологическая составляющая человека выходит на социальный уровень взаимодействия.

2.8.2. Проблема опыта

Источник нашей мудрости – наш опыт.

Источник нашего опыта – наша глупость.

Проблема опыта в своих крайних выражениях, с одной стороны, это отказ от приобретения опыта, с другой – обученная беспомощность, как наивысшее выражение отказа получить опыт.

В процессе восприятия, мышления, стереотипизации и внутренней аргументации формируется опыт личности в виде идей, суждений, навыков, умений и стереотипов, которые аккумулируются в памяти человека. Опыт – это умения, знания, навыки, стратегии поведения, социальная направленность, способы построения отношений. В целом это психологические результаты жизнедеятельности человека, его достижения, запечатленные в смыслах, ценностях, убеждениях, интересах, в совокупности составляющих общую направленность жизненного пути человека. Формирование опыта проходит в четыре этапа: 1) превращение внешнего воздействия в факт сознания – интериоризация; 2) сохранение и аккумуляция превращенного внешнего воздействия в сознании – память; 3) превращение опыта личности в действие, т. е. экстериоризация опыта; 4) подтверждение опыта – стереотипизация, установки, ценности, убеждения, направленность личности, интересы. По завершении последнего этапа можно с полной уверенностью утверждать, что человек получил опыт.

Термин «опыт» является недостаточно определенным концептуально и эмпирически; в большинстве современных словарей и энциклопедий отсутствует статья по категории «опыт». Но именно опыт является основой социализации человека и становления его субъектности. В психологии исследованы разные виды опыта: личный жизненный опыт, личностный опыт (В. В. Давыдов [163], А. В. Петровский [391], В. И. Слободчиков [506], С. Ю. Степанов [521], В. В. Столин [526], В. В. Сериков [476] и др.), личный опыт, субъектный опыт (Ю. В. Сенько [475], В. В. Сериков [476] и др.), индивидуальный жизненный опыт, индивидуальный опыт (Л. Б. Салихова [456] и др.), витагенный опыт (А. С. Белкин [68]).

К. С. Семенцова [472] в своей работе «Теоретический обзор исследований опыта личности как психологического феномена» систематизирует имеющиеся взгляды в психологии на предмет изучения опыта человека, она пишет: «При анализе литературы (Плотникова, 2008; Пузырева, 2006) было выделено большое количество подходов к рассмотрению категории «опыт».

1. Структурно-динамический (системный). Опыт представляет совокупность знаний, умений, навыков и отношений (Л. С. Выготский, В. Н. Мясищев, К. К. Платонов).

2. Когнитивный. Опыт – это способность человека воспринимать, интерпретировать и оценивать действительность на основе определенным образом организованной системы личностных конструкторов (Дж. Келли, М. А. Холодная). У М. А. Холодной ментальный опыт – это система наличных психических образований и иницируемых ими психических состояний, лежащих в основе познавательного отношения человека к миру и обуславливающих конкретные свойства его интеллектуальной деятельности. Ментальный опыт представлен в трех основных формах: ментальные структуры, ментальное пространство и ментальные репрезентации. Анализ ментальных структур позволяет выделить три уровня (или слоя) опыта, каждый из которых имеет свое назначение.

А. Когнитивный опыт – это ментальные структуры, которые обеспечивают хранение, упорядочение и преобразование наличной и поступающей информации, способствуя тем самым воспроизведению в психике познающего субъекта устойчивых, закономерных аспектов его окружения. Их основное назначение – оперативная переработка текущей информации об актуальном воздействии на разных уровнях познавательного отражения.

Б. Метакогнитивный опыт – это ментальные структуры, позволяющие осуществлять произвольную и непроизвольную регуляцию интеллектуальной деятельности. Их основное назначение – контроль за состоянием индивидуальных интеллектуальных ресурсов, а также за процессами переработки информации.

В. Интенциональный опыт – это ментальные структуры, которые лежат в основе индивидуальных интеллектуальных склонностей. Их основное назначение – формирование субъективных критериев выбора относительно определенной предметной области, направления поиска решения, источников информации и способов её переработки и т. д. Таким образом, можно говорить о существовании некоторой иерархии ментальных

структур – на уровне когнитивного, метакогнитивного и интенционального опыта. В зависимости от особенностей состава и строения этих форм опыта мы можем наблюдать и измерять конвергентные способности (решение нормативных задач в регламентированных ситуациях), дивергентные способности (порождение новых идей на основе нестандартных способов деятельности), обучаемость (способность к усвоению новых знаний и навыков) и познавательные стили (способность к индивидуально-специфическим формам познавательного отражения) [575].

3. Субъектно-деятельностный. В этом подходе акцент ставится на активном восприятии и интерпретации субъектом ситуации с позиции его собственной системы координат. Процесс формирования субъективного опыта связывается со способностью субъекта к «выстраиванию» собственного бытия, то есть субъективной включенности в жизненную ситуацию. (Б. Г. Ананьев, А. В. Брушлинский, К. А. Абульханова – Славская, Е. И. Исаев, А. Н. Леонтьев, К. А. Осницкий, В. А. Петровский, С. Л. Рубинштейн, В. И. Слободчиков, И. С. Якиманская).

4. Событийный. Опыт – это набор событий жизни человека (Л. И. Анцыферова, А. А. Кроник, Е. Ю. Коржова).

5. Когнитивно-феноменологический. Подразумевает анализ смыслов явлений, событий и их представленность в сознании субъекта. Внимание акцентируется на целостной ситуации человеческого бытия, способах переживания личностью различных видов субъективного опыта. (В. В. Занков, К. Левин, С. К. Нартова-Бочавер, Г. Томэ).

6. Психотерапевтический. Опыт – источник информации о жизни человека. Оказание человеку психологической помощи возможно через обращение к его детскому опыту (З. Фрейд, М. Клайн, А. Адлер, К. Юнг, Ф. Перлз, А. Ассаджиоли).

7. Психосемантический. Опыт – это операциональные структуры, которые формируются человеком под влиянием алгоритма выполняемой им деятельности. Эти операциональные структуры можно объединить в группы и описывать через временные, двигательные и пространственные характеристики (Е. Ю. Артемьева). Наряду с различными подходами

к самой категории опыта можно выделить уровень субъективного опыта. Субъективный опыт определяется как структурированные следы деятельностей, предшествующих реализуемому в данный момент психическому акту, т. е. структуры, организующие и хранящие историю индивидуальных деятельностей. В субъективном опыте отражаются для субъекта все события его жизни, все его непосредственные переживания, он определяет индивидуальные особенности восприятия мира [123]. Субъективный опыт также определяется как определенная система интерпретации, которая направляет постижение субъектом реальности, позволяет прогнозировать будущее и через познавательную сферу детерминирует его поведение [416]. В структуре субъективного опыта выделяют когнитивную составляющую (или перцептивно-образную, «перцептивный мир») и аффективную составляющую (или эмоционально-оценочную, понятийную, коннотативную, «картину мира», «образ мира»). На наш взгляд, в составе субъективного опыта можно выделить в самом общем плане две категории опыта: профессиональный и личностный.

Из приведенной полифонии взглядов следует, что опыт охватывает все стороны жизнедеятельности человека, во временном аспекте является прошлым, оседает в памяти, применяется в развитии и деятельности, осуществляется с помощью рефлексии. В консультировании с точки зрения формирования психологических проблем для нас важен личностный опыт, особенно его динамическая составляющая – приобретение нового опыта. «Усвоение нового опыта – это в целом позитивный процесс, который свидетельствует об адаптивности субъекта, его кругозоре, потенциале, жизнестойкости. Но существует и проблема неудачного опыта в том случае, когда идентичность не может изменяться, сохранив свою позитивную модальность, и начинает сопротивляться. Тогда появляются ригидность, отказы, депрессия, агрессивное поведение людей в новых и непривычных для них ситуациях деятельности и взаимодействия [327]. Поэтому чтобы обеспечить эффективное приобретение нового опыта, так важно учитывать предыдущий опыт и опираться на него» (К. С. Семенцова) [472].

Процесс формирования опыта наглядно описан в притче «Лучший кофе». «Сын пил растворимый кофе, не лучшего качества, утром и вечером. Отец отговаривал его от такой привычки, говоря, что уж лучше хороший чай, но ничего не менялось.

Однажды зашли они вдвоём в хорошее кафе, которое славилось своим кофе. Выпили по чашечке лучшего сваренного, ароматного, натурального напитка, какой только смогли им предложить. Впечатление у обоих осталось великолепное.

Прошло несколько дней после этой дегустации. Отец был удивлён тем, что сын больше не пьёт кофе из банки, на что получил такое объяснение:

– Папа, после того великолепного кофе, что мы с тобой пили, этот, из банки, стал казаться совсем безвкусным. Ты мне об этом говорил, я – не понимал. Появилась возможность самому сравнить – я понял».

В психологическом консультировании мы встречаемся с недостаточностью опыта для решения определенной жизненной задачи, в связи с этим возникают вопросы: каково качество этого опыта, какой опыт необходимо приобрести, взрастить своей личностью и как новый опыт будет соотноситься с прежним. Для этого необходимо исследовать, какими инструментами – знаниями, умениями и навыками пользуется человек для оперирования своим опытом. В одной притче рассказывается как раз о том, что проблема опыта – это неумение оперировать своим опытом.

«Люди упорствуют» (суфийская притча)

Мухаммад Шах отправился на прогулку с учениками своего халка (круга). Они проходили мимо высокого минарета на берегу реки.

– Его построили те, кто упорствует, – сказал он.

Затем он указал ученикам на группу паломников-браминов, направлявшихся к священной реке Джумна.

– Это люди, которые упорствуют, – сказал он.

На следующий день он взял учеников с собой, чтобы показать караван, только что пересёкший пустынные районы Китая.

– Это люди, которые упорствуют, – сказал он.

Наконец, он послал их в Тибет посмотреть на паломников, которые то и дело ложатся на землю, меряя священный путь своим телом, как аршином.

– Это люди, которые упорствуют, – сказал он им по их возвращении.

Спустя несколько месяцев, он послал их понаблюдать за судьями, вершившими судебные дела, за их стараниями, за усилиями свидетелей, домогательствами истцов, борьбой обвиняемых.

– Каждый из этих людей в чём-то упорствует, – сказал он, – люди упорствуют во всём и повсюду. Для них ценны плоды этого упорства. Эти плоды они могут пожинать и использовать. С другой стороны, если им случается разочароваться в том, ради чего они упорствуют, они не умеют использовать навыки, приобретаемые в этой упорной борьбе. И в конце концов они приобретают лишь одно – привычку постоянно в чем-то упорствовать.

Источник: https://pritchi.ru/id_7830.

Неумение оперировать опытом в новых условиях основано на неразвитости рефлексии. Рефлексия является одним из средств формирования опыта. В консультировании клиенту необходимо разобраться с тем, что происходит в рефлексии, когда одно ее содержание оседает в виде опыта, а другое не воспринимается и отвергается. К. Д. Ушинский [549] говорил, что важен не сам опыт, а мысль, выведенная из него. Эта мысль проходит проверку в последующих событиях жизни, непосредственно влияет на их появление и проживание, подтверждается или опровергается, подтвержденная остается в виде убеждений и ценностей, сквозь призму которых осуществляются процессы рефлексии – означение смыслов и осмысление значений.

В работе В. П. Зинченко, Е. Б. Моргунова «Человек развивающийся. Очерки российской психологии» [193] выделено, что условием развития личности является «избыток недостатка и избыток возможностей». Под это утверждение можно подвести не только рефлексия, оперирующую с недостатком и возможностями, но и опыт, как следствие рефлексии. Опыта личности в проблемной ситуации не хватает, и эта ситуация есть источник обновления, пополнения, обобщения и обогащения опыта, в чем и заключается суть развития.

Проблема опыта возникает как раз в том случае, когда личность удовлетворяется недостаточностью своего прежнего опыта и отказывается решать стоящие перед ней задачи развития самостоятельно (обученная беспомощность) или много раз попадает в одну и ту же ситуацию, являющуюся для нее дискомфортной, тем самым не приобретая опыт. Две крайности проблемы опыта – неосознаваемый отказ от приобретения опыта и осознаваемый отказ от приобретения опыта (обученная беспомощность), между которыми живет психическая реальность личности, приводящая человека на консультацию к психологу.

Рассмотрим, как формируется обученная беспомощность.

Общепризнанным в отечественной психологии является связывание опыта со стадиями становления субъектности. В. В. Селивановым были выделены основные стадии развития субъекта в онтогенезе [410]. Для нас они представляют интерес в контексте изучения формирования беспомощности. Выделяются девять стадий субъектности: предусубъектная (от 0 до года), аморфной субъектности (от 1 года до 3–4 лет), парциальной субъектности (от 4 до 6 лет), познавательной субъектности (от 6–12 лет), противоречивой субъектности (от 12 до 17 лет), личностной субъектности (от 17–18 до 25 лет), полноценной субъектности (от 25 до 50 лет), воплощенной субъектности (от 50 до 60 лет) и угасающей субъектности (от 60–65 лет и далее). Н. Г. Косолапова [250] выделила основные характеристики опыта для первых пяти стадий субъектности, мы дополнили их условиями, влияющими на формирование обученной беспомощности.

На предусубъектной стадии опыт, формируемый у ребенка, преимущественно сенсорный, по своему характеру он житейский, эмпирический, обусловлен бытовыми ориентировками (бытовой опыт), направлен на освоение физического мира (двигательный опыт). Формируемый внутренний мир ребенка размыт, не осознан, соответственно таков и опыт младенца. Предпосылки беспомощности могут проявляться в ленности, когда младенец ленится сам перевернуться, сесть и прочее, т. е. самостоятельно совершать необходимые для развития действия.

На стадии аморфной субъектности опыт характеризуется разнообразием представлений, первоначальных навыков и умений, доминированием сенсорно-двигательного опыта (орудийного опыта), появлением первоначального речевого опыта и нравственного опыта (правилосообразного). Предпосылками обученной беспомощности являются отказ от преодоления затруднений, основной подход «лучше не сделать, чем сделать» является ведущим – ребенок лучше промолчит, чем будет пытаться сказать слово.

Н. Г. Косолапова об опыте, формируемом на стадии парциальной субъектности, т. е. дошкольном возрасте, писала: «Стадией парциальной субъектности в основном завершается дошкольный период детства. Важнейшим становится содержание общественного поступка, общественного способа действия. Дети способны к самостоятельному осуществлению отдельных видов деятельности, овладевают саморегуляцией основных видов физиологических отправления и некоторых форм психической активности. Реализация различных способов обращения с социальной действительностью и другими людьми осуществляется через игру как ведущую деятельность (В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин и др.). По данным исследователей, субъектность проявляется в значимых для дошкольника продуктивных деятельности: элементарной трудовой (В. И. Логинова, М. В. Крулехт и др.), изобразительной. Поскольку в дошкольном возрасте доминирует наглядно-образное мышление, в опыт ребенка входят разнообразные представления: о свойствах и качествах предметов и явлений, о времени и пространстве, количестве, о природных явлениях, происходящих в живой и неживой природе, о мире, человеке (обществоведческие представления) и т. д. Приобретаемый опыт охватывает разные сферы, приобретает интенсивно, по своему многообразию он является энциклопедическим: «ребенок-дошкольник знает все обо всем». Аналогично осваивается разнообразный круг навыков и умений в сфере самообслуживания, ручного труда, продуктивных видов деятельности. Поскольку дошкольник является субъектом игровой деятельности, можно отметить достаточно полный, осознанный и обобщенный игровой опыт» [250, с. 124].

По нашим наблюдениям, именно в этот период формируется обученная беспомощность. Обратим внимание на употребление термина «обученная», который означает наличие того, кто обучает беспомощности. Таким лицом являются близкие люди, которые с ребенком проводят длительное время. Приведем пример правильного поведения родителей с ребенком для воспитания в нем самостоятельности «Каждый раз, когда семья собирается на дачу, Дане дают его рюкзачок, с тем чтобы он сам взял те игрушки, которые ему хочется или нужны. В первый раз Даня отнеся к этому несерьезно, и в рюкзачок практически ничего не положил. Уже в электричке он начал требовать то одну, то вторую игрушку, плакать и кричать. Родителям пришлось объяснить, почему этих игрушек нет. Во все последующие поездки на дачу Даня начинал активно собирать свой рюкзак и брал то, что хотел. Но если каких-то игрушек ему потом не доставало, то он не требовал их у родителей, так как знал, что рюкзак собирал сам» [425, с. 101–102]. Самостоятельность – это альтернатива обученной беспомощности. Для обучения беспомощности родители должны в большинстве случаев сами собирать рюкзак ребенку.

Условиями, которые влияют на принятие ребенком своей беспомощности с целью получения определенных выгод для себя, являются:

- 1) гиперопека родителей в воспитании ребенка;
- 2) отсутствие терпения родителей, порождающее стремление сделать за ребенка быстрее и правильнее;
- 3) страх родителей быть не нужным ребенку, быть не любимым.

К концу младшего школьного возраста, как отмечают многие исследователи, у ребенка складывается стержневое умение личности – умение учиться, которое совершенствуется всю жизнь. Однако собственный психический мир ребенка еще слабо дифференцирован. Саморегуляция психической активности осуществляется неосознанно, полуавтоматически. При условиях, когда так или иначе родители пытаются сделать все за ребенка, у него не формируется устойчивого умения учиться, а наоборот – устойчивым становится умение не учиться. Такой ребенок научается организовывать окружающих на удовлетворение своих интересов и в боль-

шинстве случаев делать так, чтоб за него делали то, что ему не нравится и не хочется делать. У ребенка развиваются навыки манипуляции, слабая мотивация достижения, формируется инфантильность.

На последующей стадии познавательной субъектности (от 6 до 12 лет) осуществляется накопление внутреннего опыта, связанного с освоением «Я» когнитивных связей и отношений окружающего мира (когнитивный опыт), накоплением нравственных ценностей и отношений (нравственный опыт) и на стадии противоречивой субъектности (от 12 до 17 лет), опыт несет в себе противоречивость, рассогласованность, при этом доминирует то один, то другой вид опыта: физический, психосексуальный, интеллектуальный, нравственный, социальный.

Ребенок на этой стадии может по ряду психологических причин не освоить необходимый для жизни опыт и пережить опыт обученной беспомощности. К таким психологическим причинам относятся:

- 1) страх ребенка перед завышенными требованиями со стороны родителей и социума;
- 2) слабая волевая активность;
- 3) сниженный интерес к обучению, низкая поисковая активность;
- 4) инфантильность, нежелание принимать на себя ответственность за совершаемые действия;
- 5) ярко выраженная борьба за самоутверждение при заниженной самооценке.

На других стадиях обученная беспомощность может проявляться, только если она была в предыдущем опыте человека.

На последующих стадиях развития субъектности, вплоть до глубокой старости обученная беспомощность поддерживается следующими факторами: потерей самокритичности в отношении той или иной стороны своей личности; концентрированием зоны внимания на одних происходящих изменениях, без учета ресурсов других, например, «плохо слышу – не буду ходить в магазин»; ригидностью в самоотношении; децентрацией на прошлом; стремлением к привлечению внимания.

В связи с этим на поздних стадиях субъективности, т. е. приобретения опыта и необходимости относится к жизни как к целому, закономерному процессу и осмыслять свой личный и профессиональный опыт как достаточный, позитивный, приносящий пользу окружающим, человек в обученной беспомощности попадает в клубок противоречий между: уже произошедшими негативными изменениями (физическими и психологическими) и прежним, неизменным отношением к себе (завышенная или заниженная самооценка); наступившими изменениями и отрицательным эмоциональным отношением к ним (эмоциональные переживания негативных изменений, например, старения). Обученная беспомощность в большинстве случаев на этих стадиях имеет депрессивный или манипулятивный характер. При развитой субъективности обученная беспомощность не формируется.

Зигмунд Фрейд впервые описал беспомощность (*Hilfslosigkeit*) как психологический феномен. Концепция обученной (выученной) беспомощности в начале 70-х годов прошлого века была предложена американским психофизиологом Мартином Селигманом [464], который определил беспомощность как состояние, возникающее в ситуации, когда нам кажется, что внешние события от нас не зависят и мы ничего не можем сделать, чтобы их предотвратить или видоизменить. «Определенный тип отказа от поиска получил название обученной беспомощности. Это важный и интересный феномен. Первые исследования были проведены на животных. Их помещали в клетку, через пол которой пропускали электрический ток, систематически, но с неравными промежутками времени. Таким образом, животное никогда не могло чувствовать себя в безопасности. Вначале после каждого удара током оно металось по камере в поисках спасения. Потом, как бы убедившись, что спасения нет и все усилия бесполезны, животное замирало, забивалось в угол камеры и с покорной безнадежностью ожидало следующего наказания. Это был типичный отказ от поиска, и животное расплачивалось за это своим здоровьем: у него выпадала шерсть (а остатки ее становились дыбом), появлялись желудочно-кишечные расстройства и язвы желудка, снижался аппетит, повышалось

артериальное давление. Но обученной беспомощностью этот феномен был назван потому, что в этом состоянии животное не могло воспользоваться возможностями для спасения, даже если они неожиданно появлялись: если в клетку помещался рычаг, нажатие на который выключало ток, животное не догадывалось это сделать. В то же время животное, еще не прошедшее длительной обработки, быстро пробовало нажать на рычаг и тем самым начинало контролировать ситуацию. Следовательно, при выработке обученной беспомощности животное учили, что от его поведения ничего не зависит. В исследованиях на людях применяли другую методику. Током их не били, это запрещено законом. С ними обходились более жестоко. Им предлагали решать различные интеллектуальные задачи. Все задачи не имели решения, но люди об этом не знали. Они пытались их решать, но всякий раз безуспешно. Их дружески и удивленно корили: «Что же вы не справляетесь с такими простыми заданиями? Мы ожидали от вас большего. У других это получалось лучше». После нескольких таких комментариев, подрывающих уверенность в себе, большинство людей впадало в состояние тревоги, отчаяния, тяжелого стресса, ибо наносился удар по их самооценке. И тут-то им предлагали простую, решаемую задачу, а они с ней тоже не справлялись. Процесс обучения (беспомощности) прошел успешно...» [447].

Ученые предположили, что основой обученной беспомощности является опыт долговременных неудач. Эксперименты с успешностью, когда испытуемым давали решать легкие и средние задачи показал обратное. «Был поставлен эксперимент. Одной группе испытуемых давали очень легкие задачи, решаемые по стереотипному алгоритму. В 100 % случаев испытуемые справлялись с этими задачами, приобретая опыт успешности. Другой группе испытуемых давали достаточно сложные, но решаемые задачи. Эти испытуемые справлялись с задачами примерно в половине случаев. После этого обеим группам давали серию нерешаемых задач, а затем проверяли, удалось ли выработать обученную беспомощность. Для этого им вновь предлагали средней сложности задачу, имевшую решение.

Вопреки исходной гипотезе, более устойчивыми оказались те испытуемые, которые с трудом и лишь в половине случаев справлялись с тренирующими задачами. Это значит, что не опыт успеха сам по себе, а опыт преодоления трудностей, опыт активного поискового поведения «иммунизирует» человека к неудачам, повышает его сопротивляемость. Легко достигнутый успех, напротив, детренирует поисковую активность и в сущности не способствует повышению уверенности в своих силах» [447].

Далее В. Ротенберг делает вывод о том, какую роль играет самооценка в обученной беспомощности. «Человек с высокой самооценкой, при всех обстоятельствах сохраняющий уважение к себе, более устойчив к неудачам, чем человек с чувством внутренней уязвимости. Высокая самооценка и уважение к себе – это неисчерпаемый резервуар поисковой активности. Особенно наглядно это проявляется в творчестве. В процессе любого творчества, художественного или научного, отдельные неудачи неизбежны. Человек с высокой самооценкой извлекает из этих неудач уроки и ищет другие пути. Он ориентирован на задачу, а не на подтверждение своих возможностей. Для человека с низкой самооценкой любая неудача оборачивается личностным крахом, он прежде всего оценивает самого себя и, выставив себе отрицательную оценку, приходит в отчаянье» [447].

Под тем что понимает ученый, сказав о «высокой самооценке», в настоящее время понимается «адекватная самооценка», формируемая средствами рефлексии.

Слово «беспомощность» связано с тремя основными аспектами, которые можно выразить в следующих стереотипах восприятия действительности (А. Л. Лихтарников [294]): не могу справиться сам; не получаю или не могу попросить помощи у других людей; нахожусь в дискомфортном состоянии.

Н. В. Солнцева [513] добавляет, что беспомощность связана с трудностью: постановки цели («ничего не хочу», «не знаю что выбрать», «я слишком молод/болен/ и т. п. для этого»); инициирования действия («трудно начать», «потом», «не сейчас», «хотелось бы, но», «мне лень, не могу себя

заставить»); поддержания первоначального намерения («я передумал», «стало не интересно», «это бесполезно, все равно ничего хорошего не выйдет»); преодоления препятствий («я не предполагал, что будет так трудно», «я никогда не смогу справиться», «знаю, что не эффективно так себя вести, но ничего не могу с собой поделаться»).

В состоянии беспомощности человек отказывается от деятельности ввиду неблагоприятного прогноза любых действий, – он не верит в свой успех. Он говорит: «Это бесполезно», «Я не могу», «Я не знаю», «Все равно у меня не получится», – даже в тех ситуациях, которые ему заведомо посильны. Н. В. Солнцева в работе «Феномен выученной беспомощности: причины формирования и пути преодоления» [513], выделяет слова-маркеры, по которым можно распознать обученную беспомощность.

– «Не могу» (просить о помощи, отказывать, найти друзей, строить нормальные отношения, изменить свое поведение и т. д.).

– «Не хочу» (учить трудный предмет, менять образ жизни, решать существующий конфликт и т. д.) Осознание, что «Я не могу что-то сделать», тесно связано с переживанием того, что «Я – плохой, слабый, неудачник», то есть с очень дискомфортным состоянием. Поэтому происходит трансформация «Я не могу» в «Я не хочу» или «Это не мое».

– «Всегда» («взрываюсь» по пустякам, опаздываю на встречи или работу, вечно все теряю и т. д., то есть «я всегда таким (ой) был (а), есть и буду»).

– «Никогда» (не могу вовремя подготовиться к встрече, не прошу о помощи, у меня никогда не получится справиться с этой проблемой и т. д.).

– «Все бесполезно» (нечего и пытаться, никогда ни у кого ничего в этой ситуации не получалось, и не такие как ты пробовали, но...).

– «В нашей семье все такие» (семейные послания о способностях к определенным наукам, о неудачной судьбе или замужестве).

За всеми этими словами скрывается отсутствие позитивного опыта, неверие в собственные силы, тревога и страх неудачи, отсутствие позитивного прогноза и неверие в то, что возможно иное решение ситуации.

Основные наблюдаемые варианты поведения при беспомощности:

- деятельность, неадекватная ситуации, с последующим торможением (ступор или оцепенение) или отказ от деятельности;
- перебор стереотипных действий в попытке найти одно адекватное ситуации (например, подражание другому человеку, имитация его действий в решении задачи по шаблону);
- капитуляция, сопровождающаяся апатией или депрессией;
- смещение поиска на псевдоцель вместо поиска путей решения проблемы (актуализация другой деятельности, которая дает ощущение достижения результата, например, вместо преодоления трудностей в отношениях – потребность съесть сладкое; при необходимости писать курсовую – возникновение жгучей потребности убрать квартиру и даже сделать генеральную уборку и т. д.);
- псевдоактивность (бессмысленная суетливая деятельность, не ведущая к результатам и не адекватная ситуации с последующим торможением);
- деструктивное поведение (агрессивное поведение, направленное на себя и/или окружающих).

Эти формы поведения включаются автоматически, без пошагового разбора ситуации и выработки осознанной стратегии поведения. Эти формы поведения могут сменять друг друга по мере истощения ресурсов.

Беспомощность часто маскируется за различными состояниями, такими как чувство усталости, злости, апатии. Эти эмоциональные переживания могут привести к психосоматическим заболеваниям. Так, в примере, приведенном И. Ю. Млодик [339], раскрыт механизм постепенного формирования обученной беспомощности, сопровождающейся психосоматическими проявлениями и заболеванием: «В их семье не принято было злиться. Если кто-то позволял себе что-то подобное, то, видимо, как-то очень тихо или вообще “про себя”. Возможно, поэтому он не очень представлял себе – как это, когда злятся. Но в школе, куда он пошел, почему-то злились многие. Когда учителя повышали голос, он вжимался в парту, тело цепенело, в желудке что-то сжималось от ужаса, и хотелось только

одного – стать невидимкой. Перемена не приносила облегчения. Если удавалось пробраться незамеченным в проем в стене и отсидеться там – это был успех. Чаще всего не удавалось. От язвительных замечаний, издевательств и откровенных ругательств обида подкатывалась прямо к глазам, но плакать было нельзя, тогда вообще проходу не дадут. Хуже всего, когда доставалось по шее портфелем или от внезапной подножки растягивался на полу – все так дружно гоготали, и от обиды забывалось даже разбитое колено. В итоге он перестал ходить в школу: просто больше не мог. Когда лежал дома и лечил невесть откуда взявшийся гастрит, а когда просто саботировал тихие мамини уговоры, уходя все глубже в свою депрессию. Единственное, что увлекало его и позволяло хоть как-то оживиться, – это изучение оружия, и чем оно совершеннее и мощнее, тем больше интереса» [339, с. 47–48].

Обученная беспомощность – это высшая стадия отказа от приобретения опыта, отказа от поисковой активности, в большинстве случаев сопровождается депрессией и заниженной самооценкой. Слабо выраженной формой является простой отказ от приобретения опыта.

Для того что в целом поддержать познавательную активность и направить рефлексию события в правильное, позитивное направление, необходима оптимистичная интерпретация переживаемых событий, получаемого опыта. Большинство проблем приобретения опыта в срединном состоянии между крайностями отказа от приобретения опыта и обученной беспомощности соответствуют простой схеме «когда я так делал, у меня все получалось, а сейчас не получилось», человек осознанно отказывается от поиска ресурсов и принимает на себя негативную интерпретацию события. Такая схема наглядно отражена в притче «Неудачник», показывающей и основное направление в консультации – работу с интерпретацией и позитивным пониманием опыта.

Мама с сыном катались на роликовых коньках на городской спортивной площадке. На этой же спортивной площадке играла в футбол группа подростков.

Для девятилетнего мальчика границ не существует и правила не писаны, а посему он ездил там, где ему хотелось. А хотелось везде.

Мама с замиранием сердца следила за мальчиком и футбольным мячом и терпеливо ожидала формирования сыновнего опыта. Следствия опрометчивых действий не заставили себя ждать. На четвертом заходе на опасную территорию траектория мяча пересеклась с траекторией головы ребёнка. Тот, разумеется, заплакал:

– Мам, я неудачник! Почему мяч попал именно в меня?

– Какой же ты неудачник, сынок? Ты три раза проехал под обстрелом! И только на четвертый тебя «ранили». А такое происходит только со счастливицами!»

Источник: https://pritchi.ru/id_5220

Другими источниками работы в консультировании с обученной беспомощностью и отказом, наряду с оптимистической интерпретацией события являются (Солнцева Н. В. Феномен выученной беспомощности: причины формирования и пути преодоления. <http://humanpsy.ru/solntseva/hilfslosigkeit>):

- признание наличия проблемы и обращение за необходимой помощью;
- преодоление эмоционально тяжелого состояния;
- активизация желаний и потребностей;
- повышение самооценки;
- осознание своих прав (право на ошибку, на собственный выбор, возможность быть собой и т. п.);
- осознание имеющегося ресурса/собственных возможностей;
- актуализация опыта побед и преодолений трудностей;
- формирование позитивного прогноза;
- постановка целей и принятие на себя ответственности за их достижение;
- создание новой стратегии преодоления препятствий и разработка пошагового поведения достижения поставленных целей;
- реализация конкретных шагов в жизни.

Для наглядности проблемы опыта в повседневной жизни приведем пример экспресс-консультации.

Встреча клиента и психолога произошла неожиданно на улице. Год назад данный психолог проводил семинар-лекцию, на котором присутствовала подошедшая сейчас к нему женщина 46 лет.

– Здравствуйте, рада вас видеть. Я ведь каждый день утром, когда еду на работу в машине, слушаю вашу лекцию. Извините, что записала ее, не спросив. Прислушиваясь, каждый раз открываю для себя новое.

– Замечательно. Ваши открытия помогают вам в жизни? В ней произошли изменения?

– Нет (задумавшись). А что, должны были произойти?

– А для чего вы каждый день в течение года слушаете эту лекцию?

– Мне нравится, что я что-то открываю для себя, слушаю вас, и у меня мысли новые появляются...

– Как ваши новые мысли влияют на вашу жизнь?

– Никак (удивленно). Нет, у меня все по-прежнему, все те же проблемы с мужчиной, помните, я как-то во время лекции привела себя в пример... (молчание, задумалась). А ведь правда, слушаю вас, и ничего не меняется, вы ведь там, в лекции, говорили, что надо свои маленькие «открытия» тут же применять в жизни. Получается, я бестолку слушаю весь год вашу лекцию, я ничего не применила, ни одного своего открытия.

– У вас есть возможность делать это прямо сейчас.

– Да. Спасибо. Я над этим всем подумаю...

Отсутствие единства в пространствах знания и практики жизни порождает многие проблемы, связанные с приобретением опыта.

2.9. Вторичные уровни психологических проблем

Ко второму уровню проблем относятся проблемы отношений любви и страдания, проблемы смысла и значений.

2.9.1. Проблемы первого вторичного уровня – любви и страдания

Рассмотрим проблемы первого вторичного уровня – уровня отношений – любви и страдания.

Последствия переживания проблем на этом уровне велики. Так переживания естественных разочарований в первой любви могут привести к последствиям, определяющим всю дальнейшую жизнь. «Мэри Энн Чайворт презирала Байрона – калеку – и он стал Дон Жуаном, заставил всех следующих женщин поплатиться за жестокость первой. Мария Беднел отвергла Диккенса – бедняка, и он стал властным, придирчивым, вечно недовольным мужем. Для обоих первый удар не прошел бесследно, помешав быть счастливыми в браке» [342].

Любовь и страдание – самые изучаемые и популярные темы философии, психологии, литературы. В рамках одной из наиболее разработанных типологий любви Гэри Ф. Келли [162] выделяет шесть психологических установок по отношению к любви, которые обозначаются греческими терминами.

Для эроса, или чувственной любви, характерны страстность, преданность и физическое влечение («Мой любимый (моя любимая) и я созданы друг для друга»).

Людус, или любовь как игра, подразумевает менее ответственное отношение к партнеру, поскольку любовь воспринимают как игру, партнеров в которой может быть сколь угодно много («Мне нравится играть в любовь со всеми»).

Мания – это стиль любви, для которого характерны одержимость, страстность и ревность («Я прихожу в ужас, когда любимый (любимая) не обращает на меня внимания»).

Прагма – это весьма практичный стиль любви, сторонники которого выбирают партнера, соответствующего определенным критериям («Я хочу выбрать такого любимого (любимую), с которым (которой) нам гарантирована счастливая жизнь»).

Агапе, или жертвенная любовь, – это альтруистический подход к любви, при котором потребности любимого человека имеют для любящего гораздо большее значение, чем его собственные («Лучше буду страдать я, чем смотреть на то, как страдает любимый (любимая)»).

Сторге – это стиль любви, основанной на сильной и прочной дружбе («Мой любимый (моя любимая) – мой лучший друг»).

Э. Фромм выделяет следующие виды любви [565, с. 124]:

- Братская любовь, которая является наиболее фундаментальным видом, составляющим основу всех других типов любви. Она основывается на чувстве, что все мы – одно, а существующие различия не в счет.

- Материнская любовь. Это безусловное утверждение жизни ребенка и его потребностей. В противоположность братской и эротической любви, являющимися любовью между равными, связь матери и ребенка есть, по своей сути, неравенство. Из-за своего альтруистического характера она считается высшим видом любви.

- Эротическую любовь. В противоположность вышеперечисленным, стремиться к полному слиянию с близким человеком и в ней также есть предпочтительность.

- Любовь к себе, которую следует отличать от эгоизма, поскольку эгоист не любит себя, а ненавидит. Чрезмерно заботясь только о себе, эгоист, в действительности, делает безуспешные попытки компенсировать свой неуспех в деле заботы о других.

- Любовь к Богу.

Р. Стернберг [525] в своей концепции рассматривает три базовых компонента любви (страсть, интимность и преданность), на основании которых определяются возможные индивидуальные стили любовных отношений: любовь-страсть, любовь-дружба и любовь-обязательства. При этом идеальной считается совершенная любовь – сочетание всех трех компонентов.

Последователь Э. Фромма социальный психолог Зик Рубин на основе исследования счастливых и несчастливых пар в любви выделил следующие факторы, являющиеся основой для классификации типов любви: привязанность, забота и интимность (доверие) [233]. Им была разработана шкала, предназначенная для оценивания уровня любви. Он получил интересные результаты: степень влюбленности можно оценить с помощью количества времени, когда влюбленный смотрит на объект своего интереса.

Многих, обратившихся за консультацией повергает в смущение и недоумение провокационный вопрос психолога: «Сколько времени вы смотрите на своего мужа (жену), того, в кого влюблены и др.?» На вопросе «Как вы смотрите?» напряжение снимается и в состоянии глубоких эмоциональных переживаний человек с удовольствием рассказывает, как он смотрит на другого, выражая в большинстве случаев свое страдание.

Сразу введем различие: любовь и страдание. Все, что не есть любовь, есть страдание.

В буддизме есть 4 благородные истины, это первое учение Будды Шакьямуни. Первая благородная истина: «Все мое страдание – это следствие моего неблагого мышления и неблагой кармы, поэтому я достигну совершенства своего благого мышления и благой кармы». Вторая благородная истина: «Мое неблагое мышление и неблагая карма – это причины всего моего страдания, поэтому я уменьшу свое неблагое мышление и неблагую карму посредством изучения, размышления и медитации». Третья благородная истина: «Все мое счастье – это следствие моего благого мышления и благой кармы, поэтому я достигну прекращения своего неблагого мышления и неблагой кармы». Четвертая благородная истина: «Мое благое мышление и благая карма – это причины всего моего счастья и условия счастья всех существ...поэтому я увеличу свое благое мышление и благую карму посредством изучения, размышления и медитации».

Иисус Христос дал одну единственную заповедь «Да любите друг друга» [76] и если эту заповедь выполнять, дорасти ее реальности в своей жизни, то тогда не нужны все 10 заповедей Моисея, не нужна опора на страх в словах перед причастием: «Со страхом Божия и верой приступите», вернее будет говорить: «С любовью Божия и верой приступите». В Евангелие от Иоанна (17:13) Иисус, обращаясь к Отцу, просит: «Ныне же к Тебе иду, и сие говорю в мире, чтобы они имели в себе радость Мою совершенную», не страх, а радость совершенную, что есть любовь, и там же (17:26) «И Я открыл им имя Твое и открою, да любовь, которою Ты возлюбил Меня, в них будет, и Я в них». Только испытав любовь и оставшись в ней, можно открыть в себе истину и передать ее людям. Истина

проста, ум делает ее сложной. Истина в той заповеди, что дал Иисус – любовь, радость совершенная. У живущего в любви нет проблем, он не ищет спасения, ему не нужны психологические консультации. Мир открывается ему истиной, и он истинно живет в мире, понимая, принимая, совершенствуясь в любви. И в любви раскрывается одна единственная истина, лежащая в основе жизни: «что все дела Господа прекрасны, и Он дарует все потребное в свое время; и нельзя сказать: “это хуже того”, ибо все в свое время признано будет хорошим» (Библия. Сирах, 40:41–42). Эта истина раскрывается во всех религиях мира и духовных направлениях. В кого бы и во что бы ни верил, та истина в нем неизбежно раскроется, на то она и истина, не зависящая от объекта веры. Так и любовь – любовь не зависит от объекта.

Любовь – это срединный, правильный путь. Но чаще всего в жизни мы наблюдаем проявление крайностей этого срединного пути. С одной стороны, это привязанность, с другой – страсть. Привязанность – это беречь то, что есть, страсть – это стремление иметь то, чего на данный момент нет. Каждое из этих состояний длящегося, от него тяжело человеку отказаться, и он поддерживает его любой ценой. Это есть страдание.

В любви нет привязанности и нет страсти.

Любовь либо есть, либо ее нет. Она не может быть на чуть-чуть или по чуть-чуть, или наоборот, любви много не бывает.

Любовь не может быть условной или безусловной, как выделяет Э. Фромм и разделяют его взгляд ряд психологов. У любви нет объектов: любовь к ребенку, Богу, между мужчиной и женщиной, к Родине, к цветку, к собаке с кошкой и прочее. Когда человек реально находится в состоянии любви, у него нет объектов, на которые это чувство направлено. Это просто чувство, являющееся жизненным состоянием человека, на основе его не совершается выбор: люблю это и не люблю другое. Выбора у любви нет. И видов любви тоже нет. В состоянии любви человек совершенен.

Несовершенство относится к привязанностям и страстям. Я выбираю это, этого, эту, потому что лучше. Как только появляется выбор и хоть один критерий, на основе которого он совершается – это не любовь. Изби-

рательность лежит в основе страсти и привязанности. У них есть степень выраженности, сила проявления. На основе избирательности мы часто в том состоянии, что в нашем обществе и массовой культуре называется любовью, мы любим не самого человека, цветок, кошку и прочее, а то, что нами ищется и находится посредством него или по-другому, через него, например, заполнение пустующего места в душе, в окружающем пространстве, в текучести жизни, в себе.

Страсть и привязанность создают тяжесть в человеке. Это ярко проявляется в лишнем весе, украшениях и макияже у женщин, игре бицепсов у мужчин. Человек считает, что «понедельник день тяжелый», «и лучше уже не будет», «надо оставить на черный день», «я ничего не могу изменить» и прочее. В любви человек легок, он чувствует себя легко и свободно, парит и его внутренняя легкость как перышко. Бхагван Шри Раджнеш в работе «Медитация» (1977) писал, что, «когда вы чувствуете себя легко, свободно, к вам приходит определенная прелесть, и даже некрасивое лицо становится красивым. Но если вы что-то прячете, даже красивое лицо становится уродливым... быть, как вы есть, и быть совершенно расслабленным, свободным в этом. Если вы уродливы – вы уродливы и свободно чувствуете себя в своем уродстве. Тогда ваше лицо приобретает тонкую красоту» [419, с. 103]. Принятие своей страсти и привязанности, обнаружение их проявлений в своих мыслях, действиях, поступках и движение к изменениям их приближает человека к любви, но этот переход совершается как одномоментный акт и человек становится освобожденным и красивым. Как в сказках и мифах – ночью уснул уродливым, а утром проснулся красивым.

В той же работе Бхагван Шри Раджнеша написано: «Если кто-то требует любви, то он ее не получит потому, что само требование делает его уродливым, отталкивает любовь. Сам факт требования становится препятствием... Сам факт “нетребования” делает вас красивым, делает вас раскованным. Это точно так же, как, сжимая кулак, вы упускаете воздух, который был в раскрытой ладони. Весь воздух в вашем разжатом кулаке, но как только вы сжимаете его, благодаря самому сжатию вы упускаете

воздух. Может быть, вы думали, что, сжав кулак, овладеете этим воздухом, но как только вы пытаетесь овладеть им, то теряете его. Логика говорит: “Сожми его крепче: ты растерял весь воздух. Ты потерял его потому, что не сжал кулак как следует. Ты сжал кулак недостаточно плотно; где-то ты допустил ошибку. Ты неправильно сжал кулак. Вот почему воздух сбежал”. Если я кого-то люблю, то стремлюсь овладеть им. Я начинаю сжимать кулак» [419, с. 107]. Появление в любви «кого-то» – это не любовь, это стремление владеть. Страсть и привязанность – это воплощение желания овладения, сказать, определиться: «Это мое».

Овладеть и удерживать, привязать к себе любыми способами: заботой – и она обязательно будет приобретать формы как бы «не к месту», гипервыраженности или недостаточности; отрицанием, потому что когда мы что-то отталкиваем, оно к нам стремится, но это не принесет удовлетворенности; своей беспомощностью, получишь от других необходимое, но печальное разочарование в себе и других неизбежно; тем, что можем стать незаменимыми, все жизненные ресурсы стянуть к себе и распределять среди других, стать «главою». Эти и другие способы действия и жизни дают жить страстью и привязанностью.

Все нежелания и желания воплощаются в жизни. Возможно, в силу наполненности эмоциями нежелания реализуются в жизни в количественном отношении больше, чем желания. Страсть и привязанность напрямую связаны с желаниями, они проявляются и раскрываются посредством их. Человек в страсти и привязанности заботится о будущем, и его забота во многих случаях принимает форму страха. Любой страх – это страх смерти.

