Особенности эмоционального реагирования клиента на заключительных этапах консультативной беседы

План

Введение

1. Структура процесса консультирования

2. Специфика эмоционального реагирования клиента на заключительных этапах консультативной беседы

2.1 Степень переобучения

2.2 Завершение консультативных бесед и восприятие этого клиентом

2.3 Консультирование глазами клиента

2.4 Результат неудачной терапии

Заключение

Список литературы

## Введение

Когда клиент достигает инсайта и самопонимания, наступает кардинальное качественное изменение в сути терапевтического взаимодействия. Клиент уже испытывает меньшее напряжение. Он выработал более уверенный подход к проблемам, с которыми сталкивается. Он реже стремится к зависимости от консультанта, и его поведение свидетельствует о том, что они работают заодно. Отношения становятся более приближенными к настоящему сотрудничеству, в котором и консультант, и консультируемый вместе участвуют в обсуждении следующих шагов, которые позволят последнему достичь большой независимости. Поскольку клиент развил в себе способность принимать себя таким, каков он есть, он меньше защищается и может более конструктивно оценивать предложения и советы, хотя в этом есть определенная доля сомнений, если учесть, что многое достигается именно благодаря высказанным консультантом различного рода предположениям и указаниям даже на этой стадии лечения. Клиент нередко нуждается в информации, которая поможет ему в достижении новых целей, и консультанту может представиться возможность дать ему эти знания или указать на другие источники, к которым он может обратиться. Однако консультанту необходимо учитывать особенности эмоционального реагирования клиента как на протяжении всего курса консультаций, так и на заключительной его стадии.

Цель контрольной работы: изучить и проанализировать специфику эмоционального реагирования клиента на заключительных этапах консультативной беседы.

## 1. Структура процесса консультирования

Ни одна из теоретических ориентаций или школ психологического консультирования не отражает все возможные ситуации взаимодействия консультанта и клиента. Поэтому рассмотрим самую общую модель структуры консультативного процесса, называемую эклектической (В.Е. Gilland и сотрудники; 1989). Эта системная модель, охватывающая шесть тесно связанных между собой стадий, отражает универсальные черты психологического консультирования или психотерапии любой ориентации.

*Исследование проблем.* На этой стадии консультант устанавливает контакт (raport) с клиентом и достигает обоюдного доверия: необходимо внимательно выслушать клиента, говорящего о своих трудностях, и проявить максимальную искренность, эмпатию, заботу, не прибегая к оценкам и манипулированию. Следует поощрять клиента к углубленному рассмотрению возникших у него проблем и фиксировать его чувства, содержание высказываний, невербальное поведение.

*Двумерное определение проблем.* На этой стадии консультант стремится точно охарактеризовать проблемы клиента, устанавливая как эмоциональные, так и когнитивные их аспекты. Уточнение проблем ведется до тех пор, пока клиент и консультант не достигнут одинакового понимания; проблемы определяются конкретными понятиями. Точное определение проблем позволяет понять их причины, а иногда указывает и способы разрешения. Если при определении проблем возникают трудности, неясности, то надо вернуться к стадии исследования.

*Идентификация альтернатив.* На этой стадии выясняются и открыто обсуждаются возможные альтернативы решения проблем. Пользуясь открытыми вопросами, консультант побуждает клиента назвать все возможные варианты, которые тот считает подходящими и реальными, помогает выдвинуть дополнительные альтернативы, однако не навязывает своих решений. Во время беседы можно составить письменный список вариантов, чтобы их было легче сравнивать. Следует найти такие альтернативы решения проблем, которые клиент мог бы использовать непосредственно.

*Планирование.* На этой стадии осуществляется критическая оценка выбранных альтернатив решения. Консультант помогает клиенту разобраться, какие альтернативы подходят и являются реалистичными с точки зрения предыдущего опыта и настоящей готовности измениться. Составление плана реалистичного решения проблем должно также помочь клиенту понять, что не все проблемы разрешимы. Некоторые проблемы требуют слишком много времени; другие могут быть решены лишь частично посредством уменьшения их деструктивного, дезорганизующего поведение воздействия. В плане решения проблем следует предусмотреть, какими средствами и способами клиент проверит реалистичность выбранного решения (ролевые игры, "репетиция" действий и др.).

