

УДК 159.923

Пузилов В.Г.

Санкт-Петербургский государственный университет,

Санкт-Петербург, Россия

Синтез методов различных психологических направлений в консультировании

Synthesis methods of various psychological trends in counseling

Аннотация

В статье рассматривается конкретный пример работы психолога с клиентом при запросе, сформулированном как низкая самооценка, большое количество претензий к себе, недовольство своими способностями, талантами, качествами и т.п. Подробно излагается новый метод работы, соединяющий в себе формы работы из разных психологических подходов. Это методы транзактного анализа и методы НЛП. Представлены различные варианты и сочетания техник в работе с конкретным клиентом.

Ключевые слова: бихевиоризм, психоанализ, НЛП, транзактный анализ, техника «пустой стул», техника «линия времени», метафора «фонарик»

Abstract

The article discusses the specific example of the work of the psychologist with the client upon request, which is formulated as low self-esteem, large number of personal claims – insufficient abilities, talents, qualities and so on. The article describes in details the new working method that combines various psychological approaches such as the method of transactional analysis and NLP-techniques. The article represents the variants and combinations of techniques that can be used while working with a particular client.

Keywords: behaviorism, psychoanalysis, NLP, transactional analysis, the technique of «empty chair», technique «time line», metaphor «flashlight»

Введение

Традиционно в консультационной работе с клиентом психолог, как правило, ориентируется на одну психологическую школу. Это может быть бихевиоральное, когнитивное, психоаналитическое направление, гештальт-подход, подход транзактного анализа и т.д. Считается, что смешивать различные подходы в одной консультационной сессии невозможно, так как возникает противоречие в целях. Например, психоанализ и бихевиоризм.

Цель бихевиорально-ориентированного направления заключается в изменении поведения человека. В частности это работа с симптомом. «Устранение» симптома и есть результат. В психоаналитическом подходе это работа с причиной. Результатом может считаться только проработка самой причины. И любые изменения и улучшения психологического состояния клиента («стало полегче») не могут рассматриваться как результат [9].

Откуда же возникла идея соединить несколько психологических направлений в работе с клиентом? Исходя из многолетней практики психологического консультирования, могу совершенно определенно сказать, что использовать в работе только одно психологическое направление совершенно нереально и даже неправильно. То или иное направление в психологии может прекрасно работать с одними запросами клиентов и совершенно не справляться с другими. Например, методы бихевиорального подхода дают возможность быстрее и легче обнаружить причины проблемы, а часто и проработать их. В то же время, самих по себе этих методов не достаточно как для определения направления работы, так и для большей эффективности и глубины работы. Выбрав другой подходящий метод можно сократить время работы над проблемой с полугода до сорока минут и получить нужный результат. Но, кроме этого, часто возникает необходимость использовать разные психологические методы в процессе одной конкретной сессии. При этом важно хорошо ориентироваться и в одном, и в другом направлении, и четко понимать, что вы делаете. Это дает очень интересный эффект и практически всегда приводит к результату.

В данной статье я хочу привести пример синтеза двух психологических направлений в консультационной работе – НЛП и Транзактного анализа. Транзактный анализ относится к психоаналитическому направлению, а НЛП – к бихевиоральному.

Применение синтеза методов в условиях консультирования

Традиционным запросом клиентов на консультациях и на психотерапевтических группах являются низкая самооценка, большое количество претензий к себе, недовольство своими способностями, талантами, качествами и так далее.

Я много лет использую метод транзактного анализа «работа со стульями». Но при данном запросе этого метода бывает не достаточно, так как нет конфликтующих сторон, нет противоречия, нет негативных эмоций. Для того, чтобы выйти на конфликт или противоречие я использую метод «линия времени» из НЛП. Благодаря НЛП и подходу работы с линией времени мы можем найти первопричину этих состояний. В итоге мы получаем синтез НЛП и ТА [5].

При этом не обязательно проводить длительную предварительную работу, не нужно вводить клиента в состояние транса, не нужны какие-то специальные упражнения. Достаточно просто предложить клиенту представить свою жизнь в виде линии. Эта линия может быть прямой, круглой, в виде спирали и т.п. Я предлагаю клиенту представить эту линию на полу, «найти» на ней сегодняшней день и встать на нее. Далее мы с клиентом определяем направление: «Там, где вы сейчас стоите – это сегодняшней день. Впереди – ваше будущее, сзади – прошлое». Затем я предлагаю клиенту почувствовать то состояние, которое у него является превалирующим: он недоволен собой, у него заниженная самооценка, он считает, что у такого человека, как он, не может быть хороших ситуаций в жизни, и, поэтому, он в них не верит, и т.п. То есть, предлагаю клиенту сосредоточиться на своей проблеме. Когда клиент войдет в это состояние, его можно спросить, были ли в его прошлом – отдаленном или неотдаленном – события или ситуации, где он себя чувствовал подобным образом. Практически всегда клиент говорит, что были. После этого я предлагаю ему начинать медленно двигаться назад («в прошлое»), пока он не почувствует