Для того чтобы обрести в себе любовь и строить отношения на ее основе, необходимо «умереть». Страсть и привязанность, питающие их желания владеть и удержать, иметь и распоряжаться есть производные страха, страха быть не любимым, быть не тем, кем хочу или хотят, страха своих желаний, страха себя самого. Раджнеш говорил, что, если вы просто не сжимаете кулак, он раскрывается. «Умереть» – это обрести свободу внутри себя, умереть должны психологические конструкции жизни в стра-

сти и привязанности. Смерть не наступает после жизни, она участвует в самой жизни, так говорил М. Мамардашвили [322].

Раджнеш приводит пример с Буддой, говоря о страхе смерти, и не имеет значения физической или психологической. «В день смерти Будды кто-то сказал: “Вот ты умираешь. Нам будет не хватать тебя, мы осиротеем без тебя на многие столетия, на многие жизни”. Будда ответил: “Но я умер уже давно. Уже сорок лет я не замечал, что живу. В тот день, когда я достиг знания, просветления, я умер”. Но он был так полон жизнью! И по-настоящему был жив лишь после того, как он “умер”. ...Он стал совершенно свободным, совершенно раскованным, ненапряженным, спонтанным. В нем не было страха, страха смерти» [419, с. 108].

Когда один человек живет в состоянии любви, а другие еще нет, то существует возможность у других переживать чувство обиды, возникшее у них от действий этого человека. Состояние любви имеет еще под собой желанья, противоположные желаньям страсти и привязанности, поэтому исполнение желаний этого человека может восприниматься со стороны других как переживание ими обиды. Для описания этого тонкого аспекта состояния любви наилучшим образом подойдет представление М. Мамардашвили, данное им в его работе «Психологическая топология пути» (1997) [323], что набор наших потенциалов гораздо шире тех, которые мы реализуем. Мы реализуем их в жизни согласно складывающимся ситуациям и связям в этих ситуациях. И очень часто в этих ситуациях – в силу закона непрерывности, который там действует, есть то, что другие – не на той волне (не синхронны с нами) и не готовы к тому, что реализует человек, живущий в состоянии любви. Настаивая на реализации своего желанья, он неминуемо кого-то должен обидеть, потому что он совершает действие в мгновение, и в это мгновение, может быть, другой человек вовсе не созрел для понимания того (или неправильно понял), чего хотел человек, живущий в состоянии любви и вступающий в отношения с окружающим миром.

Человек, выстраивающий отношения любви с окружающими, освобожденный от привязанности и страсти, может ими восприниматься не-

адекватно. Ведь его слова, действия и поступки просматриваются сквозь призму миропонимания людей, испытывающих привязанность и страсть. Живущий в состоянии любви прозрачнее видит и принимает реальность, он видит призмы восприятия людей, видит закрытость их сердец и действия их ума. Секрет жизни и построения отношений на основе любви в том, что ко всему нет оценивания, нет осуждения, нет возвеличивания, значит есть принятие реальности таковой какова она есть. Нет страха принять и жить в реальности и самому быть реальным, без «фигового листа Адама», реальным для самого себя.

В страсти и привязанности реальности не существует.

М. Мамардашвили пишет о Прусте «Она была проблемой – любовь как таковая... И он смог транспортировать, и разобраться, и принять... преодоление ...основной вещи в любви. Той, которая вырывает любящего из человеческой связи, а именно из мании собственника. Он понял, что мы страшны в любви, если мы хотим владеть. И от этого он освобождался. И освобождался посредством текста. Значит, текст участвует в реальной жизни» [323, с. 12]. Методы работы с текстом в рефлексивном психологическом консультировании мы раскроем в главе этой монографии, посвященной методам.

М. Мамардашвили сравнивает работу с текстом средствами рефлексии с действием, переносящим событие из одного мира в другой. Он пишет, что у Пруста «часто повторяется такой образ: как бы любящий находится по одну сторону стеклянной перегородки, как в аквариуме, стенкой которого он отгорожен от мира, и у него – один мир, он видит вещи в аквариуме. Он нас не видит. Он видит вещи своими глазами, и они для него бесконечны... представьте стенку аквариума, в которой бесконечно отражается вода самого аквариума, – рыба не видит стенки, она бесконечно видит только воду. Потому что если бы она увидела стенку, то увидела бы и то, что она в аквариуме. И для нее этот мир – единственный. А реальность врывается в аквариум или мир рыбы, или в мир влюбленного, подобно тому, как в реальном, действительном аквариуме появляется рука человека и вынимает рыбу из воды, которая казалась ей единственной

и бесконечной. Так вот для Пруста существует ситуация этих стеклянных перегородок, которые являются непроходимыми. То есть то, что по эту сторону стекла, невидимо и оттуда тоже, и только какие-то события, называемые реальностью, могут переносить события из одного мира в другой» [323, с. 13].

Рефлексия – это самая что ни на есть живая реальность жизни. Рефлексия – это извлечение опыта. Осознание – это мгновение, молния, Свет, но до того – это труд, труд тоже осмыслений, но других, укладывающихся в процесс, сцепляющий события между собой, и переносящий их в разные, соответствующие им внутренние миры. Рефлексивный слой сознания, данный человеку природой, на то и дан, чтобы он мог обеспечить человеку Путь к себе. По М. Мамардашвили, «Путь такого прохождения жизни, в результате которого ты приходишь к себе и реализуешь себя» [323, с. 19].

Любовь в ее истинном смысле, к которой пришел Пруст в своем романе, в жизни Кришна, Будда, Иисус, Мухаммед, раскрывает истину, жизнь в действительности, дает полноту реализации. Вопреки многим философским восточным и западным концепциям мы утверждаем, что именно рефлексия как работа с текстом проблемы и в целом пути жизни способна привести к любви, миру, единству всего и вся внутри человека, его полной самореализации, и даже, если есть намерение, к просветлению, и не одному.

Страсть и привязанность, проявляющиеся и имеющие основы во владении, удержании, избирательности, отрицании реальности, ведут к переживанию ревности, ревности ко всему – противоположному полу, успеху, красоте и прочему. Если человек способен уловить в себе ревность, то может следовать глубже, до своей страсти и ее кажущейся противоположности – привязанности. Помочь пройти этот путь, одна из задач психолога-консультанта в рефлексивном психологическом консультировании.

В этом пути человек неизбежно проходит врата лжи, обнаруживает свою ложь не кому-то, а себе самому, осознает ее причины и открывается правде, проходит путь от ложной реальности к истинной.

М. Мамардашвили [323] приводит пример действия такого психологического феномена, что самый эффективный способ врать – это говорить правду, но в такой ситуации, в которой почти что исключено, чтобы в нее поверили. Женщина находится в комнате с любовником, звонит муж и спрашивает: «Что делаешь?». Женщина отвечает: «Общаюсь с любовником». Муж в ответ: «Ну что ты вечно какие-то глупости говоришь». Он пропустил правду, которая ему не подходит, она бы изменила всю его жизнь, а к изменениям он не готов. Он продолжает жить с женой, которая его не любит и продолжает верить в ее любовь. Так для нас реальность та, которую мы думаем. А мы часто думаем правду, только выбрасываем ее из головы, потому что боимся. Ведь зародилось зерно истины – а вдруг она правду говорит, насторожился, засомневался в себе и пропустил, оказался не готов. А затем сомнением мучается и выстраивает свою жизнь по кривой: между «да» и «нет», обвиняет, подозревает, пропускает, и сам доказывает себе ложь как правду. Ревность зарождается в промежутке пропущенной правды. Ревнуя, мучается в объяснениях и умудряется не увидеть того, что должен был бы увидеть, узнать (как личный акт понимания) – изменяет она ему или не изменяет. Живет в надежде (от надежды надо суметь отказаться), от нее необходимо отказаться для проживания правды), что не изменяет, а она сегодня не пришла вечером, а он думает завтра все изменится, дом, по которому прошла трещина можно будет отремонтировать. И муж ждет, ждет уготовленной ожидаемой для него лжи как правды. Так появляется ревность в отношениях любви, того чувства, что в обществе называют любовью, но в реальности это привязанность и страсть, которые испытывает муж этой женщины и она к нему. Это типичная, приводящая на психологическую консультацию ситуация между мужем и женой, и на месте жены бывает муж, кто бы какие действия не выполнял в своих ролях, суть ситуации одна – страсть и привязанность во всех случаях поддерживаются внутренней аргументацией: он не может

быть обманут, он не может быть не нужным, она мне нужна для поддержания моего представления о самом себе.

Клиент на консультации вырабатывает в себе мужество принять правду и быть готовым к изменениям. Многие клиенты рассказывали о том, как явно сталкивались с фактами измены, но делали вид, что не видели, не знали, предъявляя самые рациональные глубоко нравственные аргументы в свою защиту, свое самооправдание.

Только в страсти и привязанности есть понятия «измена», «предательство», потому что в них есть стремление к собственности, к осуществляющейся внутри «купли-продажи», счете всех видов вкладов (душевных и материальных) в построение отношений.

Часто в своем воображении клиенты прикидывают, представляют, что человека, объекта их чувства, с ними нет, часто присутствие «любимого» человека является препятствием для осуществления их замыслов и они легко представляют свою жизнь без него. Но возможность не есть реальность. Человек чаще всего, убегая от правды и реальности как в окружающем мире, так и в себе, не знает своих чувств, своего сердца. И если то, что он представляет, случится, то это будет другое, чем то, что он представлял. Психологу об этом различии необходимо помнить во время консультации, когда он применяет методы прогнозирования будущего или переформирования.

Часто на консультациях от людей, переживших развод, звучит, что жить в желании развода и жить в свершившемся разводе, это совсем разное. И это действительно так, с этого первого различия реальности от нереальности и начинается консультация людей с представляемыми ими проблемами подобного типа, точнее не с самой проблемой, а осмыслением противоречий, которые кажутся неразрешимыми. Это уточнение является самым важным и необходимым для понимания, что есть рефлексивное психологическое консультирование и в чем его отличие от других видов консультирования, в которых тоже рефлексия является средством в работе с клиентом.

И еще очень важный вывод для работы с проблемами отношений – клиенты рассказывают о своих выяснениях отношений. Выяснение отношений, это не рефлексия и даже не пересказ событий, не плачь у Стены Плача, это что-то иное, что можно назвать рассказом о выяснении отношений.

Клиенты пытаются включить психолога в бег аргументаций, требований их подтверждений или опровержений. Психолог ведет клиента в его описании проблемы к занятию рефлексивной позиции с помощью вопросов, выстроенных на понятиях «понимание», «взаимопонимание», «непонимание». В результате диалога с психологом клиент осознает, что аргументы в отношениях приводятся только в ситуации, когда исчезло взаимопонимание, и отсутствие понимания имеет причины, что выходом из непонимания чаще всего избирается путь выяснения отношений, в котором самоутверждение себя является ведущим, и в этом случае, это путь дурной бесконечности, путь бега. Дурная бесконечность проявляется в том, что наказанные вечным бегом (дантовский образ), доказывая и никогда ничего не доказав, люди приходят к психологу на консультацию, во время которой демонстрируют привычный для них бег.

В ходе консультации человеку необходимо понять, что эмпирические факты нужны только для непонимания, на фактах выстраивается доказательство гипотез, той идеи, которую желает человек донести до другого человека, а для понимания причин нет, оно просто случается. Отношения дурной бесконечности, отношения, в которых переживаются состояния и чувства в диапазоне «привязанность – страсть», удерживаются на непонимании, оно есть разрыв между хаосом и порядком, а также на человеческой способности трансформировать хаос в порядок (понимание) и обратно. Это суть отношений, в которых удержание другого для себя является главным, и чаще всего неосознаваемым. И если клиент это знание раскрывает в себе, то он понимает, что отношения выяснить нельзя, необходимо выпасть из дурной бесконечности, встать на путь не причинности – из А не следует В.

Только в этом смысле отношения любви станут реальными, актуальными, отношения, которые строятся на понимании, без причин, просто понимание есть, оно случилось. В этих отношениях не будет усилия, они свершаются без усилий, но усилием держания и верой, а не удержания. Отношения любви держатся на том, как говорил М. Мамардашвили, что они есть: «попытка снять атмосферный столб привычки и восстановить невербальный живой корень риска» [323, с. 104].

Еще один аспект отношений любви и ее антиподов – страсти и привязанности необходимо рассмотреть с позиции духовной культуры. В Евангелие от Иоанна сказано: «Всякий, делающий грех, есть раб греха. Но раб не пребывает в доме вечно; сын пребывает вечно» (8:34–35), «и познаете истину, и истина сделает вас свободными» (8:32). Вера и Любовь не являются грехом, все остальное – это грех, в других концепциях – невежество. Значит, те, кто в вере и любви строят отношения – не рабы, а те, что на всех других основаниях – рабы. Бог везде и во всем, поэтому одни – рабы Божии, т. е. те, что в грехе, те, что в страхе и гордыни, другие – сыны и дочери Божии – те, что в Любви и Вере. Еще раз уточню, что в состоянии Любви и Веры построение отношений не имеет объекта или субъекта. Это отношения без объекта, либо объектом является весь мир, но так все же не правильно воспринимать и говорить. Возможно, трудно понять, как состояние может быть без объекта, либо субъекта в отношениях, потому что отношения изначально предполагают наличие двух. Но в любви и вере это не два, это одно. В этом состоянии отсутствует выделение себя, различие одного и другого. В мифах о Герое в разных культурах эта идея ярко прослеживается и путь Героя подетально прописывается. Это – состояние внутренней свободы, от которой не бежишь.

Эта внутренняя свобода есть результат преодоления страха. Об этом страхе М. Мамардашвили писал: «В философии... в феноменологической, экзистенциальной литературе *angoisse* не означает конкретного психологического страха перед чем-то. То, что называется страхом, есть нечто, сопровождающее ясное сознание ответственности перед своим предназначением. Твой подлинный путь, настоящий, твоя подлинная жизнь, раз-

вернется, если ты пройдешь путь предназначения. Но на пути этом нет костылей. И это страшно. Вот весь страх» [323, с. 179].

Когда человек живет в любви, он идет путем своего предназначения. Этот путь не проходит без риска, риска преодоления. Как только человек рискнет и преодолет свое ложное «Я», позволяющее ему жить в иллюзии, что он невидим для других, как он умеет быть невидимым для самого себя, он обретает «Я» истинное, «Я» любви и одиночества. Именно одиночества, потому что только в любви человек одинок и не бежит от одиночества, как и от своей внутренней свободы.

По этому поводу М. Мамардашвили писал: «В дружбе есть феномен общения и присутствия, который мешает тебе быть одному. А в любви ты один. Я говорю слово «риск», а это есть то же самое, что сказать «одиночество». Потому что ведь мы умрем несчастными, а не кто-нибудь другой за нас. Поэтому там, где есть риск, там есть одиночество. В риске мы одиноки. А одиночество – условие того, что мы развиваемся. В дружбе нет одиночества еще и потому, что дружба чаще всего есть способ для нас избежать нашего собственного одиночества» [323, с. 179].

Для консультирования связь любви, риска, одиночества, предназначения важна. Именно на эти понятия и связь между ними необходимо выходить в диалоге с клиентом для создания условий осознания жизни в желаниях и стремлениях быть привязанным, владеть, бежать от одиночества и свободы, испытывать страх и не рисковать, не преодолевать его, дружить и искать любви. Общаться и ускользать от самого себя за иллюзией и надеждой.

2.9.2. Проблемы второго вторичного уровня – проблема смысла и значений

Просветление случится только с теми,
кто много делает для этого,
но оно никогда не случится
вследствие того, что они делают.
Действие не является причиной просветления,
но оно создает ситуацию,
в которой может это случиться.

Ш. Б. Раджниш

Функциями рефлексии в деятельности является осмысление значений и означение смыслов. Для того чтобы произошло рефлексивное действие, необходимо наличие определенного типа ситуаций – это ситуации коммуникации или взаимодействия с другими и самим собой.

Ю. М. Лотман связывает выделение ситуации, т. е. расчлененность непрерывной реальности на некоторые условные сегменты с человеческим стремлением приписывать действиям и событиям смысл и цель. «То, что не имеет конца, не имеет и смысла. Осмысление связано с сегментацией недискретного пространства» [302, с. 248–249]. Он также подчеркивает, что сложность создаваемых в той или иной ситуации смыслов «заключается в том, что для того, чтобы сделать ситуацию значительницей значения, она должна восприниматься как противоречащая естественному (т. е. нейтральному) ходу вещей» [302, с. 253].

Для того чтобы появилась рефлексия, необходима ситуация, вырезанная из реальности, и описание, текст этой ситуации, что само по себе уже является реальностью нашего сознания. Именно оно способно порождать смысл и чему-либо придавать значение.

Приведем в пример известную притчу, как три каменщика возят свои тележки с кирпичами в гору.

Три человека возили в тележках камни.

У одного из них спросили:

– Что ты здесь делаешь?

Остановившись и вытерев пот, он устало ответил:

– Я таскаю камни.

Тот же вопрос задали второму. Он ответил:

– Я строю дом. У меня большая семья.

Третий человек, услышав такой же вопрос, ответил:

– Я строю храм!

Человек совершает действия, они укладываются в определенную ситуацию его жизни, в которой он обнаруживает смысл своего действия. Смысл личностен. Люди способны совершать одни и те же действия, но смыслы этих действий у каждого будут разные.

Прежде чем перейти к более конкретному описанию проблемы смысла, хотелось бы остановиться на самом понятии «смысл». Что это такое?

Смысл – это:

1) сила, значение, толк, разум, суть [164];

2) внутреннее содержание, значение чего-нибудь, постигаемое разумом; цель, разумное основание; разум [370];

3) идеальное содержание, идея, конечная цель (ценность) чего-либо; целостное содержание какого-либо высказывания, не сводимого к значению составляющих его частей и элементов, но само определяющее эти значения [83].

Как видим, понятие смысла сводится в основном к разуму, к рациональному значению, к цели. У меня есть два возражения.

Первое можно продемонстрировать понятием «смысла» в английском языке, где слово *sense* («смысл») имеет следующие значения: чувство; ощущение; понимание; сознание, разум; смысл, значение; настроение.

Здесь «смысл» уже не имеет только рациональные границы, понятие распространяется и на чувственную область, и даже в какой-то мере на иррациональное – настроение.

Второе возражение связано с тем, что понятие смысла отождествляется с целью. Может, в каких-то областях это и верно, но что касается «смысла жизни», то здесь эти понятия различаются.

Цель – это ориентир, который можно достигнуть. Достижение определяется уровнем притязания, способностями, возможностями, случаем, но рано или поздно это приводит к финишу – человек либо достигает цель, либо не достигает. В первом случае он доволен собой, во втором – нет.

Цель опасна тем, что она не дает автоматически смысла. Ее достижение как смысл – вещь слишком сомнительная. Достигнув цели, человек ее теряет, она уже исчезла и интереса не представляет. Если цель не достигается, то происходит фрустрация, слом по поводу бессилия и невозможности, т. е. опять смысл достижения ускользает и начинается снижение планки, снижение уровня притязаний.

Смысл не имеет начала и конца, здесь нет финиша. Смысл может раскрываться в целях, которые ставит перед собой человек, смысл определяет его поведение, его цели, но он не тождественен целям. Понятие смысла шире. Оно существует априорно, еще до рождения индивида, в отличие от целей, которые формулируются и реализуются уже непосредственно личностью, «проросшей» из индивида.

Необходимо также различать понятия «смысл» и «реализация смысла». Они соотносятся так же, как понятия «человек» и «личность». Смысл жизни один для всех, он характеризует человека в целом как представителя рода. Реализацию смысла жизни уже определяет для себя личность, с ее индивидуальностью и неповторимостью. Поэтому, когда говорим о способах реализации смысла жизни, унификация невозможна – у каждого свой способ, свои цели. Часто понятие смысла употребляют вместо «способа реализации смысла».

Такое различие можно объяснить лингвистическими сложностями, культурными особенностями людей, их уровнем развития и т. п. Дело в том, что непосредственно смысл жизни, на мой взгляд, сформулировать нельзя, он не укладывается в словесно-логическую конструкцию. Если дать какую-то формулировку, то найдется множество людей, которые с ней не согласятся, или просто не поймут. Язык (а вместе с ним и мышление) стоят на страже полного взаимопонимания. Как ни странно, но мышление каждого человека уникально, оно подвержено влиянию множе-

ства факторов, в т. ч. и иррациональных, а формулировать результаты мышления нужно в унифицированных словесно-символьных конструкциях, что, в свою очередь, трансформируя индивидуальное, не позволяет передать другому тот уникальный смысл, который понимает-ощущает говорящий.

Именно поэтому каждый формулирует смысл жизни по-своему. Даже на разных стадиях жизни личности формулировка (реализация) смысла жизни может меняться. То же относится и к человеку как к понятию бессмертно-историческому. В эпоху Возрождения один смысл, в эпоху Просвещения – другой и т. п.

Рассмотрим наиболее устойчивые формулировки (реализации) смысла жизни, которые возникали параллельно с развитием человека.

Как известно, с проблемой можно справиться двумя путями: или ее решить, или от нее убежать. Так и здесь, кто-то смысл жизни ищет, а кто-то от переживания ее бессмысленности убегает, раз за разом находя способ отвлечься от пустоты своей жизни и создать иллюзию ее полноты. И боли как будто нет...

Самое простое бегство – это погружение в работу или заботы. Тоска по смыслу жизни – есть тоска, невроз, такой же, как тоска по любимому, родине или шоколадным конфетам. А лучшее средство от тоски – быть занятым делом. Известно: те, кто измотаны работой, или те, кому необходимо просто выжить, не мучаются проблемой смысла жизни, у них нет на это ни времени, ни сил.

Не менее популярен второй путь бегства: погружение в развлечения. Развлечение – это наполнение своей жизни переживательными событиями, не важно, светлыми или жуткими, главное, чтобы поострее и понасыщеннее. Телевизор, алкоголь, посещение выставок, катание на карусели, любовные переживания, книги, драки, разговоры – все это дает наполненность жизни, точнее – ощущение наполненности. Смысла в жизни нет, а жизнь полна.

Приведем слова Н. Рериха:

Спросят тебя: «Как перейти жизнь?»

Отвечай: «Как по струне бездну – красиво, бережно и стремительно».

Непонимание возникает на уровне смыслов. Для приведения непонимания в понимание работают в сознании человека психологические механизмы защиты. В работах многих исследователей показано, что незаконченные действия формируют тенденцию к их завершению, при этом, если прямое завершение невозможно, человек начинает совершать замещающие действия. Скорее всего, что механизмы психологической защиты – это и есть некоторые специализированные формы замещающих действий, к таким действиям относятся: проекция, отрицание, вытеснение, индентификация, рационализация, замещение, отчуждение и некоторые другие.

Р. М. Грановская [147] считает, что функции психологической защиты по своей сути противоречивы: с одной стороны, они способствуют адаптации человека к собственному внутреннему миру, но при этом, с другой стороны, могут ухудшить приспособленность к внешней социальной среде.

Единство психологов в понимании психологических защит сводится к тому, что защита связана с изменением системы внутренних ценностей личности, направленной на снижение уровня субъективной значимости соответствующего переживания с тем, чтобы свести к минимуму психологически травмирующие моменты.

Снижение значимости происходит за счет изменения смысла и придания нового значения. Например, опираясь на выше приведенную притчу, травмирующее событие затронуло уровень строительства храма, и человек тут же может снизить смысл своих действий до таскания камней или строительства дома. Человек обязательно пропустит в себе, что он строил храм, и более того, до уровня храма он может даже бояться подняться в своем сознании, но проблеск храма все же был.

При работе со смыслом и значением, психологу необходимо создать условия, при которых этот проблеск актуализируется и в дальнейшем за-

крепится в сознании, проложит путь. Путь храма дома своего для своей семьи из камней, которые сам принес и сложил. Акт нашего сознания – это синхронистичный акт всех слоев сознания, не последовательное действие, не иерархичное, а только синхронистичное. В храме есть и камни, и дом.

Наше внимание, наша избирательность, направленность, психологическая защита выделяют что-то одно. Задача рефлексивного психологического консультирования при работе со смыслами и значениями – расширение рефлексии и обнаружение всех смыслов на разных слоях сознания.

В любом действии можно найти, выделить смысл, относящийся к любому из уровней, заданных в притче: бытовому, бытийному, событийному или по-другому, проводя аналогию с тремя слоями сознания, выделенных В. П. Зинченко [191]: бытийному, рефлексивному, духовному.

В. П. Зинченко (1991) не рассматривает слои сознания иерархично, каждый из них выполняет свою функцию, и все одновременно работают в одном акте сознания.

Все слои взаимосвязаны друг с другом. В рефлексивном слое, в значениях и смыслах присутствуют элементы бытийного слоя. Смысл, как утверждает В. П. Зинченко, по своей природе комплиментарен: он всегда смысл чего-то: образа, действия, значения, жизни, наконец. Из них он извлекается или в них вкладывается. Значение содержит в себе как образ, так и действие. В свою очередь, бытийный слой сознания несет на себе следы развитой рефлексии, содержит ее истоки и начала. Духовный слой сознания содержит в себе уже развитые, доведенные до предела осмысления мироздания смыслы и значения, обретшие форму мифов, притч, сказаний и сказок, архетипов и духовных учений.

Приведем схему двухслойной структуры, не включая духовный слой, которую разработал В. П. Зинченко. Он создал целостное представление о сознании. До него все выделенные компоненты сознания практически были исследованы, и он смог узреть их взаимосвязанность и дать сознанию как научному предмету обрести свою целостность.

По В. П. Зинченко бытийный слой образуют биодинамическая ткань живого движения и действия и чувственная ткань образа. Рефлексивный слой образуют значение и смысл.

Мы выделили, что проблемы значения и смысла находятся в самой рефлексии. Это важно понять, что, выделяя эти проблемы, мы будем выделять проблемы рефлексии средствами самой же рефлексии. Такой путь аналогичен пути, когда яд и противоядие находятся в самом яде.

Для того чтобы нам выделить проблемы, связанные со значением и смыслом, необходимо рассмотреть, что такое смысл и значение. При рассмотрении мы будем опираться на работу В. П. Зинченко «Миры сознания и структура сознания» (1990) [191].

В. П. Зинченко пишет, что в психологической традиции термин «значение» в одних случаях употребляется как значение слова, в других – как значения, как содержания общественного сознания, усваиваемые индивидом. Понятие значения фиксирует то обстоятельство, что сознание человека развивается не в условиях робинзонады, а внутри культурного целого, в котором исторически кристаллизован опыт деятельности, общения и мировосприятия, который индивиду необходимо не только усвоить, но и построить на его основе собственный опыт. Значение рассматривалось как форма сознания, то есть осознания человеком своего – человеческого – бытия [258, с. 20]. Оно же рассматривалось и как реальная психологическая «единица сознания» [258, с. 25] и как факт индивидуального сознания [285, с. 24].

Значение есть устойчивая система обобщений, стоящая за словом, одинаковая для всех людей, причем эта система может иметь разную глубину, обобщенность, широту охвата обозначаемых им предметов, но она обязательно сохраняет неизменное ядро – определенный набор связей. Именно этот набор связей выкристаллизовался в культуре много столетий.

Опыт сворачивается в значение. Значение, выраженное словом, является объектом рефлексивного консультирования. По-другому это звучит так, клиент учится быть правдивым с собой и называть вещи своими именами.

Когда в ходе консультации вытаскивается материал, скрытый психологическими механизмами защиты, то тогда происходит и смена значений. Этот материал осмысляется, ему придается смысл, а далее выделенный смысл означивается, переживаниям, событиям придается новое значение. Задача психолога – оказать поддержку клиенту в его мужестве принятия значения и вновь не убежать в работу защитных механизмов своей личности.

В. П. Зинченко писал, что исследователи, предлагающие различные варианты функциональных моделей восприятия, действия, кратковременной памяти, и др., испытывают большие трудности в локализации блоков смысловой обработки информации. Эти исследователи сталкиваются со случаями, когда смысл извлекается из ситуации не только до кропотливого анализа значений, но даже и до сколько-нибудь отчетливого ее восприятия. О. Мандельштам обозначил это как «шепот раньше губ».

В клинике есть примеры полной диссоциации смыслов и значений. Известно, что мнемонисты способны запоминать огромные массивы бессмысленной информации, но испытывают трудности извлечения смысла из организованной, осмысленной информации, где смысл очевиден. Семантический сдвиг есть несовпадение значений и смыслов, на этом строятся многие техники комического.

В консультировании в большинстве случаев означение затруднено из-за действия психологических механизмов защиты. Человек, сохраняя в себе ложное представление о реальности, как бы «тупит», не может обозначить и назвать своей позиции, роли, культурное значение сложившейся проблемной ситуации. То, что очевидно может быть психологу-консультанту и окружающим клиента людям, не является для клиента очевидным. В ходе консультации предстоит пройти путь означения смыслов и осмысления значений. Этот путь замечателен тем, что это обучение в ходе консультации диалогу. Означение смысла и осмысление значений – эти два процесса есть основа диалога и они же обеспечивают взаимопонимание. Клиент обучается двигаться к правде в себе и полноте взаимопонимания.

В. П. Зинченко обозначает, что всегда имеются элементы непонимания, связанного с трудностями осмысления значений, или недосказанности, связанной с трудностями не только означения смысла, но и его нахождения или построения. Эти трудности связаны с тем, что всегда имеется полисемия значений и полизначность смыслов, имеется избыточное поле значений и избыточное поле смыслов. Преодоление этой избыточности на полюсах внешнего или внутреннего диалога, к тому же диалога нередко эмоционально окрашенного, задача действительно непростая. Эта задача решается в ходе рефлексивного психологического консультирования. Путем преодоления избыточности клиент поднимается по уровням своего текста, решая возникающие вопросы, обозначенные в модели проблем рефлексивного консультирования.

Этот путь ярко представлен в повести Ф. Дюрренмата само название которой иллюстрирует этот путь: «Поручение, или О наблюдении за наблюдающим за наблюдателями» [177]. В своем дневнике героиня повести Тина фон Ламберт изобразила своего мужа чудовищем: образ этот, однако, возникал не сразу, сначала она как бы снимала один слой за другим, затем как бы рассматривала его под микроскопом, все увеличивая изображение, все усиливая яркость, целыми страницами описывая, как он ест, как ковыряется в зубах, как чешется, как чавкает, как морщится, кашляет, чихает и всякое прочее – движения, жесты, подергивания, – словом, характерные особенности, в той или иной мере присущие каждому человеку... Далее автор описывает впечатления другой героини, которая, читая этот дневник, «казалось, наблюдала, как некое, исключительно из одних наблюдений сотканное облако, постепенно, мало-помалу сжимаясь, превращается в конце концов в комок, насквозь пропитанный ненавистью и отвращением» [177, с. 96]. В. П. Зинченко выделяет в этом тексте вербализацию чувственной ткани у автора дневника, затем трансформацию текста у читателя в облако наблюдений, и, наконец, это облако трансформируется в аффективно-смысловой сгусток.

Мы в этом тексте обращаем внимание на способ автора представить необходимое содержание для читателей – этот способ мы применяем

в рефлексивном психологическом консультировании. Работа Ф. Дюрр-ренмата – это образец методов рефлексивного психологического консультирования. Сам автор, пишущий текст есть клиент. Во взаимодействии с психологом он проделывает ту же самую работу, что и автор этой повести – пишет текст, текст своей жизни и текст текста своей жизни, что делал Пруст и М. Мамардашвили, пишущий текст о тексте Пруста. Первым, кто заложил основы для темпоральной психологии О. В. Лукьянова, был М. Мамардашвили работой «Психологическая топология пути» [323], где, выделяя и анализируя «соответствия»: героя книги и его жизни во временном континууме многомерного пространства памяти человека и его действий в настоящем моменте, с одной стороны, и с другой – совершенно под другим углом, методологическим и психологическим анализируя действия самого автора романа – Пруста. Весь текст построен, мы бы назвали, темпоральным способом размышления: соответствуют ли действия автора, того что он хотел сказать и передать читателям и самому себе, действиям героев романа, и третья плоскость соответствия – соответствует ли это все тому, что хочет передать М. Мамардашвили, анализируя автора и героев его романа. Мамардашвили закладывает концепт «многомерности пути» и точек соответствия, пересечения нескольких измерений во времени и пространстве. Именно в этих «соответствиях» обнаруживается истинный смысл происходящего в настоящий момент, раскрывается смысл вневременного бытия психологической и экзистенциальной реальности жизни.

Динамика пути при решении задач нахождения или воплощения смысла напоминает вихревое движение Декарта. Чаще всего это движение не дано в самонаблюдении или дано слишком фрагментарно. Оно просто случается и вдруг смысл становится явным, а значение истинным.

В ходе консультации для такого «случается» есть два пути. Первый – когда совершаемые человеком действия и мыслительные действия взрывают проблемную ситуацию и наступает фаза ее осмысления, означения, в том числе и осмысление собственных действий – начало самосознания. Второй путь, как считает В. П. Зинченко [190], в развитых формах осмыс-

ление и понимание ситуации предшествует действию, изменяющему или взрывающему ее.

2.10. Динамические факторы в типологии проблем

К динамическим факторам мы относим эмоции и чувства, пронизывающие поле проблем и возрастные особенности развития рефлексии.

2.10.1. Эмоции и чувства, пронизывающие поле проблем

Кратко рассмотрим крайние чувства – радость и ревность. Каждое из них имеет свои производные. Крайние выражения радости: вдохновение, озарение и печаль, депрессия. Крайние выражения ревности – страсть и ненависть.

Радость считают критерием очевидности. Если по завершении консультационного процесса клиент испытывает радость, консультация завершена правильно.

В рамках консультирования заслуживает внимание печаль, депрессия. Печаль может быть порождена разными причинами, такими как разочарование в ожиданиях, неудовлетворенность достижения результатов и утрата чего-либо значимого и т. д. Печаль является проявлением страдания. О страдании написано выше по тексту. Добавим только то, что относится к печали. Вспомним о Ф. М. Достоевском, который вывел, что печаль как страдание или наоборот страдание как печаль есть признак интеллигентности в русской культуре. Не печалиться не прилично. Во всех русских художественных текстах печаль сопровождает жизнь героев. Ф. М. Достоевский приходит к понятию «несчастливого сознания», т. е. сознания как страдания. В этом смысле, страдание как акт нахождения «я», в смысле печали такого поиска нет, печаль сопровождает тихо и спокойно разрушающие жизнь процессы [172].

С печалью, если сделать ее предметом консультации, можно долго работать и впасть в «дурную бесконечность» рефлексии, поддерживаю-

шую представление человека о самом себе и удовлетворяющего его. Печаль тормозит и не дает конструктивными средствами, имеющимися у человека, разрешать проблемы, в которые он, затягивающийся печалью, погружается.

В Национальной Энциклопедической службе дано такое определение печали: «Печаль – это психическое состояние, обусловленное переживаниями утраты и сопровождающееся снижением интереса к внешнему миру, погруженностью в себя и поглощенностью воспоминаниями, вызывающими неприятный осадок. В русском языке печаль соотносится с чувством грусти и скорби, состоянием душевной горечи. Понятие скорби обозначает крайнюю печаль, горесть, страдание. Печаль является нормальным состоянием человека, вызывающим у него такие переживания, которые не оставляют глубокого следа или при неблагоприятных обстоятельствах могут обостриться до скорби и тем самым создать почву для возможного возникновения невротических заболеваний. Скорбь – тоже нормальное состояние человека, но в отличие от печали характеризующееся более глубокими переживаниями, которые требуют много времени и душевных сил на их переработку, прежде чем психика человека приобретет былую устойчивость, что может и не иметь успешного результата, вследствие чего скорбь способна обернуться патологическими проявлениями».

Для консультирования необходимо знать о сопровождающих проблемы эмоциональных состояниях и чувствах, применять это знание как диагностическое. В рефлексивном консультировании пронизывающие эмоции и чувства не являются объектом консультации, но являются диагностическим параметром, поэтому мы о них пишем в самых общих чертах, для выделения, обозначения.

Чувство ревности интересно тем, что печалиться по поводу себя человек может, а вот ревновать себя не может. Мы не ревнуем самого себя, мы ревнуем других к другим. И это кажется настолько естественным, что даже ревность мы признаем за признак любви, и иногда даже стремимся ее провоцировать, что в целом греет и утешает наше чувство обладания

и возвеличивания, каждый раз оказывая «медвежью услугу» нашей проблеме уникальности.

О чувстве ревности много написано в работах, посвященных психотерапии, квинтэссенция по поводу этого чувства такова – мы ревнуем самого себя, именно свою способность лжи, которая кажется нам невинной. В других нас обижает то, что мы тысячу раз совершаем сами, но поскольку мы это совершаем, каждый раз это невинно, потому что мы знаем, что никакого зла мы совершить не желаем. Совершение в равной степени относится как к действию – поступку, так и к мысли – поступку. Ревность к самому себе лгущему – интересный для анализа феномен в человеке. Наличие двух: лгущего и не лгущего создает внутренней разрыв противоречий в человеке, деструктивно разрешаемый ревностью, конструктивно любовью.

Возможно, покажется удивительным, но лгущий «Я» – это умеющий выкрутиться из сложных ситуаций, не «подставив» себя, значит себя сохранив, возвеличив и прочее. «Лгущий» в качестве самосохранения приобретает самые высокие оценки по оценочной шкале «Я» – человека, он успешно выполняет задачу выживания в определенных условиях. «Не лгущий», правдивый, уходит в тень и как бы со стороны наблюдает за успешным «лгущим», хочет его присвоить себе, чтоб не мучиться ревностью, завистью, к его успеху. Но присвоение невозможно априори, т. к. в борьбе за присвоение, в ревности, погибает кто-то один, а другой остается жить и оседает в шкале нравственности и ценностных оснований. Если человек ревнив к отношениям другого человека с другим человеком, значит его внутренняя борьба между собой правдивым и собой лживым не завершена.

Человек может быть ревнив к автономии другого человека и выражать по этому поводу агрессивные действия. «Позднышев любит свою жену, стремится к близости с ней, но в то же время страдает от того, что она сохранила некоторый свой мир, в котором его нет, и он ревнует к нему, остро переживая это чувство. «И вдруг меня охватила страшная злоба к ней, какой я еще никогда не испытывал. Мне в первый раз захоте-

лось физически выразить эту злобу. Я вскочил и двинулся к ней. Дав ход своему бешенству, я упивался им, и мне хотелось еще что-нибудь сделать необыкновенное, показывающее высокую степень этого моего бешенства. Мне страшно хотелось бить, убить ее, но я знал, что этого нельзя, и потому, чтобы все-таки дать ход своему бешенству, схватил со стола пресс-папье, еще раз прокричав: «Уходи!» – швырнул его оземь мимо нее. Я очень хорошо целил мимо» [534, с. 467–468].

Рассмотрим следующую триаду «тревожность – агрессивность – мстительность». Эта триада глубоко исследована в рамках экзистенциальной психотерапии, о тревоге, тревожности, агрессивности и мстительности как крайнем выражении тревоги и агрессивности написано много философских трудов и психологических работ. Мы обозначим лишь то, что эта триада является следствием жизни и выражения, проявления ревности, ревности к «себе» и «другому».

2.10.2. Возрастные особенности рефлексии

Содержание данного параграфа является дискуссивным, все положения выдвинуты в качестве гипотезы и основаны на многочисленных наблюдениях автора.

В психологии в настоящее время существует два почти полярных мнения по вопросу возникновения рефлексии. Ответ на этот вопрос накладывает отпечаток на понимание ее возрастных особенностей. Одни психологи утверждают, что рефлексии у детей почти нет (Е. Е. Кравцова [256], С. Ю. Головин [139]). Другие, что склонность к рефлексивности достаточно устойчива уже к 2–3-летнему возрасту (Р. Н. Массен, Дж. Конджер, Дж. Каган, А. Хьюстен) [421]. Третьи доказывают, что рефлексия имманентна практическому освоению мира и связанному с ним становлению человека и всегда сопровождает этот процесс (В. П. Иванов [195], Е. И. Исаев [507], В. И. Слободчиков [507], В. В. Давыдов [163]). Так, Е. Е. Кравцова утверждает, что рефлексия появляется только в 7-летний кризис и то опосредовано, в виде самооценки. Предпосылки же рефлексии

есть в воображении и игровой деятельности, в частности в умении ребенком занять в игре надситуативную внутреннюю позицию. Она пишет: «Воображение имеет три компонента – предметная среда, прошлый опыт и надситуативная внутренняя позиция, которые в совокупности характеризуют воображение и последовательно являются механизмами, «запускающими» воображение на разных возрастных этапах» и далее: «Выделенные три основных компонента воображения должны быть представлены на всех уровнях его развития. Отсутствие какого-либо из них ведёт к появлению у детей трудностей в поведении. В частности, отсутствие особой надситуативной внутренней позиции ведёт к неумению управлять своим воображением и к появлению аффективных реакций», здесь уместно задать вопрос об участии рефлексии в умении занимать «надситуативную ситуацию» и «управлять своим воображением». Далее Е. Е. Кравцова раскрывает, что «Формирование надситуативной внутренней позиции происходит, в основной в режиссёрской игре, где позиция режиссёра по психологическим характеристикам близка основному компоненту воображения» [256]. Мы считаем, что в позиции режиссера не только основной компонент воображения, но и умение удерживать смысловое поле игры, управлять им, управлять ролями и прочее мы относим к элементарной рефлексии, а при выработке новых правил ребенком в ходе режиссерской игры, к развитию комплексной. Развитие не означает развитость и проявление рефлексии во всей ее полноте. У рефлексии как психологического процесса есть свои стадии развития. Когда ребенок не в игре, а в быту во время холодной погоды надевает самостоятельно шапку, на вопрос, почему он надевает шапку, следует ответ, в котором есть в виде причин холод и еще то, что «мама будет ругаться, если не надеть» или «потому что шапка мне нравится и я в ней красивый (ая)», мы можем выделить рефлексии, ее фрагментарность, и в ней уже есть «я» и «другой», и «Я» и «Другое мое Я». Если развернуть эту фразу ребенка, то она будет звучать так «Я, возможно бы, не надевал шапку, но осознаю, что мама будет ругаться, и не хочу, чтобы она ругалась и принимаю общее правило – ходить в шапке,

когда холодно». Это свидетельствует о комплексной рефлексии и соответствует подростковому возрасту.

Мнение о развитии рефлексии в дошкольном возрасте разделяют психологи второго и третьего выделенного нами направления.

В. В. Зеньковский [188], исследуя социально-психическое созревание ребенка, установил следующие закономерности, складывающиеся в период детства: а) непосредственное осознание существенной однородности своей личности и личности окружающих людей; б) различение людей и вещей как живых и неживых существ; в) исходным пунктом в осознании человеческой среды являются внешний облик людей, их действия, значимые в первую очередь для ребенка, привычные и повторяющиеся в типичных ситуациях. «Не внутренний, а социальный материал образует основу первой самохарактеристики»; г) по мере развития ребенка проективное самосознание уступает место субъективному: осознание своих желаний, замыслов, чувств, действий, интерес к себе; д) функционально социальное сознание ребенка обеспечивает переход к осознанию того факта, что у других людей есть свой внутренний мир, который необходимо понять для взаимодействия. Осуществляется переход от своего Я к Я другого человека.

Также В. В. Зеньковский утверждает, что именно «непосредственное чувство жизни в другом человеке, которое сопряжено с собственным внутренним миром ребенка, заставляют ребенка признать в человеке его внутренний мир» [188, с. 147]. Следовательно, рефлексивные явления происходят не в сфере перцепции, а в сфере апперцепции. Апперцепция отражает зависимость восприятия от прошлого опыта. По мнению Р. Бернса [74], ребенок в раннем дошкольном возрасте рефлексивно воспринимает самого себя и умеет изменять свое поведение и отношение, которые зависят от тех значений, которые проясняют его прошлый и настоящий опыт. Моменты зарождения и развития рефлексии у ребенка достаточно четко зафиксированы в теории «личностного Я» К. Роджерса [433]. В дошкольном возрасте у ребенка в апперцепции сказываются ситуативно возникающие психические состояния, намерения и действия.

Мы приведем большой отрывок из книги П. Массен, Дж. Конджер, Дж. Каган, А. Хьюстон «Развитие личности ребенка» [421], данный в работе «Психология развития» под редакцией А. К. Болотовой и О. Н. Молчановой [82, с. 59–73], необходимый нам для подтверждения, при опоре на авторитеты того, что рефлексия развивается в период раннего детства. Примерно с полутора до двух лет ребенок начинает осознавать свои качества и возможности, свое состояние. Наблюдение за детьми выявило появление в этом возрасте целого ряда форм поведения, свидетельствующих о формировании самосознания.