*Деятельность.* На этой стадии происходит последовательная реализация плана решения проблем. Консультант помогает клиенту строить деятельность с учетом обстоятельств, времени, эмоциональных затрат, а также с пониманием возможности неудачи в достижении целей. Клиент должен усвоить, что частичная неудача - еще не катастрофа и следует продолжать реализовывать план решения проблемы, связывая все действия с конечной целью.

*Оценка и обратная связь.* На этой стадии клиент вместе с консультантом оценивает уровень достижения цели (степень разрешения проблемы) и обобщает достигнутые результаты. В случае надобности возможно уточнение плана решения. При возникновении новых или глубоко скрытых проблем необходим возврат к предыдущим стадиям.

Эта модель, отражающая консультативный процесс, помогает лишь лучше понять, как происходит конкретное консультирование. Реальный процесс консультирования значительно обширнее и нередко не подчиняется данному алгоритму. Выделение стадий условно, поскольку в практической работе одни стадии смыкаются с другими, и их взаимозависимость сложнее, чем в представленной схеме.

Подробнее мы рассмотрим последнюю стадию консультирования и особенности эмоционального реагирования клиента на этом этапе.

## 2. Специфика эмоционального реагирования клиента на заключительных этапах консультативной беседы

## 2.1 Степень переобучения

Именно на этом заключительном этапе консультирования имеет место определенный процесс переобучения. Этот термин широко использовался в ходе различных дискуссий о консультировании и, возможно, во многом преувеличен по своей сути. Следует отметить, что в клиент-центрированной терапии, о которой идет речь в данной книге, отсутствуют какие-либо попытки решить проблемы клиента путем переобучения. Мы далеки от ожидания, что все его проблемы будут решены с помощью консультирования, и не рассматриваем это в качестве желаемой цели. Удовлетворительное для человека существование заключается не в том, чтобы жить без проблем, а в том, чтобы жить с единой целью и базовой уверенностью в себе, которая приводит к удовлетворению в борьбе с чередой проблем. Именно эта единая цель, это мужество жить и преодолевать трудности, которые преподносит жизнь, и достигается процессом терапии. Таким образом, вовсе не обязательно, что клиент в ходе сеансов консультирования получает четкое решение отдельной проблемы, скорее он приобретает способность мужественно встречать свои проблемы и решать их конструктивным образом. Из этого следует, что переобучение не является, как это иногда представляют, переподготовкой индивида по всем аспектам его жизни. В целом оно подразумевает накопление достаточного опыта по применению достигнутых инсайтов, для выработки у клиента чувства уверенности и способности к здоровому, нормальному существованию без поддержки психотерапевта.

Этот опыт в процессе переобучения большей частью связан с достижением все более распространяющегося инсайта и увеличением количества позитивных действий, которые уже начали осуществляться. Таким образом студентка-выпускница, которая всю жизнь находилась под давлением эксцентричного отца, придя к пониманию этого факта и далее к выбору более независимого стиля поведения, обнаруживает, к своему восхищению, что она может на самом деле обсудить со своим отцом без сцен. слез или эмоциональных вспышек собственный план покупки машины на свои сбережения. В процессе работы с этой ситуацией она достигает огромного чувства уверенности в собственной зрелости. Женатый мужчина, чьи многочисленные трудности отчасти объясняются его отношениями с чрезмерно заботливой и требовательной матерью, находит, что он может вытерпеть ее визит без всякого огорчения и что он может противостоять ее требованиям в нормальной и конструктивной форме, не ощущая при этом антагонизма. Он получает удовольствие от этого. Студент, совершенно подавленный своей нерешительностью, неожиданно понимает, что ему, возможно, стоит пройти специальный экзамен, чтобы поступить именно в то учебное заведение, которое он наконец выбрал. “Но я не сделал того, что я обычно делаю, - я не бегал повсюду и не спрашивал людей, что делать. Я просто пошел и получил необходимую информацию". Он чувствует огромное удовлетворение от своего самостоятельного, более зрелого поведения в этой ситуации. Человек, который старался избегать ряда своих основных проблем посредством выполнения самой худшей, низкооплачиваемой работы, достигает глубокого инсайта относительно своего поведения. Придя на одну из заключительных бесед, он рассказывает консультанту: “Я взял быка за рога. Я пошел в офис к старшему менеджеру и поговорил с ним. Мы беседовали два часа. Я сказал ему, как говорил вам, что оказался в такой ситуации, когда вынужден заниматься физическим трудом, как я долго думал о том, что хочу делать и т.д. Я объяснил менеджеру, что не могу продолжать выполнять только физический труд и хочу заняться интеллектуальным. Он, казалось, понял меня и предположил, что я мог бы работать бухгалтером. И сегодня мне позвонили и назначили встречу с ним для обсуждения этого вопроса”. Именно такой вид переобучения в ходе практического опыта является самым важным элементом заключительных бесед в терапевтическом взаимодействии.