нечто-то подобное, те есть пока не дойдет до похожей ситуации. Клиент просто идет назад и «доходит» до какого-то события в прошлом, где он чувствовал себя подобным образом. Он начинает это ощущать на уровне реальных изменений в теле (изменение дыхания, боль или покалывания в мышцах и т.п.). Как только он что-то подобное чувствует, я прошу его остановиться [5].

Далее я прошу клиента описать, что это было за событие. Клиент может сразу вспомнить событие, а иногда это событие остается неким темным пятном. Я предлагаю ему сделать пару шагов назад, то есть выйти за событие, чтобы оно «осталось» перед клиентом. Затем предлагаю подходить к нему медленно, небольшими шагами. Событие становится все ближе и ближе. Иногда для того, чтобы клиент это вспомнил, можно задавать ему уточняющие вопросы, сколько вам здесь лет и т.д. Часто люди вспоминают себя в три месяца и в момент рождения. Понятно, что это уже не память как таковая, а фантазии клиента, но эффект возникает совершенно определенный. Таким образом мы находим некую первопричину того состояния, в котором клиенту некомфортно и начинаем работать уже с этой первичной ситуацией методом «второго стула» из Транзактного анализа.

Но вернемся пока к работе с линией времени. Иногда клиент «проходит» всю свою жизнь, доходит до момента рождения и говорит, что ничего такого конкретного он не почувствовал, и он не знает, есть ли какие-то ситуации за спиной. Или же он чувствует, что что-то есть дальше, но идти вроде уже некуда. Можно предложить ему «пройти» 9 месяцев беременности. Здесь у людей тоже бывают интересные проявления: человек может «вспомнить» себя и в месяц с момента зачатия, и в два, в три. Причем вспомнить не просто на уровне каких-то представлений, а у клиента вдруг возникает стойкое ощущение, что что-то происходило в данный момент [6].

Очень часто «вспоминают» именно три месяца с момента зачатия. Рубеж всем известен – это максимальный срок, когда можно избавиться от

беременности. Думала ли мама избавиться от беременности? Иногда мамы сами рассказывают эту информацию своим детям (что впоследствии сильно усугубляет ситуацию). Иногда люди сами себе это придумывают. Это не важно. Важно то, что у человека есть четкое представление: «Меня не хотели, соответственно меня не любили в детстве. И какие могут быть ощущения счастья в настоящий момент?» Работать можно и с придуманными событиями [7].

Бывает, когда клиент и здесь ничего существенного не обнаруживает. И тогда я предлагаю ему сделать еще несколько шагов назад и «выйти» за момент зачатия. Человек «выходит» и смотрит вперед: буквально через несколько мгновений две клетки соединятся, зародыш начнет развиваться, и через 9 месяцев родится он. Можно спросить у клиента: «Вы сейчас смотрите на эти клетки, пока они ещё не соединились. Нравятся они вам или нет?» Ответы бывают самые разные. Некоторые люди говорят: «Сразу видно, ничего хорошего не будет...» И уже понятна проблема. Можно представить, на каком уровне у человека претензии к себе.

Повторюсь, что к памяти это никакого отношения не имеет. Скорее всего, ребенок, не получив минимального количества любви от родителей в возрасте до трёх лет, придумал себе, что «меня не любили, меня не хотели» или что-то подобное, потому, как даже клетки «не такие...»

Затем я задаю клиенту следующий вопрос: «Вы сейчас смотрите на клетки, а Вы кто?» Крайне редко бывает ответ «мама». Практически все отвечают – «душа». И, таким образом, у нас возникает, пусть спроецированный, но конкретный внутриличностный конфликт. Этого конфликта не было в начале работы, мы получили его с помощью работы с линией времени. Далее на этом этапе можно начать «работу со стульями»: есть душа и есть клетки – между ними и можно устроить диалог [3].

Мы ставим стулья, как это обычно делается в транзактном анализе. Клиент садится на один из них, например, в образ души и обращается к

клеткам. Далее идет диалог между душой и клетками. Затем клиент пересаживается на место клеток и оттуда ведет разговор с душой. Я прошу клиента продолжать диалог и ещё несколько раз пересесть. И зачастую, после третьего или четвертого пересаживания, идут эмоции, о которых человек даже не подозревал. Это результат явных претензий к самому себе. И что особенно важно, эти претензии настолько глубоко спрятаны, что без проработки этого конфликта, говорить об удовольствии от жизни не приходится.