Влияние на поведение других людей. Двухлетние дети начинают подчинять поведение других людей своим требованиям. Малыш прикладывает телефонную трубку к уху матери, просит взрослого пересесть на другой стул, помочь разобраться в игре или издать забавный звук. Эти требования связаны со стремлением ребенка оказать влияние на поведение взрослого. Дети не стали бы ничего требовать от родителей, если бы не считали, что те могут их послушаться. Таким образом, разумно предположить, что дети осознают свою способность влиять на поведение других людей.

Описание своего поведения. Обычно на третьем году жизни, когда дети начинают произносить короткие предложения, они часто, выполняя какое-либо действие, описывают его. Взбираясь на стул, малыш приговаривает: «Я сяду», строя из кубиков башню, говорит: «Я строю», а направляясь на кухню, твердит: «Хочу печенье». Так как дети чаще описывают свои собственные действия, чем поведение других людей, напрашивается вывод, что дети более всего озабочены именно своими поступками.

Узнавание себя. О формировании самосознания у ребенка на втором году жизни свидетельствует тот факт, что малыш начинает узнавать себя в зеркале. В эксперименте детей в возрасте от 9 до 24 месяцев подводили к зеркалу и показывали им самих себя. Затем матери незаметно пачкали детям носы красной краской, после чего их снова подводили к зеркалу. Дети моложе 21 месяца, увидев себя в зеркале, никак не реагировали

на свой испачканный нос, тогда как большинство детей 22–24 месяцев, увидев в зеркале свое отражение, дотрагивались пальцем до носа [644].

В этом же возрасте дети начинают употреблять местоимения «я», «мне», «ты», так как, очевидно, осознают явное различие между собой и другими людьми.

Чувство собственности. В социальном взаимодействии детей проявляются и другие признаки самосознания. Два трехлетних незнакомых мальчика играли в разных концах незнакомой комнаты в присутствии своих матерей. В течение первых 20 минут игры один из мальчиков, Джек, несколько раз отбирал игрушки у другого мальчика, Билла. Вначале Билл никак на это не реагировал. Он не протестовал, не плакал, не хватал игрушек Джека, не бежал к маме за помощью. Но после очередного «нападения» Билл пересек комнату, взял игрушку, с которой только что играл Джек, и отнес ее к своим игрушкам. Через несколько минут Джек попытался отнять ее, но Билл крепко схватил игрушку, и ему удалось ее отстоять.

Вероятно, потеря одной игрушки за другой породила в мальчике мысль о том, что игрушки эти принадлежат ему, хотя играл он с ними впервые. Сопrotивляясь обидчику, ребенок утверждает в чувстве собственности, что также свидетельствует о формировании у него самосознания.

Эмпатия. С появлением самосознания у ребенка развивается способность понимать эмоциональное состояние другого человека. После полутора лет у детей можно наблюдать явное стремление утешить расстроенного человека, обнять и поцеловать его, дать ему игрушку или сладости. Такие формы поведения наблюдаются сравнительно редко в первой половине второго года жизни. То, что двухлетние дети могут понять психологическое состояние другого человека, означает, что они способны вспомнить свои прежние эмоциональные ощущения и поступать соответственно своему личному опыту.

Взаимоотношения в семье.

Хотя многие новообразования второго года жизни – символическая функция, подражание, усвоение норм, самосознание – формируются

у каждого ребенка в процессе взаимодействия с окружающей средой, развитие их зависит также от индивидуального опыта ребенка» [421, с. 186–187]. Таким образом, исследователи, говоря о самосознании, тем самым говорят о рефлексии. Когда ребенок понимает чувства другого человека, соотносит со своим опытом, совершает адекватные этому пониманию действия, в которых ярко выступает освоенная общественная норма отношения к другому человеку, в приведенном случае – «расстроен – утешить», мы явно можем говорить о развитии рефлексии. Тем самым подтверждается, что она сопровождает жизнедеятельность человека на протяжении всей жизни, вывод, закономерно следующий из понятия субъектности, внесенного отечественными психологами.

Для старшего дошкольного возраста характерно формирование субъектности. По мнению В. В. Зеньковского [188], субъектность выражена тремя позициями индивида: субъект познания окружающей среды, субъект отношения к ней, субъект взаимодействия с ее объектами. В первом случае, по мнению Н. И. Росляковой [443], результат достижений ребенка старшего дошкольного возраста в позиции субъекта познания окружающей среды представляет собой: понимание явления или процесса (людей, их действий); истолкование человеческих поступков; размышление о них; эмоциональное реагирование на них и в итоге – эмоционально-рациональный образ конкретного человека и ситуации взаимодействия с ним, с одной стороны, и социальный опыт – с другой.

В позиции субъекта отношения к окружающей среде, которую В. В. Зеньковский выделил как вживание в закрытый («внесоциальный») мир других людей посредством освоения той или иной социальной роли через игру, результатом является начальная форма усвоения социальных правил и традиций. При «эмоциональном прозрении» (термин В. В. Зеньковского), происходящем при смене новых социальных условий и ситуаций, и знакомства с многообразием социальных отношений, ребенок усваивает внешние привносимые нормы должного поведения, связанные с послушанием, аккуратностью, честностью, эмпатией, помощью другому, творчеством, бережливостью, уважением. Сущностным выражением си-

стемы отношений дошкольника, по мнению Н. И. Росляковой [443], выступают категории добра и зла, истины и не истины, вербально обозначающиеся для него как «правильно – неправильно», «хорошо – плохо», «можно – нельзя», «добрый – злой», «могу – не могу». Эти характеристики, слышанные дошкольником со стороны других людей, служат критерием нормы в реальных отношениях, самостоятельной оценке поведения и всего происходящего во взаимодействии.

По мнению В. И. Слободчикова [506], В. М. Розина [437], Л. И. Воробьевой [122], субъективность есть исходная предпосылка рефлексии ребенка, выражающаяся в построении его личного отношения к чему-либо. «Само возникновение и существование субъективности обусловлено реализацией именно практических отношений человека к другому человеку, миру, обществу, истории, самому себе, овладением и сознательной регуляцией этих отношений. Такого рода субъективность проявляется уже у детей младшего и среднего дошкольного возраста. Они могут самостоятельно давать оценки другим детям и взрослым. Старшие дошкольники не только осознают и руководствуются в своем поведении усвоенными ранее правилами межличностного взаимодействия и отношения, но и анализируют собственные действия, дают им общую оценку» [443].

Третья позиция – субъект взаимодействия с объектами окружающей среды – связана с активностью ребенка исследовать окружающий мир и обнаруживать границы своих возможностей. Это опыт. Усвоение опыта опирается на рефлексивность. Н. И. Рослякова подчеркивает, что «после четырех лет у ребенка появляются первые представления о том, каким он может стать человеком. И в связи с этим он способен определять границы дозволенности. Это означает направленность внимания ребенка на себя, размышление о себе, определенное отношение к себе, которое можно назвать личностно-рефлексивным. Оно в большей степени замыкается на собственном состоянии и не имеет еще элемента обратной связи: осознания и оценки ребенком того, каким он видится со стороны другого человека» [443].

Первые рефлексивные акты ребенок совершает под влиянием определенного социального отношения со стороны окружающих людей: внимания, вербального эмоционального контакта, практического участия в совершаемых действиях и тем самым накапливает материал для проективной самохарактеристики. «Дети приучаются к тому, что у них есть свое “место” в системе социальной жизни, – все это ведет к тому, что дитя выделяет себя из окружающей обстановки. Не внутренние, а социальные мотивы побуждают дитя к этому. Не внутренний, а социальный материал образует основу первой самохарактеристики. При этом оно глядит на себя чужими глазами», – считает Н. И. Рослякова [443]. Вопрос в том, осознается ли ребенком то, что он смотрит на себя чужими глазами, и относится ли это к рефлексии? Усвоение «чужого взгляда на себя», по нашему мнению, носит не рефлексивный, а подражательный характер на основе привязанности. Первые акты рефлексии социальны и только впоследствии они интериоризируются, результатом чего выступает идентичность, ребенок говорит: «Я такой...», появляется присвоенное себе «Я». В игре ребенок экспериментирует с этим «Я». В результате таких экспериментов развивается самосознание, как результат рефлексии, а в старшем дошкольном возрасте это выразится и закрепится в самооценке.

Н. И. Рослякова выделила, что «рефлексивные акты складываются поэтапно в следующей логике: различение социальных явлений или их аспектов – осмысление по аналогии – обобщение – апперцепция – управление действиями – элементарный анализ – оценка и самооценка». В их основе лежат следующие возрастные предпосылки [443].

1. Субъективность как форма практического освоения мира, сущность которой – в выражении личного отношения к познаваемым явлениям окружающего мира, в том числе и к самому себе. Она выступает источником внешней рефлексии, формирующей способность разделять свое существование от других объектов окружающего мира.

2. Развитие Я-концепции как совокупности представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой и самооценкой. Это развитие связано с появлением внутренней рефлексии, при которой ребенок продол-

жает осуществлять самонаправленные оценочные действия на основе приобретенного социального опыта.

3. Динамика социальной активности в сторону осознанной ориентации ребенка на внешнюю оценку своей личности, своих действий и поведения. Это обеспечивает связь внешней и внутренней рефлексии, в результате чего становится возможным для ребенка реальное самоотождествление с социальной средой, конкретной ситуацией взаимодействия или абстрагирование от них.

Мы не придерживаемся деления рефлексии на виды: внешняя и внутренняя. Основной чертой рефлексии является ее принадлежность индивидуальному сознанию, мышлению, деятельности, личности. Существует коллективная организация рефлексии, групповая организация рефлексии, но в коллективном и групповом взаимодействии, например в игре, рефлексия осуществляется субъектом и «коллективная или групповая рефлексия», а именно они являются внешними по отношению к субъекту, складывается из рефлексий индивидуальных, подчиняясь закономерностям, обусловившим соотношение части и целого.

В работе Н. И. Росляковой [443] дан краткий анализ научных трудов, сопряженных с проблемой становления у детей рефлексии в процессе развития их мышления, сделаны выводы. Мы выделяем только те выводы, которые поддерживаем. К ним относятся:

1. Рефлексивность ребенка дошкольного возраста является естественной особенностью его когнитивного развития. Она проявляется при решении им любой познавательной задачи.

2. Усвоенная ребенком мыслительная операция – аналогия – основная форма мышления и предпосылка рефлексивного мышления.

3. Рефлексивное мышление начинается с момента перехода от мышления по аналогии к индуктивному мышлению.

К этому мы можем добавить, что, мысленно манипулируя с предметами, осваивая операции различения, обобщения, управления поиском, принимая решение о целесообразности своих действий, ребенок осваивает предпосылки для развития более развернутой фрагментарной рефлексии.

Мы разделяем еще один вывод Н. И. Росляковой, сделанный на сопоставлении особенностей социального становления ребенка и развития рефлексии, о синхронности этих процессов. «Синхронность развития в них элементов рефлексии, типичность наполнения ее содержанием и проявления ее источников: бытийного сознания и эмпирического осмысления социальных явлений окружающего мира путем сравнения по сходным признакам и мышления по аналогии при осмыслении предметного мира и решении познавательных задач на его основе; проявления субъективности одновременно в процессе социального и когнитивного развития; рефлексивного сознания и рефлексивного мышления в ситуации социального и предметного взаимодействия» [443].

Мы считаем, что первые проявления рефлексии обнаруживаются в возрасте около трех месяцев в виде операции различения и механизма антиципации.

От трех месяцев до полутора лет в развитии рефлексии преобладает процесс развития речи как средства общения, в котором формируется и расширяется такая составляющая рефлексии, как означение смысла, оперирование понятиями. Это время влияния социального окружения на появление рефлексии. Изначально, по своей сути, рефлексия социальна. Ее становление синхронно и идентично становлению речи. Главным в рефлексии является мысль, а речь – средство и способ выражения мысли. Это время как во внутренней речи – накопление понимания для осознания.

От полутора лет до трех лет ведущей является личностная рефлексия, ее составляющие: идентификация и обобщение. Зарождаются ростки экзистенциальной рефлексии – усвоение норм и правил, осознание выбора действий, а также интеллектуально-личностной и коммуникативной видов рефлексии. Внутренняя речь переходит во внешнюю, а рефлексия формирует базовые операции мышления, с помощью которых ребенок осуществляет выведение интериоризированного материала вовне, т. е. экстериоризирует богатство своего внутреннего мира, осознавая, что он именно его, а не «другого».

От трех до пяти лет продолжает развиваться личностная рефлексия и акцентируется экзистенциальная рефлексия в вопросах жизни и смерти. Все остальные виды рефлексии продолжают развиваться. В игровой деятельности на основе пройденного жизненного опыта, ролевого поведения, творческого мышления и освоенных общественных, нравственных норм и правил, появляется выстраивание позиций, которые ребенок предъявляет другим и пытается отстоять при непонимании и непринятии со стороны окружающих.

От 5 до 7 лет ведущее положение занимает развитие интеллектуально-личностной рефлексии. Ребенок выстраивает обоснования усвоенным нормам, правилам, ценностям, установкам, требованиям, повторяемым действиям.

От 7 до 12 лет зарождается и развивается социально-личностная рефлексия на основе личностной, коммуникативной, экзистенциальной, интеллектуально-личностной. В мире рефлексии ребенка устойчивой становится категория «Другой», и ребенок пытается ее познать способом наложения и подведения ее под свою картину мира, а также способен осознанно применять манипулятивные действия, вынесенные из предыдущего возрастного периода. Многие психологи называли это детским эгоцентризмом. Причиной является зарождение, но еще неразвитость социально-личностной рефлексии.

К 12 годам все виды рефлексии получают свое развитие и формируется фокус рефлексии: установки, убеждения, ценности приобретают статус устойчивости в личностных образованиях, «картина мира» в сознании ребенка приобретает заверченный вид. Во многих древних культурах, в малоизмененном состоянии сохранившихся в разных местах мира, в этот период проводили инициации, в которых закреплялось это новое состояние ребенка, он считался взрослым. Девочкам разрешалось рожать, мальчикам охотиться наравне со взрослыми мужчинами. В некоторых культурах таким рубежом считался возраст 14 лет, в других 10 лет. Колебания от 10 до 14 лет обусловлены не только естественным состоянием развития человека, но и культурой, ее традициями и нормами, предъявляемыми

к человеку для жизни в данном сообществе. Двенадцать лет плюс – минус два года – это диапазон кардинальных изменений во всей целостной структуре человека, его физиологических, психологических, энергетических, социальных, духовных направлениях развития.

Далее, в подростковый возраст наблюдается во всех видах рефлексии фрагментарность, четкая, жесткая, отстаиваемая, а поэтому мало изменяемая подростком. Но в то же время подросток, пытаясь разобраться в происходящих событиях и изменениях, обращается к старшим, осваивая их способы рефлексирования. Таким образом, подросток пытается освоить комплексную и системную рефлексию. Юношеский возраст характеризуется развитием философско-экзистенциальной рефлексии, которая помогает преодолеть фрагментарность и основательно выйти на рубежи комплексной и системной рефлексии, которые постепенно получают свое развитие. В среднем возрасте при правильном развитии рефлексии в предыдущий период начинает оформляться целостная рефлексия, во всех видах рефлексии: личностной, интеллектуально-личностной, социально-личностной, философско-экзистенциальной, экзистенциальной и культурно-духовной наблюдается процесс выстраивания и укрепления прочных связей между собой, приводящий к целостности «картины мира», формирующейся в рефлексии, соответственно и целостной рефлексии как ее форме.

По мере дальнейших возрастных изменений целостность углубляется, но наблюдается преобладание того или иного вида рефлексии за счет выбора направления углубления, вновь происходит сужение фокуса рефлексии, но на новом качественном уровне. Рефлексия не растягивается как длительный процесс построения умозаключений, а приобретает форму «схватывания», улавливания целостности, она как бы сворачивается, как происходит при переходе некоторых процессов в автоматический режим, рефлексия становится «не рефлексией», точнее полной рефлексией «схватывания» глубочайшей сути происходящих процессов микро- и макромира.

В геронтологическом (акмеологическом) возрасте ведущими являются целостная экзистенциальная и социальная рефлексия.

Эта периодизация основана на наблюдениях, опыте практической психологической деятельности автора и знании разных культур. Данную периодизацию необходимо подтверждать экспериментальным путем, что дает основания для многих исследовательских работ.

Обратим внимание на цикличность в данной периодизации.

Первый цикл от рождения до семи лет – это цикл зарождения всех видов рефлексии, они носят характер фрагментарности или целостности, свернутой в «точку» целостности. Ситуативно, то фрагментарная, то целостная рефлексия любого из видов рефлексии актуализируется и дает возможность ребенку понять, в каком мире он живет, выстроить о нем «картину», заложить основы фокуса рефлексии. Это цикл зарождения и становления.

Второй цикл от семи лет до четырнадцати лет – это цикл развития. Целостная рефлексия все реже и реже проявляется, фрагментарная становится ведущей, комплексная и системная упрочивают свое положение, как опора на понимание происходящих социально-личностных изменений ребенка в себе и окружающем мире.

Третий цикл от четырнадцати до двадцати одного года – это цикл оформления всех видов рефлексии, их скачкообразное волновое развитие, один вид становится ведущим, затем его сменяет другой, следом другой и снова может быть предыдущий. «Картина мира» и фокус рефлексии становятся устойчивыми, воспроизводимыми во всех случаях жизни, почти не подвергающимися сомнению и изменению.

Эти три цикла на новом витке возрастного развития повторяются с периодом в 14 лет, интенсивность развития снижается, изменения приобретают вид растянутости во времени.

На новом витке выделим только то, что занимает ведущее положение:

21–35 лет – развивается интенсивно комплексная и системная рефлексия во всех ее видах.

35–49 (50) лет – все виды рефлексии активны, приобретают качество системности.

49 (50)–64 (65) лет – развитие целостной рефлексии над рефлексией.

Следующий виток (третий) снова имеет семилетний цикл, снова процессы, но уже новые процессы, приобретают большую интенсивность.

64 (65)–71 (72) года – зарождение состояния «схватывания» в рефлексии, она вновь, но уже в новом качественном состоянии приобретает вид ситуативной фрагментарности или целостности.

Далее до 80 лет – рефлексия, все ее виды разворачиваются на новых основаниях. «Схватывание» вносит изменения в «картину мира» и фокус рефлексии. Изменения внедряются во все виды рефлексии. В одних видах проявляется жесткость фокуса, в других больше гибкости.

Ближе к 90-м годам целостная рефлексия в виде «схватывания» проявляется фрагментарно. Фрагментарные «участки» рефлексии пытаются объединиться, осуществляя попытку проникновения в самую глубь своей целостности. Экзистенциальная рефлексия является ведущей.

Такая цикличность, как и возрастная периодизация, представленная выше, раскрыта и рассмотрена нами на основе принципов развития, системности и периодичности. Она требует теоретического расширения и экспериментальных исследований в рамках психологии личности и социальной психологии.

Таким образом, мы представили два варианта рассмотрения возрастных особенностей рефлексии. Первый вариант встроен в устоявшиеся постулаты возрастной отечественной психологии в выделении возрастных периодов. Сквозь эти возрастные рамки мы рассмотрели, как «живет» рефлексия в эти периоды. Вторым вариантом, мы выделили саму «жизнь» рефлексии, ее зарождение, развитие, затухание прежних форм и видов, на этом зарождение новых форм и видов, приобретение новых качественных характеристик. Это циклическая развертка развития рефлексии – три витка с трехкратным периодом 7, 14 и снова 7 лет. Эти витки и циклы с периодами были обнаружены и соотнесены с физическим возрастом.

Первые два варианта возрастной периодизации рефлексии разработаны для внесения рефлексии в то поле проблем, которое выделено для рефлексивного консультирования. Эти проблемы во многом обусловлены степенью развитости рефлексии.

Выводы по главе

Мы рассмотрели виды проблем в разных направлениях психологического консультирования. Пришли к выводу о возможности их типологизации. Разработали типологию проблем по принципу динамического равновесия. Далее пошли вглубь содержания проблемы и выделили «корень». Это позволило систематизировать типы. Построенная новая типология проблем на основе системообразующего фактора – «выбор», совершаемый в рефлексии, дала возможность проследить развитие проблемы и ее видоизменения. Мы ввели «матрешечный» принцип в построение системной типологии проблем, благодаря которому увидели эти видоизменения.

Исходя из особенностей разных видов деятельности, входящих в раздел под общим названием «психологическая помощь», мы внесли дополнительное, на основе разработанной системной типологии проблем различение в некоторые виды психологической помощи: консультирование, психотерапия, психиатрия, помощь саморазвивающемуся человеку.

Глава 3

ВИДЫ РЕФЛЕКСИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Крепкая душа. Душа, которая,
может все переварить – царящую вокруг
несправедливость, несчастья, беды и т. д.
Пруст назвал это мужеством невозможного.

М. Мамардашвили

Крепкая душа – вот главный неявный, но необходимый результат встречи психолога и клиента. На формирование крепкой души должна быть направлена любая психологическая помощь, оказываемая человеку. Рефлексивное психологическое консультирование возможно для широкого круга людей с трех лет и далее. В данной главе мы описываем виды рефлексивного психологического консультирования. Этот материал требует в дальнейшем глубокой тщательной проработки и является перспективным для развития рефлексивного психологического консультирования.

3.1. Детское рефлексивное психологическое консультирование

Психоаналитики первые занялись консультированием детей. Подходили к этому осторожно и ответственно. В других направлениях детское консультирование не получило широкого распространения. Тем психологам, которые работают с детьми в большей степени, по сравнению с теми, кто работает со взрослыми, следует задумываться над тем, не заставляют ли они ребенка вести себя так, что новые формы поведения могут противоречить его собственным ожиданиям, культуре его среды?

Основная задача психолога – это помочь ребенку в достижении самоощущения, осознании того факта, что ребенок делает выбор, как ему жить в своем мире, как реагировать на него и как общаться с ним.

Детское рефлексивное психологическое консультирование имеет свои главные особенности, многие из которых соответствуют всем направлениям детского консультирования.

1. Для детей является опосредованным, решение на консультирование никогда не исходит от ребенка, оно всегда исходит от его родителей или окружающих лиц, в связи с этим существует необходимость подготовительного периода, цель которого: перевод стимула к консультированию из внешнего во внутренний.

2. Допустимо только для детей с трех лет.

3. Сбор анамнестических сведений у родителей ребенка необходимо проводить с учетом всевозможных неточностей и искажений, обусловленных личными мотивами взрослых.

4. Консультирование в основном проводится в игровой форме, предполагает использование вспомогательных средств:

– фантазии, мифы, сказки – дети, у которых отсутствует духовная пища в виде сказок, былин, мифов, ищут пищу в другом месте (страшные истории, бульварные рассказы) (Р. Штейнер [594]);

– маленькие житейские истории – маленькие истории совершают чудо, но не тот час, а с течением времени. Они не только должны рассказываться конкретно и наглядно. Не стоит бояться излишней драматичности и гротеска, надо лишь остерегаться даже легкого оттенка сентиментальности (Р. Штейнер [594]);

– рисунок, рисование [129; 246; 524];

– музыка;

– игра с игрушками, ролевая игра – дети удивительно хорошие наблюдатели, гораздо более точные, чем взрослые, они не стремятся создать четко очерченные, ясные представления. Облако интересно для них не своей формой, а тем, что оно похоже на медведя (Р. Штайнер [594]);

– выполнение консультантом воспитательных задач;

– просветительская работа с родителями, консультирование по вопросам воспитания.

5. Направлено на развитие рефлексивных способностей родителей и детей, носит обучающий характер взаимодействия с родителями, обучая их управляемому развитию рефлексии у ребенка.

Детское психологическое консультирование берет свое начало в конце XIX – начале XX в., с работ Гренвиллома Стенли Холла [574] по педологии. Педология ориентировалась на комплексный подход к исследованию детей, диагностику их психического развития. Э. Клапаред [231], швейцарский психолог, заложил основы детской психологии как самостоятельной отрасли психологической науки, предложив разделить детскую психологию на прикладную и теоретическую. Теоретическая детская психология должна была исследовать законы психической жизни и этапы психического развития детей, а прикладная детская психология разделялась им на психогностику и психотехнику. Психогностика должна была заниматься диагностикой, измерением психического развития детей, а психотехника разрабатывать методы обучения и воспитания, адекватные для детей определенного возраста. Западная педология была ориентирована, в основном, на отбор и дифференцирование детей.

Развитие русской детской практической психологии (педологии) связано с именами Б. М. Бехтерева [75] и А. Ф. Лазурского [278], заложившими научно-исследовательский подход в изучении и разработке методов работы с детьми. Разрабатываемые методы направлены были на развитие личности ребенка. В работах Л. С. Выготского [126], Н. М. Щелованова [607] говорилось о необходимости изучения особых условий жизни и развития ребенка, своевременном обнаружении трудностей и профилактике неблагоприятных вариантов.

Основные задачи психологического консультирования детей и родителей наиболее четко и системно были сформулированы Л. С. Выготским в его программной для возрастной психологии работе 1931 г. «Диагностика развития и педологическая клиника трудного детства» [124]. Главным должна являться «история развития ребенка, которая должна составить основной источник всех дальнейших сведений, основной фон всего дальнейшего исследования. Моменты, из которых складывается история раз-

вития ребенка: наследственные особенности, особенности среды, история утробного и внеутробного развития, история воспитания. Существенным, как считал Л. С. Выготский, для составления научной истории развития ребенка является требование, чтобы вся эта история развития и воспитания была причинным жизнеописанием, не летописью в виде простого перечисления отдельных событий, а такое, которое вскрывает их связи и рассматривает данный период истории как единое, связанное, движущееся целое, стремясь раскрыть законы, связи и движения, на которых построено и которым подчинено это единство. Акценты должны быть расставлены на изучение и установление внутренних связей, в которых раскрывается процесс развития [124].

В настоящее время детская психология благодаря кризисам, происходившим в России и науке, недалеко ушла от тех времен и проблемы начала прошлого века актуальны для нынешнего [120; 122; 126; 186; 278; 293; 510; 560]. Большинство детских психологов в настоящее время отмечает повышение агрессивности, тревожности, слабого самоконтроля, трудностей в обучении и т. д. В качестве двух основных показаний для психологической помощи детям называют возникновение кризисной жизненной ситуации (распад семьи, госпитализация, неуспеваемость в школе и др.) и грубое или устойчивое расстройство поведения (страхи, драчливость, воровство, лживость и др.).

Общепризнанными принципами консультационной работы с детьми и родителями является (В. В. Столин [526]):

- 1) принцип соблюдения интересов ребенка;
- 2) принцип стереоскопичности диагноза;
- 3) принцип системности;
- 4) принцип уважения личности ребенка и неразглашения информации о нем;
- 5) принцип анализа подтекста;
- 6) принцип сравнения с возрастной нормой психического развития;
- 7) принцип анализа индивидуального жизненного пути ребенка.

Важнейшей задачей консультирования является работа с родителями. Л. С. Выготский [126], Д. Б. Эльконин [612], М. И. Лисина [293] определили, что общение ребенка с близкими взрослыми является базой формирования его личности и необходимым условием развития, так как задает те интерпсихологические социальные структуры, которые интериорируются и преобразуются в интрапсихологические структуры личности. В связи с этим цель работы с родителями в консультировании – повышение уровня родительской компетентности и тем самым в активизации роли родителей в создании оптимальных условий развития ребенка.

Основные положения психологии семьи, которые необходимо учитывать при проведении консультации.

- Поведение и развитие детей, вызывающее беспокойство родителей является, в большинстве случаев, результатом проблем семьи в трех поколениях – прародительской, родительской и детей.

- Сильное влияние на отношения в семье и воспитание ребенка оказывает бабушка ребенка по материнской линии, обладающая авторитарными, в том числе доминантными и паранойяльными чертами личности в сочетании с ее гиперсоциальной направленностью (гипертрофированным чувством долга, обязательности, болезненно заостренной принципиальностью, трудностью компромиссов) и высокой тревожностью. Она уменьшает воспитательное влияние отца на дочь. Подчеркивается большая похожесть дочери на отца, но дочь, стремясь к эмоциональному контакту с отцом, фактически его лишена и вынуждена довольствоваться моральным пресингом матери. Что в дальнейшем может привести к смещению моральных установок и ценностей дочери в сторону аморальности как нормы.

- При недостаточном влиянии в семье отца у сыновей развивается сильная привязанность к матери, основанная на беспокойстве и потребности в защите.

- В семьях со строгим и наказывающим отцом, эмоциональные отношения восполняются избыточным контактом с матерью.

- В настоящее время отмечается доминирующая роль бабушек по обеим родовым линиям и недостаточное влияние дедушек для развития нормальных отношений и осуществления полноценного воспитания.

- Существует взаимосвязь между эмоциональными проблемами в отношениях с родителем другого пола в детстве и последующим появлением супружеского конфликта. Так дочь пытается в супружеских отношениях восполнить недостаток эмоциональных отношений с отцом, предъявляя завышенный уровень эмоциональных ожиданий супругу. При несоответствии ожиданий действительности, возникает супружеский конфликт.

- Значимая связь существует между характером отношений в детстве с родителем того же пола и последующим возникновением конфликтных отношений с собственными детьми. Недостаточная или отрицательная ролевая идентификация с родителем того же пола создает дополнительные трудности в общении со сверстниками в детстве и неблагоприятно отражается на отношениях с детьми в настоящем. Подобная отрицательно действующая взаимосвязь более характерна для отцов, поскольку они сами не имели адекватного опыта с отцом в детстве, т. е. не были сыном отца, а теперь не стали отцом сына.

- В настоящее время каждая третья прародительская семья была неполной, большей частью из-за развода родителей или ухода отца. В связи с этим установлено, что риск распада семьи у супругов, вышедших из неполной прародительской семьи, является достоверно более высоким. Что сказывается и на их детях, усиливая риск распада их семей.

- Прародительская семья влияет на построение супружеских отношений. Каждый из супругов восполняет в браке некоторые из нереализованных эмоциональных потребностей детства в виде персонификации супругой мужа по образу отца, а супругом по образу матери. Каждый из них предъявляет те же или повышенные ожидания в получении любви и привязанности от другого. Нереалистичные ожидания приводят к взаимным обвинениям и упрекам. Нередко супружеский конфликт сопровождается противоположными установками на воспитание детей.

- Супружеский конфликт «сползает» в сферу отношений с детьми: мать упрекает сына в похожести на мужа, отец упрекает дочь в похожести на жену. Непроизвольное использование детей в качестве объекта эмоционального отреагирования напряженных отношений между родителями оказывает травмирующее воздействие на психическое развитие ребенка, нарушает эмоциональный контакт, привязанность и любовь к родителю противоположного пола. Это несомненно повлияет на дальнейшие отношения детей в их браке.

В детском консультировании особое внимание психологу необходимо обращать на установки лица (родителя), сопровождающего ребенка на консультацию. В целом необходимо учитывать степень авторитетности сопровождаемого лица в семье и его отношения с ребенком.

А. И. Захаровым [185] выделены следующие установки.

1. Наибольшая степень влиятельности в семье – доминирующий член семьи.

2. Посещение психолога используется как путь подтверждения и закрепления своих главенствующих позиций в семье.

3. Лицо, имеющее наибольшую степень эмоционального контакта с ребенком, что может не совмещаться в одном лице с ведущим членом семьи.

4. Член семьи, располагающий наибольшим свободным временем по сравнению с другими, наиболее мобильный.

5. Член семьи, обычно представляющий интересы семьи во внешней среде и, по мнению семьи и своему собственному, выполняющий роль с наибольшим успехом.

6. Лицо, пользующееся наименьшим влиянием и идущее к психологу для укрепления своих позиций в семье.

7. Наиболее «повинный» в развитии тех нежелательных проявлений у ребенка, по поводу которых и осуществляется визит к психологу.

8. Лицо, стремящееся доказать свою правоту по проблемам воспитания другими членами семьи. Путь утверждения своих позиций в семье.

9. Отсутствие выбора (мать или отец одиночки).

10. Назначенный доминирующим членом семьи для сбора информации. В данном случае надо помнить о том, что передаваемая информация трансформируется, а порой и деформируется.

Работая с ребенком, психолог в основном работает:

– с мотивацией ребенка и организует ситуацию, чтобы произошел сдвиг мотива на цель или сдвиг мотива на средство;

– с эмоциями, организует смещение эмоций с предмета на то, что его окружает или на его особенности;

– с причинно-следственными связями;

– бихевиористы с изменением окружающей среды, представители гуманистического подхода с воспитанием ответственности.

К трудностям детского консультирования можно отнести вопросы, возникающие с установлением коммуникации с ребенком, о чем писал З. Фрейд [562] и понимание того, что мало чего можно достичь, не вовлекая в работу с ребенком тех, кто много значит в его окружении, т. е. главным образом его родителей.

В связи с этим и теми задачами, что стоят перед детским консультированием и его особенностями, необходимы определенные профессиональные требования к психологу:

– любить детей, благожелательно к ним относиться;

– уметь устанавливать доверительные отношения;

– иметь представление о развитии детей, росте и обучении, о наиболее важных вопросах, относящихся к каждому отдельному возрастному периоду;

– уметь действовать решительно, но не назойливо, быть мягким и деликатным, но без нерешительности и пассивности;

– необходимо иметь знания о работе с семьей, знать какие культурные ожидания налагает на ребенка социальная среда;

– уметь получать удовлетворение от использования основных приемов консультирования: внимательно слушать говорящего, устанавливать связи и владеть навыками решения проблем;

– необходимо обладать чувством юмора, уметь сохранять в себе веселость и экспрессию ребенка, который продолжает жить внутри психолога;

– психолог должен быть твердо убежден в том, что каждый ребенок уникален и является полноправной личностью;

– необходимо быть открытым и честным с ребенком.

Опираясь на выделенные и укрепившиеся в детской практической психологии постулаты, в рефлексивном психологическом консультировании важно, что рефлексия напрямую работает с инфантильностью в организованной в рамках консультирования ситуации. В ходе естественной рефлексии сохраняются возможности избежать ответственности, но в рамках управляемой рефлексии такого побега не совершить. Данное обстоятельство является фрустрирующим. В связи с этим психологу необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка очень внимательно. Нами замечено, что дети легче принимают на себя ответственность по сравнению со взрослыми. Ребенок с удовольствием берет свою жизнь в свои руки в ходе своего естественного развития, если родители создают для этого условия и ребенок обнаруживает возможности.

Ранее мы обозначали, что выстроенная нами модель проблем рефлексивного консультирования онтологична. Это означает, что в этой модели есть норма, т. е. то, что существует, проживается человеком и не выходит за границы допустимого, не переходит в состояние проблемы, деструктивное разрешение которой ведет к новым проблемам. При описании проблем мы выделяли «серединное состояние» и крайние границы выражения этого состояния. Каждая форма получила свое определение и изучение в психологической науке.

В детском консультировании необходимо быть внимательным к тому, что проживается в данный момент и в соответствии с возрастом, не допустить перехода в какую-либо крайность, и не мешать естественному проживанию, не навязывать, а следовать. Профессиональная интуиция детского психолога в том, что он различает, чего коснуться в психической жизни ребенка и родителей для работы, для внесения нового в то, что

имеется, а чего не касаться, немного обходить стороной, дать прожить до полноты проживания.

Так, когда ребенку три года, не стоит вмешиваться в его агрессивность, драчливость, если она имеет единичные проявления. Если вмешаться, заострить любым способом внимание, можно закрепить это состояние. Каждое действие взрослого, это будущие следствия в ребенке, зависящие от того, как ребенок в соответствии с собой переработает эти вмешательства, что он оставит себе в качестве опыта. Как часто бывает, родитель своим действием намеривался получить от воздействия одни последствия, а получились другие. Мудрый родитель не оценивает ребенка, не подчеркивает хорошее и плохое, он наблюдает и создает условия, в которых ребенок себя для себя раскрывает, познает себя и выбирает каким быть, сам знает самого себя, точнее сам выстраивает свою личность. У такого ребенка больше шансов выстроить ее, чувствуя, слушая, доверяя себе в соответствии со своим естественным состоянием самодостаточности, присущим каждому ребенку с рождения. Такой подход снимет во взрослеющем ребенке вопросы поиска чего-либо: предназначения, чем заняться, что делать, каким быть, смысла жизни и прочего. Эти вопросы не будут волновать не по причине того, что их нет, а по причине, что ответы внутри есть и вопроса не возникает. В пять лет не следует вмешиваться в тщеславие, в шесть лет в драку между мальчишками, в семь лет в совесть и т. д. В возрастной психологии эти возрастные особенности рассмотрены, важным является внимательный, а не назидательный, правильно утверждающий ценности жизни и саморазвития, смысл и любовь подход родителей во взаимодействии с ребенком.

При обращении родителей по поводу проблем поведения, обучения, воспитания ребенка в первую очередь необходимо провести полный цикл консультирования с родителями – индивидуальное и семейное консультирование. Если после этой работы появится необходимость обращения психолога к ребенку, то провести консультацию в удобном для ребенка месте, в удобной, привычной для ребенка ситуации, и при родителях.

Мы рекомендуем детскому психологу в разное время раз в неделю приходить в гости к обратившейся с проблемой семье. Проводить в наблюдении и общении около 1–2 часов, не более. Психолог наблюдает семейные отношения, взаимодействие родителей и других с ребенком, обсуждает, применяя методы рефлексии, с родителями наблюдаемое и обучает родителей правильному взаимодействию. Для проведения рефлексивного психологического консультирования детский психолог обязательно должен иметь наряду с психологическим, педагогическое образование.

Приведем пример применения одного рефлексивного метода – рефлексивного вопрошания, разработанного еще Сократом.

За помощью обратилась молодая мама, обозначая, что все в семье нервные и ребенок тоже очень нервный, она не знает, что делать. В семье двое детей: мальчик 8 лет и девочка 3 лет, семья полная.

Детский психолог была в гостях у этой семьи и наблюдала событие, в которое включилась.

Мальчик выхватил игрушку из рук девочки, радостно побежал, дразня ее, девочка в слезы с криком; «Мама! Он меня обидел!» в ожидании помощи от мамы для восстановления справедливости. Это типичный случай не только для этой семьи, но и многих семей. Мама не подходила к ребенку, занятая приготовлением чая. Ребенок настойчивее кричал. Подошла детский психолог.

П (психолог) – Ты плачешь потому что он тебя обидел, и мама не подходит к тебе и не наказывает его?

Д (девочка) – Да.

П – он забрал у тебя игрушку?

Д – Да

П – Ты хочешь, чтобы мама наказала его?

Д – Да

П – И мама пожалела тебя, потому что ты обиделась?

Д – Да

П – значит не он тебя обидел, а ты обиделась?

Д – перестала плакать, смотрит, широко раскрыв глаза, на детского психолога и молчит некоторое время, потом снова начинает плакать, но уже не так как раньше.

П – Давай поговорим. Он забрал у тебя игрушку, но это не значит, что он хотел тебя обижать. Он может быть с тобой хотел поиграть, но неудачно выбрал, как это сделать.

М (мальчик, находящейся рядом) – Да-да, хотел поиграть с тобой (смеясь и забавляясь игрушкой, вступил в разговор мальчик).

Д – Нет, он не хотел со мной играть (перестает плакать)

П – Он хотел обратить твое внимание на него, чтобы ты от своей игры отвлеклась на него, но не знал, как это лучше сделать и забрал у тебя то, чем ты была увлечена в игре.

Д – внимательно смотрит на детского психолога и молчит, взгляд человека, погружающегося в осмысление.

П – Он тебя не обижал, это ты обиделась на него, ты же переживаешь обиду.

Д – снова плакать – Нет, он меня обидел.

М – Да, да, я тебя не обижал.

Д – перестает плакать.

П – Он забрал у тебя игрушку, и ты могла не обижаться, отдать сама ему игрушку, если бы он попросил, но он не попросил, ты можешь пойти играть другими игрушками и не обращать внимания на то, что он забрал у тебя игрушку, ты можешь пойти и помочь маме готовить чай, ты можешь рассматривать книжку, еще что ты любишь?

Д – Машу (куклу) кормить (смотрит на детского психолога с удивлением)

М – кладет куклу на стол и уходит в свою комнату, в которой открыта дверь и ситуация общения происходит около нее, мальчик имеет возможность все слышать, о чем все разговаривают.

П – Видишь, ты сама обиделась, сама можешь и не обижаться, а делать что-то другое. Ты сама решаешь, что тебе делать и что переживать.

Д – чуть подумав – Пойдем (берет детского психолога за руку) кормить Машу.

Через две недели мама приходит к детскому психологу и рассказывает ситуацию. В отношениях между братом и сестрой стали устанавливаться другие отношения, они стали меньше задиаться, плакать, больше вместе играть и меньше мешать друг другу играть в свои игры. Недавно они были в гостях у родственников, у которых есть ребенок, девочка 4 лет. Наш мальчик (М) отобрал у этой девочки игрушку, повторил ранее описанную ситуацию, только со своей двоюродной сестрой. Девочка заплакала и стала звать маму. Сестра мальчика (Д), с которой происходили все выше описанные события, вступила в разговор со своей двоюродной сестрой (С).

Д – Он тебя не обижал, это ты обиделась. Понимаешь, это же ты сейчас плачешь, значит, это ты обиделась на него, а он не обижал.

С (сестра) – резко перестает плакать и удивленно смотрит на девочку. Вступает в спор – Нет, он меня обидел, он забрал игрушку.

Д – Он забрал игрушку, но он тебя не обижал, это ты обиделась, ты же плакала, а не он.

С – Что мы будем делать?

Д – Давай играть с мишкой, я буду мама-мишка, а ты?

М – возвращает игрушку и говорит – Давайте играть вместе, я буду папой-мишкой.

И они увлеклись игрой.

Умение воспроизвести и передать другому, научиться и совершить попытку научить другого – это и есть показатель того, что рефлексивная позиция на том уровне, который возможен для данного ребенка в данном событии освоена и в дальнейшем может распространиться на другие события. Главное, что данный ребенок в своем опыте имеет две позиции – позицию инфантильную, и позицию ответственности. При дальнейших наблюдениях было обнаружено, что в силу возраста в зависимости от мотивации ребенок применял то одну, то другую позицию. Закрепление позиции во многом зависит от родителей, психолог должен обучить их в по-

вседневных делах опираться и поддерживать позицию ответственности ребенка.

Детскому психологу необходимо уметь как бы «втекать в событие, вытаскивать из него ситуацию, т. е. то ограничивает какую-то совокупность действий и условий в событии, имеет свои границы, которые обязательно кто-то ставит, в данном случае, детский психолог, и в ней совершить действия, актуализирующие и развивающие рефлексивность у всех участников ситуации.

3.2. Особенности консультирования подростка

В подростковом возрасте (от 10–11 лет до 14–15 лет) человека волнуют вопросы, связанные с его «Я»: «Кто я? Какой я? Зачем я? Почему именно Я?». Самыми сложными считаются простые вопросы ребенка, обращенные к себе и другим. Поиск ответов привел к развитию в науке психологии нескольких направлений знания: кризис идентичности (западная психология), кризис подросткового возраста (отечественная психология). Любой кризис, переживаемый человеком, должен приводить, как утверждается в различных духовных культурах, начиная с вед и даосизма к индивидуальному, культурному и духовному обновлению. В психологии общепризнанным считается, что кризис – это борьба с устаревшими, деструктивными продуктами развития, которые препятствуют дальнейшему прогрессу жизни.

В западной психологии активно разрабатывается теория идентичности, начало которой было положено Э. Эриксеном [618], а истоки ее были в работах З. Фрейда [559] с понятия «идентификация» и К. Юнга [620] с понятия «самость», таким образом, изначально были выделены два аспекта идентичности – социальное признание и признание собственной целостности. Сущность идентичности определяется как осознание индивидом непрерывности и тождественности во времени (Д. Локк) [295], последовательности и непротиворечивости собственной личности (У. Джемс) [166], идентификация в детстве с жизнью родителей, затем с националь-

ными, социокультурными символами общества (З. Фрейд) [121]. По эпигенетической стадийной концепции развития личности Э. Эриксона [618], цель развития личности – целостность как зрелое качество, обязанное своим происхождением всем стадиям развития эго. Зрелая психосоциальная идентичность – это «внутренняя тождественность и непрерывность, подготовленная прошлым индивидуума, сочетается с тождественностью и непрерывностью значения для других, выявляемая в реальной перспективе “карьеры”» [618, с. 367]. Достигнутая идентичность выражается в способности человека испытывать доверие, иметь личностно значимые цели, ценности и убеждения, чувство направленности и осмысленности жизни, осознавать и преодолевать трудности на избранном пути [618].

Э. Эриксон в работе «Идентичность: юность и кризис» описал то, что характерно подростковому периоду [618]: диффузная идентичность, состоящая в прочности целей, ценностей и убеждений, безуспешности попыток их сформировать, если подростковый кризис идет по деструктивному пути развития, и как следствие этого подросток не способен решать возникающие проблемы и переживает негативные состояния: пессимизм, злобу, отчуждение, беспомощность и безнадежность.