## 2.2 Завершение консультативных бесед и восприятие этого клиентом

Если процесс консультирования протекал успешно и клиент пришел к достаточно ясному осознанию себя, чтобы быть способным выбирать новые цели и осуществлять соответствующую деятельность, неизбежно возникает мысль о возможном завершении терапии. При этом у клиента появляется знакомое ощущение амбивалентности, которое сопровождает любой опыт роста. Он ощущает страх того, что, если он расстанется с консультантом, все его проблемы опять вернутся и он может оказаться неспособным справиться с ними. Часто он достаточно болезненно демонстрирует свой страх по поводу того, что консультант может быть разочарован и расценит его уход как недовольство. В то же время его усилившийся инсайт и возросшая уверенность в себе побуждают его к желанию встречать свои будущие проблемы без чьей-либо помощи, быть независимым от какой бы то ни было поддержки консультанта. Демонстрация в том или ином виде этой глубинной амбивалентности является характерной особенностью завершения терапии.

Когда консультант первым осознает, что клиент уже почти достиг независимости, и первым говорит ему о том, что дело за малым, то довольно часто клиент реагирует на это возобновлением своих старых поведенческих симптомов. Страхи и сомнения, противоречия и конфликты, которые он обсуждал на своих ранних сеансах, всплывают снова, будто они опять стали актуальными. Опытный консультант поймет, что это временное явление, обусловленное страхом потерять поддержку терапевтического отношения.

Очень схожая реакция проявляется у клиента, который на завершающем этапе терапии предлагает ряд новых проблем, решение которых требует помощи со стороны консультанта. Если консультант в таких случаях четко осознает истинную природу потребности клиента в помощи, его переживаний по поводу значимости для него этих проблем, то этот возврат зависимого отношения продлится очень недолго. Удовлетворение от чувства независимости и роста намного превосходит состояние некоего сомнительного удобства от пройденного этапа зависимости, и клиент уже вскоре становится готов согласиться с неизбежностью расставания. Эта нерешительность и неопределенность не отличаются от страха и неуверенности маленького ребенка, который уходит из родного дома на свои первые занятия в школе. Они схожи с неуверенностью человека, которого только что повысили в должности и поставили в положение, требующее большей ответственности. Имеет ли место подобная психологическая неуверенность у ребенка при рождении, как предполагал Отто Ранк, - это на данный момент остается тайной, но мы знаем, что такая же тревога свойственна большинству индивидов, переживающих свое психологическое развитие в направлении зрелости.

Эта базовая амбивалентность. Она проявляется у клиента даже после того, как он пережил инсайт, позволяющий ему стать независимым. И если она направляется нужным образом, она становится источником дальнейшего развития индивида. Если консультант помогает индивиду осознать ясно выраженное им чувство утраты в связи с завершением терапии, осознать его позитивное, независимое желание управлять своими проблемами, это признание становится для клиента началом нового ин-сайта. Ясно представляя себе выбор между тем, чтобы оставаться зависимым, и принятием полной ответственности за себя, он признает этот выбор и отдает предпочтение последнему. В этом случае он может просчитать вариант расставания с консультантом, исключающий возникновение внутреннего конфликта, и может прекратить сеансы, не утратив уверенности в себе.

При завершении любого успешного терапевтического курса имеет место здоровое чувство потери и сожаления, которое вполне естественно и до некоторой степени взаимно. Состоялось довольно близкое и осмысленное взаимодействие, которое имело жизненно важное значение для клиента и в котором консультант также находил удовлетворение, особенное удовлетворение от наблюдения роста и развития индивида. Вполне естественно, что какая-то печаль будет сопутствовать разрыву такого тесного взаимодействия, и консультант должен хорошо понимать это и учитывать возможность возникновения такого чувства как у себя, так и у клиента.