Зачастую подобный диалог между «душой» и «клетками» сам по себе может закончиться разрешением ситуации. Клиент находит решение. Когда решение находится, то мы можем завершить работу на стульях и возвращаемся к линии времени. Клиент проходит весь путь обратно, возвращается в настоящее уже в другом состоянии, с другим отношением к себе. Иногда можно «пройти» дальше, в будущее.

Встречаются и более сложные варианты. Клиент, например, может сказать либо про клетки, либо про душу, что она ему совсем не нравится, и он не хочет жить с такой душой, и начинает перечислять недостатки. Эти недостатки бывают настолько существенными, что на уровне диалога такой конфликт не разрешить. Тогда можно снова вернуться к НЛП. Мы используем метод, который часто используется параллельно с методом «линия времени» – «метафора фонарика». Я предлагаю клиенту посмотреть на душу или клетки и подумать, чего им или ей не хватает, чтобы клиента в них все устраивало. Какого качества, какого свойства? Клиент смотрит и говорит: «Вот если бы ей добавить любви, доброты, понимания и т.п.» Далее я предлагаю клиенту проассоциировать это качество с цветом, то есть, если мы говорим о доброте, то какого она цвета? Предположим, клиент отвечает, что зеленого. Тогда этот цвет мы трансформируем в фонарик: «Представьте, что у Вас есть электрический фонарик с зеленым стеклом, и он светит зеленым светом. Вы его включаете, и начинаете светить на то, что хотели бы

изменить. Где, по-Вашему, не хватает доброты?» Клиент «светит», затем смотрит и говорит, что образ начинает меняться. И этот образ нравится ему больше, чем раньше. Так происходит переработка (изменение) образа себя на уровне проекции [6].

Как работает этот механизм и что происходит в результате? Работа происходит через метафору: «Я беру свою доброту и делюсь этой добротой с той частью, которая мне не нравится». В результате клиент получает образ, который ему нравится и полностью его устраивает. Здесь также срабатывает и другой эффект – человек понимает, что другого выбора вообще-то нет. Где взять другую душу или клетки? Это не рынок, где пошел и купил что-то другое. Кроме того, если клетка будет чуть-чуть другая, то родится кто-то, может быть очень хороший и счастливый, но не он. Клиент четко понимает, что единственным шансом родиться для него был тот факт, что соединились именно эти клетки и эта душа. Соединились бы другие, то родился бы другой человек, а не он. Хотелось бы ему этого? Вряд ли. Конечно, все мы хотим быть лучше, но быть не собой – это точно не то, что мы хотим.

По окончании этой части работы я предлагаю клиенту снова вернуться на линию времени, встать в начало, сделать первый шаг и идти до настоящего момента. «Идти» надо с фонариком, и если на пути встречаются похожие ситуации, то мы каждую из них последовательно прорабатываем по аналогичной схеме.

Иногда можно добавить еще 2-3 фонарика с какими-то другими качествами. Обычно это те качества, которых клиенту не хватило в детстве для того, чтобы та или иная ситуация пошла по-другому.

Когда мы «возвращаемся» в настоящее, то наблюдаем за самочувствием клиента. Всегда видно, когда человек осознал и решил для себя очень многие вопросы.

Несмотря на всю необычность метода, такая работа дает очень хороший результат. При этом не требуется каких-то дополнительных техник.

Например, не надо вводить клиента в состояние глубокого транса, чтобы прожить момент рождения. Такая работа может быть проведена в рамках одной психологической консультации.

Не всегда в процессе работы клиент доходит до момента рождения или зачатия. Это может быть школа, детский сад, какое-то событие в подростковом возрасте. В НЛП принято считать, что если «убрать» первую ситуацию, то все последующие похожие ситуации разрешаются сами собой. Я допускаю, что не всегда разрешаются. Даже похожие эмоциональные переживания не всегда перекрываются. Вероятно, здесь значимы люди, которые являются участниками ситуации. Например, школьный учитель может быть значимее родителей для человека, и, отработав ситуацию с родителями, это не перенесется на другого человека, который оказал подобное негативное воздействие.

По сути, любая психологическая работа – это переписывание прошлого. Почему? Прошлое может быть ресурсом, а может быть «дырой», куда уходит вся энергия. Если в прошлом есть какое-то количество негативных травматических событий, даже вытесненных, и человек их не помнит, то вся энергия в буквальном смысле улетает туда. Большинство клиентов на консультациях жалуются: «У меня ни на что не хватает сил. Где энергия?» А она вся – там, в каких-то его переживаниях о прошлом. Он может не вспоминать о них, но продолжать тратить на это свою энергию [1, 2].