Дж. Мид [333] в концепции символического интеракционизма выделил два аспекта идентичности: социально детерминированную идентичность («Me»), которая строится из интернализированных «генерализованных других», и индивидуальную идентичность («I»), благодаря которой человек реагирует на социальную ситуацию неповторимым образом. Он же выделил осознаваемый и неосознаваемый типы идентичности. Неосознаваемая идентичность базируется на неосознанно принятых человеком нормах, привычках, ожиданиях, поступающих от социальной группы, к которой он принадлежит. Осознаваемая идентичность возникает на основе рефлексии и выражает относительную свободу личности, которая думает о цели и тактике своего поведения, а не слепо следует ритуализированному социальному действию [333]. Развивая идеи Дж. Мида, в современной социальной философии и психологии выделяют и другие типы идентич-

ности: социальная идентичность, личная идентичность, Я-идентичность (И. Гофман) [146].

Идентичность как динамичная структура развивается нелинейно и неравномерно, может идти как в прогрессивном, так и в регрессивном направлении на протяжении всей жизни человека, преодолевая кризисы. Всякий раз, когда возникают биологические или социальные изменения, необходимы интегрирующая работа эго и реструктурирование элементов идентичности. Подростковый возраст характеризуется сильными физическими и психофизиологическими изменениями, поэтому психологу должно пристальное внимание обратить на то, как идет формирование всех видов идентичности подростка. Новые, конструктивные элементы идентичности должны быть интегрированы в имеющуюся структуру, а старые и отжившие – реинтегрированы или отброшены. Отбор новых компонентов в структуру идентичности и приспособление структуры к этим компонентам происходит в процессах ассимиляции, аккомодации и оценки значения и ценности новых и старых содержаний идентичности в соответствии с особенностями социального опыта подростка.

Во время консультирования психологу необходимо направить на формирование, поддержать и усилить мотивацию подростка иметь зрелую идентичность. Зрелая идентичность обозначает быть самим собой в уподоблении себя выбранному социокультурному окружению. Необязательным является наличие этого окружения в данный момент, перспектива в будущем создает нужную базовую платформу. Это важно понять подростку в ходе консультации. Принцип сосуществования социальности и индивидуальности в идентичности указывает, что условиями построения личностной идентичности и разрешения кризисов являются [417]:

- идентификация, ассимиляция и интеграция значимых социокультурных образцов;
- развитая рефлексия своих переживаний для самоотождествления;
- коммуникация и ее опосредование значениями отношений Я и Другого;
- понимание и согласованность всех значений Я;

- выбор новых ценностей и целей и решимость для разрешения кризисов.

Проблемой построения идентичности современного подростка является противоречивая сущность современного культурного контекста: с одной стороны, антиномный характер культуры, с другой стороны, глобальная интеграция. Подростку приходится постоянно прикладывать усилия для синтеза Я в преодолении антиномий культуры: традиции и новации, вещного и духовного, импульса желания и сознательного творчества, чувственного бытия и символической деятельности, необходимости и свободы, обыденности и игры, идеала и симулякра. Универсализация языка знаковых систем информации электронных средств и унификация психологических характеристик личности. В условиях прагматики PR компании транслируют информацию посредством обедненного языка на основе простых сравнений и ассоциаций. Различные реалити-шоу, носящие вненациональный характер, внедряют в сознание зрителей унифицированные образцы поведения определенных психотипов (исследование С. Пека) [417]:

- «козел отпущения», который демонстрирует деструктивное поведение смиренного субъекта;
- нарциссическая личность с преобладающей, но завуалированной нетерпимостью к критике как следствием нарциссической травмы;
- претенциозная личность с выраженным беспокойством о внешности и собственном имидже самоуважения;
- слабовыраженный шизофреник с расстройствами в процессе мышления в стрессовых ситуациях.

Чтобы быть самим собой в уподоблении выбранному социокультурному окружению, подростку необходимы правильные образцы, психологу не избежать в ходе консультации воспитательной работы – формирование ориентации на правильные образцы собирания целостности личности. В этом процессе лучше всего работают рефлексивные методы – работа с притчами, мифами, убеждениями, ценностями, смыслами, целями. Исходя из особенностей возраста, подросток сензитивен к таким методам, так этот возраст есть возраст расцвета рефлексии.

К факторам, провоцирующим диффузность идентичности, можно отнести, как считает В. И. Пузько [417]:

- для экзистенциальной составляющей – потеря уникальности человека, отрыв сущности от существования человека;
- для рефлексивного механизма идентичности последствие – унификация психологических характеристик личности, деструкция самоидентификации;
- для семантического аспекта идентичности – обеднение значения мира как символического «другого», анонимный характер бытия личности, деперсонализация;
- для социального бытия – индивидуализм и отчуждение как способ существования.

В отечественной психологии кризис подросткового возраста связывают с падением успеваемости, снижением работоспособности, дисгармоничностью во внутреннем строении личности, максимальным разделением «Я» подростка и мира. Этот кризис напоминает кризис 3 лет («Я сам»), но теперь это «Я сам» в социальном смысле и описывается как «возраст второй перерезки пуповины», «негативная фаза полового созревания». Позитивный смысл кризиса в том, что в борьбе за независимость подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении. У него возникает чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, формируются способы поведения, позволяющие ему в дальнейшем справляться с жизненными трудностями. В этот период категоричность, исключительность, принятие норм, правил, формирование принципов является проблемой. В типологии проблем, представленной во второй книге данной монографии, эти проблемы обозначены в центральном круге, что означает высокую степень зависимости разрешения этих вопросов с последующей жизнью человека и переживаемыми трудностями.

Задача психолога в консультации интегрировать ответы подростка на вопросы, кто он такой, на что способен, каковы его перспективы на будущее и как сложится его дальнейшая судьба, в целостную картину самосознания. Для подростка необходимо найти ту социально значимую об-

ласть, в которой подросток будет действовать успешно, определиться в значимых образцах для подражания, научиться ответственности. Ю. Г. Овчинникова [367] считает, что личностная идентичность подростка немыслима без интеграции действительности разных форм ее проявления и факторов, ее обуславливающих, а также определяющих семейные представления, влияние родителей, предков человека и их идентичностей, этническую идентичность, неотъемлемой частью которой является история народа, то можно говорить, что зачатки будущей идентичности формируются еще до рождения человека. В первую очередь, личностная идентичность начинается с имени. В каждом языке и истории отдельной семьи имя обрывает конкретными значениями, которые усваиваются ребенком. Вместе с именем он усваивает определенную роль и стоящие за ней ценности, например, представление о собственной исключительности (если имя редкое или редкое сочетание с отчеством), о необходимости реализовать ожидания (если ребенок назван в честь другого человека), о носителе определенных качеств (если с именем связаны четкие характеристики, например, Виктор – победитель или Софья – мудрость).

Подростка необходимо научить реализовывать бесстрашно ценностно-смысловую основу в своей деятельности. А. Маслоу [324] понимал открытие идентичности как «обнаружение ваших истинных желаний и характеристик, а также способность жить так, чтобы они находили свое выражение». Если человек определил, что именно несет смысл в его жизни, но по каким-то причинам, например, под давлением других людей, поступает иным образом, возникает угроза идентичности, при длительном воздействии – кризис.

Изучая отечественное психологическое консультирование [123; 169; 220; 232; 281; 384], мы выделили обобщенную схему этапов проведения консультации.

1. Выявление причины обращения на консультацию (какие события, какие нарушения, чье желание).

2. Сбор информации:

– отношение к учебе (любимые/нелюбимые учителя, предметы);

- планы на будущее;
- отношения со сверстниками (проблема коммуникации, выделение значимых мест);
- отношение к увлечениям;
- отношение к родителям и внутрисемейная ситуация (в случае распавшейся семьи – «В чем ребенок видит причины развода и как это повлияло на его жизнь?»);
- отношение к прошлому;
- выделение наиболее тяжелых событий в прошлой жизни;
- перенесенные соматические заболевания (нарушения сна, аппетита и самочувствия);
- сексуальные проблемы;
- интегративная оценка удовлетворенности своей жизнью.

3. Желаемый результат:

- повышение уровня критической оценки;
- научение щадить уязвимые места;
- поиск путей наибольшей адаптации.

4. Поиск альтернативных решений:

- поиск сфер и разумных каналов выражения своей самостоятельности подростком;
- расширение круга симпатий (сверстников, близких – видение не только отрицательных черт, но и положительных);
- укрепление воли.

5. Обобщение предыдущих этапов: резюме и договор о следующей встрече.

В ходе реализации данной обобщенной модели необходимо:

- Опора при консультировании на рефлексивные способности подростка (знание о границе собственных знаний, умений, возможностей) и способности выходить за свои границы.
- При поиске сферы конфликта необходимо учитывать, что в этом возрасте деятельность общения, сознательное экспериментирование собственными отношениями с другими людьми (поиски друзей, конфликты,

выяснения отношений, смена компаний) выделяется в относительно самостоятельную область жизни подростка (Д. Б. Эльконин [612]).

– Работа с родителями, определение стиля взаимоотношений в семье и причин нарушения процесса воспитания:

- уровни протекции (гиперпротекция, гипопротекция);
- степень удовлетворения подростка (материальная и духовная): потворствование или игнорирование его потребностей;

- количество и качество требований к подростку в семье (обязанности, учеба, уход за собой и др. членами семьи, требования и запреты, которые устанавливают рамки общения – санкции родителей): чрезмерная требовательность, недостаточность требований к подростку, чрезмерность запретов, недостаточность требований и запретов, строгость санкций, минимальность санкций;

- неустойчивость внимания;
- черты характера родителей, которые могут способствовать нарушениям в воспитании: неустойчивость, противоречивость, истероидность и др.

– Во многих случаях психологические проблемы родителей переносятся в процесс воспитания и решаются за счет подростка:

- расширение сферы родительских чувств: один из супругов берет все на себя в семье и проецирует на ребенка то, что не достает (по психоанализу), предпочтение в подростке детских качеств;

- воспитательная неуверенность;
- фобия утраты ребенка;
- неразвитость родительских чувств;
- проекция на подростка собственных не желаемых качеств (по психоанализу);

- вытеснение конфликта между супругами в сферу воспитания (диаметральные расхождения к подходу воспитания и др.);

- сдвиг в установках родителей по отношению к подростку в зависимости от пола – предпочтение мужских качеств дочери, предпочтение женских качеств сыну (психоанализ).

Необходимо при организации взаимодействия с подростком учитывать возможность осложнения ситуации ревностью родителей. В процессе консультирования могут проявляться провокации подростка (грубость, колкости и т. п.) из-за представления, что психолог заодно с родителями, учителями. Психологу необходимо отмечать такое поведение, но не акцентировать на нем внимания без необходимости.

Все перечисленное (обобщенная модель) относится ко многим теоретическим и практическим научным наработкам в отечественном психологическом консультировании.

В рефлексивном консультировании подростка многое зависит от психолога, какие акценты он расставит в том материале, который выкладывается в поле совместного взаимодействия психолога и подростка.

Для данного возраста рекомендуется проведение разовых консультаций, а длительное консультирование организовывать в группе сверстников или разновозрастной группе с минимальным разрывом в возрасте.

Разовая консультация должна быть завершением процесса, получившим результат в виде разрешения того вопроса, с которым подросток обратился к психологу.

Приведем пример разовой консультации подростка – девушки (Д) 13 лет, проходившей 5 лет назад, для того, чтобы мы могли рассказать о последствиях этой консультации.

У обратившейся девушки-подростка ярко выраженный, возникший и не проходящий с детства, нейродермит на сгибах рук, имеющий временную локализацию в других местах. Таблетки и мази уже не помогали. Обострение этого заболевания для подросткового возраста характерно.

Девушка обращается к психологу с просьбой помочь ей убрать в ней самой то, что является психологическим основанием для нейродермита. Мама подростка направила ее к психологу, предварительно обсудив с ребенком то, что по поводу нейродермита написано в области медицины, психосоматики и психологии личности.

П (психолог) – Так что же хочешь?

Д (подросток) – Чтобы больше не было нейродермита, я хочу его вылечить, и мама сказала, что психолог может в этом помочь.

П – Да, может, но только помочь. Ведь болезнь твоя, кто же кроме тебя ее может вылечить. Со всем своим что есть «твое», как твой письменный стол, картина, сшитое тобой платье и прочее, кто может разобратся, повлиять, внести изменения, навести порядок? (девушка рисовала картины и шила себе, об этом рассказала ее мама в предварительном телефонном разговоре с психологом).

Д – Никто (пауза), Я (пауза), Мама (пауза), Папа (пауза).

П – В интернете ты явно прочитала, что основой нейродермита может являться реакция ребенка на отношения с родителями.

Д – (эмоционально возбужденно) У меня не мои отношения с родителями, а отношения родителей между собой. Я все время думаю, какие они, какая мама, какой папа, как они вместе оказались, зачем?

Примечание: В этом месте консультации можно пойти разными путями: через рефлекссию ребенка родителей прийти к его «Я», через широкие границы картины мира, семьи как ее составляющей, прийти к его «Я» или другими путями предметной рефлексии: через отношения, переживания, действия, прийти к его «Я».

П – (применяет прием схематизации) Как бы ты в схеме выразила то, что тебя волнует. Давай самое простое сделаем, маму, папу и тебя представим в виде геометрических форм, внесем их в схему, а схема – ты знаешь, что такое, это выделение и определение связей, отношений между объектами, то есть изобрази так, чтобы было понятно, что тебя волнует, и ты связываешь это со своим нейродермитом. Долго не думай, почувствуй себя и как пойдет изнутри, так быстро и нарисуй.

Д – чуть подумав, рисует два немного пересекающихся между собой круга.

П – В этой схеме есть папа, мама и ты?

Д – Да.

П – Обозначь, пожалуйста, где в этой схеме мама, папа и ты.

Д – быстро подписывает – два круга это мама и папа, область пересечения подписывает как «Я».

П – То есть ты не круг, а область пересечения. Извини, мне срочно надо на 5 минут выйти, сейчас подойду и мы продолжим (это слегка фрустрирующий прием в консультировании, дающий с одной стороны, возможность снизить значимость происходящего, потому что, то, что происходит в психологической реальности в данный момент, имеет огромную значимость для клиента, с другой стороны, возможность выйти на раскрытие в себе той «зацепки», которую дал психолог – увидеть разрыв между представлением о себе как о круге и представлением как области пересечения. В данной ситуации такой прием адекватен, потому что навыки осмысления других людей у клиента есть, надо только создать условия для переноса и применения их в новой для клиента области – своего «Я»).

П – (возвращаясь) Итак, мы остановились на том, что ты не круг, а область пересечения. Ты думаешь о маме с папой и это заполняет все твое внутреннее пространство, твою жизнь. Ты не можешь стать кругом, какими являются для тебя мама и папа.

Д – (в полной задумчивости) А что, мне надо было бы нарисовать третий пересекающийся с этими двумя кругами круг? (провоцирующе посмотрела на психолога).

П – Не знаю. Посмотри на эту схему моими глазами, садись на мое место и взгляни, что бы ты подумала и сказала?

Д – по лицу клиента пробежало много разных эмоций, глаза выразили много разных мыслей. Молчание психолог не прерывала. Прошло немало времени, и клиент пересела на свое место.

П – Чем наполнена ты как круг? Папа и мама смогли стать кругами в твоём представлении, а ты? Какова твоя полнота, чтобы ты могла поместить «как себя» в эту схему в виде третьего, пересекающегося с другими двумя кругами?

Д – Я все поняла. Я поняла, что мама и папа, они хоть и совсем разные, и мне что-то в них нравится и не нравится, я их люблю, и они как бы

все равно состоялись в жизни. У мамы и у папы есть своя работа, она им нравится, у них совершенно разные, но все же увлечения, папа играет в самодеятельном театре, мама пишет книгу, они совершенно разные, но они же вместе, даже когда ругаются все равно мирятся, даже когда кто-нибудь из них надолго уезжает, другой скучает, я ведь это вижу, мне тоже надо свою жизнь создать, а я только рукоделием люблю заниматься, у нас класс технологический, уроков труда много, и всякое разное прикладное...

П – только ли рукоделием? (присоединяясь, поддерживая и продвигая дальше) Еще что-то нравится?

Д – нравится математика, компьютер, нравится что-то конструировать, создавать, переделывать, делать лучше...

П – сколько много интересного ты вместила в свой круг, ты его наполнила. Мы можем его внести в схемы?

Д – рисует третий круг и подписывает «Я», другое «Я», сделанное на пересечении зачеркивает.

Длинная пауза, пока клиент не посмотрел на психолога ясными глазами, в которых светилась готовность к продолжению общения.

П – Что ты для себя поняла, можешь со мной этим поделиться?

Д – Я наверно болела из – за того, что родители были очень важны для меня, я каждую их ссору сильно переживала, меня не было, были только родители и их отношения. Сейчас «Я» есть, я не знаю еще как я буду сейчас с родителями, но я поняла, что я сама должна сделать свою жизнь как они. Ведь они живут так как им хочется, я тоже так хочу.

П – Смотри, в твоей схеме все три круга пересекаются между собой, значит это общее для вас пространство, пространство в котором вы все объединены, его важно сохранять, оно и есть то, что называется «семья». И в тоже время, каждый из вас наполнен своим, как ты говорила увлечениями, работой, учебой, отношениями, интересами, желаниями, то, что человек может назвать «своим», а область пересечения – «нашим».

Д – Я поняла. Я здесь, как бы вам это сказать, себя почувствовала, как-то «как себя», и я это почувствовала. Может быть такое? Себя почув-

ствовать, не боль, не желания, не страх, но вы меня понимаете, а себя... Я теперь знаю себя. Я не могу рассказать из чего я состою, как я думала какая мама, какой папа, но я как-то знаю себя. Спасибо вам.

П – Спасибо тебе. Удачи. Выздоровливай.

Таким образом, поглощенность (над чем бы работали в рамках гуманистического подхода) и неотделенность от родителей, которая должна бы была произойти еще в 3 года (над чем бы работали в рамках психоанализа), разрешились через осмысление и разрешение проблемы исключительности, ее крайнего выражения, нарушения идентичности в виде растворения «Я».

В приведенном примере психолог не вытаскивает наружу то, что происходит внутри клиента, так как понимает, что характерные для данной проблемы аутичные проявления не изменятся так быстро (в когнитивно-бихевиоральном или бихевиоральном подходах скорее всего работа велась бы с этими проявлениями), поэтому поддерживает и уважительно относится к той индивидуальности, что в данный момент на консультации. За короткое время консультации у клиента была большая и бурная внутренняя жизнь, которая не являлась предметом раскрытия на консультации, но проявлена в контексте текстов. На поверхность выходили промежуточные итоги этой внутренней жизни. Психологу необходимо было в них быстро ориентироваться и, доверяя клиенту, не расширять границ, так как во внутренней жизни через жизнь других у клиента широкие размытые для самоопределения границы, а сконцентрировать, сузить до минимальных пределов, чтобы «точечное» действие внутри клиента свершилось. Для этого надо было создать условия, в которых бы в рефлексии сложились все связи, ведущие к этому акту свершения «Я».

Через полгода исчезла болезнь нейродермит. Через год девушка сама перешла в элитную школу, дающую хорошие знания, она самостоятельно готовилась к этому переходу, занималась дополнительно и сама пришла к директору новой школы, договорилась с ним, сдала необходимые экзамены, ее приняли и только потом она поставила родителей в известность, что новый учебный год начинается в новой школе, попросила родителей

давать ей деньги на маршрутное такси, потому что школа не рядом с домом. Закончив школу, получив высокие баллы по ЕГЭ, она уехала учиться в Санкт-Петербург из Новосибирска, сама выбрала факультет университета. С родителями у нее теплые доверительные отношения, с папой в пешие и велосипедные походы ездила, с мамой «девичьи» разговоры, лыжи, прогулки, помощь в написании книги о роде их семьи. Сейчас у нее длящиеся уже два года глубокие отношения с молодым человеком, старшим ее на 2 года. Этот молодой человек понравился ее родителям. Болезнь, обусловленная наследственностью (папа и другие родственники по отцовской линии болеют нейродермитом в разных формах) и психосоматикой девушки в течении знаемых нами пяти лет, прошедших после консультирования, ушла и не проявляла себя.

В рефлексивном консультировании рекомендуется применение кейсов, мифов и притч, игр, в которых необходимо организовать философскую, экзистенциальную рефлексию. Ценностно-смысловая основа жизни является приоритетной в консультировании. Подростку важно понять, как он создает «свои картины миры», как он осознает то, что с ним происходит, по каким причинам и для чего он именно так, а не иначе выстраивает свое осознание и именно он выстраивает, а не «само собой, потому что это адекватно реальности». В этом возрасте с помощью организованной рефлексии необходимо формирование правильного понимания понятия «реальности».

Консультирование подростка максимально творческий процесс, шаги которого на данный момент в рефлексивном консультировании необходимо исследовать. Подросток сенситивен к рефлексивным процессам, они ему интересны, но психологу следует действовать профессионально осторожно, не увлекаться расширением границ консультации, не забывать о возрастных особенностях, верить в понимание подростком самого себя, не теряя доверие подростка провести его по миру его души, сохраняя индивидуальность.

Групповое консультирование подростков должно происходить в замкнутой группе, с жестко регламентированной структурой при консуль-

тационной работе, так считает большинство отечественных и зарубежных психологов. В рефлексивном психологическом консультировании требование к замкнутости, закрытости группы отсутствует, а регламентирование не в жесткой форме остается. Психолог должен управлять процессом консультирования, правильно для достижения обозначенных в консультировании целей сочетать ведение и следование.

3.3. Консультирование в юношеском возрасте

Консультирование в юношеском возрасте имеет свои особенности, обусловленные возрастными особенностями. Вопрос идентичности, начинающий свое появление в ранних возрастах и описанный нами ранее, в период юности должен придти к своему новому разрешению, максимально приближаясь к собиранию всех частей своей идентичности в целое.

Другой вопрос – это вопрос первой любви, которая чаще всего заканчивается расставанием влюбленных. Особенности первой любви рассмотрены в работах В. К. Поликарпова «Психология первой любви» [395], Е. П. Ильин «Психология любви» [197], в других работах психологов разных подходов: психоаналитического, деятельностного, биологического и др. первая любовь не получила пристального научного рассмотрения и исследовалась в рамках любви, которая относится к рангу эмоций и, соответственно, обладает всеми характеристиками эмоции, влечения сохранения вида. «Действуя в социальном и через социальное, влечение превращается в любовь... любовь детерминирована природным влечением, действующим в социальном и через социальное» [395, с. 18, 21]. В. К. Поликарпов [395, с. 35] выделяет пять основных периодов протекания любви:

1. Приближение любви.
2. Период конкретизации полового партнера. Нужны не вообще мужчины и женщины, а именно этот конкретный мужчина или женщина.
3. Период задержки половой близости и закрепления партнера как объекта достижения:

- а) фаза разрушения прежней «функциональной системности» – уяснение потери;
- б) фаза становления новой «функциональной системности»;
- в) подфаза автономного действия впечатления, задаваемого объектом любви;
- г) подфаза активного удержания и развития полученного впечатления;
- д) фаза неустойчивой адаптации.

4. Сублимационный период.

5. Период прекращения любви.

Именно в юношеской любви идентичность и «иллюзия вариативности» являются причинами конфликтов и неизбежного расставания влюбленных [197].

В. А. Поликарпов пишет: «Гипотеза идентичности состоит в том, что человек неосознанно приписывает свои представления об окружающем мире, свои оценки и интерпретации окружающего, свои стремления и желания другим людям. Именно поэтому непонимание и несогласие со своей точкой зрения часто рассматривается как намеренный саботаж и вызов... гипотеза идентичности отличается от проекции как механизма психологической защиты... в проекциях как правило, не ошибаются. Человек, возможно, и не осознавая того, приписывает свои собственные негативные оценки и устремления именно тем людям, которые ими действительно обладают. Это, так сказать, интуитивное постижение другого человека, за которым скрывается неосознаваемое побуждение совершать совместные действия. Сущность иллюзии вариативности заключается в наивном убеждении, что одно и то же событие можно пережить несколько раз заново, т. е. переделать, исправить. Не допускается, что попытка пережить нечто заново приведет к совершенно новому событию» [395, с. 40–41].

Эгоцентризм юноши или девушки приводит к угрозе потери другого и с этого момента начинается третий период – борьба за отношения, а именно за этого юношу или девушку. С момента появления трудностей, благодаря вызываемой борьбе за данного человека, образ его становится устойчивым и начинает развиваться потребность в общении именно с этим

человеком. Конкретный юноша или девушка закрепляется как любимый, любимая. Человек превращается в любимого – объект одновременно влечения и идеализации, идеализация того, что может быть потеряно с острым влечением к нему.

Возрастает творческая активность психики. Рождается желание совершенствоваться: стать умнее, сильнее, добрее, выдержаннее, культурнее. Человек «на волне» сильных чувств нередко становится чувствительным к творчеству: сам пишет стихи и музыку, задумывается о смысле жизни. И в этой активизации душевной деятельности состоит большая нравственная ценность первой любви.

Воображению рисуются картинки утраченных возможностей, счастливых для человека, подчиняющие тем самым себе все актуальное поведение, вырабатываются изощренные планы действия, направленные на достижение желаемого. Присущие эгоцентрическому сознанию способы поведения быстро дискредитируют себя, окружающий мир оказывается более сложным, чем ожидалось, а отношение партнера не таким постоянным и восторженным.

В период первой любви остро переживаются представления о своей внешности, в большинстве своем они далеко не позитивные. Отождествление себя со своим телом может вызвать внезапный страх смерти, что характерно достаточно развитым в психологическом плане людям, потому что помогает таким переживаниям выйти за пределы телесности и открыть в себе духовное начало. В первой любви благодаря возвышенности переживаний, влечения и борьбы рефлексия в большинстве случаев становится неадекватной, потому что постоянно испытывает давление со стороны желаний. Поэтому в период юности, период первой любви востребована помощь психолога как никогда.

Психологическая помощь состоит в преодолении эгоцентризма, разрешении кризиса идентичности, в научении выражать чувства и в развитии умения получать опыт в общении с противоположным полом – проявлять нежность, внимание, заботу. Первая любовь – это психологическое событие становления человека личностью и развития всех видов рефлекс-

сии. От проживания и переживания ее многое зависит в дальнейшей жизни человека: отношения в семье, отношение к своему «Я», социальное окружение, отношение к жизни и смерти, отношение к самореализации.

Трудно понять в юности, что чувство, которое в настоящий момент является для человека «любовью на всю жизнь», на самом деле всего лишь первая юношеская влюбленность, проходящее увлечение.

Первая любовь должна быть завершенной. После о ней можно вспоминать и нужно вспоминать – либо с улыбкой, либо со светлой грустью, кому как нравится, но тосковать, а тем более возвращаться к прежним отношениям – это значит обречь себя на мучительные переживания, в психологии это называется «застреванием в первой любви». «Застреванию» способствуют факторы, выделенные Е. П. Ильиным [197]:

1. Неудачный брак. Возникает сожаление об упущенных возможностях получения в полной мере того, в чем человек нуждается сейчас в своей жизни. При этом включается воображение и человек рисует себе картину, в которой он со своей первой любовью живет долго и счастливо.

2. Структура личности, которая склонна к раздвоению чувств. С одной стороны, есть любовь к нынешнему супругу, а с другой – воспоминания о первой любви не дают человеку покоя.

3. Нарциссические наклонности. Самоупоеение, восхищение собой не позволяют забыть о том времени, когда столько приятных и нежных слов, столько восхищения было высказано со стороны любимого.

4. Существует *особая* категория людей, для которых психологически нет времени – ни настоящего, ни будущего, ни прошлого, кроме времени «всегда». Эти люди воспринимают все, что происходило, как часть своей жизни «здесь и сейчас», несмотря на то, что прошло много времени, что обстоятельства изменились, что вернуть ничего нельзя. Для них – первая любовь не просто была когда-то, а есть и всегда будет.

Чтобы «застревания» не возникало, и первая любовь дала личностный рост, цель действий психолога в консультации определяется таким образом – применяя методы рефлексии, оставить первую любовь, по сло-

вам Юлии Друниной, «святым воспоминанием», для дальнейшего становления и развития личности, ее духовной самореализации.

Не встречайтесь с первою любовью,
Пусть она останется такой –
Острым счастьем или острой болью
Или песней, смолкшей за рекой.
Не тянитесь к прошлому, не стоит –
Все иным покажется сейчас...
Пусть хотя бы самое святое
Неизменным остается в нас.

Юлия Друнина

Приведем пример экспресс-консультации девушки в 19-летнем возрасте, обратившейся с просьбой о помощи в избавлении от анорексии. Данное психосоматическое проявление в большинстве случаев относят к психотерапии, но показания высокой мотивации в выздоровлении, что крайне редко встречаются в данном заболевании, и проявления готовности к проявлению высокой силы воли явились тем фактором, что психологом было принято решение о проведении экспресс-консультации.

К. – У меня анорексия, я знаю, что она относится к психосоматическим заболеваниям, прочитала в интернете и на занятиях в вузе преподаватель-психолог мне тоже сказал об этом.

П. – Это замечательно, что вы подробно изучили все, что имеется по вашему заболеванию в психологии и медицине. Вы уже многое понимаете в себе. Значит, готовы работать с этим, раз обратились ко мне.

К. – Да, что мне надо делать?

П. – Плакать (пауза, клиент переживает удивление, услышав психолога). Плакать и как можно больше, только плакать по-особому. Ваша задача – каждый поздний вечер уходить в свою комнату или, если нет возможности, в ванную комнату, когда все спят, и плакать, жалея себя и в то же время осознавать, о чем плачется и почему плачется. В своем «плакании» вы должны быть осознанны! И следите за дыханием, какие мысли вам приходят во время вдыхания воздуха и какие мысли выходят, когда

вы выдыхаете, но постоянно жалеете себя, чтоб поддерживать процесс плача, вы должны плакать о себе.

К. – Да, вы знаете, мне часто, очень часто хочется плакать, именно вот так поплакать, плакать о себе несчастной. Хорошо, я попробую, я поплачу. А потом можно будет к вам прийти.

П. – Да приходите. Приходите только тогда, когда у вас не станет слез, вы поймете, что слез нет и их физически не будет. Главное, когда плачете, осознавайте все, все свои мысли, задумывайтесь над ними и надо, чтоб они цеплялись одна за другую, полностью разворачивая перед вами события жизни и плачьте в этих событиях.

Через три месяца клиент позвонила психологу и сказала, что она плачет, ей это нравится, но спрашивала, сколько она может плакать, сидя, закрывшись в ванной, когда все другие члены семьи спят. Психолог ответила, что можно плакать сколько угодно, раз нравится процесс, то надо продолжать дальше плакать, может еще несколько месяцев на это уйдет, главное не думать о времени и о том, что в этом что-то ненормальное есть. Жалейте себя, как можно больше жалеете себя и осознавайте это.

Еще через три месяца клиент подошла к психологу и сказала, что плакать она больше не может, слезы не идут, жалеть себя она не хочет, жалости к себе у нее нет, анорексии нет и она уже даже забыла о ней. Вопрос у клиента был один: «А что дальше делать?». Психолог ответил: «Жить!». «Жить? Я и так живу», – проговорила девушка. «Вот и живи!», продолжила психолог. Прошла пауза небольшого недоумения и потом клиентка радостно сказала: «А ведь правда, надо просто жить. Это же здорово – просто жить! Спасибо вам большое!». На этом консультация завершилась. Через год клиентка попросила о короткой встрече с психологом, на которую принесла фотографии с своей свадьбы, произошедшей недавно. Девушка немного пополнила, выглядела физически и психически здоровой, радостной, принимающей себя и эмоционально устойчивой, в ней проявилась женская и человеческая глубина души, которую только поэты и философы способны описать, так как для этого у них имеются все необходимые средства, а наука психология бедна в этом.

На этой встрече девушка сказала психологу, что причиной анорексии была сильная первая любовь, завершившаяся расставанием с возлюбленным. Во время практики «плакания» она много осознала, много читала психологической литературы. Сейчас у нее брак с новым молодым человеком и подчеркнула, что это не невротический союз, а осмысленный брак с желанием крепкой семьи. Девушка сказала, что благодаря первой любви и тому, что она была сильно драматичной для нее, она научилась ценить себя, свои чувства и чувство любви другого человека, что у них с мужем бережное отношение друг к другу.

Приведенный пример консультирования описывает опору психолога на знания законов мироздания и применения их в работе, такого как отрицание отрицания, единства и борьба противоположностей, закономерности и особенности эмоций, возможности естественной рефлексии, детерминированной целью в специально заданных условиях, умение в наблюдении выделять необходимые параметры, в данном случае, у клиента высокий интеллект и мотивацию к получению знаний, умение работать с получаемой информацией для решения своих задач, умение контролировать себя и в целом высокий уровень работы механизма «рефлексия – мотив – воля», а также опора на знания по практикам восточной философии.

3.4. Семейное консультирование

В Нью-Йорке в 1929 году был организован первый консультационный центр, основателем которого являлся Стоун, а в 1930 году Пол Поупноу [58] организовал институт семейных отношений. Наиболее значимыми факторами для развития семейного консультирования стали:

1. Расширение границ психоанализа, в которые вошла работа с семьей в форме детско-родительских отношений;
2. Психоаналитическая терапия супружеской пары, начавшая развиваться с 1940 года.
3. Н. Аккерман (1938) разработал системный подход для семейного консультирования, а в 1957 году он основал Клинику психического здоро-

вья семьи (Family Mental Health Clinic) под эгидой Колумбийского университета в Нью-Йорке [20].

4. Создание Дж. Боулби теории привязанности, который начиная с 40-х годов прошлого века занимался исследованием детско-родительских отношений, что получило свое отражение в его трехтомном труде «Привязанность и утрата» (1969–1980) [84].

5. Распространение бихевиоральных методов диагностики и терапии на работу с семьей.

6. Создание семейной психотерапии В. Сатир, начавшаяся с ее фундаментальной работы «Совместная семейная терапия» [461], вышедшей в 1964 году. Ее концепция семейной терапии на сегодняшний день является основополагающей для практикующих психологов во всем мире, ее книги переведены по несколько раз на многие языки.

Семейное консультирование [178; 216; 386; 418; 462; 534; 611] получило свое широкое распространение благодаря широте охватываемых им вопросов: вопросы до вступления в брак, вопросы брака, рождения детей, воспитания детей, смерти членов семьи, разводов, послеразводное состояние семьи, послеразводные браки, воспитание детей во втором и других браках, прародительские отношения, неполная семья, неблагополучная семья. Семейное консультирование ставит своей целью изучение совместно с консультантом запроса или проблемы члена (членов) семьи для изменения ролевого взаимодействия в семье и обеспечения возможностей личностного роста.

В связи с этим вытекает многообразие задач семейного психологического консультирования: оказание помощи в жизненно важном вопросе – выборе партнера и заключения брака; диагностика, коррекция и профилактика супружеских отношений; оказание психологической поддержки при разводе; консультирование, диагностика, профилактика, коррекция детско-родительских отношений; психологическая помощь при приемном ребенке и вопросах его воспитания; психологическое сопровождение беременности и родов; оказание ранней психологической помощи семьям с одаренными детьми и детьми с ограниченными возможностями и за-

держкой психического развития; психологическая поддержка переживания в семье психотравм – измена, потеря, насилие.

Семейное консультирование наиболее полно отвечает обобщенным представлениям об оказании психологической помощи, но все же можно выделить некоторые отдельные подходы:

1. Структурная модель работы с семьей (С. Минухин, Б. Монтальво, Б. Генри, Б. Розман, Г. Апонте, М. Вальтере, С. Гринштейн) [178]. Наиболее известная, используемая и разработанная модель.

2. Модель психологического консультирования семьи, основанная на теории семейных систем М. Боуэна (психодинамическая модель) [85]. Основные представители: М. Боуэн, М. Николе, Д. Ульрих, И. Бошормени-Надь. Вторая по известности и распространенности модель после структурной модели [85].

3. Коммуникационная модель работы с семьей (Г. Бэйтсон, П. Вацлавик, В. Сатир, Д. Гриндер, Р. Бэндлер) [178].

4. Основанная на опыте модель работы с семьей (К. Витакер, Р. И. Беквар, С. Кох). [178].

5. Стратегическая модель работы с семьей (Д. Хейли, К. Маданес, М. Сельвини Палаццоли, П. Пэпп) [178].

6. Поведенческая модель работы с семьей (С. Гордон, Н. Давидсон, С. Кратохвил, Р. Дрейкурс, Е. А. Блешмен и др.) [178].

7. Трансакционная модель психологического консультирования семьи (Э. Берн, Т. Харрис) [178].

Психологи-консультанты едины в том, что семейное консультирование направлено на стабилизацию отношений в семье и раскрытие каждого члена семьи как ресурса развития конструктивных семейных отношений.

Основными принципами в работе выделяются: добровольность; конфиденциальность; личная ответственность и профессиональная компетентность; стереоскопичность диагноза – исследование психологических особенностей семьи с позиций всех ее членов, «глазами» всех участников семейного процесса; реконструкция истории семьи; совместная выработка

решений требует воссоздания генезиса семьи и развития истории семейных отношений.

Обращение семьи или ее члена обусловлено либо внезапными трудностями, либо хроническими, а также кризисными периодами. Кризисные периоды в жизни семьи наблюдаются между третьим и седьмым годами совместной жизни и между 17-м и 25-м годами. Первый кризис связан с напряжением в отношениях, возникшим по причине неоправданных ожиданий по отношению к супругу. Второй – с отделением детей от семьи и нарастающим чувством пустоты жизни. Эти трудности ведут к конфликтам и противоречиям, результатом этого будет низкая адаптивность семьи, неспособность ее членов к совместной деятельности, разногласия в воспитании детей. Напряжение будет только нарастать, если не гармонизировать отношения. Изучением нарушений отношений в семье и их причин занимались: С. Н. Бурова [100], С. С. Седельников [463], Д. М. Чечот [586], Л. В. Чуйко [587].

Наиболее частыми причинами дестабилизации семейных отношений являются: отсутствие общих интересов, добрачная беременность, психологическая неготовность к браку, неоправданные ожидания относительно брака, распределение семейных обязанностей и т. д. К факторам, которые нарушают семейные отношения и увеличивают риск разводов, относят: довольно ранний или поздний возраст вступления в брак, высокую личностную конфликтность одного или обоих брачных партнеров, измены, сексуальная неудовлетворенность в браке, отсутствие доверия в семейных отношениях; употребление алкоголя или наркотических веществ; смежное проживание с родителями одного из супругов.

В семейном консультировании основной акцент делается на анализе системы взаимодействия в семье, нарушениях ролевого функционирования, способах разрешения внутренних и внешних конфликтов. Квалифицированная помощь семье в разрешении ее проблем опирается на систему теоретических взглядов консультанта, которая, в свою очередь, определяет выбор методов и технологий.

С точки зрения американских теоретиков и практиков консультирования Д. Котлера и Р. Брауна [251], работа с семьей, в отличие от индивидуального консультирования, имеет ряд особенностей:

– Семейные консультанты видят корни проблем не внутри самой личности, а в более широком контексте взаимодействия людей.

– От специалистов в этой области требуется больше активности, директивности и степени контроля, чем при индивидуальном консультировании.

– Лишь в очень редких случаях семейный консультант может позволить себе роскошь использования только одного теоретического подхода. Он должен быть гибким и прагматичным.

– Центром внимания консультанта должны быть организационные структуры и естественный процесс развития, являющиеся частью семейной системы. Это подразумевает внимательное отношение к семейным правилам, нормам и объединениям внутри семьи.

– Предпочтительно использование циркулярной, а не линейной модели причинно-следственных связей. Это означает, что при определении причин события или поведения важно рассматривать более широкую картину и выяснять, как взаимосвязано поведение разных людей.

– Используются модели развития, которые описывают жизненный цикл семьи, включая естественные и предсказуемые перемены, кризисы и конфликты.

– Необходимо признавать, что, в зависимости от культуры, существуют различные варианты структуры семьи. Может случиться так, что клиент, которого мы видим перед собой, является членом нетрадиционной структуры: смешанной семьи с приемными детьми, неполной семьи или членом сожительствующей гетеросексуальной или гомосексуальной пары.

В связи с выделенными особенностями наиболее полно требованиям семейного консультирования отвечает на сегодняшний день рефлексивное психологическое консультирование, дающее возможность работать с организационными и функциональными структурами семьи с помощью активных, в том числе ролевых и деятельностных игр.

Основная особенность консультирования заключается в том, что семья – это сплоченная группа людей, которые имеют сложные, перепутанные отношения друг с другом. Семейное консультирование сходно с групповым тем, что акцент делается на групповые процессы, но учитывается то, что семья – это малая группа людей, основанная на браке или родственной связи, и функционирует на основе общего быта, материальной и моральной взаимопомощи.

Не выделяя специфичности семейных проблем, мы приводим обобщенный алгоритм проведения долговременной семейной консультации на основе типологии проблем и методов рефлексивного консультирования.

Структура семьи:

- ролевая;
- организационная;
- функциональная.

В каждой из структур или их взаимопроникновении могут обнаруживаться нарушения, являющиеся причиной обращения к психологу.

Э. Г. Эйдемиллер (1994) [611] приводит основные стадии семейного консультирования:

1. Установление контакта и присоединение консультанта к клиентам. Достигается с помощью соблюдения конструктивной дистанции, помогающей оптимальному общению, приемов мимезиса, синхронизации дыхания консультанта и «заявителя» проблемы, использования предикатов речи, отражающих доминирующую репрезентативную систему того, кто сообщает о семейной проблеме.

2. Сбор информации о проблеме клиента с использованием приемов метамоделирования и терапевтических метафор. Субъективизации психотерапевтической цели способствуют такие вопросы: «Чего вы хотите?», «Какого результата вы хотите достигнуть?», «Пожалуйста, попробуйте сказать об этом без отрицательной частицы «не», терминами положительного результата».

3. Обсуждение психотерапевтического контракта. Эта часть семейного консультирования признается многими специалистами одной из са-

мых важных. Обсуждается распределение ответственности: консультант обычно отвечает за условия безопасности семейного консультирования и технологии доступа к разрешению проблемы клиента, а последний – за собственную активность, искренность, желание изменить свое ролевое поведение и др. Затем участники семейного консультирования договариваются о продолжительности работы (в среднем общее его время 3–6 часов) и длительности одного сеанса. Обсуждается периодичность встреч: обычно вначале 1 раз в неделю, далее 1 раз в 2–3 недели. Важной стороной в семейном консультировании является обсуждение условий оплаты либо предоставление клиенту информации о том, сколько семейное консультирование может стоить, если осуществляется в бюджетном муниципальном учреждении, так как это способствует усилению мотивации клиентов к терапевтическим изменениям. Необходимо также оговорить возможные санкции за нарушения сторонами условий контракта.

4. Уточнение проблемы клиента с целью максимальной ее субъективизации и определение ресурсов семьи в целом и каждого ее члена в отдельности. Этому помогают вопросы типа: «Как раньше вы справлялись с обозначенными трудностями? Что вам помогало?», «В каких ситуациях вы были сильными, как вы использовали свою силу?».

5. Проведение собственно консультации. Необходимо укрепить веру клиентов в успешность и безопасность процедуры консультирования: «Ваше желание осуществить изменения, ваш прежний опыт, активность и искренность в сочетании с желанием консультанта сотрудничать с вами, его профессиональные качества и опыт будут надежной гарантией успешности работы». С участниками консультирования обсуждают положительные и отрицательные стороны сложившихся стереотипов поведения, например, с помощью таких вопросов: «Что, по вашему мнению, самое плохое в сложившихся обстоятельствах?», «Что самое хорошее в обсуждаемой ситуации?» Осуществляется совместный поиск новых шаблонов поведения – «веера решений». Консультант предлагает следующие вопросы: «Чего вы еще не делали, чтобы решить проблему?», «Как вели себя

значимые для вас люди, оказавшись в сходной ситуации? А вы так смогли бы поступить?», «Что вам поможет совершить такой же поступок?».

6. «Экологическая проверка». Консультант предлагает членам семьи представить себя в сходной ситуации через 5–10 лет и исследовать свое состояние.

7. Приближаясь к завершению семейного консультирования, консультант предпринимает усилия по «страхованию результата». Это связано с тем, что иногда клиенты нуждаются в действиях, помогающих им обрести уверенность при освоении новых шаблонов поведения. Они могут получить от консультанта какое-нибудь домашнее задание и приглашение прийти на повторную консультацию спустя какое-то время для обсуждения полученных результатов.