Во многих случаях, когда терапия подходит к концу, наблюдается интересный феномен - изменение характера интереса к консультанту. Когда клиент ощущает себя более зрелым, он в большей степени понимает консультанта, его психологическую роль, и, когда к нему приходит мысль о разрыве отношений, у него впервые появляется личный интерес к консультанту. Клиент справляется о личных проблемах консультанта, о его здоровье, о том, где он живет, его взглядах на текущие события и т.д. Он может захотеть поддерживать отношения на социальном уровне. Консультант должен осознавать эти позитивные эмоции по отношению к себе, но в большинстве случаев должен быть разумным и закончить сеансы на терапевтической, а не на социальной основе.

Хороший пример такого подхода к ситуации можно взять из беседы социального работника с миссис Дж., которая вместе со своей дочерью Пэтти обратилась в клинику за помощью. Миссис Дж. и специалист уже обсуждали вопрос о прекращении курса, и к концу последней беседы произошли следующие изменения. Миссис Дж. рассуждала о возможности возникновения некоторых проблем практического характера, связанных с выбором школы для Пэтти, и выражала свою уверенность в том, что она способна управлять ситуацией.

Ее глаза наполнились слезами, и она сказала: “Я ненавижу мысль о том, что это наша последняя встреча". Консультант ответил: “Мне тоже это не нравится. Я буду скучать по вам". Миссис Дж. кивнула и сказала: “Я думаю, почему бы вам не прийти и не навестить нас. Я хотела бы, чтобы вы увидели всю нашу семью, узнали ее. Мне бы очень сильно этого хотелось". Консультант ответил: “Я бы тоже очень хотел этого. Не только потому, что я узнал вас здесь, но потому что вы мне нравитесь”. Миссис Дж. сказала; “Я тоже близка к этому". Консультант продолжил: “Однако как бы я ни приветствовал это предложение, я не должен принимать его, потому что, как вы мне говорили раньше, вы не можете обращаться к своим друзьям с собственными проблемами. Я знаю: чтобы в будущем я мог оказать вам помощь, мне лучше остаться здесь, в клинике, на случай, если вам это потребуется". Миссис Дж. возразила, что, по ее мнению, этого больше не понадобится, к тому же я знаю уже слишком много о ее семье. Консультант ответил, что, вполне возможно, ей так и кажется, но оказаться все может совсем по-другому. “К этому моменту наше время истекло. Мы пожали друг другу руки и опять сошлись на том, что наша совместная работа была очень приятной".

Когда терапевтические сеансы проведены успешно, их завершение скорее всего происходит достаточно плавно. Финал точно так же важен, точно так же ясен, точно так же полезен для клиента, как и любой другой этап терапевтического лечения. Когда беседы постепенно затухают, становясь менее значимыми, заканчиваясь пропусками назначенных сеансов, консультант может быть уверен в том, что он в чем-то допустил ошибку - не смог правильно принять чувства клиента и отозваться на них.

Важно, чтобы терапевт был внимательным к успеху клиента, и, как только возросшая независимость станет очевидной, он должен вынести на обсуждение возможность завершения терапевтических сеансов. Если этого не сделать, клиент может почувствовать, что консультант не хочет, чтобы он уходил. В одном из случаев миссис Дж. на предпоследней беседе рассказывает, как успешно она поладила со своей дочерью, подчеркнув, что “теперь все изменилось”.

Наступила длинная пауза. Консультант сказал: “Поскольку дела идут так гладко, и, на мой взгляд, все уже достаточно проработано, я хотел бы спросить вас, как долго вы с Патги еще хотели бы приходить к нам". Миссис Дж. засмеялась и ответила: “Я бы тоже хотела это знать". После некоторого обсуждения они договорились, что встретятся еще раз, и все.

Очевидно, что миссис Дж. испытала чувство облегчения оттого, что консультант сам затронул этот вопрос.

Вероятно, нет необходимости добавлять, что консультанту не следует делать попыток удерживать клиента, даже если он чувствует, что не все проблемы до конца решены и инсайт не завершен. Если клиент наметил приблизительные цели и обладает достаточным мужеством и уверенностью, чтобы работать над ними, то после завершения консультирования эффективность его самоосознания, эффективность его действий при движении к цели будут скорее увеличиваться, нежели уменьшаться. Консультант должен научиться получать личное удовлетворение от успехов клиента на пути роста, а не от поддержания его зависимости.

