

*Исследование стратегий и тактик работы психолога-консультанта в
кризисных ситуациях*

Попова Р.Р.

Стар. препод. каф. практической психологии ИПИП ТГГПУ г.Казань

pedro_kzn@rambler.ru

Нугманова Д.Р.

Стар. препод. каф. психологии ИПИП ТГГПУ г.Казань

djamilia_ng@list.ru

В последнее время общая социально-политическая ситуация в стране существенно изменяется, тема экономического кризиса все больше звучит в средствах массовой информации. Средовая нестабильность в разной степени провоцирует и усиливает неустойчивость психологического состояния каждого индивида. Тема кризиса становится одной из наиболее актуальных клиентских тем при обращении к психологу. В связи с этим, для психолога, занимающегося психологическим консультированием, важным является расширение технического инструментария в работе с кризисными переживаниями: развитие навыков срочного распознавания проблемы клиента как кризисной, собственной устойчивости и качества присутствия с клиентом в процессе сеттинга, освоение общей стратегии и тактик работы с кризисами разного типа.

В научной литературе кризис чаще всего рассматривается как «тяжелое состояние, вызванное какой-либо причиной» (С.4), при котором существует «потенциальная или актуальная угроза удовлетворению фундаментальных потребностей...» (206, с.816); как проблема, «от которой (человек) не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом» (178, с.525). По мнению Ф.Е. Василюка онтологическим полем кризиса является «жизнь как целое».

Большинство исследователей выделяют кризисы развития, кризисы утраты и травматические кризисы, связанные с ситуациями насилия, суицида, тяжелым заболеванием обратившегося или его близких и так далее.

Несмотря на существенное различие в источниках кризиса, конкретных обстоятельствах и содержании переживания клиентов, можно выделить наиболее общие феноменологические проявления кризиса, к которым относят переживания безнадежности, апатии, разочарования, тоски, усталости, одиночества, подавленности и так далее.

Во время кризиса у человека происходит разрыв между настоящим и прошлым образами Я. Отношения, которые формируются у человека к новым требованиям и задачам социального окружения, становятся центром его идентичности. При переходе от одной целостности к другой происходит смена идентичности, которая носит название кризиса в эпигенетической теории Э.Эриксона.

На языке теории поля, кризис это несоответствие между потребностями организма и возможностями окружающей среды. У кризиса есть всегда два полюса. Это регресс и развитие. Преодоление кризиса возможно только при совершении усилия по приведению в соответствие ожиданий от окружающей среды и возможностей организма.

Задачей консультанта на данном этапе – помощь в прояснении центральной проблемы кризиса, прояснение действий человека – переживающего кризис, с тем чтобы помочь ему в творческом приспособлении к сложившейся ситуации. Ханц фон Фостер (1973г.) определил эту функцию в своем этическом императиве «Действуй всегда так, чтобы увеличить возможность выбора». В ходе работы, в фокусе внимания всегда находятся отношения человека с собой, с другими людьми и с окружающим миром. Целью является их хорошее функционирование не в общих и абсолютных терминах нормальности, а в терминах персональной реальности, различающейся от индивида к индивиду и от контекста к контексту. Таким образом, тактики консультанта всегда приспособляются к ситуации, с которой приходит пациент. Важно помнить, что самооценка человека, переживающего кризис, часто занижена. Поэтому здесь не подходят сильные интервенции и чрезмерное вмешательство, это только усилит ощущение его беспомощности

и тупика. В итоге кризисной терапии у пациента должно появиться ощущение, что он сам решил свои проблемы. А не получил готовые рецепты поведения от специалистов. Только в этом случае психотерапевтическая помощь не будет ограничена выведением клиента из данного кризиса, а усилит адаптационные возможности личности, и послужит профилактикой кризисных состояний в будущем. А консультанта уберезет от созависимой роли спасателя, и сохранит от эмоционального выгорания.

Обычно люди, попавшие в кризисную ситуацию, имеют тенденцию переживать только травмирующие события прошлого – вспоминать, отчаиваться. Они не живут в настоящем и постоянно не обращают внимание на необходимость осознания того, что происходит в данный момент в мире и внутри себя. Актуальность осознания и сосредоточенности на настоящем способствует проживанию внутриличностных конфликтов и личностному росту. А выражение невыраженных чувств и осознание остановленных действий закрывает травмирующий гештальт и дает возможность перейти к работе над неосознаваемыми проблемами, которые и привели к кризису.

В кризисе человек всегда один, и роль консультанта в этой ситуации в основном «сопровождающий изменения». Присутствие, поддержка, эмпатическое понимание со стороны консультанта, стабильность - эти качества требуются от консультанта на протяжении всей работы с пациентом. Много зависит и от атмосферы доверия, установленной между терапевтом и пациентом. Ведь только в ней можно подтолкнуть пациента к терапевтическому сотрудничеству, склонить к изменению.

М.Luyten выделил 4 позиции консультанта в работе с кризисными клиентами:

1.Я вовлекаюсь в тебя (слияние). Излишнее приближение - роль спасателя в кризисной терапии.

2.Я против тебя (агрессия к клиенту: проекция собственной беспомощности и агрессия). Позиция противоположная первой. Агрессия здесь идет от бессилия что-либо изменить.

3. Я оставляю тебя (большая дистанция), я не могу перенести твою боль. Начало эмоционального выгорания.

4. Я рядом с тобой: не близко, не далеко, могу осознанно приближаться. Позиция терапевтического сотрудничества.

Первые три позиции в основном образуются при излишнем вовлечении консультанта в содержание кризисной ситуации пациента. Фокус внимания в кризисной терапии должен быть в основном направлен на сам процесс консультирования, на то, что происходит в пространстве между консультантом и клиентом. Это позиция терапевтического сотрудничества. Важно помнить, что консультант, работая с кризисной ситуацией, сам подвергается в состоянии кризиса. Происходит вторичная травматизация консультанта. Можно выделить группы риска среди консультантов: молодые консультанты (до 30 лет; находящиеся в кризисе, женщины консультанты; пионеры своего дела, травмированные в прошлом).

В связи с этим необходимо подчеркнуть важность супервизии сложных случаев. В ходе супервизии можно моделировать кризисную ситуацию и таким образом исследовать тактики консультанта, вскрывая собственные проекции и ограничения. «В конечном счете мы не можем решить все свои проблемы, ибо жизнь – это не проблема, которую необходимо решить, а эксперимент, который надо прожить. Достаточно страдая, находить в ней все более глубокий смысл.» Дж. Холлис (1996г.)

В любом случае прохождение кризиса способствует личностному росту человека. Происходит переоценка ценностей, обновление занятий и отношений. Недаром средневековый мыслитель М. Экхарт писал: «Заметьте себе, вдумчивые души! Быстрейший конь донесет Вас к совершенству – это страдание...»