8. В ряде случаев необходимо провести процедуру «отсоединения». Она может произойти автоматически при сравнении клиентами заявленной цели и обретенного результата, но иногда консультант вынужден стимулировать отсоединение. Дж. Хейли [571] с этой целью часто использует «парадоксальные задания», точное выполнение которых приводит к прямо противоположному результату. К примеру, молодым супругам, которые консультировались по поводу того, как выражать свои чувства – открыто или сдерживать их, было предложено такое задание: «На протяжении недели ссорьтесь по одному часу в сутки с целью проверки своего эмоционального реагирования». При этом Хейли учитывал человеческую природу: никто сознательно не будет делать себе и другому что-то во вред. У супругов, которые попробовали выполнять это задание и бросили его, наоборот, укрепилось желание ценить друг друга, и они приняли решение отказаться от услуг «странного» консультанта.

Психолог проводит консультацию в рамках рефлексивного психологического консультирования по схеме, в которой мы опускаем общепринятый шаг знакомства и установления доверительных отношений как естественный и априори необходимый во всех видах психологической помощи:

1-й шаг. Описание в тексте волнующих вопросов каждым заинтересованным членом семьи. Индивидуальная работа с текстом. Написание нового, уже рефлексивного текста волнующих вопросов, содержание которых уточнится, трансформируется и приобретет не эмоциональную и обвинительную форму, а адекватную для решения этих вопросов. В каждом вопросе есть ответ. Это утверждение есть главная путеводная звезда в данной работе. Содержание волнующих вопросов необходимо с рефлексивных методов привести в форму, содержащую ответ.

2-й шаг. Знакомство каждого участвующего в консультации члена семьи с рефлексивным описанием другого члена семьи. Перед этим можно провести общеизвестный в психологии тест на узнавание каждым участником степени развитости у него рефлексии. Каждый член семьи читает задание и отвечает на вопрос: «Обоснуйте ваше предположение, кто выйдет первым?».

Задание-текст: «Трем тестируемым демонстрируют реквизиты: 3 черных и 2 белых колпака. После чего надевают им повязки на глаза и черные колпаки. При этом сообщают, что у любого из них на голове может быть одет либо черный, либо белый колпак.

Затем повязки снимаются, а тестируемым дают задание:

- 1) поднять руку, если видишь хотя бы один черный колпак;
- 2) выйти из комнаты, если догадаешься, какой колпак на тебе.

В результате все сразу поднимают руку, но потом наступает заминка. В конце концов, кто-то выходит из комнаты.

Кто выйдет первым из комнаты, как он будет рассуждать?»

Здесь и проявляется рефлексия относительно чужого мышления: «Я в белом колпаке?», «Нет, будь он белым, то один из двух других участников увидел бы, что третий тянет руку, так как видит черный колпак лишь на нем самом. Но тогда он бы вышел, но он сидит. Значит, я в черном колпаке!»

Выполняя данное задание, каждый член семьи узнает о своей рефлексивной способности рассуждать за других, занимать их позицию, т. е. своей способности рассуждать, как бы рассуждал другой член семьи,

а это означает понимать его, выделять мотивы, ценности и убеждения другого для предвидения его действий и понимания совершенных поступков, потому что догадаться о цвете колпака помогла тестируемому из задания уникальная способность рассуждать за двух других участников сразу. Члены семьи, выполняя данное задание, понимают, что у того, кто вышел первым, была больше развита рефлексия, чем у других. Каждый соотносит свое развитие рефлексии с другими в семье и в конечном итоге приходят к выводу о важности развития данной способности и о существующей в семье неадекватной оценке других, искаженном представлении о другом из-за призмы своих установок, убеждений, желаний и ценностей, знакомятся с механизмом отражения и проекции, знание о которых дает психолог-консультант. После выполнения данного задания и обсуждения его результатов члены семьи вновь обращаются к своим текстам описания своих представлений о «Другом» – другом члене семьи, вносят изменения. На этом этапе можно провести первую часть метода «Фокус рефлексии», благодаря которому каждый сможет выделить свою призму восприятия «Другого» и в дальнейшем понять основы, приводящие к дестабилизации семейных отношений во время индивидуальной работы.

3-й шаг. Выделение общего в описаниях «Другого». Данное выделение будет основано на нормативно-ценностных основаниях семьи, например, все члены семьи в «Другом» выделяют эгоцентричность и нежелание искренне помочь, перетягивание комфорта на себя. Это и будет ценностное и нормативное основание данной семьи. Такая процедура относится к методу объективации, который описан в третьей части монографии. Все члены семьи должны быть согласны с тем общим, что было ими выделено.

4-й шаг. Проблематизация. Первые три шага направлены на то, чтобы от частного двигаться к всеобщему, к единому, то теперь наоборот, каждый должен найти в себе те составляющие, которые создают это общее проблемное поле. Это личностная проблематизация и принятие ответственности на себя. Каждый обнаруживает, как это всеобщее проблемное поле работает в нем. На этом шаге пригождаются результаты прове-

денного метода «Фокус рефлексии», его первой части выделения своих убеждений.

5-й шаг. Субъективация. Каждый член семьи выполняет вторую часть метода или метод в целом «Фокус рефлексии», убирает, трансформирует деструктивные убеждения в позитивные для разрешения волнующих всю семью вопросов.

6-й шаг. Корректировка и согласование. Создание семейной субъективации. Для этого применяется метод «структурирования и преобразования проблемного поля». Семья делает общее пространство в виде рисунка или в виде «японского сада», об этих методах речь идет в третьей части монографии.

7-й шаг. Субъективация. Каждый член семьи выполняет методику Багуа, которая описана в третьей части монографии.

8-й шаг. Объективация. Все члены семьи знакомятся с тем материалом, который каждый написал в центральном круге бланка по методике «Багуа». Выстраивается на синтезе тех текстов, что написаны в центральных кругах, общее поле – проекта жизни семьи, в котором учтены интересы каждого ее члена.

9-й шаг. Проектирование. Каждый член семьи создает свой план действий по воплощению в жизнь того общего, что написано в общем круге семьи – семейного проекта жизни.

10-й шаг. Согласование плана с каждым членом семьи, внесение корректировок. Время взаимного доверия, договоров, обещаний, и взятых на себя обязательств по воплощению общего проекта в реальности жизни.

Цикл из 10 шагов может повторяться через некоторое время в жизни семьи, подлежать корректированию.

После семейной консультации желательно проводить индивидуальные консультации, осуществляя индивидуальную работу методом прогрессивной рефлексии, «древом противоречий» и другими.

Алгоритм проведения семейного консультирования таков: индивидуальные встречи – общесемейные встречи – встречи групп, образованных внутри семьи – общесемейные встречи – индивидуальные встречи.

В семейном консультировании применяются наряду с общими, специфические методы, такие как построение организационной, функциональной и ролевой структур семьи. Для этого осуществляют метод – позиционный анализ, модифицированные под эти задачи.

Самым важным является беспристрастность психолога-консультанта для того, чтобы ненароком не занять или эмоционально не приблизиться к какой-либо из сторон семейного конфликта.

3.5. Групповая форма проведения психологической консультации

Групповое консультирование – это такая форма проведения консультации, когда со стороны консультанта может быть несколько консультантов, а со стороны участников несколько участников. Минимально для эффективной работы и организации конструктивной коммуникации в группе необходимо 3 человека, максимально 10–12 человек, иногда 16 человек. У рефлексивного психологического консультирования есть преимущество в возможности благодаря его методам эффективно работать с большим количеством человек в группе. В группу включаются люди с разными проблемами, и кажется, что для каждого необходим индивидуальный подход. Предлагаемая в этой монографии типология проблем объединяет всех людей и показывает, что все люди едины, только каждый находится на своей стадии развития проблемы или совершенства.

Групповое консультирование имеет свои особенности, в описании которых сходятся большинство психологических подходов к консультированию [155; 410; 433; 452; 554; 625]. Групповое консультирование: помогает людям изменить свои позиции, убеждения, взгляды, касающиеся себя и других, чувства и поступки; каждый участник может исследовать свой стиль отношения с другими и приобрести более эффективные социальные навыки; члены группы могут обсуждать свое восприятие друг друга и получать ценную обратную связь о том, как их воспринимает группа; группа самыми разнообразными способами воссоздает привычный для

участников группы мир, особенно если члены группы различаются по возрасту, интересам, происхождению, социально-экономическому статусу и типу проблем, в связи с этим как микрокосм общества, группа представляет собой образец реальности – члены группы борются друг с другом и конфликтуют так же, как и за ее пределами, и разнообразие состава, которым характеризуется большинство групп, в результате выливается в необычно богатую обратную связь для ее участников, которые могут увидеть себя глазами разных людей; группа предлагает понимание и поддержку, которые усиливают готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они пришли в группу; участники группы достигают чувства принадлежности и через сплоченность учатся заботиться о других или не соглашаться с ними; в такой поддерживающей атмосфере члены группы могут экспериментировать с альтернативными формами поведения и по мере того как они практикуются в этом поведении, они получают поддержку и помощь в попытках применить то, чему они научились, в реальном мире.

Главное, что в групповом консультировании, как и в индивидуальном, члены группы должны сами решать, каких изменений они хотят достичь. Они могут сравнить свое восприятие себя с тем, как их видят другие, и решать, что делать с этой информацией. Поэтому в правилах и нормах группового взаимодействия оговаривается и принимается всеми участниками группы, что если участник группы о чем-то не хочет или не может говорить, то он может это открыто сказать, либо просто промолчать, но не солгать. В группе каждый решает, насколько ему быть открытым и о чем говорить. Самораскрытие открывает двери для самопознания, самоизменения, и помогает открыться другим. Но самораскрытие не означает психологическое самообнажение – каждый участник ответственен за то, что, насколько и когда открывать другим.

Основной принцип работы в группе – это «здесь и сейчас». Диагностическим и корректирующим процессом является «групповая динамика». Группа имеет свои динамичные единицы: полеролевую структуру и пози-

ционное распределение, что подлежит анализу, наряду с индивидуальными психологическими личностными и поведенческими параметрами.

Групповое рефлексивное психологическое консультирование организованной группы проходит в несколько этапов:

1-й этап – индивидуальные встречи или встреча с каждым участником предполагаемой группы.

На этой встрече устанавливается взаимное доверие между психологом и клиентом, обозначается круг вопросов, которые бы желал разрешить для себя клиент, осуществляется договор об участии в работе группы.

2-й этап – групповая работа может проходить в течение одного или нескольких дней по 3–4 часа в день. Внутренняя нагрузка производимых действий высокая и нельзя допустить состояния истощения психоэмоциональных ресурсов.

2.1. Знакомство участников. Установление толерантных отношений. Установление групповых норм и правил. Обсуждение общих ценностей для организации работы.

2.2. Проведение метода «Фокус рефлексии» (часть 3 монографии) в его первом или втором варианте, по необходимости содержание может быть модифицировано под задачи и особенности группы или метода «Древо противоречий». Два метода в один день не рекомендуется проводить.

2.3. Тематическая встреча, проведение метода «Философской рефлексии». Стимульным материалом может быть соответствующий содержанию работы образ или предмет.

В диалогах будет отреагировано то содержание, которое в виде нового знания о себе, эмоционального отношения к себе и окружающим, опыта самопознания и возникающих вариантов решения проблемных ситуаций, было получено в предыдущую встречу (пункт 2.2).

Психологу, руководя диалогами, необходимо направлять и удерживать рефлексивное содержание в группе, оставляя роль предметному содержанию в качестве иллюстрации. Для этого он применяет средства метода прогрессивной рефлексии.

3-й этап – подведение итогов, групповая рефлексия эмоционально-психологической, личностной, социальной и методологической составляющих проживаемых процессов в ходе групповой работы.

После групповой работы может возникнуть необходимость индивидуальных встреч для завершения личной психологической работы клиента по оставшимся волнующим вопросам. Чаще всего эти вопросы касаются утверждения клиентом себя в правильности своих решений, проработка возникающих сомнений или «остатков» сопротивлений.

Групповое консультирование можно проводить в виде тематических групп.

Это несколько встреч по темам: Свобода, Любовь, Свет, Сила, Знание. Для этого применяется метод «дерево противоречий». Волнующие вопросы жизни и смерти, смысла, отношений с другими и к самому себе, страха, честности и лжи, надежды и безысходности, ответственности и самостоятельности, истинности и веры, а также другие будут актуализированы при заполнении «дерева противоречий». В ходе обсуждения группой темы, психологу важно удерживать рефлексивную личностную и групповую.

Для личностного и духовного роста можно продолжить встречи по углубленным темам: Единство, Пустота – Полнота, Движение. В этих темах, для того, чтобы заполнить форму «дерева противоречий» (метод рефлексивного консультирования «дерево противоречий») необходимо предварительное обсуждение философского, мировоззренческого содержания этих тем, и только после этого перенос его в осмысление своего пути жизни и обнаружение противоречий. После заполнения «дерева противоречий» и нахождения эффективного и адекватного согласования их, проводится групповое обсуждение темы, на котором психолог удерживает рефлексивную составляющую.

Перед проведением тематических встреч можно дать домашнее задание просмотра любого из предлагаемых фильмов, соответствующих направленности группы в восприятии художественного материала и способности выделять главные идеи в художественной форме выражения смыслов бытия и вековой мудрости:

- Другие миры, режиссер Ян Кунен, 2004, Франция
 - Весна, лето, осень, зима и снова весна, режиссер Ким Ки Дук, 2003, Южная Корея, Германия.
 - Дом ветра, режиссер Вячеслав Златопольский, 2011, Россия.
 - Пустой дом, режиссер Ким Ки Дук, 2004, Южная Корея.
 - Танец Дели, режиссер Иван Вырыпаев, 2012, Россия.
 - Среди белых облаков, режиссер Эдвард А. Бергер, 2005, Китай, Канада.
 - Фонтан, режиссер Даррен Аронофски 2006, США
- В рефлексивном психологическом консультировании групповое консультирование проводится в открытой группе.

3.6. Консультирование в свободных разновозрастных группах клубного типа

В настоящее время форма клубов для семей, родителей, мам с детьми, мам, отцов получила широкое распространение [262; 425]. Особенностью является организация занятий и тематическое обучение по семейным и детско-родительским вопросам. Поэтому мы выделили психологическое консультирование в клубных организациях в отдельный вид группового консультирования, так как есть смежные области с семейным, индивидуальным и детско-подростковым видами консультирования. Клубное консультирование требует еще большей, чем в семейном консультировании гибкости, толерантности, интуиции и глубокого осмысления происходящих процессов, удерживая во внимании как структурно-функциональные их единицы, так и организационно-содержательные.

Организация таких групп предполагает свободное, по интересам общение между участниками под чутким руководством психолога. Это встречи людей, которых волнует житейский вопрос: «Как лучше и правильнее поступить в определенной ситуации, в которой они оказались?». Организованное тематическое консультирование будет относиться к групповому виду консультирования.

Форма проведения консультации одна – один человек рассказывает о ситуации, о которой ему хочется рассказать. Человек делится с другими, и не выделяет ситуацию как проблемную на осознаваемом уровне, другие предлагают и обсуждают возможные варианты решения вместе с этим человеком, каждый может говорить: «Я бы на твоём месте...», как раз при групповом организованном консультировании по проблемам такое говорить и утверждать не допустимо. В данном же клубном виде такие утверждения имеют место быть.

Идея группы клубного типа не нова, данный подход распространён в разных странах мира. В нашей стране клубная форма развивается наиболее интенсивно в последнее десятилетие. Этот вид консультирования отличается от группового консультирования тем, что люди собраны вместе на основе других сплачивающих их интересов, и тем, что непринуждённое общение проходит под гибким и чутким руководством психолога и тем, что цели консультирования не обозначены как цели консультирования, обозначены лишь форма общения – конструктивная, цель – интересное, конструктивное, познавательно полезное общение.

Мы вносим в данное взаимодействие в группе – обучение. Человек, получивший для себя ответ, принявший решение, на следующей встрече рассказывает о реализации этого решения в жизни. Тем самым на основе принципа обратной связи каждый процесс консультации, названный общением, имеет свою завершенность.

Чаще всего в группу входят молодые мамы и люди пожилого возраста, те, кого волнуют отношения с детьми. Это первая группа вопросов, объединяющая людей. Вторая группа вопросов – личные отношения, третья – семейные отношения, четвертая – производственные отношения. Заранее невозможно предвидеть, какой вопрос будет рассматриваться на группе, кто будет инициатором. Это удерживает интерес членов группы и подкрепляет возможность найти решения волнующих вопросов из разных областей жизнедеятельности, а также быть полезным для других.

«Лучший способ помочь детям – это помочь родителям. Если родителям не нравится то, как ведут себя дети, то это не значит, что должны

измениться только одни дети», утверждал Т. А. Харрис. Приведем пример одного случая организации рефлексивного консультирования в клубной группе.

Мама пришла на встречу в группе и, шутя, рассказала о произошедшем случае. Ее ничего не волновало, она посмеялась над случаем и даже была горда, какой смысленый у нее ребенок, маленький ведь, любимый. Случай, рассказанный мамой: В семье купили два торта, один для взрослых, другой для детей, но каждый разделили на всех. В конце деления, которое совершала мама, разрезая торт, она обнаружила, что для себя не выделила кусочка ни в детском, ни во взрослом торте. Она обратилась к детям с просьбой: «кто позаботится о маме и выделит ей немного торта?». Первой выкрикнула младшая трехлетняя дочь: «Я позабочусь о маме. Я дам маме торт. Мама, возьми вот этот кусочек». Этот кусочек, на который указала дочь, предназначался папе, который в это время спал. Мама сказала, что это папин кусочек и она не может его взять. Дочь попросила ее кусочек поставить в холодильник, и потом она его съест. Проснулся папа, мама попросила его поделиться с ней кусочком его торта. Он открыл холодильник, взял стоящих два кусочка торта (он не был свидетелем ситуации распределения кусочков и того, что кусочек младшей дочери был поставлен в холодильник) и один начал есть сам, а другой дал жене. Тут она рассмеялась, вспомнив мультфильм о 33 попугаях, когда Мартышке вернулся ее «Привет». Мама не стала есть торт, и осталась в итоге без кусочка торта.

Одна женщина, в возрасте после 50 лет, предложила немедленно обсудить эту ситуацию в группе. Обсуждение касалось: закона обратной связи; упущенной для правильного, желаемого мамой воспитания ребенка ситуации, которую можно было сделать воспитательной, но благодаря самоподтверждению самоопределения мамы в семье, она мамой была не увидена как воспитательная, обучающая; позиции мамы в семье, ее самоидентификация; базовых понятий «самопожертвования», «материнства»; задач воспитания и как его осуществлять; ретроспектив воспитательных

и потенциально воспитательных ситуаций; человеческой чуткости к «ситуации» в жизни, ее причин и последствий.

Такое обсуждение «проскальзывающих» сквозь жизнь ситуаций интересно всем возрастам.

Профессиональное умение психолога в малом узреть большое, суметь это вынести во взаимодействие с людьми для их самообучаемости является ведущим в работе таких групп. Все виды рефлексии актуализируются в обсуждении и умении занять позиции не только над своей жизнью, но и над тем, как рассматривается «ситуация» жизни – это не обсуждаемая членами группы, но латентно принимаемая задача деятельности таких групп в рефлексивном психологическом консультировании.

3.7. Экспресс-консультации в рефлексивном психологическом консультировании

Экспресс-консультации проводятся для следующих по пути личностного роста людей. Они не требуют специально организованного места и времени. Такая консультация случается, ее нельзя предсказать, запланировать. Исходя из особенностей такой консультации, для проведения ее к психологу предъявляются повышенные требования: уметь сделать так, чтобы за короткое время на уровне доступности и готовности человека произошло его самоопределение в более широких границах, чем вопросы, его волнующие, таким образом создать условия для развития личности.

Приведем два примера. Первый фрагмент соответствует применению средств интернет-переписки, второй – общению по телефону. Затраты консультационного времени минимальные. В первом примере психологом организуются условия для самоопределения клиента, совершения им выбора, во втором – для познания и развития посредством действия. Предысторию знакомства психолога с клиентами мы не будем описывать в монографии, она не несет смысловой нагрузки и не имеет значения для описываемых событий.

Первый фрагмент.

Клиент в обращении к психологу пишет следующее.

«Мама прошла по разным врачам – кардиологи против и пишут «риск высокий»... гинекологи говорят – нужно делать операцию... Потом нашлась гинеколог – практик хороший. Она подшила маме и сказала, что нужно подлечить язву на шейке матки. Всё оторвалось. Ещё раз пришили и снова оторвалось. Потом мама две недели была дома (я уговорила меньше ходить). Потом каникулы и мы снова по кругу. Теперь хирург сказала, на будущей неделе сделает нам консультацию анестезиологов, и что они скажут. Если «да», то запишу вас на операцию. У мамы диагноз: Перманентная фибрилляция предсердий. Несимптомные паузы ритма. В ночное время 3.6 сек. Я в большом сомнении, что делать... Мама всё время только и говорит о работе, о работе и о работе... И это жизнь!!! Такой тщательности и в работе и вообще в жизни мне просто не взять... я совсем, совсем, оказывается другая... Операция – это смена маминой жизни на 90 градусов... Я как-то очень задумалась...».

Ответ психолога-консультанта:

«М., несколько дней вспоминалось о тебе, и сама собиралась тебе написать. Ты же понимаешь, что все мы выбираем самый приемлемый для нас способ жизни, выживания. У тебя такой, у мамы другой и во время своего выбора она не могла что-либо другое выбрать, просто потому, что другого в ее представлении не было. По болезни каждого понятен его жизненный путь. Мама не хочет изменять свою жизнь, она крепко засела в этом, выбранном когда-то ею образе жизни. По этим причинам и результат операций таков. Невозможно ничем помочь, если сам себе человек не помогает и даже болезни не могут расширить его мировосприятие, видение разных путей жизни, и возможность каждый раз эти выборы совершать, тем самым вносить изменения в свою жизнь. Все, что происходит, в силу созданных самим человеком условий жизни, всегда и во всем есть для него наилучшее. Все, чтобы не происходило с человеком в жизни, все к лучшему, потому что это есть он, он – создающий условия своей жизни, делающий для самого себя так, как ему лучше для жизни. Вряд ли кто-то делает себе хуже. Нам только кажется, что мы страдаем, за страдание мы выдаем душевную и физическую усталость, несбыточность мечт, неудовлетворенность целями достижений. На самом деле мы не страдаем, мы живем так, как нам удобно самым наилучшим для каждого способа выживать, и это выживание становится нормой жизни человека. Человек живет, выживая и делая для себя все самое для него же наилучшее, потому что он не в состо-

янии сделать для себя наихудшее в конкретной ситуации. Так, человек любит свою болезнь и боится быть здоровым, хотя в представлении о себе он всячески стремится к здоровью и все для этого делает; любит, что его не любят, потому что это дает ему силы достигать, доказывать, мстить, желать любви, страдать от одиночества, получать дивиденды общества; любит свой успех во всех его проявлениях – его любят, он достигает желаемого, он имеет стремления, потому что ему чего-то и что-то мало. Человек рождается, живет таким способом и уходит. Это неизбежно. Многие уходят спокойно, не важно, по каким причинам, но спокойно, потому что они жили так, как хотели, их жизнь удалась, она соответствовала всему выше сказанному. Беспокойно уходят те, кто обнаружит неиспользованные возможности изменить жизнь. У таких происходит прозрение всего того, что ранее сказано, но по времени бывает поздно что-либо изменить, кроме своего осознания, которое и так уже изменилось. Беспокойный уход плодотворные плоды не приносит. Другие уходят, реализовав себя по старости и не от болезни, или по молодости, но без болезней и не по непредвиденным обстоятельствам. Это реализовавшие себя люди. В одной притче я читала, что мудрец дал самый дорогой подарок императору, свое пожелание того, чтобы в его жизни не нарушался порядок вещей: дети уходили за родителями, родители за своими родителями. Мужество человека дает ему способность преодолевать опасения медицины, вера продляет жизнь. И не дай Бог, в критические моменты узнать о неиспользованных ресурсах и не смочь их применить. Пусть все будет хорошо!».

Через несколько дней последовал ответ клиента:



«Спасибо вам за такое большое послание... прилетевшее и оседающее в меня постепенно... Да, всё должно прийти к выбору, к пониманию какому-то... Мама говорит сегодня: “Утром я хочу на операцию, а вечером, когда хуже себя чувствует, уже не хочу”. А я жду чего-то. А надо просто жить... вот как этот человек... высылаю картинку».

К ответу клиента была прикреплена эта иллюстрация. Мама клиента выбрала жизнь в работе. Ее муж несколько лет назад ушел из жизни, оставив наследие человечеству в виде прекрасных стихов, он был известным

поэтом и музыкантом. Мама клиента – известный педагог в музыке. Она решила плодотворно жить, принося пользу людям, детям, насколько это возможно для нее. Клиент, пережив страхи, привязанности в виде любви к близнему, вышел за эти рамки в более широкие – он сумел принять «Другого», преодолеть свой, в свои 50 лет, детский эгоцентризм, и принял решение принять выбор мамы.

Другая форма экспресс-консультации связана с умением дать такую точную рекомендацию, которую клиент обязательно выполнит, потому что она ему подходит, отзывается внутри и он не может не выполнить. Рекомендация должна соответствовать выполнению какого-либо необходимого развивающего действия, необходимого для клиента в данный момент. Например, клиентка в 48 лет утверждает, что ей с мужчинами не везет, она не может второй раз выйти замуж. Психолог рекомендует заняться фридайвингом. Клиенту на первый взгляд кажется несовместимым «выйти замуж» и «заняться фридайвингом». Клиент в отчаянии и со смехом говорит, что она боится воды, а тем более глубины. Психолог отвечает, что точно также она (клиентка) боится мужчин. Клиентка переживает состояние задумчивости, но вскоре отвечает, что она обязательно займется фридайвингом. Через несколько недель клиент пишет психологу текст, который психолог рекомендует ей разослать ее друзьям.

«Друзья, вечер добрый!

Психолог сказала, что то, чем я поделилась с ней, надо рассказать всем нашим, как пример, что сатори может произойти с нами в любом месте.

Надо – так надо, делюсь.

Я панически боюсь глубины, вообще воды как стихии. Боялась, до первой тренировки по фридайвингу. Да, я занимаюсь живописью на воде, я на ней рисую, с ней творю и работаю, но воды как Воды боюсь. И – что-то так сильно мне этот страх стал мешать в этом году, просто физически мешать, как будто руки-ноги цепями связаны. «Просто»-плавание в бассейне по 3 раза в неделю не помогло мне справиться с этим бессознательным страхом. Поэтому, по совету П., я пошла на фридайвинг. К началу первого занятия страх перерос в панику, конечно. А к концу тренировки я осознала, что свободна. Что да, я по-прежнему ничего супер-пупер не умею в смысле «плавать-погружаться», но я свободна и от паники, и от страха.

А значит, могу научиться всему, что поможет мне спокойно и безопасно наслаждаться плаванием.

Благодаря Г. (тренер) на первом же занятии фридайвом мне удалось то, что не удавалось десятки лет любыми другими способами. Пусть всего на несколько секунд, но стать в воде водой, расслабиться до исчезновения границы между водой и телом. И весь вечер после, да и сейчас, 2 недели спустя, меня все еще догоняет осознание, сколько всего я растворила, пройдя сквозь страх с помощью Мастера. Так бережно, легко и с радостью, как не смогла бы сама.

А вчера, на втором занятии, смотрела, как одновременно на одном и том же участке бассейна вверху плывет человек и под ним, на глубине четырех метров, плавают наших двое. И те, что плывут по поверхности, думают, что то, что они сделали под водой, никто не видит. Ибо для них обзор ограничен, поле действия – только то, что перед глазами. И без маски они сами не могут увидеть, что прямо сейчас прямо под ними на хорошей глубине плывет дайвер. Им просто не пришло в голову, что есть другой уровень глубины в том же пространстве, где они есть.

Благодаря этому крошечному, минутному наблюдению я осознала, что все вокруг – и ты сам – действительно прозрачно. Ум знал это давно, но не пускал в сознание. Вот, через очень простой и доходчивый образ, дошло.

Все, что мы делаем, думаем, прячем, – или думаем, что прячем – совершенно прозрачно и видно.

Чем глубже погружаешься, тем – парадокс – больше и лучше видишь.

Нет деления «под водой» и «над». Все, что делаем под водой, так же прозрачно и ясно, как если бы делали это, сидя на лавочке. Нет мембраны между поверхностью и глубиной. Точнее, есть единственная мембрана – это мое решение пойти вглубь или назначить единственной реальностью только поверхность.

Или вообще не входить в воду и не учиться плавать. «Закрывать» вопрос.

Соответственно, мир прозрачный, ясный, бесконечно интересный и красивый, когда признаешь и выбираешь быть сразу во всех слоях его. Быть, действовать, перетекать из одного в другой и быть эффективным, действуя по законам того слоя глубины и реальности, где ты сейчас.

И когда я везде, во всех слоях, гибкая, прозрачная и в доверии, игра становится Игрой и – чистый восторг!».

Из группы, кому был разослан данный текст, пришел ответ от человека (мужчины), судя по которому можно утверждать, что этот человек знает много о фридайвинге и психологии человека:

«К., здравствуйте! Это замечательно, что вы «вернулись» к вложенному Природой в каждого человека умению пребывать в воде и под водой и что замечательно – этот навык теперь вас никогда не покинет – независимо от физического состояния до самого преклонного возраста. Удачи Вам».

Прошло еще два занятия по фридайвингу, и клиентка написала друзьям:

«Говорили сегодня с психологом о результатах очередного занятия по фридайвингу. И вновь оказалось, есть в них нечто, что нужно отдать. Поэтому делюсь, под модным нынче тегом «просто оставлю это здесь».

Вчера на очередном фридайвинге, для меня всего 4-м, дошла до дна, 4 метра над макушкой. Я на нем прыгала, стояла, сидела, лежала, ходила на руках... В общем, ни в чем себе не отказала, раз уж, впервые в жизни, добралась. А ведь всего месяц назад толща моих страхов – перед водой вообще и погружениями в частности – в десятки раз превышала эти 4 метра.

И конечно, после занятия, по дороге домой, снова накрыл восторг. Но восторг совсем иного рода, не тот, что после первых тренировок. Вчера во внешний мир не просочилось ни капли моего безграничного счастья. Вся бездна телесных и тонких ощущений, вся энергия этого чуда распаковалась внутрь.

Так и хожу теперь, с «море внутри». Совершенно новое, классное чувство, что летишь не вверх, а вглубь.

И море внутри все больше и глубже.

Слушаю себя, улыбаюсь и молчу. Благодарю.

На днях еду искать-покупать себе гидрокостюм. Обновка для меня прежней, конечно, странная, но – где мы, а где – прежнее?

Да пребудут с нами ангелы, на всех путях наших».

Следующее занятие дало полное раскрытие нового опыта, который важно не пропустить и в этот момент действия психолога имеют особо важное значение – «не дать клиенту пропустить свой опыт». Возможно, парадоксально звучит для психологии консультирования «не дать» и «пропустить опыт», опыт – это что осознается и применяется. В некоторых случаях, как данный, опыт надо вытащить и сделать опытом, осознать и направить в действие, разделенные реальности в сознании соединить и перенести опыт из одной в другую, расширить привычные границы реальности своей жизни и осознанно понять, что все «Одно». Клиент в раз-

говоре по телефону рассказала, что было на занятии по фридайвигу, и психолог обратила внимание клиента на это занятие, которое совсем не примечательным показалось клиенту. Попросила написать об этом группе друзей клиента. Клиент написала:

«Всем доброго дня или ночи!

Если бы не психолог, я бы это пропустила. Видимо, опыт, который пришел сегодня на глубине, настолько отличается от всего, что я знаю о себе на поверхности и, соответственно, его меняет-отменяет, что сознание мое его просто «утопило» в бессознательном. Мгновенно. Если бы не психолог, звонок с требованием «а ну-ка рассказать, что сегодня было на занятии»! Воистину: хочешь понять сам – расскажи другому.

Рассказываю.

Все иначе. Сегодня все по-другому было. С первых минут – иначе. Не пришлось бороться с внутренним ежиком, который исправно валился в панику в начале всех прошлых занятий. Пока заходила сегодня в воду, он еще был во мне, точно. А вот в какой момент, куда и почему он делся, мне неизвестно. Просто забыла, что нужно держаться за бортик, ибо «боюсь и опять ничего не помню – не умею», и поплыла. Вдоль стены, поперек и куда угодно.

Потом училась нырять «до рисочки» (не помню, как называется эта штука, на которой в бассейне стоят. Потом – за нее и глубже. Что-то получилось. Г. (это тренер) поздравил с первым настоящим нырком.

Вот с этого момента помню только воду. Тишину. Звуки. Так странно они звучат в воде – а раньше ничего не слышала. Наверное, все перекрывал внутренний шум. Разделители, борта, барьеры, границы, далеко, глубоко – не знаю, как это и о чем, сами эти слова, они потеряли смысл. Они, как сейчас понимаю, «в законе» там, наверху, в твердом, медленном, линейном и очень плотном мире. А под водой их нет, тут рулит что-то совсем иное.

Меня в этот раз тоже не было. Не было на поверхности – выныривала только за воздухом и получить обратную связь от Григория и новое задание. И не было меня внутри – ничего из привычного «фарша», который, как мне до сего дня казалось, и есть я. Мысли, эмоции, ум, контроль, чувства, память, как правильно, важное, нельзя, можно, не умею, не могу, боюсь. Ни-че-го из этого не существует в реальности. Как выяснилось.

Пусто внутри, тихо и одно только любопытство: а что тут, на самом дне? Так же классно и интересно, как над ним, или еще лучше?

И время исчезло тоже. Я, кажется, плавала у дна всего-то минуты какие-то! А наверху прошел целый час – как это возможно?

Измененное состояние сознания. Я хорошо его знаю там, на поверхности. Я же рисую на воде, и эбру – это оно и есть – думала я до сегодняшних погружений. А вот и нет. Рисовать на воде, быть в воде и быть водой – это о разном. Живописью на воде занимаюсь 3 года. В воде так или иначе бываю с первого дня своей жизни.

А вот как это – быть водой – узнала сегодня. Это когда все вокруг – это ты. А ты – это все вокруг. Когда не приходит в голову «не знаю как», «боюсь», «а можно?». Вообще ничего из привычных алгоритмов, шаблонов и ритуалов. Тело само все знает.

В общем, все действия словно бы происходят из тебя. Сами, естественно, как часть общего узора, часть пространства. Бездна без дна.

Без «думать, решать, решаться, сомневаться, быть тем или этим, держаться или разрешить себе», или что еще из той же песни. Меня нет, других нет, границ, опыта и правил тоже нет. Есть только вода и ясное внутреннее знание – куда и как наилучшим образом перетечь, чтобы получить воздух, скорость, плотность, весело, опору, глубину – да все, что моей душе угодно!

Вот оно, мое сатори сегодня. Не знаю пока, как перетащить это новое туда, на поверхность, в плотный мир («туда», «на поверхность» – хм, а я сейчас где?). Но перетащу обязательно. Действовать и жить по-прежнему, как будто не знаю этого «на самом деле все иначе», все равно уже не получится.

Треснула скорлупка. Я вспомнила главное: дна-то нет.

Отличных выходов!».

Из круга друзей, кому вновь был разослан текст, пришел ответ все от того же человека (мужчины), что и после первого сообщения.

«Еще раз поздравляю вас – вы абсолютно точно описали правильное состояние – включился водный рефлекс! Осталось научиться входить в это состояние на суше, в медитациях мне это удастся, но в повседневности редко. И еще эти же состояния я испытывал, когда занимался научной работой – они предшествовали решению задач, над которыми я бился очень долго. И еще то же самое состояние я в сеансах аяюаски переживал – отсутствие Я как условие правильной работы. Удачи! Но сохраняйте краем внимания контроль – это тоже очень важно – регистрация состояния!».

Через несколько часов (утром) клиент написала психологу:

«Вчера к ночи дописала – отправила «Фридаив 5». Открытие, когда вышло из тени, стало не просто выпуклым, а объемным огромным кристаллом. Проснулась и поняла – а я не знаю, как с этим новым опытом – знанием, жить на суше, в плотном мире. Но ведь любая двойственность – неправда. Значит, закон универсален, и есть ключ, мост, вход, как это состояние работает во всех мирах? Я знаю и люблю поток, измененку, но вчерашнее состояние – что-то совсем другой глубины. Что-то из раннего бессознательного детства. Или из дельфинов. Не знаю, как с ним жить, в потоке такой степени, и быть эффективной, социумной... Вот тебе – просто поплавала».

Вечером того же дня психолог ответил клиенту в WhatsApp: «Просто сейчас будь, а не думай, как быть».

В этих текстах видна положительная динамика. Для решения волнующих вопросов важны изменения в любой сфере, необходимо, чтобы состояние человека изменилось. В новом состоянии человек способен по-другому воспринимать свое прошлое и по-новому двигаться в будущее. Не оставляет сомнения, что клиента в скором времени решит тот вопрос, который волновал по поводу семейной жизни, встрече с женщиной, в котором есть качество «быть семейным». Более экспресс-консультации данному клиенту не нужны, он вошел вглубь своего «Я», познал его, расширил свои экзистенциальные границы, получил новый фокус осмысления и путь познания, прожил опыт прогрессивной рефлексии и вкусил «вкус» развития. Еще некоторое время клиент писала психологу в WhatsApp некоторые свои события, например, «встретила сегодня интересного мужчину, вспомнила вас, то, что говорили, точнее то, что открыла «на глубине» во время фридаива» или например, что «появилась новая работа, о которой когда-то мечтала, и вдруг неожиданно сейчас она пришла и вспомнила о вас, о том опыте фридаива как во мне все раскрылось и теперь я с радостью, раскрытая вхожу в эту работу». Психолог отвечала только поддерживающими смайликами. Постепенно сообщения прекратились, что означает завершенность проживания осмысления происходящего в жизни клиента, связанного с новым опытом, на который она была сподвигнута в общении с психологом. По времени и по смыслу цепочка «Я – психолог –

события» пришла к своему завершению. Клиент дал другим людям рекомендацию обращаться к этому психологу.

Психологу при проведении консультации любого вида необходимо увидеть ту ключевую составляющую, которая, если «сдвинешь», приведет к необходимым конструктивным изменениям. Экспресс-консультация более наглядно раскрывает и опирается на данный тезис.

Выводы по главе

Мы рассмотрели виды рефлексивного психологического консультирования по форме: индивидуальное и групповое; по содержанию: детское, подростковое, юношеское, семейное, клубное; по времени: экспресс-консультацию. Также раскрыли новую в консультировании форму – посещение для проведения детского консультирования семьи и совершение профессиональных действий в актуальном режиме времени, известную в современном психоанализе и в организационных формах волонтеров и тьютеров.

Мы обозначили большие возможности рефлексивного консультирования в использовании современных средств связи благодаря его технологичности, применяемой на основе высокой профессиональной интуиции и фундаментальных знаний в психологии и методологии.

Глава 4

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ РЕФЛЕКСИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Новичок в стрельбе из лука
встал перед целью приготовив две стрелы.
Наставник покачал головой:
«Никогда не бери двух стрел.
Понадеявшись на вторую стрелу,
ты беспечнее отнесешься к первой.
Всякий раз считай, что другой возможности нет
и может не быть, и надо непременно попасть в цель –
единственной стрелой!

Притча о двух стрелах

В четвертой главе мы раскрываем общие вопросы рефлексивного психологического консультирования, т. е. те вопросы, которые обеспечивают осуществление процесса консультирования. Зная возрастные особенности рефлексии, предполагая конечный результат консультирования в виде развития рефлексивных способностей, самостоятельности и ответственности клиента, оценку эффективности, особенности консультирования и профессиональные компетенции, психолог-консультант имеет тем самым необходимые инструменты для правильной организации процесса консультирования, так как эти вопросы являются тем фундаментом, на котором выстраивается правильность.

4.1. Определение эффективности психологического консультирования

В рефлексивном консультировании, если проходятся все три уровня базовой единицы консультирования «синергийной нелинейной диалектики», содержание которой раскрыто в первой части монографии, клиент по завершении консультирования научается самостоятельно разрешать за-

труднения в жизни, находить в себе ресурсы, понимать причинно-следственные связи тех или иных процессов в его жизни. Такой человек становится самодостаточным, самоактализирующимся и саморазвивающимся. Психолог вроде «костыля» или «средства обучения» ему уже не потребуется. Привязанности тоже во время рефлексивного консультирования не формируются, поэтому дружеские отношения как после консультационный шлейф не возникают. Сохраняются деловые отношения в возможности обратиться клиенту к психологу. Эффективность консультирования оценивается в данном случае просто. Высокая эффективность – это когда клиент больше не обращается к психологам, но дает рекомендацию другим обратиться именно к этому психологу, с которым он проходил рефлексивное психологическое консультирование.

В других направлениях консультирования определение эффективности консультирования вызывает затруднения. К параметрам эффективности, выделенным на основе разных направлений консультирования [80; 133; 223; 308; 351; 519], можно отнести:

- развитие отношений сотрудничества психолога и клиента;
- ослабление напряжения, открытое обсуждение проблемы;
- познавательное обучение, за счет получаемой психологической информации;
- оперативная модификация поведения за счет одобрения или неодобрения со стороны психолога;
- приобретение социальных навыков на основе модели психолога;
- усвоение или тренировка более адаптивных способов поведения при условии эмоциональной поддержки психолога;
- самостоятельное и ответственное принятие решения клиентом своей проблемы.

4.2. Профессиональные компетенции психолога-консультанта

Прежде чем раскрывать профессиональные компетенции, важно обратить внимание на личность психолога. Мы бы даже сказали больше:

личность психолога есть инструмент психологического «исцеления» клиента, универсальное средство помощи разрешения проблем. Какой, с точки зрения профессии, должна быть личность психолога, на наш взгляд глубоко и тонко описал мудрец Муджи.

Расслабляясь, не ленись.
Размышляя, не фантазируй.
Наблюдая, не осуждай.
Созерцая, не проецируй.
Наслаждайся бесстрастно.
Люби, но не ставь условий.
Давай, но не требуй взамен.
Принимай без обладания.
Служи бескорыстно.
Бросая вызов, не подавляй.
Побеждая, не гордись.
Будь внимателен, но без напряжения.
Руководи без чувства превосходства.
Поправляя, не осуждай.
Возражай без ненависти.
Берись за все без самомнения.
Расставаясь, не сожалей.
Смейся, но не будь циничным.
Плачь без излишней жалости.
Медитируй без отождествления.
Живи без самоопределения.
Забудь о высокомерии.

Вопрос профессиональных компетенций тесно связан с вопросами: о функциях психологического консультирования; о видах взаимодействия психолога и клиента; о позиции психолога; о профессиональных требованиях к психологу-консультанту.

К функциям психологического консультирования мы относим информационную, коррекционную, профилактическую, воспитывающую, обучающую функции.

Информационная функция – психолог информирует клиента о психологических особенностях поведения людей. Так, родителям говорят о возрастных особенностях их ребенка, семейной паре о семейных кризисах, участнику организационного конфликта об особенностях управления и структуре организации и т. п.

Коррекционная функция – психолог во время консультации осуществляет направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры (поведение, мышление, эмоциональное переживание и т. п.) с целью обеспечения полноценного развития и функционирования клиента.

Профилактическая функция – клиент может быть осведомлен о возможных последствиях своего решения, своих действий и поступков. На основе нового знания изменять принимаемые решения. Во время консультации клиент овладевает новыми средствами достижения цели или меняет в целом свое представление об окружающем мире, что в свою очередь является профилактикой нарушения социальной адаптации.

Обучающая функция – клиент с помощью консультанта осваивает новые для него образцы рефлексии, понимания и интерпретации; образцы поведения и отношения к реальности. Клиент эффективно обучается, если он сам, в организованной психологом проблемной ситуации по поводу переживания и содержания собственной проблемы, находит приемлемое, социально направленное решение. Только тогда клиент способен его реализовать и принять на себя ответственность. Обучение заключается в освоении приемов и методов поиска и принятия решения.

Воспитывающая функция – принятие клиентом новых норм и ценностей, иного «взгляда на жизнь», выход из собственных личностных ограничений, в более широкие. Психолог воспитывает самим взаимодействием с клиентом и тем, какой он есть как личность и индивидуальность.

На основе перечисленных функций можно выделить профессиональные требования: владеть информацией и уметь работать с ней, применять теоретические знания и приемы, методы консультирования, распо-

знавать и предотвращать возможность нанесения вреда личности и социуму, обучать рефлексии, самоуправлению рефлексией.

В рамках психологического консультирования обсуждается вопрос о правомерности различения профессиональной и личностной позиций психолога-консультанта, о его профессиональных ориентациях – разработка обобщенной теории и на основе ее выработка индивидуального стиля консультирования или жесткое функционирование в рамках какого-либо из направлений. Продолжаются дискуссии по определению критериев эффективности консультирования и психотерапии, поднимаются вопросы выделения тех параметров ситуации взаимодействия психолога и клиента, на основе которых принимается решение об адекватности методов целям оказания психологической помощи.