Некоторые терапевты, например, Ранк, поддерживают такую точку зрения, что жесткие временные границы должны быть установлены заранее. Это кажется не совсем разумным. Окончание работы должно определяться в основном самим клиентом, опять же при непосредственной помощи консультанта, который уточняет спорные моменты, возникающие в связи с завершением терапии. Если они разрешены, мы можем быть уверены, что клиент сделает более зрелый выбор.

Как правило, окончание работы наступает раньше, а не позже срока, ожидаемого консультантом. Мы настолько привыкли мыслить в терминах нерешенных проблем, что не можем в достаточной степени осознать готовность клиента вновь “управлять своей лодкой". Зачастую темп заключительной беседы настолько превышает темп предшествующих сессий, что консультант не успевает полностью осознать значение всего материала. Было проделано так много шагов, клиент уже достиг такой уверенности в собственных силах, что консультант с нетерпением ждет дальнейших бесед, предвкушая решение всех проблем, с которыми столкнулся клиент, позабыв, что эти шаги и эта уверенность уже сами по себе показатель того, что конец близок и что дальнейшая помощь уже не нужна.

## 2.3 Консультирование глазами клиента

Случается, что в последней беседе клиент пытается сформулировать, что же значит для него подобный опыт. Это спонтанное выражение заслуживает нашего внимания, потому что оно во многом совпадает со взглядом на консультирование, которого придерживается автор книги. Испытывая новые ощущения, клиент старается описать их своими словами и, исходя из собственного переживания, дать понять, насколько они значимы для него. Иногда эти утверждения бывают очень краткими. Один молодой человек, чья предыдущая жизнь была, без преувеличения, фактически искалечена его чувством неадекватности, говорит: “Я знаю теперь, чего я хочу, и я чувствую некоторую уверенность в правоте своих мыслей. Моя жена замечает большие перемены во мне”. Женщина, которая боролась с семейными проблемами и испытывала трудность при обращении со своим трудновоспитуемым сыном, прокомментировала произошедшее с ней так: “Это совсем не похоже на визит к моему врачу. Я пыталась поговорить с ним об этом, но ничего не получилось. Здесь я чувствую, что никто не давит на меня, нет никаких наставлений или указаний". Данное утверждение имеет особенное значение, поскольку ранее во время терапевтических сеансов эта же женщина настаивала на том, что консультант должен говорить ей, что делать, и давать ответы на все ее вопросы.

Девушка-подросток высказывает мнение по поводу того, что значил для нее консультант, а также выражает свое представление о процессе консультирования следующим образом:

“Я думала о том, что вы для меня значите. Вы как будто бы были мной - частью меня. Вы были не человеком, а уравновешивающим механизмом. Будто я говорю с собой, но есть кто-то еще, кто слушает и старается думать вместе со мной. Я просто избавилась от груза накопившихся чувств. Я не иду за советом. Нет, иногда иду и за этим тоже. Но тогда я сознаю, что хочу совета. Я действительно чувствую себя не в своей тарелке, когда вы становитесь обычным человеком. То, что вы действительно делаете, - так это даете человеку возможность говорить и комментируете то, чем это вызвано, вместо того чтобы ходить по кругу. Вот почему я говорю, что вы - уравновешивающий механизм. Сейчас все иначе, а когда я в первый раз встретилась с вами, вы были обычным человеком. Вы мне не понравились, потому что затрагивали болезненные вопросы. Теперь я знаю, вы будете обычным человеком, когда мне это понадобится. А в остальное время вы тот, с кем можно выпустить пар, с кем можно выговориться, чтобы принять решение" (Из статьи “Intensive Treatment with Adolescent Girls" Вирджинии Льюис в журнале “Психологическое консультирование”, IV, 1940).

Ее сжатое изложение сути консультирования как процесса: “Вы... даете человеку возможность говорить и комментируете то, чем это вызвано, вместо того чтобы ходить по кругу" - бесценное утверждение, которое она связывает с так называемым фактором облегчения в ходе выражения эмоций, а также с определяющей функцией консультанта в этом процессе. И когда она заключает, что консультант - “это тот, с кем можно выговориться, чтобы принять решение”, она выделяет еще один существенный элемент консультирования - создание ситуации, в которой может быть сделан четкий выбор.

