**Принцип следования за энергией клиента (пациента) в недирективной психотерапии**

Евтюшкин В.П., директор института психологического консультирования "Теменос"

Следование за энергией клиента (пациента) является самым важным методологическим принципом в недирективной психотерапии и консультировании. Мастерство консультанта можно определить и скорее почувствовать по тому, как он владеет "искусством распрашивания". В идеале клиент воспринимает консультанта как наилучшего собеседника в своей жизни. При этом клиент чувствует, что с ним работают, и ощущает происходящие изменения.

Следование является одновременно и техническим приемом, и средством профессиональной защиты консультанта от негативного воздействия со стороны проблем клиента, и способом личностного и профессионального роста самого консультанта.

Принцип следования за энергией клиента в любой недирективной психодинамической школе составляет основу этики консультирования. Ошибки в следовании приводят к негативным последствиям в жизни и клиента и консультанта. Технически принцип следования состоит в искусстве задавания вопросов, исходя из последних слов клиента (пациента). Отвечая на вопросы, клиент с приемлемой для него скоростью расширяет поле своего сознания. Условно следование можно разделить на три стадии: аналитическую, следование по процессу (процессуальную), ассертивную (увязывание с повседневной жизнью клиента). Консультант должен следить за балансом стадий.

1.Аналитическая стадия. Большинство клиентов с самого начала терапевтической сессии "забрасывают" консультанта большим объемом интеллектуальной информации. До определенного момента, их стремление рассказать больше о себе конструктивно. Ощущение интеллектуальной перегрузки - первый признак "застревания" в аналитической стадии. У начинающих малоопытных консультантов в этот момент появляется чувство непонимания происходящего, потеря первоначальной цели консультирования. Для удержания статуса консультант неосознанно подавляет возникающий страх профессиональной некомпетентности. Процесс "застревает". Между тем, следует воспринимать происходящее как подсказку перейти в следующую стадию - процессуальную.

Техники перехода:

- суммирование (Консультант переповторяет сказанное клиентом. Происходит отделение материала клиента. Он слушает свой материал с позиции наблюдателя. В конце техники консультант предлагает клиенту выдвинуть гипотезу. Например: "…Мы начали работать с этим, потом перешли к этому и т. д.…Есть ли у вас ощущение, что все это как-то связано?!" Если клиент говорит "Нет", консультант сам предлагает гипотезу. Например: "У меня возникло ощущение, что несмотря на то, что вы любите своего отца, но при этом какая-то часть Вас им раздражается?" Допустим клиент говорит "Да". И тогда это подарок для консультанта. Можно переходить к процессу);

- перефразирование;

- перефразирование с усилением.

2. Процессуальная стадия. "Расскажите - как (где) Вы ощущаете (чувствуете) это раздражение." Для того, чтобы ответить на этот вопрос, клиент вынужден говорить о своих внутренних переживаниях. Часто они бывают очень символичные. Но если бессознательное клиента генерирует слишком много символов, это может стать "ловушкой по процессу".

Признаки "ловушки": много символической информации,

изобилие расширяющих метафор, эффект

"улетания" от первоначальнойпроблемы.Для консультанта это сигнал перехода к стадии анализа. Для этого следует выделить важные символы (метафоры) и рационально проработать их. Необходимо найти наиболее эмоционально значимый для клиента символ и осуществить рациональную привязку к внутренней динамике (например: какие Ваши личные качества могут быть похожи на этот "яркий шар".)

По сути - успех консультирования зависит от умения консультанта естественно балансировать между анализом и процессом.

В некоторых случаях в рамках одной терапевтической сессии нецелесообразно переходить к ассертивной стадии следования. Допустим, клиент в ходе работы ощутил в себе много грусти, до этого находившейся в бессознательном. Пребывание в этом слое позволит клиенту максимально изучить, ощутить, прочувствовать и высветлить грусть, что само по себе дает мощный терапевтический эффект. И только после этого можно перейти к 3-ей стадии.

3. Стадия ассертивности. Исходя из состояния клиента, нового понимания себя и внутренних ощущений, консультант предлагает совершить сознательное символическое действие в обычной жизни. Это своего рода трансформирующий ритуал поведения. Это должен быть поступок, действие, которое обычно до этого клиент не делал.

Инсайты и катарсисы делают свою работу, но пока "новое состояние души" не перенесено в жизнь, говорить о стойком терапевтическом эффекте рано. Например: "Теперь, когда ты знаешь, что за раздражением на отца пряталась любовь, которую ты сейчас переживаешь, что бы ты сделал необычного, чтобы закрепить это чувство на уровне действия и поведения?" Если клиент говорит: "Съезжу к отцу, я его не видел 23 года", - то это необычно в его жизни. Но лучше, если консультант усилит этот поступок. Например, попросит точно определить дату встречи, как это будет выглядеть, на чем будет сосредоточен клиент в момент встречи и т.д.В следующую терапевтическую встречу целесообразно поинтересоваться, выполнил ли клиент намеченное. Если нет, то это признак регрессии. И тогда все по-новому, но уже по спирали.

Опыт показывает, что в среднем оптимальный баланс в следовании за энергией (переживаниями) клиента в одной терапевтической сессии следующий:

70% - по процессу;

30% - по анализу;

стадия ассертивности осуществляется только тогда, когда она действительно уместна.

Основными ошибками консультанта в следовании являются:

1. Упреждение скорости осознавания в виде навязывания гипотез со стороны консультанта.(Ошибочные роли - очень "умный" консультант, консультант-Учитель "гуру").

2. Отставание от скорости осознавания, которое проявляется в виде вопросов, не имеющих отношения к проблеме (любопытство); создание искусственных пауз, неконструктивное молчание, подчеркивание своей многозначительности, намек на таинственность. (Ошибочные роли - консультанта: Советчик, Морализатор, Спасатель, Ясновидящий).