В рамках рефлексивного психологического консультирования базовым в работе психолога-консультанта является организация такой ситуации понимания, в которой происходит осознание не только связей между внешними объектами, между внутренним и внешним, но и прежде всего осознание клиентом и психологом самого себя, своей психической деятельности, осознание особенностей своих отношений, установок, поведения, потребностей, мотивации, осознание и вербализация своих переживаний. Такое познание позволяет раскрыть собственные резервы для решения волнующих проблем личностного и профессионального роста. В связи с этим, процесс консультирования рассматривается как рефлексивный, творческий процесс как для клиента, так и для психолога. В процессе взаимодействия консультант обнаруживает новые профессиональные возможности для организации помощи клиенту.

В работе А. Айви «Консультирование и психотерапия» (1990) [17] раскрыты вопросы этики и ответственности при взаимодействии психолога-консультанта и клиента. Разработанные им положения являются общими для всех направлений консультирования.

1. Конфиденциальность.

Для психолога: уважение прав клиента и его личной жизни, сказанное клиентом во время консультации, не обсуждается с другими клиента-

ми. Если условия конфиденциальности не могут быть выполнены, то об этом сообщается клиенту до разговора. Если та информация, которой вы владеете, содержит угрозу клиенту или обществу, то этические предписания разрешают нарушить конфиденциальность ради безопасности.

Клиент: соблюдение конфиденциальности не обязательно. Клиент может обсуждать со значимыми ему лицами содержание консультации. Психологу необходимо быть готовым к таким обсуждениям, которые могут повлиять на ход процесса консультирования – внесение изменений в определение проблемы, влекущие изменение стратегии оказания психологической помощи.

2. Осознание пределов своей компетентности. Психолог, имеющий опыт работы, осознает границы готовности клиента к решению тех или иных проблем, определяет глубину проникновения в душевный мир клиента, осознает пределы используемых методов, осознает границы своей личности и умеет работать с контрпереносом. Эффект начинающих психологов заключается в том, что они сразу начинают глубоко копаться в душах своих друзей и клиентов. Порой им кажется, что профессиональные психологи, имеющие опыт работы, в чем-то не дорабатывают при поиске решения проблемы клиента, и они пытаются «доработать» с клиентом сами, если существует для этого возможность (например, при работе в группе). Все это проявления профессионального роста, которые конечно же потенциально могут быть опасны. Начинающему психологу-консультанту следует начинать работу под наблюдением профессионала и прислушиваться к советам по улучшению стиля работы.

3. Ограничение информированности. Получение необходимой, существенной информации, определяемой рамками проблемы. Для начинающего психолога характерно увеличение объема информации, уделение большого значения деталям из жизни клиента. В результате доверительной беседы под влиянием психолога, клиент может рассказать то, о чем пожалеет в последующем, что вызовет сопротивление взаимодействию. А. Айви пишет, что консультирование прежде всего предназначено для пользы клиента, а не для увеличения объема информации психолога.

4. Отношения доверия. Глубокие отношения и разговор по душам начинаются после того, как клиент понял, что его мысли и переживания близки вам. Отношения доверия развиваются из способности клиента и консультанта быть честными.

5. Принятие во внимание культурных и индивидуальных различий. Психолог должен быть подготовлен к работе с людьми, отличающимися от него.

Ю. Е. Алешина выделила следующие этические принципы психолога-консультанта: доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту; ориентация на ценности и нормы клиента; запрет давать советы; анонимность; различение личных и профессиональных отношений; включенность клиента в процесс консультирования [37].

Подводя итог, мы можем обобщить, что реакция психолога-консультанта и его вхождение в мир других в значительной мере влияет на то, как клиенты, друзья и семья думают и действуют в дальнейшем. В этом ответственность психолога, его профессиональная и личная в жизни и процессе консультирования.

Недостаточный профессионализм в практике консультирования приводит к тому, что консультант оказывается не столько союзником, сколько соучастником своего клиента. Он вступает с ним в коалицию, направленную против другого члена семьи, который на самом деле не меньше нуждается в помощи и поддержке, либо становится «эмоциональным донором», который профессиональную деятельность подменяет растратой чувств и эмоций, нередко в ущерб собственной личной жизни и семейным отношениям.

В плюралистическом виде консультирования и психотерапии терапевт должен обладать прочными основаниями и мастерством консультирования (психотерапии), быть способным к конструктивной рефлексии, уметь критически переосмысливать подходы и эффекты терапии, а также иметь более глубокую профессиональную подготовку, по крайней мере, в одном направлении (например, экзистенциальном или когнитивном). Не предполагается, что плюралистические терапевты всезнающи, но они от-

крыты и проявляют интерес к различным идеям и методам терапии, готовые к постоянному обучению, и способны использовать идеи и методы из разных терапевтических подходов в своей практике. Плюралистически ориентированный психолог, терапевт должен уметь строить обсуждение и метакоммуникацию в отношении целей, задач и методов терапии, то есть уметь организовать рефлексию событий в контексте отношений.

Все выше перечисленные навыки нужны психологу-консультанту в рефлексивном консультировании, поэтому к компетенциям психолога-консультанта в рефлексивном психологическом консультировании мы относим компетенции для осуществления деятельности:

- 1) умение устанавливать отношения доверия и партнерства, предполагающие высокую активность со стороны клиента;
- 2) умение выполнять условия конфиденциальности;
- 3) умение работать с минимумом информации, в «малом видеть большое»;
- 4) умение работать в рамках разных культурных и индивидуальных различий;
- 5) умение работать с рефлексией – задавать условия для рефлексивного выхода, выделения фокуса рефлексии, осуществления клиентом анализа рефлексии текста события с рефлексивных позиций: методолога, философа, управленца – управляющего собой и родителя самому себе;
- 6) умение работать с разными формами организации – индивидуально, группой, семьей; с разными возрастными категориями;
- 7) умение работать с помощью игротехнических средств и схематизации;
- 8) умение разрабатывать творческие задания, упражнения, практики, кейсы;
- 9) умение работать с текстом из рефлексивной позиции и умение занимать ее по отношению к любой предметности, выделяемой в себе и другом, например, «Я», «здоровье», «качества», «деятельность» и другое;
- 10) умение осознавать и расширять собственные профессиональные границы;

- 11) умение в консультации работать с категориями: «Другой», «Развитие», «Закон», «Отношения», «Образ», «Личность», «Деятельность»;
- 12) умение быстро профессионально действовать в нестандартных ситуациях;
- 13) владеть системным мышлением, хорошо работать с помощью операций синтеза и анализа, не подменять синтез соединением разных частей, потому что целое не есть сумма его частей;
- 14) иметь опыт игротехнической работы;
- 15) иметь опыт работы в рамках разных направлений консультирования;
- 16) иметь опыт организации деятельности, в том числе управленческий опыт. Иметь развитые организаторские способности для организации рефлексивной среды «психолог – клиент» в консультировании, под которой подразумевается смена позиций и позиционный анализ;
- 17) иметь опыт рефлексии своей личности, событий жизни и профессиональной деятельности в качестве образа жизни;
- 18) быть творческим в деятельности и мышлении;
- 19) быть конструктивным в коммуникации и взаимодействии;
- 20) обладать высоким уровнем интеллекта, философским мировоззрением;
- 21) обладать высокой профессиональной интуицией, быть развитым сенсорно-кинестетически, чувственно-образно.

4.3. Особенности рефлексивного психологического консультирования

Рефлексивное психологическое консультирование является отечественным, молодым, отвечающим запросам современности, направлением в психологическом консультировании. Оно учитывает запрос общества на развитие осознанного человека, способного вносить позитивные изменения в развитие общества, с помощью изменения и развивая самого себя.

Мы выделили пять основных особенностей этого вида психологического консультирования.

Первая особенность связана с возрастными ограничениями применения рефлексивного психологического консультирования. В самых редких случаях в рефлексивном консультировании с ребенком работает психолог-консультант. Основной подход для детского консультирования – это обучение родителей рефлексивным психологическим приемам и методам развития рефлексии и применение их для разрешения психологических проблем в себе, семье и воспитании ребенка. В рефлексивном психологическом консультировании с ребенком работает родитель. Это главное отличие этого вида консультирования от всех других видов. Эта же особенность позволяет организовать в больших масштабах и разных формах обучение родителей. Данное обучение должно быть направлено на создание в семье рефлексивной воспитывающей и обучающей, саморазвивающейся творческой среды.

Только с подросткового возраста в полной мере с ребенком работает психолог-консультант. Для этого возраста особенностью является применение игротехнических приемов и методов [151].

Важнейшей особенностью консультирования в детском и акмеологическом возрасте является повышенная позитивность содержания консультирования. В организации рефлексивного процесса акцент ставится на выделении и активизации состояния вдохновения на позитивное в актуальной ситуации жизни клиента, его вере в себя и собственные силы, его значимость для других людей. Выделение негативных поступков и черт характера не допускается, в ходе консультации психолог не заостряет на них внимание или помогает раскрыть их позитивную роль в жизни.

Вторая особенность рефлексивного психологического консультирования – это наличие этапа рефлексии над рефлексией. В большинстве подходов психологического консультирования этот этап представлен в свернутом виде как резюмирование. В рефлексивном консультировании данный этап представлен в трех вариантах: резюмирование, методологическая рефлексия процесса консультирования и рефлексия рефлексии текста.

Прием резюмирования применяется для организации фрагментарной рефлексии, остановки текущего процесса. По завершении резюмирования психолог-консультант задает вопрос: «Что подлежало резюмированию и как строилось его содержание – логическая последовательность содержания, что было представлено в содержании и на каком основании, чем оно полезно для дальнейшего процесса?». Отвечая на данный вопрос, клиент учится быть осознанным в ходе консультации и имеет все возможности перенести эту осознанность в свою жизнь за пределы консультации. Второй вариант – это самостоятельный этап консультирования – рефлексия над рефлексией, в котором рефлексия осуществляется в ее развернутом виде. Осознаванию подлежит то, что организует рефлексию – приемы психолога – консультанта и приемы, которые применяет клиент для организации рефлексии, рефлексивной среды консультирования – это методологическая рефлексия. Она необходима для самостоятельности клиента, для его обучения и обученности рефлексированию. В рефлексии над рефлексией клиент отвечает в рамках четырех плоскостей «что», «как», «для чего» и «каков результат». Третий вариант – это работа с текстом, в рефлексии над рефлексией текста, развернутым становится содержание и работы с текстом и сам текст. Текст – это первичный уровень рефлексии. Рефлексия текста – это вторичный уровень рефлексии. И третий уровень – рефлексия рефлексии текста – выделение способов работы с текстом и организация лично – коммуникативной рефлексии для выделения фокуса рефлексии. Особое место занимает работа над смыслом текста. Выделение смысла в чем-либо является защитной функцией личности, сохранением ее безопасности. Даже выделение бессмысленного есть безопасность личности, в большинстве случаев деструктивная, ведущая к негативным эмоциональным переживаниям – бессмысленная работа, отношения, чувства и прочее. В рефлексивном психологическом консультировании ведется работа над выделением смысла в бессмысленном и тем самым перевод деструктивного в конструктивное. Так, реконструкция смысла в воспринимаемых как бессмысленные действия другого человека, позволяет выделить основную функцию смысла – безопасность личности

и эти действия сразу обретают смысл, приводя к изменениям восприятия, их интерпретации, что несомненно влияет на позитивность отношений и отношения к чему-либо, например, работе, другому человеку, социуму и т.п. В рефлексии над рефлексией выделяются способы такой работы, закрепляется новый взгляд, новый фокус рефлексии.

Третьей особенностью является выделение психологических проблем базового уровня: исключительности, категоричности и проблем, связанных с принципами, нормами, правилами. Сквозной является проблема выбора. Каждая базовая проблема рассматривается на основе принципа динамического равновесия. Проблема принципа с одной стороны имеет свою крайность защиты принципов, с другой стороны – отсутствие принципов. «Истоки проблемы категоричности как раз в том, что человек, когда-то, на любом возрастном отрезке времени совершил свой выбор по пути наименьшего труда жизни, не наименьшего сопротивления, т. к. конформизм и ригидность – это явная форма сильного сопротивления полноте жизни... Проблема исключительности обнаруживает себя между двумя крайними проявлениями – с одной стороны, нарциссизм как открытая форма и аутизм, как скрытая форма, с другой стороны, нарушение идентичности, растворение Я» [497, с. 163]. Ни одно из направлений психологического консультирования не вносило принцип динамического равновесия в типологию психологических проблем клиента.

Четвертая особенность – применение игротехнических приемов и методов. Рефлексивное психологическое консультирование под свои задачи адаптировало некоторые игротехнические приемы и методы, разработанные в СМД-методологии и связанной с ней игропрактикой – ОДН (организационно-деятельностной игрой). Ведущим методом является позиционирование, применяемое в ходе консультации для нескольких целей: организации рефлексии, освоении средств, содержания разных позиций, изменения фокуса рефлексии, развитие целостной рефлексии. Главными осваиваемыми позициями являются «8 позиций: “учитель” – “ученик” в позициях “методолог” – “стратег” – “тактик” – “исполнитель”. Эти позиции являются предельными и универсальными для осмысления любого акта

бытия» [499, с. 80]. Другой метод – проектирование, включающий в себя ретроспективную, интроспективную и проспективную рефлексивную рефлексию, применяется при работе с проблемой клиента, выделении причинно-следственных связей, целей и вариантов их достижения.

Кроме адаптированных методов у рефлексивного консультирования есть собственные игровые методы: коммуникативные игры, игры разрешения конфликта, игры осознания личностных черт и образа «Я». Данные игры проводятся как при индивидуальном консультировании, так и при групповом. Основной чертой этих игр является осуществление выбора клиентом. В игровом пространстве клиент погружается в ситуацию проблематизации и осуществления выбора. В этот момент две реальности – игровая и реальной жизни – сливаются в одну реальную ситуацию жизненного выбора клиентом своих черт характера, образа «Я», средств коммуникации и средств разрешения конфликта. Например, в игре «Я не Я», обучаясь рефлексии, клиент сам создает для себя игру по подобию ребенка, творящего свои игры. У клиента есть средства осознания своего «Я» и неосуществившегося «Я» – желаемого, подавленного, скрываемого, представляемого, демонстрируемого. Клиент придумывает правила игры, с помощью которых он может распознать и выделить «Я» и «Не Я» – это один сюжет игры, или играя словами, что «Я не есть Я» – это другой сюжет игры, или «Я в не Я», или «В не Я – Я». Все это разные игры, которые создает клиент, принимая свои личностные черты, удивляясь, какие черты характера случайно выпали при случайном выборе, например, карточек, с написанными на них чертами характера, которые сам клиент делает для игры. Игра – это творчество клиента в самораскрытии и самопринятии себя. Вспомогательная роль психолога в игре выполняет направляющую и проблематизирующую функции, а также вдохновляющую и строго контролирующую, соблюдающую позитивность игры, позитивность и конструктивность состояния клиента в игре и ее сюжета.

Пятая особенность рефлексивного психологического консультирования касается профессиональных компетенций психолога-консультанта. Для организации рефлексии и обучения рефлексированию консультант

должен владеть всеми видами рефлексии в совершенстве. Ведущим видом рефлексии является целостная рефлексия. Только обладая целостной рефлексией, психолог способен задавать правильные вопросы и правильно организовать процесс консультирования. В компетенцию целостной рефлексии входят все виды рефлексии, интеллектуальные навыки анализа и синтеза, творческого подхода в решении задач, знания методологии, философии и психологии в разных культурах, профессиональные знания теоретических и практических направлений отечественной и зарубежной психологии и педагогики. Для владения данной компетенцией необходима организация дополнительного обучения психологов и педагогов, получивших и получающих высшее профессиональное образование.

4.4. Особенности организации рефлексивного психологического консультирования

В разных видах консультирования применяются общие, характерные для всех видов консультации организационные правила, и выделяются специфические.

К общим правилам организации консультации в рамках рефлексивного психологического консультирования относятся следующие.

По формату консультация может быть разовая или состоящая из серии встреч, проходящая при личной встрече, либо по скайпу, по телефону или по переписке. Серьезные консультации обычно проходят в формате личной встречи. Консультации по скайпу, по телефону или по переписке считаются менее эффективными во многих направлениях консультации, но в некоторых случаях являются единственно возможным вариантом. В рамках рефлексивного психологического консультирования консультации в любом месте и в любой форме, по любым средствам связи могут быть эффективны, главное адекватное применение средств консультирования всем, входящих в объем анализа условиям.

Рефлексивное психологическое консультирование бывает как краткосрочным, так и длительным психологическим сопровождением, во мно-

гих случаях, для людей, идущих путем осознанного личностного развития. Краткосрочное может включать одну консультацию или (при необходимости) больше, но редко превышает 5–6 встреч с клиентом, психологическое сопровождение может идти годами в виде экспресс-консультаций.

В рефлексивном консультировании необходимо, чтобы под рукой у клиента были чистые листы разного формата, карандаши, ручки. Желательно флип-чарт использовать как средство для коммуникации психолога и клиента. Схематизацию и работу с текстом лучше совершать на флип-чарте, не нарушая того комфортного для клиента и психолога пространства, которое создается для открытости и доверительности.

Цветные и простые карандаши, листы белой и цветной бумаги, ручки и фломастеры необходимы для того, чтобы клиенту было легко пользоваться переводом текста, который он хочет сообщить, на разные языки – образ, цвет, схему, и через разные языки. Один и тот же текст на разных языках может запустить естественный рефлексивный процесс у клиента. Если структурировать этот процесс, то можно выйти на новое видение волнующих вопросов. Так, например, текст фиксированной проблемы можно представить сначала в виде текста, затем в виде образа, потом в виде схемы. С каждым видом фиксации методом прогрессивной рефлексии можно провести работу. Для клиента в схеме или образе фиксированной проблемы создается возможность увидеть потенциальное решение, которое он не усматривал в вербальном или письменном тексте. Если провести проблему, ее решение и потенциальные желаемые последствия через разные языки, то так же методом прогрессивной рефлексии можно выйти на решение фиксированной проблемы. Клиенту предлагается сформулировать в виде текста проблему, затем зарисовать ее в виде схемы, в виде образа и цвета представить желаемый результат, между схемой и образом обозначить действия, которые необходимо совершить и представить их в любом удобном, понятном для клиента виде – тексте, образе или схемы. Данный прием, применения разных языков при работе с проблемой относится к первому уровню рефлексии – предметной рефлексии и может применяться в любом виде консультирования. В рефлексивном

консультировании клиент выходит на уровень осознания самого приема, его действия, для того, чтобы мог самостоятельно им пользоваться в будущем.

Организация консультации во многом зависит от профессионального уровня психолога. Высоко профессиональный психолог сможет провести ее в любом месте, если есть запрос клиента. Поэтому мы не будем в данной монографии уделять внимание формальным условиям – времени, помещению и прочему.

Мы рекомендуем использовать преимущества организации рефлексивного консультирования – возможность полноценного его проведения дистанционно с использованием различного программного обеспечения и интернет.

4.5. Перспективы направления «рефлексивное психологическое консультирование»

Рефлексивное психологическое консультирование имеет древнейшие корни. Оно зародилось в Диалогах Сократа, получило развитие в гуманистическом и экзистенциальном направлениях психологического консультирования и на сегодняшний день оформилось в самостоятельный вид деятельности как «рефлексивное психологическое консультирование», которому и посвящена данная монография.

До нас дошел следующий разговор Сократа с Евфидемом. Приведем пример «Диалога Сократа и Евфидема» [135] для того, чтобы можно было на материале философии и диалектики узреть корни рефлексивного психологического консультирования. Привычным и утвердившимся в науке является выделение диалектики в диалогах Сократа. Мы предлагаем выделить деятельность – консультирование, диалектические методы, актуализирующие рефлексия. Представьте на месте Евфридема клиента, и реконструируйте его нравственную проблему: «Хочу, что-то сказать народу, но не знаю что». «У Сократа был молодой друг по имени Евфидем, а по прозвищу Красавец. Ему не терпелось стать взрослым и говорить громкие

речи в народном собрании. Сократу захотелось его образумить. Он спросил его:

– Скажи, Евфидем, знаешь ли ты, что такое справедливость?

– Конечно, знаю, не хуже всякого другого.

– А я вот человек, к политике непривычный, и мне почему-то трудно в этом разобраться. Скажи: лгать, обманывать, воровать, хватать людей и продавать в рабство — это справедливо?

– Конечно, несправедливо!

– Ну а если полководец, отразив нападение неприятелей, захватит пленных и продаст их в рабство, это тоже будет несправедливо?

– Нет, пожалуй что, справедливо.

– А если он будет грабить и разорять их землю?

– Тоже справедливо.

– А если будет обманывать их военными хитростями?

– Тоже справедливо. Да, пожалуй, я сказал тебе неточно: и ложь, и обман, и воровство — это по отношению к врагам справедливо, а по отношению к друзьям несправедливо.

– Прекрасно! Теперь и я, кажется, начинаю понимать. Но скажи мне вот что, Евфидем: если полководец увидит, что воины его приуныли, и солжёт им, будто к ним подходят союзники, и этим ободрит их, — такая ложь будет несправедливой?

– Нет, пожалуй что, справедливой.

– А если сыну нужно лекарство, но он не хочет принимать его, а отец обманом подложит его в пищу, и сын выздоровеет, — такой обман будет несправедливым?

– Нет, тоже справедливым.

– А если кто, видя друга в отчаянии и боясь, как бы он не наложил на себя руки, украдет или отнимет у него меч и кинжал, — что сказать о таком воровстве?

– И это справедливо. Да, Сократ, получается, что я опять сказал тебе неточно; надо было сказать: и ложь, и обман, и воровство — это по отно-

шению к врагам справедливо, а по отношению к друзьям справедливо, когда делается им на благо, и несправедливо, когда делается им во зло.

– Очень хорошо, Евфидем, теперь я вижу, что, прежде чем распознавать справедливость, мне надобно научиться распознавать благо и зло. Но уж это ты, конечно, знаешь?

– Думаю, что знаю, Сократ, хотя почему-то уже не так в этом уверен.

– Так что же это такое?

– Ну вот, например, здоровье – это благо, а болезнь – это зло. Пища или питье, которые ведут к здоровью, – это благо, а которые ведут к болезни, – зло.

– Очень хорошо, про пищу и питье я понял. Но тогда, может быть, вернее и о здоровье сказать таким же образом: когда оно ведет ко благу, то оно – благо, а когда ко злу, то оно – зло?

– Что ты, Сократ, да когда же здоровье может быть ко злу?

– А вот, например, началась нечестивая война и, конечно, кончилась поражением. Здоровые пошли на войну и погибли, а больные остались дома и уцелели. Чем же было здесь здоровье – благом или злом?

– Да, вижу я, Сократ, что пример мой неудачный. Но, наверное, уж можно сказать, что ум – это благо!

– А всегда ли? Вот персидский царь часто требует из греческих городов к своему двору умных и умелых ремесленников, держит их при себе и не пускает на родину. На благо ли им их ум?

– Тогда – красота, сила, богатство, слава!

– Но ведь на красивых чаще нападают работорговцы, потому что красивые рабы дороже ценятся. Сильные нередко берутся за дело, превышающее их силу, и попадают в беду. Богатые изнеживаются, становятся жертвами интриг и погибают. Слава всегда вызывает зависть, и от этого тоже бывает много зла.

– Ну, коли так, – уныло сказал Евфидем, – то я даже не знаю, о чем мне молиться богам.

– Не печалься! Просто это значит, что ты еще не знаешь, о чем ты хочешь говорить народу».

М. А. Розов, В. С. Степин, В. Г. Горохов в своей работе «Философия науки и техники» [438] сделали глубокий анализ данного диалога и выявили, что этот диалог является достаточно простым и ясным примером рефлексивной системы. «Действительно Сократ фактически требует от Евфидема рефлексивного осознания того, что тот понимает под несправедливостью, требует осознания или вербализации образцов словоупотребления. Евфидем формулирует несколько «правил», утверждая, что несправедливыми следует считать ложь, грабеж, продажу в рабство. Важно подчеркнуть, что любая попытка уточнения или определения такого рода понятий, которые до этого использовались только в рамках непосредственных эстафет словоупотребления, представляет собой типичный акт рефлексии... Евфидем не только рефлексивен, он почему-то тут же отказывается от результатов своей рефлексии. Что же заставляет его неожиданно отказаться от им же сформулированных правил? Ведь, казалось бы, на последующий вопрос Сократа он должен отвечать примерно так: «Но я же уже сказал, Сократ, что ложь несправедлива!» Но Евфидем этого не делает, он сразу сдается перед лицом некоторой невидимой для нас силы... две возможных стратегии поведения рефлексивной системы. Первая стратегия состоит в том, чтобы в ситуациях, когда рефлексивные предписания противоречат непосредственным образцам, отдавать предпочтение последним. Возможна и вторая стратегия. Как уже отмечалось, Евфидем мог занять такую позицию: «Я же уже сказал, Сократ, что ложь несправедлива». Определяющим при этом становится рефлексия, рефлексивные предписания заглушают непосредственные образцы... Попробуем продолжить беседу при условии, что Евфидем занимает именно такую позицию. Сократ, допустим указывает, что на войне, если мы не обманем противника, то можем погибнуть сами, а если не дадим обманом лекарство больному сыну, то он может умереть. А справедливо ли это? Как быть Евфидему? Один из возможных путей состоит в следующем: «Ты спрашиваешь меня, что такое справедливость, Сократ, отвечаю. А можно ли быть справедливым в этом мире – это другой вопрос». Такой ответ

и равносильно появлению идеализации: справедливость определяется для некоторого идеального мира» [438 с. 56–57].

Диалектика родилась в Диалогах, а рефлексивное психологическое консультирование на основе диалектики.

Перспективами развития рефлексивного психологического консультирования являются:

1. Разработка рефлексивно-мотивационно-волевого механизма, запускаемого в процессе консультации. Ведущая роль в данном механизме отводится рефлексии. Опираясь на метамоделю рефлексии, необходимо исследовать, как зарождается мотив и актуализируется воля в процессе консультации в момент рефлексии.

2. Метамоделю рефлексии является основой для исследования возрастных особенностей рефлексии, в частности, в психологическом консультировании.

3. Метамоделю рефлексии является хорошим конструктом для разработки психодиагностических методик для исследования рефлексии в разных видах деятельности, и для исследования возрастных особенностей рефлексии. Банк психодиагностических методик рефлексии может быть пополнен. До недавнего времени это сделать было затруднительно. На сегодняшний день существует только три психодиагностические методики рефлексии: методика В. В. Пономаревой [402] и А. В. Карпова [219] уровня рефлексивности на примере управленческой деятельности, методика О. В. Калашниковой [306] уровня педагогической рефлексии и методика О.С. Анисимова [47] уровня личностной рефлексивности.

4. Углубленное исследование разработанной нами типологии проблем позволит яснее и четче определить причинно-следственные связи между типами, а также проникнуть в механизмы трансформации одного типа проблем в другой. В «живой» типологии проблем необходимо исследовать причинно-следственные связи и механизмы «жизни» и трансформации проблемы.

5. В рефлексивном психологическом консультировании есть широкие возможности для разработки новых методов консультирования с уче-

том возрастных особенностей и условий индивидуального и группового, семейного, коллективного взаимодействия.

6. Рефлексивное психологическое консультирование – один из современных способов в рамках оказания психологической помощи для развития человека, соответствующего новым требованиям, могущего решать свои психологические проблемы, возникающие на неразвитой, регрессивной рефлексии, с помощью не только непосредственного взаимодействия с психологом на консультации «глаза в глаза», а дополнительно, с помощью современных технических информационных средств и тех, технологических средств, что заложены в элементарных единицах способа консультирования «синергийная нелинейная диалектика»: алгоритмизация процесса, выполнение технических заданий, конструирование свободных текстов, с использованием возможностей интернет-ресурсов и телефонии. В ходе интернет-переписки психолог-консультант, опираясь на элементарные единицы, может формировать задания для клиента, например, описать противоречия и найти ресурс, отождествить свой способ действия с образцом, имеющимся в культуре, а для этого клиент вынужден выйти в рамку общей или всеобщей методологии, за рамку своей проблемы и ее интерпретации, систематизировать наработанный им материал о самом себе и, в итоге, синтезировать в свою целостность. Интернет возможности ускоряют процесс нахождения необходимой информации для работы с категориями, законами и закономерностями, духовным культурным наследием (притчами, сказками, мифами), когда в ходе консультационной работы клиенту необходимо найти нужный материал для исследования себя и изменения себя в рамках всеобщей методологии. Работа с понятиями, историями, рассказанными мудрецами и духовными учителями, примеры из опыта жизни других людей и современными аналогом-кейсами, легко осуществляется на базе интернет-ресурса. Личная проблема клиента приобретает статус «всеобщей», но не способом, каким в древние время действовали мудрые учителя, отправляя жалующегося на свою судьбу, в путь для узнавания, как живут другие, что они несут за собой, а что сбрасывают, о чем помнят и о чем жалеют. Такой способ был долгим, эффектив-

ным, позволял постепенно изменяться сознанию и, следовательно, образу жизни человека. В современных условиях такого времени на решение волнующих вопросов нет. Технический прогресс всемирной сети ускорил все процессы переработывания информации, поэтому и проблемы, в соответствии с этой скоростью, приходится решать быстро. Критерии скорости, синергичности, многовекторности, кооперативности, творчества, трансцендентности и энтропии становятся актуальными для психологического консультирования.

7. Область психологических проблем уже сейчас благодаря контенту Web 3 смещается из непосредственного личного общения в область реального, неверно было бы сказать виртуального, интернет-общения. Технический прогресс современности не может не вносить новое в образ жизни людей, следовательно, и в научно обоснованные способы работы с людьми. Направленность и развитие рефлексии в трех рамках на трех уровнях в единице способа задается с помощью новых, разработанных нами методов. Эти методы призваны работать с многомерной, как человеческое сознание, системой. В этом заключается реализация принципа природосообразности и целесообразности при разработке и внедрении методов работы с людьми. Наш мир, соответственно, сознание являются многомерной системой, так как имеет более 3 измерений: пространство (три измерения – высота, ширина, длина), время (три измерения – прошлое, настоящее, будущее), движение (развитие) – априори имеет несколько измерений и скорость. В такой и с такой системой может работать только вероятностное мышление, мышление, которое способно охватить «все во всем», галографическое, с одной стороны, и с другой – «рамочное», способное вычленять явные и неявные, прямые и обратные связи и отношения между объектами [121]. «Синергичное нелинейное диалектическое» движение мысли и понимания в рефлексии, которая является отражением окружающей действительности с поправкой, благодаря фокусу отражения, состоящим из ценностей, убеждений, привычных способов мышления, установок, заданное способом – рефлексивное психологическое консультирование, соответствует требованиям современности. Если раньше

саморазвитие осуществлялось за счет рефлексии, то теперь появляется дополнительный механизм, который ранее рассматривался как ресурс: интернет-ресурс. Эти два механизма – кооперативная международная творческая сеть, полностью отвечающая интересам и развитию клиента, синтезирующая результаты его процессов интериоризации и экстериоризации, как механизм внешний, и рефлексия, как механизм внутренний, должны работать в паре, но один, принадлежащий человеку – «рефлексия» – как направленное и управляемое изменение, как способность выбирать и осуществлять изменения, должен быть более развит, чтобы осуществлять контролирующую функцию действия интернет – ресурса на развитие личности, мышления, сознания и деятельности.

Выводы по главе

В силу возрастных особенностей развития рефлексии консультирование в организационных вопросах также имеет свои особенности: может проводиться в любом месте, любыми средствами, адекватными целям, задачам, этическим нормам этого вида деятельности. Деятельностный подход является ведущим в выборе средств и места проведения консультации. Например, если это детское консультирование, то оно проводится кратковременно, только в игровой форме, как ведущим видом деятельности в данном возрастном периоде, направлено на возвращение субъектности и помощи в идентичности.

Обязательным условием является активная позиция клиента и позитивность всего процесса. Позиция психолога – это позиция организатора условий для высокой активности клиента в решении своей проблемы.

Профессиональные компетенции психолога-консультанта включают в себя наряду с общими, характерными для большинства направлений в консультировании, специальные умения организации «рефлексивного выхода» клиента. Эти умения опираются на теорию и практику СМД-методологии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время активную позицию в поле психологического консультирования занимают новые, народившиеся в начале века три направления: плюралистический подход (М. Купер, Дж. МакЛеод); системно-антропологический подход (В. Е. Клочко, Э. В. Галажинский, О. М. Краснорядцева, О. В. Лукьянов) и теория психологических систем (В. Е. Клочко); рефлексивный (Т. Э. Сизикова), имеющие схожую методологическую базу.

Из тезиса множественности верных решений одной задачи вытекает практика рассмотрения различных подходов и направлений в консультировании, возникших со времен образования науки психологии, породившие множество различных психологических практик оказания помощи и образования, как единого целого, каждого из них как верного, дающего правильное решения.

На основании этого предмет консультирования в каждом из трех обобщающих эти направления и подходы, направлений имеет широкие границы, является фактически системообразующим фактором в системе «человек – человек»: «соответствия» (любые соответствия между двумя и более субъектами в процессе взаимодействия) или рефлексия. Каждое из направлений в свою очередь не является самодостаточным, как часть целого и дополняет одно другое: рефлексия является средством для «соответствий», «соответствия» есть результат рефлексии.

Данные подходы претендуют на более высокую степень обобщения психологической практики, включая в свои границы любые психологические практики по критерию адекватности оказания психологической помощи клиенту.

На основании этого мы разработали обобщенную семишаговую модель психологического консультирования и в, частности, рефлексивного. Это онтологическая модель, в которую впишется любая частная или обобщенная теория, так как данная модель построена в онтологии профессиональной консультационной психологической деятельности. Данная

модель может обрастать особенностями, основанными на особенностях теоретических положений и предмета тех или иных направлений и подходов в консультировании, как традиционных, развивающихся в рамках методологии «частного», рассматривая отдельный элемент и через его призму все остальное, так и в методологии «общего и всеобщего», когда на платформе «комплекса» или «синтеза» объединяются эти разные направления.

Обобщенная модель состоит из таких шагов:

1-й шаг. Установление контакта психолог – клиент.

2-й шаг. Сбор информации и анализ проблемы.

3-й шаг. Формулировка проблемы и постановка цели, определение желаемого результата.

4-й шаг. Заключение динамического контракта, подразумевающего возможности обоюдного внесения изменений в договор об оказании и принятии психологической помощи. В этом смысле употребляем слово «динамический», а не в смысле традиций динамического (психоаналитического) подхода.

5-й шаг. Поиск альтернативных решений клиентом с своей проблемы с помощью психолога.

6-й шаг. Принятие решений и планирование действий.

7-й шаг. Завершение (выход из контакта).

Содержание шагов раскрывается на основе обобщенной теории автора, одна выстроена на основе «комплекса», а другая – рефлексивная, где предмет – рефлексия, на основе «синтеза». Автор показывает два варианта работы данной модели. Соответственно, эта модель может применяться в плюралистическом и рефлексивном подходе к консультированию. Первый подразумевает возможность применения методов из разных направлений и подходов к консультированию, второй, то что такая работа ведется на основании рефлексии предметом взаимодействия является рефлексия в актуальном режиме времени. Второй подход позволяет адекватно применять методы для решения проблемы из разных подходов в консультировании на основе системообразующего фактора рефлексии: рефлексия

прошлого клиента, там, где обнаруживается проблема клиента, и рефлексия будущего, как наилучшим образом воплотить принятые решения проблемы в жизнь и применять полученные навыки рефлексии в повседневной жизни, а также рефлексии актуального момента.

Мы представили исследование имеющегося материала научных работ по проблемам в психологическом консультировании, затрагивая вопросы самого психологического консультирования, нерешенные до настоящего времени: статуса самостоятельности и предмета. Разработали типологию проблем клиента и обозначили ее отличительные черты от имеющихся типологий в других видах консультирования и психотерапии. На основе систематизации, разработанных нами типов проблем клиента, мы внесли различия в виды психологической помощи: консультирования, психотерапии, психиатрии, саморазвивающегося человека.

Мы выделили следующие типы психологических проблем человека: проблема выбора (невозможность совершить выбор и проскальзывание выбора), проблема принципа (неадекватная защита принципа и отсутствие принципа, в некоторых случаях обозначаемая как беспринципность), проблема исключительности (нарциссизм и нарушение идентичности), проблема категоричности (конформизм и ригидность), проблема жизни и смерти (избегание и стремление), проблема свободы и ответственности (безграничность и детерминированность, гиперответственность и безответственность), проблема приобретения опыта (обученная беспомощность и манипулирование), проблема власти (насилие и безропотное подчинение), проблема любви и страдания (привязанности и высшей степени привязанности – страсти), проблема смысла и значения (обесмысливанием и неадекватностью смыслов и значений). Эти типы проблем характерны для всех видов оказания психологической помощи. Каждый тип проблемы рассмотрен на основе принципа динамического равновесия, следовательно, в тип входят все проблемы в рамках двух крайних ее проявлений. Мы раскрыли, как проявляется принцип динамического равновесия в жизни проблем человека. Мы определили возможности дальнейших исследований данной темы и данной типологии.

«Матрешечный» принцип построения системы типов психологических проблем дал возможность проследить динамику развития проблемы, ее видоизменения по своему содержанию.

Мы рассмотрели виды рефлексивного психологического консультирования по признаку формы: индивидуальное и групповое; по участникам: детское, подростковое, юношеское, семейное, клубное. В каждом из видов выделили, как работает рефлексия, приводя живые примеры из консультации.

Мы обозначили организационные вопросы рефлексивного психологического консультирования, выделив, что особенности рефлексивного консультирования влияют на его организацию и выдвигают новые требования к психологу в виде компетенций владения игротехническими и управленческими методами, умения создавать условия для «рефлексивного выхода».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Абрамова Г. С.* Введение в практическую психологию. М.: Международная педагогическая академия, 1994. 237 с.
2. *Абрамова Г. С.* Практикум по психологическому консультированию. М.: Академия, 1995. 480 с.
3. *Абрамова Г. С.* Психологическое консультирование. Теория и опыт. М.: Академия, 2000. 240 с.
4. *Абульханова К. А., Березина Т. Н.* Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 300 с.
5. *Абульханова-Славская К. А.* Деятельность и психология личности. М.: Наука, 1980. 336 с.
6. *Абульханова-Славская К. А.* Личностные механизмы регуляции деятельности // Проблемы психологии личности. М.: АСТ, 1982. 257 с.
7. *Абульханова-Славская К. А.* Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 301 с.
8. *Авксентьев В. Л.* Артификация рефлексии в условиях коллективной мыследеятельности // Проблемы логической организации рефлексивных процессов. Новосибирск, 1986. С. 67–68.
9. *Авксентьев В. Л.* Рефлексия в организации архитектурного творчества // Рефлексия в науке и обучении. Новосибирск, 1984. С. 88–92.
10. *Аврелий Августин.* Исповедь / пер. с лат. М.Е. Сергеенко. М.: Ренессанс, 1991. 488 с.
11. *Агафонов А. Ю.* Человек как смысловая модель мира. Прологомены к психологической теории смысла. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. 336 с.
12. *Адлер А.* Воспитание детей. Взаимодействие полов / пер с англ. А. А. Валеева и Р. А. Валеевой. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. 448 с.
13. *Адлер А.* Наука жить / пер. с англ. и нем.: Юдин А. А., Любченко Е. О. Кагуэй: Port-Royal, 1997. 34 с.
14. *Адлер А.* Очерки по индивидуальной психологии. М.: Когито-центр, 2002. 219 с.
15. *Адлер А.* Понять природу человека. М.: Академический проект, 1997. 256 с.
16. *Адлер А.* Практика и теория индивидуальной психологии / пер. с нем. М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1995. 296 с.

17. *Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даунинг Л.* Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. М.: Производственно-издательский комбинат ВИНТИ, 1999. 487 с.
18. *Айви А.* Лицом к лицу. Практическое пособие для освоения навыков и приемов делового общения. Новосибирск: Экор, 1995. 96 с.
19. *Аккерман Н.* Семейный подход к супружеским расстройствам // Семейная психотерапия: хрестоматия / сост. Э. Г. Эйдемиллер, Н. В. Александрова, В. Юстицкис. СПб.: Питер, 2009. С. 225–242 .
20. *Аккерман Н.* Семья как социальная и эмоциональная единица // Семейная психотерапия: хрестоматия / сост. Э.Г. Эйдемиллер, Н.В. Александрова, В. Юстицкис. СПб.: Питер, 2010. С. 17–27.
21. *Аккерман Н.* Диагноз невротического семейного взаимодействия // Семейная психотерапия: хрестоматия / сост. Э. Г. Эйдемиллер, Н. В. Александрова, В. Юстицкис. СПб.: Питер, 2000. С. 277–286.
22. *Алдан Дж.* Ландшафт детской души. Психоаналитическое консультирование в школах и клиниках / пер. с англ. Ю. М. Донца; под. общ. ред. В. В. Зеленского. Минск: ЗАО «Диалог» – ИП «Лотаць», 1997. 256 с.
23. *Александров А. А.* Современная психотерапия. Курс лекций. СПб.: Гуманитарное агентство «Академический проект», 1997. 335 с.
24. *Александрова Г. И., Карнозова Л. М.* Использование методологических схем для организации рефлексии // Системный подход в геологии (теоретические и прикладные аспекты)». М.: ЦЭМИ АН СССР, 1986. Ч. 1. С. 103–104.
25. *Александрова Г. И., Карнозова Л. М.* Об использовании организационно-деятельностной игры для проведения включенного исследования оргуправленческой деятельности // Методы имитационного анализа экономических процессов. М.: ЦЭМИ АН СССР, 1986. С. 22–30.
26. *Александрова Г. И., Карнозова Л. М.* Организация взаимопонимания в межпрофессиональной коммуникации: в сб. науч. тр. Проблемы развития и освоения интеллектуальных систем. Новосибирск: Экор, 1986. С. 140–142.
27. *Александрова Г. И., Карнозова Л. М.* Организация обучения рефлексии в ситуации групповой работы // Развитие прикладных психологических исследований и разработок. М.: ЦЭМИ АН СССР, 1986. С. 71–72.
28. *Александрова Г. И., Попов С. В.* О роли рефлексии в процессе формирования представления о ситуации у руководителя группы (на материале организационно-деятельностных игр) // Рефлексия в науке и обучении. Новосибирск: Экор, 1984. С. 182–185.

29. *Алексеев Н. Г.* Методологические принципы анализа концептуальных схем деятельности в психологии // Проблемы методологии в эргономике. Эргономика. 1979. № 2. С. 104–125.
30. *Алексеев Н. Г.* Рефлексия и сознание // Категории, принципы и методы психологии: Психические процессы. 1983. Ч. 2. С. 247–249.
31. *Алексеев Н. Г., Семенов И. Н.* Уровни познавательной деятельности при решении творческих задач // Новые исследования в психологии. 1979. № 2. С. 67–69.
32. *Алексеев Н. Г., Щедровицкий Г. П.* Организационно-деятельностная игра как форма и метод комплексной подготовки и развития руководителей и специалистов: сб. науч. тр. III-й Всесоюзный научно-практический семинар по психологическому обеспечению АСУ. Тезисы докладов. М.: ЦЭМИ АН СССР, 1985. С. 111–114.
33. *Алексеев Н. Г., Юдин Э. Г.* О психологических методах изучения творчества // Проблемы научного творчества в современной психологии. 1971. № 5. С. 151–203.
34. *Алексейчик А. Е.* Восхождение на вершину // Консультативная психология и психотерапия. 1993. № 4. [Электронный ресурс]. URL: <http://psyjournals.ru/mpj/1993/n4/25821.shtml> (дата обращения: 13.05.2017).
35. *Алексейчик А. Е.* Интенсивная терапевтическая жизнь [Электронный ресурс] // Интенсивная Терапевтическая жизнь. 1998. № 7. URL: http://valery-159.narod.ru/psykhologi/psy/psy_010.htm (дата обращения: 10.04.2017).
36. *Алексейчик А., Идрисов Г., Каган В.* Разговоры о психотерапии. Вильнюс: Ин-т гуманист. и экзистенциальной психологии, 2011. 200 с.
37. *Алешина Ю.* Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 208 с.
38. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. Ленинград.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968. 339 с.
39. *Ананьев Б. Г.* Психология и проблемы человекознания / под ред. А. А. Бодалева. М.: Институт практической психологии, 1996. 384 с.
40. *Андеарс С., Фолкнер Ч.* NLP. Новые технологии достижения успеха. М.: Эксмо, 2013. 400.
41. *Андреас К., Андреас С.* Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами / пер. с англ. Новосибирск: ЭКОР, 1995. 285 с.
42. *Андреас К., Андреас С.* Новейшие субмодальные Вмешательства в НЛП. Новосибирск: ЭКОР, 1987. 238 с.
43. *Андреева Г. М.* Социальная психология. М.: Аспект Пресс, 2001. 384 с.
44. *Аникеева Н. П.* Воспитание игрой. М.: Просвещение, 1987. 144 с.
45. *Анисимов О. С.* «Метод работы с текстами» и интеллектуальное развитие. М.: Энциклопедия управленческих знаний, 2001. 461 с.