Возможно, самое красноречивое высказывание о процессе осмысления клиентом сути консультирования зафиксировано в одной из фонограмм, сделанной на одной из последних успешных бесед с одним студентом. В своей манере говорить дрожащим, запинающимся голосом, с трудом подбирая слова, чтобы описать новый опыт, полученный им в ходе лечения, он смог сформулировать большинство существенных элементов, составляющих суть успешной терапии.

С. Ну, об этом все, я думаю, пока - вот что у меня на уме сейчас.

*К.* Хорошо, вы помните наш договор - во всех случаях, когда мы уже все обговорили по какому-то вопросу и нам нечего сказать, мы прерываем...

С. До следующего раза.

*К...* Встречу до следующего раза, и если в какой-то из моментов беседы вы почувствовали, что не можете сказать ничего особенного, то мы прерываем сеанс, если понадобится, сразу после его начала.

С. Хорошо. Хорошо, я - э-э - тут есть кое-что, о чем я хотел бы поговорить. Я просто не знаю, как это сформулировать, но мне нравится все это. Я имею в виду - э-э - если, если ты разговариваешь с кем-то в подобной манере, то всплывает нечто, что ты прятал, хранил, - то, чего пытался избегать, - и ты избегал, просто не допускал этого в сознание. Но ты входишь в эту дверь, и у тебя появляется достаточно сообразительности, чтобы - когда вы здесь - рассказать вам, но не просто рассказать - это может не дать никакого эффекта, но, когда ты говоришь вслух и слышишь сказанное, - это заставляет тебя задуматься над произнесенными словами и даже заставляет тебя иногда что-то предпринять.

*К.* То есть в данном случае вы чувствуете, что, вероятно, все это не было бесполезным.

С. Да, я уверен в этом.

Заметьте, как правильно это путанное в грамматическом смысле высказывание объясняет, *что* терапия значит для клиента: освобождение от ранее подавляемых установок, которые клиент “пытался избегать", ясное восприятие себя и ситуации: “... Когда ты говоришь вслух и слышишь сказанное, - это заставляет тебя задуматься над произнесенными словами" и, наконец, мужество предпринять позитивное действие: “Это даже заставляет тебя иногда что-то предпринять". Такие утверждения показывают, что структурирование ситуации консультантом и усилия, которые он предпринимает, чтобы удержаться от директивных шагов в процессе консультирования, постепенно осознаются клиентом как факторы, в высшей степени содействующие поиску новых примеров. Эти высказывания, видимо, достаточно определенно отражают то, что процесс, который мы обсуждаем, - естественное следствие прогресса, который переживается клиентом и к тому же подкрепляется консультантом.

## 2.4 Результат неудачной терапии

Мы должны признать, что консультант - это все же человек, и ему свойственно ошибаться. Неудачи в консультировании могут нанести реальный вред, но их можно проанализировать для того, чтобы по крайней мере в будущем попытаться исправить свои ошибки. На эту проблему стоит обратить больше внимание.

Существует несколько причин; из-за которых процесс оказания терапевтической помощи может оказаться неудачным. Несомненно, самая распространенная причина подобных неудач - небрежность в отношениях со стороны консультанта. В суматохе повседневной работы может легко показаться, что благие намерения могут заменить усердие или старательность. Проходит время, и консультант получает горький урок от этой ошибки. Однако существуют другие причины неудач, большинство из которых можно объяснить тем, что в первую очередь сам клиент не подходит для консультирования. Либо серьезную помеху для его роста оказывают факторы внешнего окружения, либо индивид плохо контролирует свою жизненную ситуацию, чтобы быть способным на позитивные изменения. Может быть допущена ошибка при оценке ситуации. К примеру, подросток был отобран для консультирования в надежде (которая на деле не оправдалась) на то, что он достаточно независим от родителей. Поэтому ему вместе с родителями потребуется время, чтобы достичь прогресса в ходе терапии. Несомненно, что большинство неудач в консультировании происходят по одной из этих двух причин - либо клиенты в принципе не готовы для консультационной работы, либо консультант допустил существенный промах в своей работе.