Моё стойкое убеждение – прошлое должно быть ресурсом. Отказываться от прошлого неправильно. Хотя, иногда люди очень хотят от него отказаться, уходя из дома, не общаясь с родственниками и друзьями, ни разу не позвонив и не написав им письма. У них возникает иллюзия, что они ушли от прошлого. Но оно остается с ними. Они воюют с прошлым на расстоянии – в своей голове. От себя не уйти.

Для каких ситуаций подходит данный метод работы? Самый обычный и распространенный запрос – это низкая самооценка, недовольство собой. Формулировка запроса при этом может быть очень разной, например: «у меня не получается установить хорошие отношения на работе», «мне тяжело общаться с противоположным полом», «у меня трудности во взаимоотношениях с родителями, проблемы с партнером» и т.д. Могут быть и другие формулировки: «я хочу повышения на работе и не верю, что у меня получится», «я хочу поменять работу, но сомневаюсь, что меня возьмут в хорошую фирму», «я хочу повышения зарплаты, уже пора, работаю 10 лет, но не могу решиться на разговор с руководителем», «я хочу открыть свое дело, но очень страшно» и т.п. Все эти запросы чаще говорят о низкой самооценке, хотя причина может быть и другой.

Понятно, что двигаться по линии времени можно не только назад, но и вперед. Если в работе требуется закрепить результат, подготовить клиента к будущему серьезному разговору, к сложной ситуации, то мы «идем» по линии времени в будущее и смотрим на предстоящие события. Возможно, вся работа будет проходить по подобному сценарию, как и с движением по линии времени назад. Мы можем просмотреть на предстоящую «сложную ситуацию», определить ее действующих лиц.

Например, мы работаем с ситуацией предстоящего разговора о разводе. Смотрим на ситуацию на линии времени. Далее предлагаем клиенту работу со стульями, представляя на пустом стуле партнера. Прорабатываем негативные эмоции, опять возвращаемся на линию времени и проходим эту ситуацию еще раз. Что получается в результате? Происходит более глубокая проработка ситуации. Важно, что меняется отношение клиента к этой ситуации – это уже не действие, которое усиливает конфликт, а действие, которое имеет решение [4].

Важно понимать что никакие «правильные» методы и технологии не заменят работу психолога. Работа в интересах клиента и творческий подход

позволяют трансформировать различные методы и приспособить их к нуждам клиента.

Главное – нужно помнить, что не клиент для метода, а метод для клиента. В начале работы мы проясняем ситуацию клиента и определяем, что лучше всего подойдет в работе с ним. Если подходит работа с линией времени и стульями, то мы предлагаем данный вариант работы.

Заключение

Синтез различных методов в консультировании не только возможен, но и необходим. В настоящее время нет ни одного универсального подхода в психологии. Описания личности одного и того же человека в рамках различных психологических направлений настолько отличаются, что иногда кажется, что есть люди различных видов. В этом я вижу проблему – так как личность человека сложна и многогранна, а психология находится на таком уровне развития, когда любой подход рассматривает только отдельные аспекты личности. И этих подходов недостаточно для того, чтобы соединив все вместе, получить одну полную и всеобъемлющую теорию личности. Это задача будущей психологии и на этом пути вполне закономерны варианты соединения методов из разных подходов. Иногда практика идет за теорией, а иногда и наоборот.

Я считаю, что западный подход, который заключается в необходимости работать в рамках одного направления, а все остальные изучать только как критику, устарел. На мой взгляд, правильнее выбрать несколько направлений, то, что больше нравится, к чему лежит душа, и развиваться в них. Это способствует как большей эффективности в работе консультанта – за счет более широкого спектра методов, так и осуществлению более глубокой проработки ситуации клиента.

Список использованных источников

1. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. М., 2006.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. М., 2008.
3. Берн Э. Структура и динамика организаций и групп. М., 2006.
4. Берн Э. Трансакционный анализ в психотерапии. М., 2006.
5. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с Гештальтупражнениями. М.: Издательская группа «Прогресс», «Прогресс-Универс», 1993.
6. Дилтс Р. Фокусы языка. СПб., 2009.
7. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия / Пер. с англ. М., Смысл, 2000.
8. Роберт Д. Изменение убеждений с помощью НЛП. СПб., 2006.
9. Стюарт Я., Джойнс В. Современный транзактный анализ. Социально-психологический центр, СПб., 1996.
10. Томас Э. Харрис. Я – о'кей, ты – о'кей. М., 2006.
11. Фрейд З. Лекции по психоанализу. М., 1924.