46. *Анисимов О. С.* Виртуальные особенности игромоделирования. М.: Путь, 2003. 82 с.
47. *Анисимов О. С.* Субъективная рефлексия в игромоделировании и её понятийное обеспечение. М.: Наука, 2012. 382 с.
48. *Анохин П. К.* Проблема принятия решения в психологии и физиологии нервной деятельности // Вопросы психологии. 1974. № 4. С. 21–29.
49. *Антология* мировой философии. В 4 т. Т. 1. Философия древности и средневековья. Часть 1 и 2. М.: Мысль, 1969. 936 с.
50. *Антология* мировой философии. В 4 т. Т. 3. Буржуазная философия конца XVIII в. – первых двух третей XIX в. М.: Мысль, 1971. 760 с.
51. *Антоний.* Человек перед Богом / митрополит Сурожский Антоний. М.: Духовное наследие митрополита Антония Сурожского, 2013. 528 с.
52. *Анцыферова Л. И.* О динамическом подходе к психологическому изучению личности // Психологический Журнал. 1981. № 2. С. 8–18.
53. *Анцыферова Л. И.* Принцип связи психики и деятельности и методология психологии // Методологические и теоретические проблемы психологии. 1969. № 5. 109 с.
54. *Асмолов А. Г.* Личность как предмет психологического исследования. М.: Мысль, 1984. 104 с.
55. *Асмолов А. Г.* О предмете психологии личности // Вопросы психологии. 1983. № 3. С. 119–125.
56. *Асмолов А. Г.* Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. 3-е, испр. и доп. М.: Смысл, 2007. 528 с.
57. *Ассаджиоли Р.* Психосинтез: теория и практика. М.: REFLbook, 1994. 314 с.
58. *Ахременко И. Н.* Основы психологического консультирования: учеб.-метод. комплекс. Минск: МИУ, 2006. 246 с.
59. *Байярд Р. Т., Байярд Д.* Ваш беспокойный подросток. М.: Академия, 1991. 208 с.
60. *Балашова Е. Ю.* Проблема пространства и времени в трудах В. И. Вернадского: взгляд психолога [Электронный ресурс] // Психол. исследования. 2014. Т. 7, № 33. С. 13–19. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n33/927-balashova33.html> (дата обращения: 10.04.2017).
61. *Баскаков Ю. В.* Свободное тело. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2001. 224 с.
62. *Бауман З.* Индивидуализированное общество. М.: Логос, 2002. 390 с.

63. *Бахтин М. М.* Человек в мире слова. М.: Изд-во Российского открытого ун-та, 1995. 140 с.
64. *Баякина О. А.* Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности [Электронный ресурс] // Изв. Самар. Науч. центра РАН. 2009. № 4 (5). С. 1195–1200. Электрон. версия печат. публ. Доступ из науч. электрон. б-ки «Cyberleninka.ru».
65. *Бейч Д. Р., Гольберг Т.* Творческая агрессия. Т. 1-2 / пер. с англ. А. И. Фета. Новосибирск: ЭКОР, 1988. 407 с.
66. *Бек А.* Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб.: Питер, 2002. 544 с.
67. *Белинская Е. П.* Изменчивость Я: кризис идентичности или кризис знания о ней? // Психол. исследования. Электрон. журн. 2015. Т. 8, N 40. С. 21–29. [Электронный ресурс]. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1120-belinskaya40.html> (дата обращения: 05.04.2017).
68. *Белкин А. С.* Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 192 с.
69. *Бендлер Э., Гриндер Д.* Опыт восприятия как активный процесс. М.: Смысл, 1988. 384 с.
70. *Бердяев Н. А.* О самоубийстве // Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 1. С. 11–23.
71. *Берлянд И. Е.* К постановке проблемы рефлексии как проблемы общения // Методологические проблемы психологии личности. М.: Наука, 1982. С. 134–144.
72. *Берн Э.* Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / пер. с англ. А. И. Федорова. СПб.: МФИН, 1992. 448 с.
73. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / пер. с англ. под общ. ред. М. С. Мацковского. М.: Прогресс, 1998. 400 с.
74. *Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. 322 с.
75. *Бехтерев В. М.* Объективная психология. М.: Наука, 1991. 480 с.
76. *Библия.* Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. Канонические. М.: Российское библейское общество, 1998. 303 с.
77. *Битянова М. Р.* Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб.: Питер, 2003. 304 с.
78. *Блейлер Э.* Руководство по психиатрии. Репринтное издание. М.: Изд-во Независимой психиатрической ассоциации, 1993. 573 с.
79. *Блонский П. П.* Избранные психологические произведения. М.: Наука, 1964. 320 с.

80. *Бобкова М. Г., Гараева В. В.* Критерии эффективности психологического консультирования // Вестн. Тюмен. гос. ун-та. 2011. № 9. С. 248–255.
81. *Бодрова Е. В., Степанов С. Ю.* Анализ типов понимания и проблема формирования творческого отношения к тексту. Философско-методологические аспекты гуманитарных наук. М.: Академия, 1981. 289 с.
82. *Болотова А. К.* Психология времени в межличностных отношениях. М.: Смысл, 1997. 216 с.
83. *Большая советская энциклопедия* [Электронный ресурс]. URL: <http://bse.sci-lib.com/> (дата обращения: 10.07.2017).
84. *Боулби Дж.* Привязанность. М.: Гардарики, 2003. 480 с.
85. *Боуэн М.* Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика. М.: Когито-Центр, 2008. 496 с.
86. *Боцманова М. Э.* Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. М.: Просвещение, 1967. 360 с.
87. *Братусь Б. С.* Аномалии личности. М.: Мысль, 1988. 301 с.
88. *Братусь Б. С.* К изучению смысловой сферы личности // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1981. № 2. С. 46–56.
89. *Братусь Б. С.* Личностные смыслы по А. Н. Леонтьеву и проблема вертикали сознания // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А. Н. Леонтьева. М. Академия, 1999. С. 284–298.
90. *Братусь Б. С.* Общепсихологическая теория деятельности и проблема единиц анализа личности: сб. ст. А. Н. Леонтьев и современная психология / под ред. Запорожца А. В. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. С. 212–219.
91. *Братусь Б. С.* Психология. Нравственность. Культура. М.: Роспедагенство, 1994. 61 с.
92. *Братченко С. Л.* Экзистенциальная психология глубинного общения. Уроки Джеймса Бьюджентала. М.: Смысл, 2001. 157 с.
93. *Бруно М. Е.* Терапия творческим самовыражением. М.: Медицина, 1989. 304 с.
94. *Брушлинский А. В.* Проблема субъекта в психологической науке // Психол. журн. 1991. Т. 12, № 6. С. 6–10.
95. *Брушлинский А. В., Знаков В. В.* Новые возможности и перспективы развития психологической науки // Психол. журн. 1998. Т. 19, № 8. С. 170–172.
96. *Бубер М.* Я и Ты. М.: Республика, 1995. 464 с.
97. *Будза А.* Арт-терапия. Йога внутреннего художника. М.: АСТ, 2002. 288 с.

98. *Буравцова Н. В.* Взаимосвязь структурно-содержательных характеристик психологического пространства личности и эмпатии: дис. ... канд. психол. наук. Новосибирск, 2011. 237 с.
99. *Бурменская Г. В., Карабанова О. А., Лидерс А. Г.* Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. М.: МГУ, 1990. 136 с.
100. *Бурова С. Н.* Социология брака и семьи: история, теоретические основы, персоналии. Белорусский государственный университет. Минск: Право и экономика, 2010. 444 с.
101. *Буйкас Т. М.* Феноменология смысла: смысл как зов души // Моск. психотерапевт. журн. 2009. № 2. С. 94–109.
102. *Бычков Н. И., Амяга Н. В.* Технология развития способности различения в дошкольном и младшем школьном возрасте. Науч.-метод. пособие. М.: МИОО, 2010. 208 с.
103. *Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001. 304 с.
104. *Бьюдженталь Дж.* Наука быть живым. М.: Класс, 1998. 336 с.
105. *Вайсс Дж.* Как работает психотерапия: Процесс и техника / пер. с англ. А. Б. Образцова. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 240 с.
106. *Валлон А.* Психическое развитие ребенка. СПб.: Питер, 2001. 208 с.
107. *Васильева В. П.* Анализ психологического понимания власти // Вестник ЮУрГУ. Серия: Социально-гуманитарные науки. 2006. № 8 (63). [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/analiz-psihologicheskogo-ponimaniya-vlasti> (дата обращения: 30.09.2017).
108. *Василюк Ф. Е.* К проблеме единства общепсихологической теории // Вопр. философ. 1986. № 10. С. 76–88.
109. *Василюк Ф. Е.* Методологический анализ в психологии. М.: МГППУ, 2003. 240 с.
110. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
111. *Вацлавик П., Бивин Д., Джексон Д.* Прагматика человеческих коммуникаций / пер. с англ. А. Суворовой. М.: Апрель-Пресс, 2000. 320 с.
112. *Вернадский В. И.* Проблемы биогеохимии. Труды Биогеохимической лаборатории / сост. В. С. Неаполитанская. М.: Наука, 1980. 320 с.
113. *Вернадский В. И.* Размышления натуралиста. Пространство и время в неживой природе: в 2 кн. / сост.: М. С. Бастракова, В. С. Неаполитанская, Н. В. Филиппова. М.: Наука, 1975. 173 с.

114. *Винник Д. В.* Наблюдение и интроспекция в философии сознания: автореф. дис. ... канд. филос. наук. Новосибирск: Издательский отдел Института катализа им. Г. К. Борескова СО РАН, 2003. 18 с.
115. *Винникотт Д. В.* Маленькие дети и их матери / пер. с англ. Н. М. Падалко. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 80 с.
116. *Виноградов В. В.* Из истории слова «личность в русском языке до середины XIX в. // Доклады и сообщения филологического факультета МГУ. 1946. № 1. С. 10–12.
117. *Витакер К., Бамберри В.* Танцы с семьей: Семейная психотерапия: символический подход, основанный на личностном опыте / пер. с англ. А. З. Шапиро. М.: Независимая фирма «Класс», 1997. 172 с.
118. *Витгенштейн Л.* Философские работы. М.: Гнозис, 1994. 828 с.
119. *Власова Н. В.* Это загадочное слово – идентичность // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та; сер: педагогика, психология. 2013. № 3. С. 50–53.
120. *Возрастно-психологический* подход в консультировании детей и подростков: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. / Г. В. Бурменская [и др.]. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 416 с.
121. *Волошина Т. В., Сизикова Т. Э., Стунжа Н. А.* Контентное мышление – новая компетенция современного образования // Сибирский педагогический журнал. 2016. № 1. С. 7–14.
122. *Воробьева Л. И.* Ребенок и взрослый в классической и гуманитарной психологии // Мир психологии. 1996. № 1. С. 8–23.
123. *Воротыло Н. В.* Особенности субъективного опыта переживания личностного кризиса старшими подростками: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2009. 18 с.
124. *Выготский Л. С.* Диагностика развития и педологическая клиника трудного детства. М.: Изд-во экспер. дефектол. ин-та, 1936. 78 с.
125. *Выготский Л. С.* Лекции по психологии. СПб.: СОЮЗ, 1997. 144 с.
126. *Выготский Л. С.* Психология развития ребенка. М.: Академия, 2003. 538 с.
127. *Выготский Л. С.* Пути развития психологического познания // Собр. соч.: в 6 т. Т. 1. М.: Смысл, 1982. С. 175–437.
128. *Выготский Л. С.* Собрание сочинений: В 6 т. Т. 4. М., 1984. 433 с.
129. *Высоцкая Г. В.* Рисунок и процесс рисования в детской психологии и психотерапии. Новосибирск: Весть, 1996. 265 с.
130. *Галажинский Э. В.* Системная детерминация самореализации личности: дис. ... д-ра психол. наук. Томск, 2002. 320 с.

131. *Галажинский Э. В., Клочко В. Е.* Категория «отношение» в психологии в свете парадигмальной динамики науки // Мир психологии. 2011. № 4. С. 14–31.
132. *Ганзен В. А.* Системные описания в психологии. СПб: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. 176 с.
133. *Гараева В. В.* Роль взаимодействия и изменений в исследовании критериев эффективности психотерапии // Фундаментальные исследования. 2010. № 2. С. 31–35.
134. *Гарбузов В. И.* Практическая психотерапия или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. СПб.: Сфера, 1994. 160 с.
135. *Гаспаров М. Л.* Занимательная Греция: Рассказы о древнегреческой культуре. М.: Новое литературное обозрение, 2000. 384 с.
136. *Гафла Е. С.* Психолого-педагогические подходы к сущности понятия «Мотивация» в научных исследованиях // Новые технологии. 2012. № 1. С. 244–247.
137. *Гиппиус С.* Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб.: Речь, 2001. 346 с.
138. *Глячков И. Д.* Концептуальная схема рефлексии индивидуально-групповой формы работы // Модели рефлексии. Новосибирск: Экор, 1995. 361 с.
139. *Головин С. Ю.* Словарь практического психолога. М.: Харвест, 2009. 976 с.
140. *Головнях В. В., Карнозова Л. М.* Рефлексия в ситуационном анализе // Рефлексия в науке и обучении. Новосибирск: Западно-Сибирское книжное издательство, 1984. С. 190–193.
141. *Голубева Н. М.* Современные научные подходы к пониманию феномена рефлексии // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5. С. 37–159.
142. *Гоникман Э. И.* Психология выбора. М.: Сантана, 2003. 352 с.
143. *Гонкур Э., Гонкур Ж.* Дневник. В 2 т. М.: Художественная литература, 1964. 1497 с.
144. *Горин С.* Гипноз: техники россыпью. Канск: Канская межрайонная типография управления печати и информации администрации Красноярского края, 1995. 230 с.
145. *Гоф С.* Духовный кризис. Статьи и исследования / пер. с англ. М.: МТМ, 1995. 256 с.
146. *Гофман И.* Представление себя другим в повседневной жизни. М.: КАНОН-пресс-Ц, 2007. 320 с.
147. *Грановская Р. М.* Психологическая защита. СПб.: Речь, 2007. 476 с.

148. *Грановская Р. М., Никольская И. М.* Защита личности. СПб.: Знание, 1999. 352 с.
149. *Громыко Ю. В.* Метапредмет «Знак». Схематизация и построение знаков. Понимание символов. Учебное пособие для учащихся старших классов. М.: Пушкинский институт, 2001. 288 с.
150. *Громыко Ю. В.* Метапредмет «Проблема». М.: Институт учебника «Пайдейя», 1998. 382 с.
151. *Громыко Ю. В.* Организационно-деятельностные игры и развитие образования (технология прорыва в будущее). М.: Независимый Методологический Университет, 1992. 191 с.
152. *Гроф К.* Жажда целостности. Наркомания и духовный путь / пер. с англ. О. Цветковой. М.: Институт трансперсональной психологии, 2000. 272 с.
153. *Гроф С.* Космическая игра. Исследование рубежей человеческого сознания / пер. с англ. О. Цветковой. М.: Институт трансперсональной психологии «САТТВА», 2000. 256 с.
154. *Грофф С.* За пределами мозга. / пер. с англ. 2-е. М.: Изд-во Московского Трансперсонального Центра, 1993. 504 с.
155. *Групповая психотерапия* / под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера. М.: Медицина, 1990. 384 с.
156. *Гуггенбюль-Крейг А.* Благо Сатаны. Парадоксы психологии / пер. с нем. С. С. Панкова. СПб.: Б.С.К., 1997. 119 с.
157. *Гуггенбюль-Крейг А.* Наивные старцы. Анализ современных мифов / пер. с нем. С. С. Панкова. СПб.: Б.С.К., 1997. 96 с.
158. *Гулдинг М., Гулдинг Р.* Психотерапия нового решения. Теория и практика. М.: Независимая фирма «Класс», 1997. 288 с.
159. *Гулина М.* Терапевтическая и консультативная психология. СПб.: Речь, 2001. 352 с.
160. *Гулина М. А.* Психология социальной работы. СПб.: Питер, 2002. 384 с.
161. *Гуревич П. С.* О жизни и смерти. Жизнь земная и последующая. М.: Политиздат, 1991. 413 с.
162. *Гэри Ф. Келлер.* Основы современной сексологии. СПб.: Питер, 2000. 896 с.
163. *Давыдов В. В.* Анализ структуры мыслительного акта // Доклады Академии педагогических наук РСФСР, 1960, № 2. С. 15–23.
164. *Даль В. И.* Иллюстрированный толковый словарь живого великорусского языка / под ред. В. П. Бутромеев. М.: Олма Медиа Гр., 2013. 448 с.
165. *Декарт Р.* Сочинения. В 2 т. Т 1. М.: Наука, 2006. 654 с.

166. *Джеймс У.* Научные основы психологии. СПб.: С.-Петербургская электропечатня, 1902. 374 с.
167. *Джеймс У.* Психология. М.: Педагогика, 1991. 200 с.
168. *Джекобс Д., Дэвид П., Мейер Д. Дж.* Супервизорство. Техники и методы корректирующего консультирования: Руководство для преп. Психодинамич. Психотерапии и психоанализа / пер. с англ. Ю. М. Донца, В. В. Зеленского. СПб.: Б.С.К., 1997. 235 с.
169. *Дольто Ф.* На стороне подростка. СПб.: Петербург – XXI век, 1997. 278 с.
170. *Доронина И. В.* Психология возраста: учеб. пособ. Новосибирск: СибАГС, 1999. 68 с.
171. *Дорцен Э. Ван.* Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия / под ред. В. В. Летуновского; пер. с англ. М. С. Горовой. Ростов-на-Дону: Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. 216 с.
172. *Достоевский Ф. М.* Дневник писателя: в 2 т. Т. 2. / коммент. А. Батюто, А. Березкина, В. Ветловской и др. М.: Книжный Клуб, 2011. 752 с.
173. *Дошкольная педагогика* / под ред. В. И. Логиновой, П. Г. Саморуковой. М.: Просвещение, 1983. 256 с.
174. *Дробышев В. Н.* Самость и различие // *Философские науки.* 2008. № 2. С. 47–67.
175. *Дударева В. Ю., Семенов И. Н.* Феноменология рефлексии и направления ее изучения в современной зарубежной психологии // *Психология. Журн. Высш. шк. экономики.* 2008. Т. 5, № 1. С. 101–120.
176. *Дюков В. М., Семенов И. Н., Шайхутдинова Р. В.* Рефлексивный коучинг: концепты, технологии, программы. Красноярск: Красноярский писатель, 2010. 360 с.
177. *Дюрренматт Ф.* Избранное: Сборник / пер. с нем.; состав. В. Седельникова. М.: Радуга, 1990. 496 с.
178. *Елизаров А. Н.* Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: учеб. пособие. М.: Ось-89, 2003. 336 с.
179. *Емельянов Е. Н. Поварницына С. Е.* Психология бизнеса. М.: АРМАДА, 1998. 511 с.
180. *Еремеев В. Е.* Чертеж антропокосмоса. Самара: АСМ, 1993. 383 с.
181. *Завалишина Д. И.* Принцип иерархии в психологии / сб. науч. тр. Принцип системности в психологических исследованиях. М.: Наука, 1990. С. 25–32.
182. *Завьялов В.* Необъявленная психотерапия. М.: Академический проект, 1999. 250 с.

183. *Зарецкий В. К., Сазонтьева Н. Б.* Рефлексивно-личностная регуляция поиска и принятия решения в стрессогенных условиях // Исследование и организация процессов принятия решения. 1983. № 23. С. 13–21.
184. *Захаров А. И.* Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Союз, 2000. 448 с.
185. *Захаров А. И.* Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М.: Просвещение, 1986. 129 с.
186. *Захаров А. И.* Ребенок до рождения. М.: Просвещение, 1986. 128 с.
187. *Зейгарник Б. В.* Теория личности К. Левина. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. 118 с.
188. *Зеньковский В. В.* Психология детства. М.: Академия, 1995. 260 с.
189. *Зинченко А. П.* Идеализация в ситуациях организации рефлексии коллективной мыследеятельности: сб. науч. тр. Проблемы логической организации рефлексии. Новосибирск, 1986. С. 65–66.
190. *Зинченко А. П.* Организация рефлексии в процессах коллективного решения проблем // Рефлексия в науке и обучении. Новосибирск, 1984. С. 204–206.
191. *Зинченко В. П.* Миры сознания и структура сознания // Вопросы психологии. 1991. № 2. С. 21–34.
192. *Зинченко В. П., Леонтьев А. Н.* Развитие современной психологии. Избр. Психол. Произв. Предисловие. М., 1983. 213 с.
193. *Зинченко В. П., Моргунов Е. Б.* Человек развивающийся. Очерки российской психологии. М.: Академия, 1994. 304 с.
194. *Иванников В. А.* Психологические механизмы волевой регуляции. М.: МГУ, 1991. 142 с.
195. *Иванов В. П.* Человеческая деятельность – познание – искусство. Киев: Наукова думка, 1977. 250 с.
196. *Игнатенко О. Е., Агавелян О. К.* К вопросу формирования механизмов толерантности и прощения у студентов педагогического вуза // Вестник педагогических инноваций. 2014. № 1(33). С. 41–48.
197. *Ильин Е. П.* Психология любви. СПб.: Питер, 2016. 550 с.
198. *Интеллектуальное развитие организаций / под ред. Л. Л. Калачева.* Новосибирск: Сибирская издательская фирма, 1992. 199 с.
199. *Иовчук Н. М., Северный А. А.* Депрессия у детей и подростков. М.: Школа-Пресс, 1999. 80 с.
200. *Исмагилова Ф. С.* Профессиональный опыт специалистов и управление им в условиях формирования рыночной экономики: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2000. 27 с.

201. *Исследования* проблем психологии творчества / Ярошевский М. Г. [и др.]. М.: Наука, 1983. 220 с.
202. *Истомина С. В.* Роль регуляторного опыта в профессиональном самоопределении старшеклассников: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2009. 19 с.
203. *Каверин С. Б.* Мотивация труда. М.: Институт психологии РАН, 1998. 224 с.
204. *Кавун Л. В.* Децентрация как психологический механизм развития толерантности личности (на примере студентов вуза). Новосибирск: НГТУ, 2012. 26 с.
205. *Каган В. Е.* Психология и психотерапия: гуманизация и интеграция // Психология с человеческим лицом / под ред.: Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. 1997. № 4. С. 111–123.
206. *Калашникова О. В.* Роль рефлексии в преодолении профессиональных кризисов педагога // XX юбилейные царскосельские чтения. Материалы международной научной конференции. 2016. СПб.: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2016. С. 58–62.
207. *Калина Н. Ф.* Основы психотерапии. М.: Рефл-бук, 1997. 272 с.
208. *Калинкина И. В.* Психосемантическая репрезентация психологических понятий в структуре субъективного опыта студентов педагогического вуза: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2007. 21 с.
209. *Камю А.* Счастливая смерть. М.: Эксмо-Пресс, 2000. 640 с.
210. *Кан М.* Между психотерапевтом и клиентом: новые взаимоотношения / пер. с англ. В. В. Зеленского, М. В. Ромашкевича. СПб.: Б.С.К., 1997. 143 с.
211. *Кант И.* Критика чистого разума / пер. с нем. Н. Лосского. М.: Литература, 1998. 960 с.
212. *Капра Ф.* Дао физики. СПб.: Питер, 1994. 304 с.
213. *Карась Д. В., Миллер Н. А.* Разработка методики оценки ценностно-смысловой значимости некоторого события // Вестн. Кем. гос. ун-та. 2010. № 3. С. 66–69.
214. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: Питер Ком, 1998. 752 с.
215. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапия. М.: Медицина, 1985. 304 с.
216. *Карл А. Витакер.* Техники процесса семейной терапии. Новосибирск, 1990. 213 с.
217. *Карнозова Л. М., Щедровицкий Г. П.* Системомыследеятельностные основания и условия психологических исследований // Развитие прикладных психологических исследований и разработок. 1986. С. 8–9.

218. *Карпов А. В.* Психология принятия управленческих решений / под ред. В. Д. Шадрикова. М.: Юристъ, 1998. 440 с.
219. *Карпов А. В.* Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал, 2003. Т. 24, № 5. С. 21–28.
220. *Карпунькина Т. Н.* Душа подростка. Фрагменты из реальной жизни. Новосибирск: Сибтехнорезерв, 2006. 288 с.
221. *Карпунькина Т. Н.* Психологические векторы бессмысленности и отчуждения в жизни подростков // Сиб. психол. журн. 2015. № 57. С. 133–140.
222. *Карпунькина Т. Н., Алафировская Н. В.* Социотерапевтическое пространство в образовании // Вестн. Том. гос. ун-та. 2005. № 286. С. 76–83.
223. *Катков А. Л.* Оценка эффективности психотерапевтического вмешательства: состояние проблемы // Теория и практика психотерапии. Электрон. журн. 2015. № 2. С. 4–26. [Электронный ресурс]. URL: <http://psychotherapy.ruspsy.net/article.php?post=463> (дата обращения: 10.11.2015).
224. *Катрич Г. И.* Становление рефлексивной структуры самооценки // Рефлексия, образование и интеллектуальные инновации. Новосибирск, 1995. 236 с.
225. *Качавели Л. Г.* Роль неосознаваемых компонентов в интеллектуальной деятельности субъекта познания // К проблеме бессознательного психического. Тбилиси: Дила. Т. 3. 1973. 312 с.
226. *Кейсмент П.* Обучаясь у пациента / пер. с англ. Воронеж: НПО «МОД-ЭК», 1995. 256 с.
227. *Келлерман П. Ф.* Психодрама крупным планом. Анализ терапевтических механизмов / пер. с англ. И. А. Лаврентьевой. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 240 с.
228. *Келли Г. Ф.* Основы современной сексологии. СПб.: Питер, 2000. 896 с.
229. *Кемпер И.* Практика сексуальной психотерапии. В 2 т. / пер. с нем. Е. Б. Моргунова. М.: Издательская группа «Прогресс», 1994. Т. 2.
230. *Кернберг О.* Агрессия при расстройствах личности. М.: Академия, 1998. 258 с.
231. *Клапаред Э.* Психология ребёнка и экспериментальная педагогика. М.: ЛКИ, 2007. 168 с.
232. *Кле И.* Психология подростка (психосексуальное развитие). М.: Смысл, 1991. 310 с.
233. *Клейнман П.* Психология. Люди, концепции, эксперименты. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 272 с.
234. *Клочко А. В.* Суверенность личности как основание психологического здоровья // Сибирская психология сегодня: сб. науч. тр. Кемерово, 2002. № 1. С. 2–4.

235. *Клочко В. Е.* Личностная идентичность и проблема устойчивости человека в меняющемся мире: системно-антропологический ракурс // Вестн. Том. гос. ун-та. 2009. № 324. С. 333–336.
236. *Клочко В. Е.* Многомерное психологическое мышление: антропологические проекции // Психология обучения. 2012. № 10. С. 4–23.
237. *Клочко В. Е.* Постнеклассическая транспектива психологической науки // Вестн. Том. гос. ун-та. 2007. № 305. С. 157–163.
238. *Клочко В. Е.* Самоорганизация в психологических системах: проблема становления ментального пространства личности. (Введение в транспективный анализ). Томск: Изд-во Том. гос. ун-та, 2005. 174 с.
239. *Клочко В. Е.* Самореализация личности: системный взгляд / под ред. Г. В. Залевского. Томск: Изд-во Том. ун-та, 1999. 154 с.
240. *Клочко В. Е.* Человек как самоорганизующаяся психологическая система // Человек как самоорганизующаяся психологическая система: материалы региональной конференции. Барнаул, 2000. С. 3–7.
241. *Ковалев С. В.* Психотерапия личной истории и психокоррекция Самостоятельных Единиц Сознания. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. 160 с.
242. *Козлов В., Майков В.* Трансперсональный проект: Психология, антропология, духовные традиции: в 2 т. Издание 3-е испр. и доп. М.: Издательство Института психотерапии, 2007. 2 Т.
243. *Кондрашенко Т. В., Донской Д. И.* Общая психотерапия: учеб. пособ. 2-е, доп. и перераб. М.: Высшая школа, 1997. 464 с.
244. *Конт-Спонвиль А.* Философский словарь / пер. с фр. Е. В. Головиной. М.: Этерна, 2012. 752 с.
245. *Конфисахор А. Г.* Психология власти. СПб.: Питер, 2004. 235 с.
246. *Копытин А. И.* Основы арт-терапии. СПб.: Лань, 1999. 256 с.
247. *Кори Дж.* Теория и практика группового консультирования. 5-е международное / пер. с англ. Е. Рачковой. М.: Эксмо, 2003. 640 с.
248. *Кори Дж., Кори М.* Техники групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2001. 320 с.
249. *Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., Загоруйко Е. Н.* Идентичность в норме и патологии. Новосибирск: Экор, 2000. 298 с.
250. *Косолапова Н. Г.* Значение опыта в формировании личности как субъекта // Сибирский психологический журнал. 2005. № 21. С. 123–126.
251. *Коттлер Дж., Браун Р.* Психотерапевтическое консультирование. СПб.: Питер, 2001. 464 с.

252. *Кохут Х.* Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности. М.: Когито-Центр, 2003. 342 с.
253. *Кочарян Г. С., Кочарян А. С.* Психотерапия сексуальных расстройств и супружеских конфликтов. М.: Медицина, 1994. 224 с.
254. *Кочюнас Р.* Основы психологического консультирования. М.: Акад. Проект, 1999. 240 с.
255. *Кочюнас Р.* Психологическое консультирование и групповая психотерапия: учеб. пособ. М.: Академический Проект, 2008. 454 с.
256. *Кравцова Е. Е.* Психология и педагогика обучения дошкольников. М.: Мозаика-Синтез, 2013. 264 с.
257. *Крайг Г.* Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 992 с.
258. *Красноярцева О. М.* Образовательный опыт развития рефлексии в структуре личностных компетенций студентов, обучающихся менеджменту // Сиб. психол. журн. 2015. № 58. С. 45–60.
259. *Крипнер С., Диттард Дж.* Сноведения и творческий подход к решению проблем. М.: Смысл, 1997. 250 с.
260. *Крулехт М. В.* Экспертные оценки в образовании: учебное пособие для студентов факультетов дошкольного образования высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2002. 112 с.
261. *Кулагина Н. В.* Символ как средство мировосприятия и миропонимания. М.: Наука, 1999. 225 с.
262. *Кулюткин Ю. Н.* Психология обучения взрослых. М.: Просвещение, 1985. 128 с.
263. *Кьеркегор С.* Страх и трепет / пер. и коммент.: С. А. Исаева. М.: Республика, 1993. 382 с.
264. *Лабунская В. А.* Экспрессия человека: общение и межличностное познание. Ростов н/Д: Владис, 1999. 230 с.
265. *Ладеко И. С., Разумов В. И., Теслинов А. Г.* Концептуальные основы теории интеллектуальных систем (систематизация методологических основ интеллектики). Новосибирск: СО РАН Ин-т Философии и Права, 1994. 270 с.
266. *Ладенко И. С.* Интеллектуальные системы и обучение. Новосибирск: Институт интеллектуальных инноваций и проблем консультирования, 1993. 150 с.
267. *Ладенко И. С.* Логика рефлексивного моделирования // Проблемы логической организации рефлексивных процессов. Новосибирск: НГУ, 1986. 190 с.
268. *Ладенко И. С.* О роли рефлексии в самоорганизации интеллектуальных систем. // Рефлексия в науке и обучении. Новосибирск: НГУ, 1989. 305 с.

269. *Ладенко И. С.* Феномен рефлексивного стиля мышления и генетическая логика // Рефлексия, образование и интеллектуальные инновации. Новосибирск: Институт интеллектуальных инноваций и проблем консультирования, 1995. 250 с.
270. *Ладенко И. С.* Формы и методы научного познания. Новосибирск: НГУ, 1981. 52 с.
271. *Ладенко И. С. Щедровицкий Г. П.* в развитии генетической логики и методологического движения // Интеллектуальные торпеды. Новосибирск: НИИ Систем, 1996. 320 с.
272. *Ладенко И. С., Винокуров В. Л.* Интеллектуальные системы, рефлексия и генетическая логика // Модели рефлексии. Новосибирск: НГУ, 1995. 210 с.
273. *Ладенко И. С., Гордиенко И. И.* Освоение интеллектуальных систем и развитие организационного консультирования. Новосибирск: Бердская типография, 1991. 62 с.
274. *Ладенко И. С., Семенов И. Н.* Значение методологии Г. П. Щедровицкого для становления рефлексивной психологии и педагогики творчества // Интеллектуальные торпеды: Материалы научной конференции памяти Г. П. Щедровицкого «Георгиевские чтения» 21–22 февраля 1995 г. Новосибирск: НИИ Систем, 1996. С. 37–47.
275. *Ладенко И. С., Семенов И. Н., Советов А. А.* Рефлексивная организация проектировочного мышления. Новосибирск: НГУ, 1990. 260 с.
276. *Ладенко И. С., Семенов И. Н., Степанов С. Ю.* Философские и психологические проблемы исследования рефлексии. Новосибирск: Западно-Сибирское книжное изд-во, 1990. 300 с.
277. *Ладенко И. С., Семенов И. Н., Степанов С. Ю.* Формирование творческого мышления и культивирование рефлексии. Препринт. Новосибирск: СО РАН Ин-т Философии и Права, 1990. 259 с.
278. *Лазурский А. Ф.* Душевная жизнь детей: Очерки по педагогической психологии. М.: Польза, 1910. 256 с.
279. *Ларичев О. И.* Теория и методы принятия решений. М.: Смысл, 2000. 210 с.
280. *Левин К.* Динамическая психология: Избранные труды / под общ. ред. Д. А. Леонтьева и Е. Ю. Патяевой; пер. с нем. и англ. яз. и науч. ред. Д. А. Леонтьева, Е. Ю. Патяевой. М.: Смысл, 2001. 350 с.
281. *Левкова Т. В.* Суверенность психологического пространства как основа психологического здоровья личности // Вестн. Приамур. гос. ун-та. 2010. № 1–2. С. 63–67.

282. *Лейтц Г.* Психодрамма: теория и практика. Классическая психодрамма Я. Л. Морено / пер. с нем. Е. Л. Лопухиной, А. Б. Холмогоровой. М.: Издательская группа «Прогресс», 1994. 352 с.
283. *Ленг Р.* Расколотое «Я». / пер. с англ. СПб.: Белый кролик. 1995. 352 с.
284. *Леонтьев А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1977. 304 с.
285. *Леонтьев А. Н.* Избранные психологические произведения: в 2 т. Т. 1. / под ред. В. В. Давыдова. М.: Педагогика, 1983. 392 с.
286. *Леонтьев Д. А.* Что такое экзистенциальная психология? // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. М.: Наука, 1997. 320 с.
287. *Леонтьев Д. А., Аверина А. Ж.* Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции // Психол. исследования. Электрон. журн. 2011. № 2 (16). 24 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2-16/463-leontiev-averina16.html> (дата обращения: 10.04.2017).
288. *Леонтьев Д. А.* Очерк психологии личности. М.: Смысл, 1993. 43 с.
289. *Летуновский В. В.* В поисках настоящего: экзистенциальная терапия и экзистенциальный анализ. Ростов на Дону.: Феникс, 2014. 379 с.
290. *Лефевр В.* Рефлексия. М.: Когито-Центр, 2003. 496 с.
291. *Либин А., Парилис С.* Думаем, говорим, делаем: феномены повседневного сознания. М.: Академия, 1998. 259 с.
292. *Лири Т.* Семь языков бога / пер. с англ. М.: Пересвет, 2001. 224 с.
293. *Лисина М. И.* Формирование личности ребёнка в общении. СПб.: Питер, 2009. 289 с.
294. *Лихтарников А. Л.* Беспомощность подростков и психологическое консультирование // Наш проблемный подросток: понять и договориться / под ред. Л. А. Регуш. СПб.: Питер, 2001. С. 49–73.
295. *Локк Дж.* Сочинения: В 3 т. Т. 1 / под ред. И. С. Нарского. М.: Мысль, 1985. 623 с.
296. *Ломов Б. Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1999. 350 с.
297. *Ломов Б. Ф.* Системность в психологии: избр. психол. тр. / под ред. Д. И. Фельдштейн. М.: МПСИ, 2011. 423 с.
298. *Лосев А. Ф.* Из творческого наследия. Современники о мыслителе. М.: Русский мир, 2007. 776 с.
299. *Лосев А. Ф.* Философия. Мифология. Культура. М.: Политиздат, 1991. 525 с.

300. *Лосев Ф.* Очерки античного символизма и мифологии. М.: Мысль, 1993. 960 с.
301. *Лосский Н. О.* История русской философии / пер. с англ. М.: Советский писатель, 1991. 480 с.
302. *Лотман Ю. М.* Культура и взрыв. М.: Гнозис, 1992. 272 с.
303. *Лоуэн А.* Психология тела: биоэнергетический анализ тела / пер. с англ. С. Коледа. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. 208 с.
304. *Лукьянов О. В.* Аутентификация свободы в творческих молодежных субкультурах // Сиб. психол. журн. 2016. № 61. С. 91–108.
305. *Лукьянов О. В.* Гениальность. Одаренность. Посредственность «принцип жесткости» творческой жизни // Творчество: наука, искусство, жизнь: материалы Всерос. науч. конф., посвящ. 95-летию со дня рождения Я. А. Пономарева, 24-25 сент. 2015 г. М., 2015. С. 246-249.
306. *Лукьянов О. В.* Инициативность и вовлеченность в экзистенциальном консультировании. Анализ случая // Вестн. Том. гос. ун-та. 2015. № 400. С. 277–281.
307. *Лукьянов О. В.* Массовый открытый онлайн курс Гениальность. Одаренность. Посредственность // Хроники объединенного фонда электронных ресурсов Наука и образование. 2015. № 8-9 (75-76). С. 11–16.
308. *Лукьянов О. В.* Помогающие терапевтические практики: действия клиента, действия терапевта и эффекты, способствующие терапевтическому процессу // Сиб. психол. журн. 2015. № 57. С. 50–68.
309. *Лукьянов О. В.* Принцип трансвременности в решении вопроса успешности и актуальности психологической практики // Сиб. психол. журн. 2007. № 25. С. 59–66.
310. *Лукьянов О. В.* Проблема становления идентичности в эпоху социальных изменений. Томск: Изд-во Том. ун-та, 2008. 212 с.
311. *Лукьянов О. В., Шушаникова (Стайпек) А. А.* Психологическая дистанция в онлайн обучении // Развитие единой образовательной информационной среды: материалы XIV Междунар. науч.-практ. конф. (Томск, 29 30 сент. 2015 г.). Томск, 2015. С. 123–127.
312. *Лукьянов О. В.* Самоидентичность как условие устойчивости человека в меняющемся мире: дис. ... д-ра психол. наук. Томск, 2009. 289 с.
313. *Лукьянов О. В.* Тенденции понимания личностной идентичности в системно-антропологическом ракурсе // Сиб. психол. журн. 2009. № 34. С. 18–23.
314. *Лукьянов О. В.* Феномен психологической капитуляции в психологическом сопровождении проблем с адаптацией и самоидентичностью // Вестн. Кем. гос. ун-та. 2015. Т. 3, № 3. С. 173–178.

315. *Лукьянов О. В.* Экзистенциальная социотерапия и проблема спасения от одиночества / сост. Ю. Абакумова-Кочюнене // Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии, 2005. № 2. С. 161–189.
316. *Лукьянов О. В., Карпунькина Т. Н.* Современность культура одиночества // Вестн. Том. гос. ун-та. 2005. № 286. С. 97–104.
317. *Лукьянов О. В., Неяскина Ю. Ю.* Смысловые детерминанты временной перспективы личности // Вестн. Том. гос. ун-та. 2012. № 360. С. 152–157.
318. *Лэйнг Р. Д.* Расколотое «Я». СПб.: Белый кролик, 1995. 352 с.
319. *Лэйнг Р. Д.* Феноменология переживания; Райская птичка; О важном. Львов: Инициатива, 2005. 352 с.
320. *Мазур Е. Ю.* Проблема соотношения понятий «Идентичность», «Идентификация» и их психологическое содержание // Мир науки, культуры, образования. 2012. № 2. С. 86–90.
321. *Мак-Вильямс Н.* Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / пер. с англ. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 480 с.
322. *Мамардашвили М.* Необходимость себя // Лекции. Статьи. Философские заметки / под общ. ред. Ю. П. Сенокосова. М.: Лабиринт, 1996. 432 с.
323. *Мамардашвили М.* Психологическая топология пути М. Пруст. «В поисках утраченного времени». СПб.: Русский Христианский гуманитарный институт, ТОО «Журнал Нева», 1997. 571 с.
324. *Маслоу А.* Самоактуализация // Психология личности. Тексты. М.: Гнозис, 1982. 230 с.
325. *Матюшкин А. М.* Проблемные ситуации в мышлении и обучении. М.: Академия, 1972. 254 с.
326. *Махатеро А.* Первоначальное учение Будды: Путь медитации / пер. с англ. К. В. Мазаник и др. М.: Ганга, 2010. 210 с.
327. *Маховская О. И.* Коммуникативный опыт личности. М.: Институт психологии РАН, 2010. 253 с.
328. *Меновщиков В. Ю.* Введение в психологическое консультирование. М.: Смысл, 2000. 109 с.
329. *Мерлин В. С.* Психология индивидуальности: избранные психологические труды / под ред. Е. А. Климова. Воронеж: НПО «МОДЭК», 2005. 544 с.
330. *Метод кристаллизации проблем В. В. Макарова* // Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсини и А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. 410 с.

331. *Методология рефлексии концептуальных схем деятельности поиска и принятия решения* / Н. Г. Алексеев [и др.]. Новосибирск: Типография УД СО АН СССР, 1991. 74 с.
332. *Мешков Н. И., Мешков Д. И.* Мотивация личности как ключевая проблема психологии // *Интеграция образования*. 2015. № 1. С. 37–43.
333. *Мид Дж.* Интернализированные другие и самость. М.: Наука, 1989. 320 с.
334. *Минухин С., Фшшман Ч.* Техники семейной терапии / пер. с англ. А. Д. Иорданского. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 304 с.
335. *Минухин С.* Эволюция психотерапии: в 4 т. Т 1. М.: Класс, 1998. 304 с.
336. *Минченков А. В., Елпидифоров Н. Б.* Методы структурной психосоматики. СПб.: Издательский дом «ЮВЕНТА», 2001. 409 с.
337. *Миролюбов Ю. П.* Сакральное Руси. В 2 т. Т. 2, М.: АДЕ «Золотой век», 1996. 604 с.
338. *Мироненко И. А.* Понятия «Субъект» и «Личность» в современной российской психологии // *Вестн. Ленингр. гос. ун-та*. 2010. № 3. С. 5–14.
339. *Млодик И. Ю.* Чудо в детской ладошке или неруководство по детской психотерапии. СПб.: Питер, 2004. С. 47–48.
340. *Модина И. А.* Развитие игровой деятельности педагогов ДООУ как условие психологической подготовки детей к школьному обучению: дис. ... канд. психол. наук. М., 2008. 262 с.
341. *Морено Дж.* Театр спонтанности / пер. с англ.; под общ. ред. Б. И. Хасана. Красноярск: Фонд ментального здоровья, 1993. 127 с.
342. *Моруа А.* Из писем к незнакомке // *Иностранная литература*. 1974. № 1. С. 154–180.
343. *Моуди Р.* Жизнь после жизни. М.: Наука, 1999. 240 с.
344. *Муканов М. М.* Исследование когнитивной эмпатии и рефлексии у представителей традиционной культуры: сб. научн. тр. Исследование речемысли и рефлексии. Алма-Ата: Мектеп, 1979. С. 54–74.
345. *Мунгалов В. Н.* Психологические пространства человека // *Сиб. психол. журн.* 2012. № 45. С. 104–111.
346. *Мунгалов В. Н.* Психологическое пространство человека: содержание и объяснительные возможности понятия // *Вест. Байкал. гос. ун-та*. 2013. № 3. С. 140–143.
347. *Муравьева О. И., Литвина С. А.* Средовая идентичность: содержание понятия // *Сиб. психол. журн.* 2015. № 58. С. 136–148.
348. *Мхитарян А. В., Спиваковская А. С.* Девять диалогов по психологии обыденной жизни. М.: Дом интеллектуальной книги, 1998. 112 с.