Иногда опытный консультант может проследить некоторые характерные черты развития подобных неудач. В некоторых случаях, когда продолжающиеся сеансы не приводят клиента ни к какому улучшению, он начинает раздражаться, его сопротивление растет, он становится все более враждебным по отношению к консультанту, терапевтической ситуации в целом. Консультант, чувствуя, что процесс выходит из-под его контроля, собрав все силы, оказывает все более настойчивое давление, начинает напрямую атаковать проблему. Клиенту не удается достичь какого-то результата. Дело закрывается “ввиду неспособности к сотрудничеству". В других случаях клиент добивается определенных обнадеживающих результатов, но постепенно становится все более и более зависимым от консультанта. Несчастный консультант, встревоженный тем, что взял на себя слишком большую ответственность за управление судьбой человека, пытается оттолкнуть его от себя. Ему становится тяжело видеть клиента, контакты приобретают все более редкий характер, в конце концов консультант настаивает на том, что клиент должен сам контролировать свою жизнь, и отношения разрываются, оставляя консультанта с чувством вины - единственным доказательством того, что была проделана какая-то работа.

В большинстве случаев неудачного течения консультирования и консультант, и клиент чувствуют, что процесс, видимо, протекает не должным образом. Оказываясь неспособными проанализировать ситуацию и найти причину, они оба начинают защищаться и мстить, контакты прекращаются с вероятностью того, что обеим сторонам был причинен вред. Однако даже в тех случаях, когда консультант не способен к анализу причины неудачи, такой негативный исход вовсе не обязателен.

Когда кажется, что процесс консультирования начинает развиваться в неверном направлении, когда консультанту приходится задуматься, почему он наталкивается на сопротивление, почему клиент не прогрессирует, почему ситуация кажется хуже, чем она была в начале терапии, первый шаг - это, естественно, проанализировать возможные причины. Для консультанта наступает момент, когда нужно тщательно взвесить, не была ли допущена ошибка в процессе консультирования. На этом этапе ему следует подробно изучить запись сеансов, с целью обнаружения ошибки. Не был ли он слишком директивен? Не стремился ли он к слишком скорому решению? Не была ли интерпретация использована не очень рационально? Пытался ли он решить проблему по-своему, не следуя за клиентом? Не помешал ли он каким-то образом выражению чувств и эмоций? Эти и другие вопросы, которые рассматривались нами выше, должны быть тщательно проанализированы. Часто причину можно найти и исправить. Во многом обнадеживает то, что люди настолько страстно стремятся к росту и поиску путей выхода из трудных ситуаций, что, даже несмотря на множество возможных ошибок и во многом неудачное консультирование, конструктивные результаты могут быть достигнуты в ходе исправления этих ошибок. Никогда не поздно скрупулезно проанализировать причины неудач.

Однако, если мы будем смотреть на вещи реально, мы признаем, что в некоторых случаях консультант чрезмерно вовлечен в свою работу, слишком уязвим в этом отношении, чтобы признать свои ошибки. Он не всегда имеет возможность получить помощь более опытного специалиста или просто коллеги (супервизора), чтобы вскрыть не замеченные им промахи. Другими словами, есть такие случаи, когда неудачи в консультировании неизбежны, несмотря на все благие намерения консультанта обнаружить их причину. Что может быть предложено в таких случаях?

Искреннее признание неудачи как консультантом, так и клиентом обладает реальной силой, помогающей предотвратить защитные реакции с обеих сторон. Здесь можно привести примерное высказывание консультанта в связи с таким случаем: “По-моему, мы вообще не продвигаемся. Возможно, это происходит из-за недостатка моего мастерства. Возможно, вследствие некоторого нежелания с вашей стороны. Но в любом случае, если оставить в стороне какие бы то ни было обвинения, ясно, что мы не достигаем необходимого результата. Не следует ли нам сделать перерыв в сеансах, или вы хотите продолжить их еще некоторое время с надеждой, что мы все-таки можем добиться какого-то удовлетворения? ” Такое четкое определение ситуации - наиболее продуктивный вариант. Оно освобождает клиента от необходимости атаковать консультанта. Кроме того, оно открывает для него ряд новых перспектив.

Это может привести к завершению терапевтических сеансов по взаимной договоренности сторон. Если подобное происходит, разрыв отношений вполне понятен и протекает без всякого антагонизма и чувства вины. Клиент будет чувствовать, что у него есть возможность вернуться через некоторое время или обратиться к любому другому консультанту, если он посчитает, что кто-нибудь другой сможет ему помочь. В то же время это может привести к осмыслению препятствий на пути прогресса в лечении и, соответственно, к новому развитию терапии. Автору вспоминается серия встреч с одной женщиной, когда, как это стало понятно сейчас, консультирование было проведено неудачно. Поскольку в ее отношении к сыну не было достигнуто никакого прогресса, консультант просто констатировал, что, по-видимому, сеансы не принесли пользы и что, наверно, их не стоит продолжать. Казалось, что женщина согласилась с этим, и было очевидно, что встречи завершились, но, уходя, она спросила: “Вы когда-нибудь работали со взрослыми? ” Получив утвердительный ответ, она снова села и начала рассказывать о всех своих семейных несчастьях, ставших причиной ее неудачного обращения с сыном, но которое она не желала признавать до тех пор, пока мальчик не продемонстрировал совершенно очевидную необходимость в терапии. То есть если сложившееся тупиковое положение, в котором оказались и клиент, и консультант, четко констатируется и признается обеими сторонами, то обе стороны способны принять это без негативизма, и не исключено, что смогут найти способ преодоления этой ситуации. Если нет, то по крайней мере сеансы прекратятся без вражды и чувства вины.

Стоит, однако, сделать одно предостережение. Консультирование нельзя слишком затягивать, если не наблюдается никакого прогресса. Если тщательный анализ бесед показывает, что на протяжении нескольких сеансов существенного улучшения нет и никакого продвижения в терапии не зафиксировано, консультант должен задуматься, не лучше ли прекратить лечение. В противовес мнению неопытного консультанта необходимо отметить, что неудачные беседы чаще выходят за рамки временных ограничений, нежели успешные. Точно так же сеансы, которые все продолжаются и продолжаются без какого бы то ни было изменения, свидетельствуют в целом о провале в работе. Лучше всего в таких случаях постараться обнаружить причины сложившейся тупиковой ситуации, а если и это не удается сделать, подвести консультирование к завершению. Несмотря на то, что такой финал подразумевает отсутствие всяческого успеха, он не повлечет за собой дальнейшего конфликта, а также не осложнит клиенту поиск помощи в будущем.

## Заключение

Когда клиент достигает инсайта и приходит к самоосмыслению, выбирая новые цели, которые переориентируют его жизнь, консультирование входит в свою завершающую фазу, имеющую определенные отличительные признаки. Клиент обретает уверенность в себе, когда переживает новый инсайт, и предпринимает все больше позитивных действий, направленных на достижение своей цели. Ощущая эту уверенность, он стремится закончить терапию, хотя в то же время боится потерять поддержку. Признание консультантом этой амбивалентности позволяет клиенту ясно увидеть выбор, стоящий перед ним, и достичь убежденности в том, что он способен самостоятельно разрешать свои проблемы. Консультант способствует этому, помогая индивиду ощутить полную свободу выбора, - прекратить взаимоотношения, как только он будет готов к этому. Обычно завершение консультирования сопровождается чувством потери для обеих сторон, но вместе с тем взаимным признанием того, что независимость - еще одна позитивная ступень к зрелости. Даже если в ходе консультирования не было достигнуто успеха, как правило, можно завершить работу достаточно конструктивным способом.

Продолжительность терапевтического процесса также зависит от умения консультанта поддерживать клиент-центрированный контакт в ходе терапии в той же мере, как и от степени неприспособленности клиента или от любого другого фактора.

На последних сеансах довольно часто становится ясно, что клиент принял необычную структуру терапевтической ситуации и осознает, как он использовал ее для своего собственного роста. Спонтанные высказывания клиентов еще раз подтверждают один из тезисов данной книги, что клиент-центрированное терапевтическое взаимоотношение высвобождает движущие силы так, как это невозможно ни при каком другом типе взаимодействия.

## Список литературы

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование. Теория и опыт. - М., 2001. - 240 c.
2. Вольнова Г.В., Шнейдер Л.Б., Зыкова М.Н. Психологическое консультирование - М., 2002. - 224 с.
3. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. - М., 1999. - 151 с.
4. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учеб. для студ. педвузов. - М., 1999. - 394 с.
5. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. - М., 1997.98 с.
6. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие. - М., 2001. - 208 с.