349. *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. М.: Класс, 1994. 144 с.
350. *Мэй Р.* Смысл тревоги / пер. с англ.: М. И. Завалова, А. И. Сибуриной. М.: Класс, 2001. 384 с.
351. *Научные* исследования процесса психотерапии и ее эффективности: современное состояние проблемы. Часть 1 / А. Б. Холмогорова [и др.] // Социальная и клиническая психиатрия. 2009. № 3. С. 92–100.
352. *Научные* исследования процесса психотерапии и ее эффективности: современное состояние проблемы. Часть 2 / А. Б. Холмогорова [и др.] // Социальная и клиническая психиатрия. 2010. № 4. С. 70–79.
353. *Недугова И. А., Анухтина Н. Г.* Проблема рефлексии над измененными состояниями сознания // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. 2011. № 4 (28). С. 21–29.
354. *Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2000. 464 с.
355. *Немов Р. С.* Основы психологического консультирования: учеб. для студ. педвузов. М.: Гуманит. центр «ВЛАДОС», 1999. 528 с.
356. *Неополитанский С. М., Матвеев С. А.* Сакральная геометрия. Ключ к пониманию вселенной и человека. СПб.: Святослав, 2003. 632 с.
357. *Неретина Т. Г.* Формирование «Образа Я родителя» у студентов педагогического вуза в процессе профессиональной подготовки: дис. ... канд. пед. наук. Магнитогорск, 2000. 204 с.
358. *Неретина Т. Г., Клевесенкова С. В.* Использование артпедагогических технологий в коррекционной работе: учебное пособие / под общ. ред. Т. Г. Неретиной. М.: ФЛИНТА, 2013. 276 с.
359. *Николаев Е. Л.* Перспективы развития психотерапии как науки в эпоху доказательной медицины // Вестн. психиатрии и психологии Чувашии. 2006. № 2. С. 119–122.
360. *Никольская И. М., Грановская Р. М.* Защита личности. СПб.: Белый кролик, 1999. 215 с.
361. *Никольская И. М., Грановская Р. М.* Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000. 507 с.
362. *Никольская И. М.* Семейный диагноз и семейная психотерапия: учебное пособие для врачей и психологов. СПб.: Речь, 2003, 336 с.
363. *Ницше Ф.* Несвоевременные размышления. В 13 т. Т 2. М.: Наука, 1989. 263 с.

364. *Новиков П. В.* Развитие рефлексии у младших школьников: дис. ... канд. психол. наук. М., 1998. 190 с.
365. *Носаль А.* Психологический анализ воспитательной системы А. С. Макаренко. Психологическое будущее: система перспективных линий // Развитие личности, 1999. № 1. С. 53–62.
366. *О некоторых* перспективах исследования смысловых образований личности / А. Г. Асмолов [и др.] // *Вопр. Психол.*, 1979. № 4. С. 35–45.
367. *Овчинникова Ю. Г.* О Конструктивной роли кризиса личностной идентичности в развитии личности // *Мир психологии: научно-методический журнал* / под общ. ред. Д. И. Фельдштейн, С. К. Бондырева. 2004. № 2. С. 124–133.
368. *Одинокова Н. А.* Реализация здоровьесориентированных проектов со студентами педагогического вуза в рамках их подготовки к работе с детьми, имеющими особые образовательные потребности // *Актуальные исследования гуманитарных, естественных, точных и общественных наук: материалы III Международной научно-практической конференции.* Новосибирск: ООО «ЦСРНИ», 2013. С. 28–36.
369. *Одинокова Н. А.* Теоретические аспекты проблемы формирования готовности студентов педагогического вуза к работе с детьми с особыми образовательными потребностями // *Сибирский педагогический журнал.* 2013. № 5. С. 81–84.
370. *Ожегов С. И.* Толковый словарь русского языка: Около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / под ред. Л.И. Скворцов. М.: Мир и Образование, 2012. 1376 с.
371. *Оклендер В.* Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. М.: Гнозис, 1997. 139 с.
372. *Олпорт Г. В.* Личность в психологии. СПб.: Ювента, 1998. 345 с.
373. *Освоение* механизмов рефлексии в практике обучения. Ладенко И. С. [и др.]. Новосибирск: НГУ, 1991. 36 с.
374. *Осницкий А. К.* Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека: автореф. дис. д-ра психол. наук. М., 2001. 19 с.
375. *Основные* направления психологии в классических трудах. Бихевиоризм. Э. Торндайк. Принципы обучения, основанные на психологии. Джон Б. Уотсон. Психология как наука о поведении. М.: АСТ-ЛТД, 1998. 704 с.
376. *Основные* направления психологии в классических трудах. Гештальт-психология. В. Келер Исследование интеллекта человекоподобных обезьян. К. Коффа Основы психического развития. М.: АСТ-ЛТД, 1998. 704 с.
377. *Основы* психологии и педагогики / И. Т. Кавецкий [и др.]. Минск: МИУ, 2010. 301 с.

378. *Осорина М. В.* Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб.: Питер, 1999. 288 с.
379. *Павлов И. П.* Мозг и психика / под ред. М. Г. Ярошевского. М.: Институт практической психологии, 1996. 320 с.
380. *Панов С. В.* Проблема смерти в философии: автореф. дис. ... канд. филос. наук. М., 2002. 143 с.
381. *Папуш М.* Психотехника экзистенциального выбора. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. 544 с.
382. *Парслоу Э., Рэй М.* Коучинг в обучении: практические методы и техники. СПб.: Питер, 2003. 326 с.
383. *Пауэлл Т., Пауэлл Дж.* Психотренинг по методу Хосе Сильвы. СПб.: Питер Пресс, 1997. 192 с.
384. *Пашукова Т. И.* Эгоцентризм в подростковом и юношеском возрасте: причины и возможности коррекции. М.: Наука, 1998. 236 с.
385. *Пезешкиан Н.* Купец и попугай. Восточные притчи как средство, используемое в психотерапии. М.: Знание, 1992. 179 с.
386. *Пезешкиан Н.* Позитивная семейная психотерапия. М.: Смысл, 1992. 211 с.
387. *Пезешкиан Н.* 33 и 1 формы партнерства. М.: Институт позитивной психотерапии, 2008. 288 с.
388. *Перлс Ф. С., Гудмен П., Хефферлин Р.* Практикум по гештальт-терапии. Канск: Канская межрайонная типография управления печати и информации администрации Красноярского края, 1993. 182 с.
389. *Петренко В. Ф.* Основы психосемантики: учеб. пособие. М.: Моск. ун-та, 1997. 400 с.
390. *Петровская Л. А.* Общение – компетентность – тренинг: Избранные труды / ред. сост. и автор предисловия О. В. Соловьева. М.: Смысл, 2007. 687 с.
391. *Петровский А. В.* Общая психология. М.: Просвещение, 1976. 479 с.
392. *Плотникова М. Ю.* Обогащение профессионального опыта студентов-психологов как условие становления профессионального самосознания: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Иркутск, 2008. 20 с.
393. *Поддубный Н. В.* Понятие личности в контексте синергетической парадигмы // Науч. вед. Белгород. гос. ун-та. Сер.: Гуманит. науки. 2014. № 6. С. 262–268.
394. Поиск идентичности экзистенциальный опыт в образовании / под ред. О. В. Лукьянова. Томск: Спринт, 2001. 440 с.
395. *Поликарпов В. А.* Психология первой любви. Минск: Экономпресс, 2002. 208 с.

396. *Полистер И.* Обитаемый человек: Терапевтическое исследование личности / пер. с англ. А. Я. Логвинской. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 240 с.
397. *Полное собрание творений Платона* / под ред. С. А. Жебелева, Л. П. Карсавина, Э. Л. Радлова. В 15 т. Т. 1. СПб.: Академия, 2006. 632 с.
398. *Польстер И., Польстер М.* Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики / пер. с англ. А. Я. Логвинской. М.: Независимая фирма «Класс», 1997. 272 с.
399. *Поляков В. Г.* В поисках синтеза традиций рефлексии // Интеллектуальные системы и творчество. Новосибирск, 1990. 189 с.
400. *Поляков В. Г.* Самоорганизация социальных систем и рефлексивное управление // Философия рефлексивного мышления. Новосибирск: Печатный ДворЪ, 1992. 206 с.
401. *Пономарев Я. А.* Взгляд на рефлексивность с позиций структурно-уровневой концепции психологического механизма творчества // Прикладная эргономика, 1994. № 1. С. 15–21.
402. *Пономарева В. В.* Психодиагностика рефлексивности как метод социально психологического исследования управленческой деятельности: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2000. 253 с.
403. *Прангишвили И. В.* Системный подход и общесистемные закономерности. Серия «Системы и проблемы управления». М.: СИНТЕГ, 2000. 528 с.
404. *Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход* / Блазер А. [и др.] / пер. с нем. Л. С. Каганова. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 272 с.
405. *Психогимнастика в тренинге* / под ред. Хрящевой Н. Ю. СПб.: Академия, 1999. 156 с.
406. *Психодрама – вдохновение и техника* / под ред. П. Хомса и М. Карп. / пер. с англ. В. Мершавки, Г. Ченцовой. М.: Независимая фирма «Класс», 1997. 288 с.
407. *Психологическая помощь и консультирование в практической психологии* / под ред. Тутушкиной М. К. СПб.: Питер, 1999. 213 с.
408. *Психологическая экспертиза критических ситуаций* / Андрияко Л. Я. [и др.]. Новосибирск: Печатный ДворЪ, 1980. 245 с.
409. *Психологические механизмы регуляции активности личности: сб. науч. тр.* Ч. 2. Новосибирск: НГПУ, 2001. 222 с.
410. *Психология индивидуального и группового субъекта* / под ред. А. В. Брушлинского. М.: ПЕР СЭ, 2002. 368 с.
411. *Психология развития* / под ред. А. К. Болотовой и О.Н. Молчановой. М.: ЧеРо, 2005. 524 с.

412. *Психология* экстремальных ситуаций / под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. 2-е, стер. М.: Психологический ин-т РАО, 2008. 210 с.
413. *Психосемиотика* телесности / И. В. Журавлев [и др.]. М.: КомКнига, 2005. 152 с.
414. *Психотерапия* / под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2000. 544 с.
415. *Психотерапия* жизнью: интенсивная терапевтическая жизнь Александра Алексейчика / под ред. Р. Кочюнас. Вильнюс: Ин-т гуманист. и экзистенциальной психологии, 2008. 416 с.
416. *Пузырева Л. А.* Влияние когнитивного компонента субъективного опыта на индивидуальную семантику кризисных переживаний: автореф. дис. канд. психол. наук. Ярославль, 2006. 34 с.
417. *Пузько В. И.* Кризис идентичности личности в условиях глобализации [Электронный ресурс]. URL: <http://pdf.knigi-x.ru/21kulturologiya/13901-1-v-puzko-krizis-identichnosti-lichnosti-usloviyah-globalizacii-bessledno-vse-tak-legko-b.php> (дата обращения 03.10.2017).
418. *Пэнт П.* Семейная терапия и ее парадоксы / пер. с англ. В. П. Чурсина. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 288 с.
419. *Раджнеш Б.* Медитация. Искусство внутреннего экстаза / пер. с англ. Новосибирск: Советская Сибирь, 1992. 156 с.
420. *Радин П.* Трикстер. Исследования мифов североамериканских индейцев с комментариями К. Г. Юнга и К. К. Кереньи / пер. с англ. В. В. Кирющенко. СПб.: «Евразия», 1999. 288 с.
421. *Развитие* личности ребенка / П. М. Массен [и др.]. М.: Прогресс, 1987. 269 с.
422. *Райх В.* Функция организма. М.: Университетская книга, 1997. 301 с.
423. *Ранецкий Ю. А., Семенов С. Ю., Степанов И. Н.* Типы и уровни рефлексивности в процессе профессионального самоопределения личности // Образование и культура. Ежегодник. Новосибирск, 1994. 265 с.
424. *Ранк О.* Миф о рождении героя. М.: Рефл-бук, 1997. 249 с.
425. *Регуш Л. А.* Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). СПб.: Речь, 2006. 320 с.
426. *Рейноутер Дж.* Как стать собственным психотерапевтом / пер. с англ.; под общ. ред. Ф. Е. Василюк. М.: КОФР, 1997. 224 с.
427. *Реут Д. В.* О способе существования человека/человечества в свете новой онтологии // Мир психологии. 2012. № 3. С. 94–103.
428. *Реут Д. В.* Трансформер: концепция рефлексивного управления степенью коллективной субъектности. [Электронный ресурс]. Третья международная

конференция по проблемам управления (20–22 июня 2006): пленарные доклады и избранные труды. М.: Институт проблем управления. 2006, 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

429. *Реут Д. В.* Человек как принцип самоорганизации социальной структуры // Мир психологии. 2011. № 2. С. 84–91.

430. *Рефлексивная регуляция мышления / Зарецкий В. К. [и др.]*. Новосибирск: Советская Сибирь, 1990. 263 с.

431. *Ричард Б., Гриндер Д.* Переформирование с помощью речевых стратегий. Новосибирск: Сибирская пресса, 1988. 230 с.

432. *Роджерс К.* Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: монография / пер. с англ. О. Кондрашовой, Р. Кучкаровой. М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. 464 с.

433. *Роджерс К. Р.* О групповой психотерапии. М.: Смысл, 1993. 300 с.

434. *Рождерс К.* Клиентоцентрированная терапия: Пер с англ. М.: Реф-бук, 1997. 320 с.

435. *Рождественская Е. А., Рощина Н. А.* Психологическое консультирование: учебное пособие. Томск: Томский межвузовский центр дистанционного образования, 2001. 181 с.

436. *Розен Д.* Талмуд и Интернет. М.: Текст, 2008. 157 с.

437. *Розин В. М.* Психология: теория и практика: учебное пособие. М.: Форум, 1998. 296 с.

438. *Розов М. А., Степин В. С., Горохов В. Г.* Философия науки и техники. М.: Гардарики, 1996. 400 с.

439. *Ролло М.* Искусство психологического консультирования / пер. с англ. Т. К. Кругловой. М.: Независимая фирма «Класс», 1994. 144 с.

440. *Романенко О. К.* Практическая гештальттерапия. М.: Фолиум, 1995. 112 с.

441. *Романенко Ю. М.* Понятие «рефлексии» и «спекуляции» в античной философии // Человек. Природа. Общество. Актуальные проблемы. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. С. 3–12.

442. *Романов И. Ю.* Психоанализ: культурная практика и психотерапевтический смысл. (Введение в теорию, практику и историю психоанализа) Пособие для учителей. М.: Интерпракс, 1994. 288 с.

443. *Рослякова Н. И.* Возрастные предпосылки развития рефлексии у старшего дошкольника // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. Общественные и гуманитарные науки. Научный журнал: Общественные и гуманитарные науки. 2008. № 11(66). С. 314–320.

444. *Россохин А. В.* Психология рефлексии измененных состояний сознания: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2009. 250 с.
445. *Россохин А. В.* Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания: интересознание в психоанализе. М.: Когито-Центр, 2010. 431 с.
446. *Россохин И. С.* Роль саногенной рефлексии при работе с измененными состояниями сознания: дис. ... канд. психол. наук. М.: Наука, 1989. 211 с.
447. *Ротенберг В. С.* «Образ Я» и поведение. М.: Просвещение, 2000. 239 с.
448. *Рубинштейн С. Л.* Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 512 с.
449. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. М.: Наука, 1940. 517 с.
450. *Рубинштейн С. Л.* Человек и мир // Проблемы общей психологии. М.: Академия, 1973. 325 с.
451. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / пер с англ. Л. П. Петровского. М.: Прогресс, 1993. 368 с.
452. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. СПб.: Питер Ком, 1990. 384 с.
453. *Савин Е. Ю.* Понятийный и метакогнитивный опыт как основа интеллектуальной компетентности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2002. 34 с.
454. *Саймон Р.* Один к одному. Беседы с создателями семейной терапии / пер. с англ. Н. М. Падалко. М.: Независимая фирма «Класс», 1996. 224 с.
455. *Сатир В.* Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика-Пресс, 1992. 192 с.
456. *Салихова А. Б.* Становление индивидуального опыта младших школьников в зависимости от стиля родительского отношения: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2004. 26 с.
457. *Сандлер Дж., Дэр К., Холлер А.* Пациент и психоаналитик: Основы психоаналитического процесса / пер. с англ. В. В. Зеленского, М. М. Скородумовой. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1993. 176 с.
458. *Сапожникова Р. Б.* Анализ понятия «идентичность»: теоретические и методологические основания // Вестн. Том. гос. пед. ун-та, 2005. № 1. С. 13–17.
459. *Сартр Ж.-П.* Дороги свободы. В 3 т. Т. 3. Смерть в душе. Странная дружба. Харьков: Фолио, 1997. 417 с.
460. *Сартр Ж.-П.* Экзистенциализм – это гуманизм / пер. с фр. М. Грецкого. М.: Изд-во иностр. лит., 1953. 90 с.
461. *Сатир В.* Воспитывающая семья / пер. с англ. Р. Б. Сапожникова. Новосибирск: Западно-Сибирское издательство, 1989. 247 с.
462. *Сатир В.* Психотерапия семьи. СПб.: Ювента, 1999. 284 с.

463. *Седельников С. С.* Социальные последствия разводов: автореф. дис. ... канд. социол. наук: АН СССР. М., 1990. 20 с.
464. *Селигман Мартин Э. П.* Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни: пер. с англ. М.: София, 2006. 368 с.
465. *Семенов И. Н.* Взаимодействие отечественной и зарубежной психологии рефлексии: история и современность // Психология. Журн. Высш. шк. экономики. 2008. № 1. С. 64–76.
466. *Семенов И. Н.* Психология рефлексии и педагогика творчества в технологическом взаимодействии наук о человеке // Творчество и педагогика. М.: Смысл, 1988. 320 с.
467. *Семенов И. Н.* Современные исследования психологии рефлексии: от истории и методологии через экспериментатику к практике // Психология. Журн. Высш. шк. экономики. 2013. № 2. С. 3–6.
468. *Семенов И. Н.* Тенденции психологии развития мышления, рефлексии и познавательной активности: учебное пособие. М.: НПО «МОДЭК», 2000. 64 с.
469. *Семенов И. Н., Степанов С. Ю.* От психологии рефлексии к рефлексивной культурологии // Наука о человеке. М.: Академия, 1989. 254 с.
470. *Семенов И. Н., Степанов С. Ю.* Психология рефлексии: проблемы исследования // Вопросы психологии. 1985. № 3. С. 12–17.
471. *Семенов С. Ю.* Рефлексивная практика творческого развития человека и организаций. М.: Наука, 2000. 174 с.
472. *Семенцова К. С.* Теоретический обзор исследований опыта личности как психологического феномена // Вестник Псковского государственного университета. 2012. № 1. С. 91–97.
473. *Семке В. Я.* Умейте властвовать собой или беседы о здоровой и больной личности. Новосибирск: Наука Сиб. отделение, 1991. 237 с.
474. *Семья* в психологической консультации: опыт и проблемы психологического консультирования / под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. М.: Смысл, 1989. 360 с.
475. *Сенько Ю. В., Фроловская М. Н.* Педагогика понимания. М.: Наука, 2007. 192 с.
476. *Сериков В. В.* Развитие личности в образовательном процессе: монография. М.: Логос, 2012. 448 с.
477. *Серов Н. В.* Светоцветовая терапия. Смысл и значение цвета: информация – цвет – интеллект. СПб.: Речь, 2002. 160 с.
478. *Серый А. В., Яницкий М. С.* Ценностно-смысловая сфера личности: уч. пособие. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1999. 90 с.

479. *Сетер В.* Воспитывающая семья / пер. с англ. Р. Б. Сапожникова. Новосибирск, 1989. 250 с.
480. *Сидоренко Е. В.* Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2003. 350 с.
481. *Сидоренко Е. В.* Мотивационный тренинг. СПб.: Речь, 2001. 234 с.
482. *Сизикова Т. Э., Волошина Т. В.* Рефлексивное психологическое консультирование как новое направление оказания психологической помощи // Сибирский педагогический журнал. 2012. № 3. С. 183–188.
483. *Сизикова Т. Э.* Индивидуальная и групповая психотерапия. Программа и реферативный курс. Новосибирск: НГИ, 1999. 24 с.
484. *Сизикова Т. Э.* Основы психологического консультирования. Авторизованный курс и практические задания к курсу. Новосибирск: НГИ, 2000. 48 с.
485. *Сизикова Т. Э.* Особенности рефлексивного психологического консультирования // Современные направления психолого-педагогического сопровождения детства материалы научно-практической конференции. Новосибирск: НГПУ, 2017. С. 51–54.
486. *Сизикова Т. Э.* Рефлексивное психологическое консультирование // Рефлексивные процессы и управление. Сборник материалов VIII Международного симпозиума «Рефлексивные процессы и управление» 18–19 октября 2011 г., Москва. М.: Когито-центр, 2011. С. 224–226.
487. *Сизикова Т. Э.* Рефлексивное психологическое консультирование. Часть 1. Психологическая сущность рефлексии. Новосибирск: НГПУ, 2016. 203 с.
488. *Сизикова Т. Э.* Рефлексивное управление в организации // Менеджмент сегодня. 2007. № 2. С. 211–218.
489. *Сизикова Т. Э.* Рефлексия в психологическом консультировании (тезисы) // Проблемы саморегуляции личности. Новосибирск: НГПУ, 2000. С. 14–18.
490. *Сизикова Т. Э.* Самоопределение педагога-психолога в социокультурных традициях. Новосибирск: НГПУ, 2010. 152 с.
491. *Сизикова Т. Э.* Самоопределение психолога: учебное пособие. Новосибирск: НПК, 2000. 70 с.
492. *Сизикова Т. Э.* Система оплаты труда на основе рефлексивной матрицы оценки труда // Менеджмент сегодня. 2007. № 2. С. 21–26.
493. *Сизикова Т. Э.* Статическая и динамическая модели рефлексии // Материалы: Пятый Российский философский конгресс «Наука. Философия. Общество». 2009. Т. 2. С. 412–413.

494. *Сизикова Т. Э.* Структурно-содержательный подход к построению модели рефлексии. Тезисы // Психология и практика. Ежегодник российского психологического общества. Ярославль, 1998. Т. 4. № 1. С. 12–18.

495. *Сизикова Т. Э.* Элементарные единицы рефлексивного психологического консультирования // Вестник КГУ. Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. № 2. С. 81–86

496. *Сизикова Т. Э., Волошина Т. В.* Принцип динамического равновесия в типологии проблем, разработанной в рефлексивном психологическом консультировании // Сибирский педагогический журнал. 2015. № 4. С. 160–166.

497. *Сизикова Т. Э., Волошина Т. В.* Типология проблем для рефлексивного психологического консультирования // Сибирский педагогический журнал. 2015. № 1. С. 74–79.

498. *Сизикова Т. Э., Неретина Т. Г.* Применение мета модели рефлексии в организационном консультировании: сб. науч. тр. Современные тенденции развития науки и технологий. Материалы VIII Международной научно-практической конференции г. Белгород. 2015. № 8. С. 118–120.

499. *Сизикова Т. Э., Стунжа Н. А.* Методы рефлексивного психологического консультирования // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювентология. Социокинетика. 2016. № 3. С. 79–82.

500. *Сизикова Т. Э.* Формирование мотива в рефлексивных процессах: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Новосибирск: НГПУ, 1996. 25 с.

501. *Системная антропологическая психология: понятийный аппарат / В. Е. Ключко [и др.] // Сиб. психол. журн. 2015. № 56. С. 9–20.*

502. *Скайдер Д.* Курс выживания для подростков. Екатеринбург: АМБ, 1992. 230 с.

503. *Скиннер Р., Клииз Дж.* Семья и как в ней уцелеть / пер. с англ. Н. М. Падалко. М.: Независимая фирма «Класс», 1995. 272 с.

504. *Сластенин В. А. Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н.* Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. В. А. Сластенина. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 576 с.

505. *Слободчиков В. И.* Рефлексия как принцип существования индивидуального сознания // Экспериментальные исследования по проблемам общей и социальной психологии и дифференциальной психологии. М.: Смысл, 1979. 210 с.

506. *Слободчиков В. И., Исаев Е. И.* Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: учеб. пособ. для вузов. М.: Школьная пресса, 2000. 416 с.

507. *Словарь русских синонимов* [Электронный ресурс]. URL: <http://enc-dic.com/synonym/Osoznavat-271333.html> (дата обращения: 13.11.2015).
508. *Слотина Т. В.* Психология личности: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2008. 304 с.
509. *Смирнов С. Д.* Психология образа. М.: Академия, 1985. 250 с.
510. *Смирнова Е. О.* Детская психология: учеб. для пед. вузов. СПб.: Питер, 2009.
511. *Смирнова Е. И., Сопиков А. П.* Рассуждение о рассуждениях (рефлексивность сознания личности) // Социальная психология личности. М.: Наука, 1974. 260 с.
512. *Соколов Д. Ю.* Лоскутное одеяло, или Психотерапия в стиле дзэн. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 144 с.
513. *Солнцева Н. В.* Феномен выученной беспомощности: причины формирования и пути преодоления // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей: Матер. науч.-практ. заоч. конф. «Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей» / под ред. В. Н. Панферова, Е. Ю. Коржовой и др. 2011. С. 180–186.
514. *Соловьев В. С.* Избранное. М.: Правда, 1989. 688 с.
515. *Солодин А. Н.* Стратегия онтологической игры. СПб.: Алетейя, 2002. 240 с.
516. *Спинелли Э.* Экзистенциальная психотерапия: вводный обзор // Топос. 2008. № 1. С. 121–137.
517. *Спиноза.* Этика: в 2 т. Т. 1. М.: Наука, 1957. 400 с.
518. *Спиркин А. Г.* Сознание и самосознание. М.: Академия, 1972. 265 с.
519. *Стайпек А. А.* Аутентификация помогающих психологических пространств: дис. ... канд. психол. наук. Томск: ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет», 2017. 198 с.
520. *Стайпек А. А., Лукьянов О. В.* Реляционность целей в групповой экзистенциальной терапии // Сиб. психол. журн. 2017. № 63. С. 49–60.
521. *Степанов С. Ю.* Рефлексивная психология и рефлексивная практика // Рефлексивные процессы и творчество. Новосибирск: Западно-Сибирское издательство, 1990. 311 с.
522. *Степанов С. Ю., Семенов И. Н.* Личностно-рефлексивный диалог в развитии творческих возможностей учащихся // Общение и диалог в практике обучения, воспитания и психологической консультации. М.: Правда, 1987. 234 с.
523. *Степанов С. Ю., Семенов И. Н.* Проблема формирования типов рефлексии в решении творческих задач // Вопросы психологии. 1982. № 1. С. 23–27.

524. *Степанова В. В.* Рисунок и творчество. Владивосток: Центр эстетического воспитания, 1996. 85 с.
525. *Стернберг Р.* Интеллект успеха. Минск: Попурри, 2015. 400 с.
526. *Столин В. В.* Самосознание личности. М.: Правда, 1972. 268 с.
527. *Стратегическая психология глобализации: Психология человеческого капитала: учебное пособие / под науч. ред. А. И. Юрьева.* СПб.: Logos, 2006. 512 с.
528. *Стюарт В.* Работа с образами и символами в психологическом консультировании / пер. с англ. Н. А. Хмелик. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 384 с.
529. *Сухобская Г. С.* Личность, внутренний мир и самореализация. Идеи, концепции, взгляды. СПб.: Гускарора, 1996. 175 с.
530. *Сычева Л. С.* Рефлексивная симметрия как средство открытия новых «миров» в математике // Рефлексия, образование и интеллектуальные инновации. Новосибирск, 1995. 211 с.
531. *Тайе Джамгон Конгтрул Лордо.* Мириады миров: Буддийская космология в Абхидхарме, Калачпкре и Дзогчене / пер. с англ. СПб.: Уддияна, 2003. 304 с.
532. *Тиллих П.* Избранное: теология культуры / пер. с англ. М.: Юрист, 1955. 131 с.
533. *Товмасын Р. М.* Проблема многообразия теоретических подходов в психологии: методологический аспект // Вестник Костромск. гос. ун-та. Сер.: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2007. Т. 13. № 3. С. 155–159.
534. *Толстой Л. Н.* Крейцерова соната / Семейное счастье: Повести и рассказы. СПб.: Питер, 1996. 384 с.
535. *Тренкле Б.* Учебник псиХо-Хо-терапии: Вполне серьезные анекдоты / пер. с англ. Л. С. Каганова. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 128 с.
536. *Три письма А. Ф. Лосева // Вопросы философии.* 1989. № 7. С. 153–159.
537. *Тюков А. А.* Рефлексия в науке и обучении. Новосибирск: НГУ, 1984. 251 с.
538. *Узнадзе Д. Н.* Общее учение об установке. Психологические исследования. М.: Наука, 1966. 360 с.
539. *Уилбер К.* Интегральная психология. Сознание, Дух, Психология, Терапия. М.: Наука, 2004. 416 с.
540. *Уилсон Р. А.* Квантовая психология / пер. с англ. под ред. Я. Невструева. Канск: ЯНУС, 2000. 224 с.
541. *Уитмор Д.* Коучинг высокой эффективности. М.: МАК, 2005. 256 с.
542. *Улановский А. М.* Феноменологическая психология: качественные исследования и работа с переживанием. М.: Смысл, 2012. 264 с.

543. *Уманский С. В.* Синергетика как современная трансдисциплинарная философско-методологическая парадигма психотерапии // Теория и практика общественного развития. 2015. № 8. С. 247–249.
544. *Уолен С., Ди Гусепп Р., Уэссер Р.* Рационально-эмотивная психотерапия / пер. с англ. М.: Институт Гуманитарных знаний, 1997. 257 с.
545. *Уотсон Л.* Ошибка Ромео. Жизнь земная и последующая: сборник. М.: Наука, 1991. 320 с.
546. *Уоттс А.* Психотерапия. Восток и Запад / пер. с англ. Львов: Инициатива, 1997. 174 с.
547. *Ушакова Т. Н.* Принцип целостности в исследовании психологических объектов (на материале психологии речи): сб. науч. труд. Принцип системности в психологических исследованиях. М.: Наука, 1990. С. 49–60.
548. *Ушатиков А. И., Ковалев О. Г., Борисов В. Н.* Аудиовизуальная психодиагностика. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. 301 с.
549. *Ушинский К. Д.* Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. В 2 т. Т. 2. СПб.: Тип, 1950. 626 с.
550. *Федерик С. Перлс.* Практикум по гештальт-терапии. Новосибирск: Сибирская пресса, 1990. 241 с.
551. *Фейдимер Д., Фрейгер Р.* Личность и личностный рост. Новосибирск: Сибирская пресса, 1989. 236 с.
552. *Фельдштейн Д. И.* Социальное развитие в пространстве-времени Детства. М.: Флинта, 1997. 160 с.
553. *Флоренский П. А.* У водоразделов мысли: сб. ст. сост. Л. Янович. Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1991. 184 с.
554. *Фопель К.* Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / пер. с нем. М.: Генезис, 1999. 256 с.
555. *Франкл В.* Психотерапия на практике / пер. с нем. СПб.: Речь, 2001. 256 с.
556. *Франкл В.* Человек в поисках смысла / пер. с англ. и нем.; под общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
557. *Франц Мария-Луиза фон.* Прорицание и синхрония. Психология значимого случая / пер. с англ. З. А. Кривулиной под общ. ред. В. В. Зеленского. СПб.: Б.С.К., 1998. 107 с.
558. *Франц Мария-Луиза фон.* Алхимия (Введение в символизм и психологию) / пер. с англ. Ю. М. Донца под общ. ред. В. В. Зеленского. СПб.: Б.С.К., 1997. 291 с.
559. *Фрейд З.* Введение в детский психоанализ / пер. с нем. Я. Коган. М.: Типография СЭВ, 1991. 90 с.

560. *Фрейд З.* Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1989. 479 с.
561. *Фрейд З.* Психология “Я” и защитные механизмы. М.: Смысл, 1993. 142 с.
562. *Фрейд З.* Психология бессознательного. М.: Наука, 1989. 448 с.
563. *Фромм Э.* Душа человека. М.: Республика, 1992. 430 с.
564. *Фромм Э.* Иметь или быть? / пер. с англ.; общ. ред. В. И. Добренъков. М.: Прогресс, 1990. 336 с.
565. *Фромм Э.* Искусство любви / пер. с англ. Л. А. Чернышевой. М.: Знание, 1990. 64 с.
566. *Фромм Э., Судзуки Д., Мартино Рде.* Дзен-буддизм и психоанализ. М.: Весь мир, 1997. 240 с.
567. *Фрэнк Ф., Брандсма Дж.* Провокационная психотерапия / пер. с англ. Екатеринбург: Екатеринбург, 1996. 216 с.
568. *Хайдеггер М.* Бытие и время / пер. с нем. В.В. Биbihина. Харьков: Фолио, 2003. 503 с.
569. *Харрис Томас А.* Я о`кей – вы о`кей / пер. с англ. Красноярск: Фонд ментального здоровья, 1993. 288 с.
570. *Хасан Б. И.* Тесты, эксперименты, игровые процедуры для изучения конфликта и конфликтного тренинга: методическое пособие. Красноярск: МП-студия «Ваше мнение», 1992. 85 с.
571. *Хейли Дж.* Необычайная психотерапия. Психотерапевтические техники Милтона Эриксона. СПб.: Белый кролик, 1995. 384 с.
572. *Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. СПб.: Питер, 2003. 860 с.
573. *Хиллман Дж.* Исцеляющий вымысел. / пер. с англ. Ю. М. Донца, под общ. ред. В. В. Зеленского. СПб.: Б.С.К., 1997. 181 с.
574. *Холл С.* История одной кучи песку // Очерки по изучению ребенка. М.: Пучина, 1925. 243 с.
575. *Холодная М. А.* Когнитивные стили: О природе индивидуального ума: учебное пособие. М.: ПЕРСЭ, 2002. 304 с.
576. *Хоментausкас Г. Т.* Семья глазами ребенка. М.: Знание, 1989. 160 с.
577. *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени. СПб.: Академический проект, 2009. 208 с.
578. *Хорни К.* Новые пути в психоанализе. СПб.: Академический проект, 2009. 240 с.
579. *Хорст М.* Составление ментальных карт: метод генерализации и структурирования идей / пер. с нем. В. В. Мартыновой, М. М. Дремина. М.: Омега-Л, 2007. 126 с.

580. *Хоружий С.* Арьбергартный бой: мысль и миф Алексея Лосева // Вопросы философии. 1992. № 10. С. 112–138.

581. *Храпач Н. А.* Этапы работы по проблеме смерти с использованием книги Э. Шмита «Оскар и розовая дама» // Педагогика и психология: тенденции и перспективы развития; Международной научно-практической конференции. 2016. С. 100–102.

582. *Хухлаева О. В.* Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 208 с.

583. *Цукерман Г. А.* Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. М.: Знание, 1994. 231 с.

584. *Черепанова И. Ю.* Клич Гамаюн. Научная магия суггестивного влияния языка. М.: Профит Стайл, 2007. 464 с.

585. *Черников А. В.* Интегративная модель системной психотерапевтической диагностики. Тематическое приложение к журналу «Семейная психология и семейная терапия» за 1997 год. М.: Смысл, 1997. 160 с.

586. *Чечот Д. М.* Брак, семья, закон. СПб.: Издательство Ленинградского университета, 1984. 208 с.

587. *Чуйко Л. В.* Браки и разводы. М.: Статистика, 1975. 175 с.

588. *Шевандрин Н. И.* Социальная психология в образовании. М.: Мысль 1995. 196 с.

589. *Шерман Р., Фредман Н.* Структурированные техники семейной и супружеской терапии / пер. с англ. А. З. Шапиро. М.: Независимая фирма «Класс», 1997. 336 с.

590. *Шилин К. Н.* Социология управленческого творчества. Первая энциклопедия третьего тысячелетия. М.: Издательская фирма «Вера плюс», 2003. 383 с.

591. *Шмуракова М. Е.* Взаимосвязь социально-психологической рефлексии младших подростков с их индивидуальными характеристиками: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2002. 32 с.

592. *Шнейдер Л. Б.* Профессиональная идентичность (Структура, генезис и условия становления): дис. ... д-ра психол. наук. М., 2001. 327 с.

593. *Шопенгауэр А.* Мир как воля и представление. В 2 т. Т. 2. М.: Наука, 1993. 259 с.

594. *Штейнер Р.* Философия свободы. Основные черты одного современного мировоззрения. Ереван: Ной, 1993. 210 с.

595. *Шушаникова А. А., Лукьянов О. В.* Самооценка способностей к творчеству (талантов) на опыте дистанционного курса по психологии творческой жизни //

Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: материалы Всерос. науч. конф., посвящ. 60-летию со дня рождения В. Н. Дружинина, 25-26 сент. 2015 г. М., 2015. С. 229–232.

596. *Щедровицкий Г. П.* Избранные труды. М.: Знак, 1995. 312 с.

597. *Щедровицкий Г. П.* Исходные представления и категориальные средства теории деятельности. Разработка и внедрение автомагизированных систем в проектировании (теория и методология). М.: Стройиздат, 1975. С. 72–161.

598. *Щедровицкий Г. П.* К анализу топики организационно-деятельностных игр. Пущино: Научный центр биологических исследований АН СССР, 1987. 43 с.

599. *Щедровицкий Г. П.* Коммуникация, деятельность, рефлексия // Исследование речемыслительной деятельности. Алма-Ата: Мектеп, 1974. 215 с.

600. *Щедровицкий Г. П.* Методологические замечания к проблеме происхождения языка // Научные доклады высшей школы. «Филологические науки», 1963. № 2. С. 3–18.

601. *Щедровицкий Г. П.* Организационно-деятельностная игра как новая форма организации коллективной мыследеятельности // Методы исследования, диагностики и развития международных трудовых коллективов. М.: Знак, 1983. С. 153–173.

602. *Щедровицкий Г. П.* Принципы и общая схема методологической организации системно-структурных исследований и разработок // Системные исследования. Методологические проблемы. Ежегодник. М.: Наука, 1981. С. 193–227.

603. *Щедровицкий Г. П.* Рефлексия в деятельности // Вопросы методологии. 1994. № 3-4. С. 23–29.

604. *Щедровицкий Г. П.* Схема мыследеятельности – системно-структурное строение, смысл и содержание // Системные исследования. Методологические проблемы. Ежегодник, 1986. 1987. № 5. С. 124–146.

605. *Щедровицкий Г. П., Алексеев Н. Г.* О возможных путях исследования мышления как деятельности // Доклады АПН РСФСР. 1957. № 3. С. 16–19.

606. *Щедровицкий Г. П., Ладенко И. С.* О некоторых принципах генетического анализа мышления: тез. докл. На 1-м съезде Всесоюзн. Общества психологов. 2007. С. 23–27.

607. *Щелованов Н. М.* Воспитание детей раннего возраста в детских учреждениях. М.: Государственное издательство медицинской литературы, 1960. 330 с.

608. *Щербаков Е. П.* Функциональная структура воли. Омск: Омская правда, 1990. 257 с.

609. *Щербаков М. А.* 7 путешествий в структуру сознания. М.: ТОО «ТП» Институт развития личности, 1998. 304 с.

610. *Щетинин В. И., Яковлева Р. А.* Философия синергетики о методе // Вестник Оренбургского государственного университета. 2006. № 12. С. 34–39.
611. *Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В.* Семейная психотерапия. СПб.: Ленинград, 1989. 192 с.
612. *Эльконин Д. Б.* Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989. 560 с.
613. *Экзистенциальная терапия на постсоветском пространстве* (глава для книги-справочника Existencial therapy in the modern world) // Мир МИЭК. М., 2017. [Электронный ресурс]. URL: <http://existradi.ru/nashi-novosti/e-kzistentsial-naya-terapiya-na-postsovetskom-prostranstve-glava-dlya-knigi-spravochnika-existencial-therapy-in-the-modern-world.html> (дата обращения: 10.04.2017).
614. *Экман П.* Почему дети лгут? / пер. с англ. М.: Педагогика-Пресс, 1993. 272 с.
615. *Элиаде М.* Священное и мирское. М.: МГУ, 1994. 230 с.
616. *Эллис А.* Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / пер. с англ. СПб.: Сова, 2002. 272 с.
617. *Энрайт Дж.* Гештальт ведущий к просветлению. М.: Знание, 1994. 256 с.
618. *Эриксон Э.* Детство и общество. М.: Наука, 1996. 411 с.
619. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис. М.: Наука, 1999. 400 с.
620. *Юнг К. Г.* Психология переноса. Статьи. Сборник / пер. с англ. М.: Рефл-бук, 1997. 304 с.
621. *Якобс Д., Дэвис П., Мейер Д.* Супервизорство. Техника и методы корректирующего консультирования. СПб., 1997. 273 с.
622. *Яковлева Е. Л.* Психология развития творческого потенциала личности. М.: Флинта, 1997. 224 с.
623. *Ялом И. Д.* Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы / пер. с англ. А. Б. Фенько. М.: Независимая фирма «Класс», 1997. 288 с.
624. *Ялом И. Д.* Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т. С. Дрabbкиной. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 576 с.
625. *Ялом И. Д.* Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2000. 640 с.
626. *Ясперс К.* Смысл и назначение истории / пер. с нем. М.: Политиздат, 1991. 527 с.
627. *Adams M.* Practising Phenomenology some reflections and considerations // Existential Analysis. 2001. Vol. 12(1). P. 65–84.

628. *Andersson G., Cuijpers P.* Internet-based and other computerized psychological treatments for adult depression: A meta-analysis // *Cognitive Behaviour Therapy*. 2009. Vol. 38, № 4. P. 196–205.
629. *Bader F.* Wissens – und Gottesargumente als Letrbeguindunysargumente bei Platon, Deskartes und Fishte. Habilitation-sschrift.-G-ro benzell. 1984.
630. *Barlow D. H.* Negative effects from psychological treatments: A perspective // *American Psychologist*. 2010. № 65. P. 13–20.
631. *Bowens M., Cooper M., McLeod J.* The Therapy Personalisation Form (Appendix 2) // *Pluralistic counselling and psychotherapy*. London, 2011. P. 86–88.
632. *Braun V., Clarke V.* Using thematic analysis in psychology // *Qualitative Research in Psychology*. 2006. № 3(2). P. 77–101.
633. *Cooper M.* *Existential Psychotherapy and Counselling. Contributions to a Pluralistic Practice*. London: Sage, 2015. 264 p.
634. *Cooper M.* *Existential Therapies*. London: Sage, 2011. 169 p.
635. *Cooper M., McLeod J.* *Pluralistic counselling and psychotherapy*. London: Sage, 2011. 196 p.
636. *Correia E. Cooper M., Berdondini L.* The worldwide distribution and characteristics of existential psychotherapists and counselors // *Existential Analysis*. 2014. Vol. 25(2). P. 321–337.
637. *Elliott R.* Psychotherapy change process research: Realizing the promise // *Psychotherapy Research*. 2010. № 20. P. 123–135.
638. *Elliott R.* *Qualitative Methods for Studying Psychotherapy Change Processes // Qualitative research methods in mental health & psychotherapy: An introduction for students & practitioners / ed. by: A. Thompson, D. Harper*. Chichesters, 2012. P. 69–81.
639. *Mann K.* Reflection and reflective practice in health professions education: a systematic review / K. Mann, J. Gordon, A. MacLeod // *Advances in Health Sciences Education, Theory and Practice*. 2009. № 14. P. 595–621.
640. *S Aghaei, MA Nematbakhsh, HK Farsani* Evolution of the world wide web: From WEB 1.0 TO WEB 4.0. *International Journal of Web & Semantic Technology*3.1 (Jan 2012). P. 1–10.
641. *Timulak L., Creaner M.* Qualitative meta-analysis of outcomes of person-centered and experiential psychotherapies // *Person-centered and experiential therapies work / ed. by: M. Cooper, J. C. Watson, D. Holldampf*. Ross-on-Wye, 2010. P. 65–90.
642. *Vos J.* Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes / J. Vos, M. Craig, M. Cooper // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2015. Vol. 83, № 1. P. 115–128.

643. *Wampold B. E.* The Great Psychotherapy Debate Models, Methods and Findings. London: Routledge, 2001. 280 p.

644. *Lewis M., Brooks-Gunn J.* Social cognition and the acquisition of self. New York: Plenum, 1979. 300 p.

Научное издание

Сизикова Татьяна Эдуардовна

**РЕФЛЕКСИВНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

Часть 2

**ТЕОРИЯ РЕФЛЕКСИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

В авторской редакции

Компьютерная верстка – *И. Т. Ильюк*

Подписано в печать 17.11.2017. Формат 60×84/16

Печать цифровая. Уч.-изд. л. 19,5 Усл. печ. л. 24,2

Тираж 500 экз. Заказ № 91.

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный
педагогический университет»

г. Новосибирск, ул. Вилюйская, 28

Тел.: 8 (383) 244-06-62, www.rio.nspu.ru

Отпечатано: ФГБОУ ВО «НГПУ»