

Тема 2. Методологические основы психологического консультирования в ведущих школах и направлениях психологии

План

1. Методологические основы и характеристика основных теоретических подходов в психологической консультативной практике:
 - подходы к психологическому консультированию в зарубежной психологии,
 - подходы к психологическому консультированию в отечественной психологии.
2. Теоретические подходы и принципы современных психологических направлений в консультировании.
3. Тенденции развития психологического консультирования.

Консультирование – это непрерывно развивающаяся профессия, которая высвечивает определенные аспекты, вопросы, проблемы развития в соответствии с потребностями обслуживаемых клиентов и общества. В течение относительно короткой истории консультирования как профессии на передний план выдвигались различные аспекты этой деятельности. Несомненно, некоторые из этих вопросов приобретут дополнительную значимость в будущем из-за непредвиденных кризисов, новых достижений, а также продолжающегося увеличения количества функциональных расстройств людей и систем. Увеличивающееся загрязнение окружающей среды, уменьшение ресурсов Земли, изменение роли женщин, новшества в средствах массовой информации, новые технологии, бедность, бездомность, одиночество и старение – все это будет привлекать внимание консультантов. Соответственно, помимо сложившихся и успешно применяемых направлений, все более активно используются и другие подходы.

Рационально-эмоционально-поведенческая терапия, ранее – рациональная терапия и рационально-эмоциональная (-эмотивная) терапия), – подход в психотерапии, созданный А. Эллисом, А. Беком. Человек рождается со склонностью к рациональному мышлению, но одновременно и со склонностью к паралогичности. В качестве главной причины психических расстройств рассматриваются ошибочные, иррациональные когнитивные установки (убеждения, верования, идеи, предположения и т. п.), а не прошлый опыт индивида. Такие когниции в терминах РЭПТ называются «иррациональными верованиями» (иногда – «иррациональными убеждениями»), и основной целью терапии является их устранение. В основе

адаптивного поведения лежат рациональное мышление и своевременная коррекция принимаемых решений. Консультирование направлено на устранение «саморазрушающего» подхода клиента к жизни и помощь в формировании толерантного и рационального подхода; способствует применению научного метода при решении поведенческих и эмоциональных проблем.

РЭПТ исходит из положения о том, что эмоции и поведение человека определяются присутствием каждому специфическим способом истолкования внешнего мира. Проблемы пациента вытекают главным образом из неких искажений реальности, основанных на ошибочных предпосылках и допущениях. Объективный мир при восприятии его человеком преломляется через когнитивные модели или схемы. Эти схемы подобны фильтрам или «концептуальным очкам», которые определенным образом отбирают поступающую информацию. При значительном искажении действительности этими фильтрами у индивида возникают эмоциональные проблемы, а впоследствии и клиническая симптоматика. Поэтому задача терапевта – сконцентрировать внимание клиента на том, как им осуществляется процесс отбора и интерпретации информации, после чего ему предлагается проверить обоснованность сделанных выводов и, при заключении об их ошибочности, заменить их на более адекватные. Терапевт помогает пациенту отыскать искажения в мышлении и научиться альтернативным, более реалистическим способам формулирования своего опыта.

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП) – это способ исцеления души через работу с телом. Целью ТОП является изменение психического функционирования человека с помощью ориентированных на тело методических приемов. В настоящее время описаны не менее 15 различных подходов, определяемых как «работа с телом». Наиболее известные виды телесно-ориентированной психотерапии: характерологический анализ В. Райха, биоэнергетический анализ А. Лоуэна, концепция телесного осознания Фельденкрайза, метод интеграции движений Ф. Александера, метод чувственного сознания (Ш. Селвер и Ч. Брукс), структурная интеграция (И. Рольф). Телесно-ориентированная психотерапия возникла на основе практического опыта и многолетних наблюдений взаимосвязи духовного и телесного в функционировании организма. Она в большей степени, чем другие направления консультирования и психотерапии, придерживается холистического подхода. Преодоление дуализма тела и разума и возвращение к целостной личности ведет к глубоким изменениям понимания поведения человека. Методы телесно-ориентированной

психотерапии направлены на обеспечение условий, в которых человек сможет пережить свой опыт как взаимосвязь психического и телесного, принять себя в этом качестве, тем самым получив возможность для улучшения своего функционирования.

Арт-терапия – лечение изобразительным искусством. Искусство можно рассматривать как одно из средств самовыражения личности. Искусство развивает и воспитывает человека, позволяет ему разобраться в жизни и лучше понять самого себя, способствует фиксации и передаче чувств и мыслей коммуникатора (А. И. Копытин). Язык искусства по-своему доступен и понятен каждому человеку. Традиционно арт-психотерапия представлена следующими направлениями: арттерапией, драматерапией, музыкотерапией и танцедвигательной терапией.

Арт-терапия – это метод, основанный не только на привлечении клиента к занятиям изобразительным творчеством, но и на восприятии им готовой изобразительной продукции (например, картин, фото- и видеоматериалов). Исходя из этого, выделяют активную и пассивную арт-терапию. Активная арт-терапия предполагает побуждение клиентов к самостоятельной творческой деятельности, пассивная же основана на использовании уже существующих произведений искусства через их анализ и интерпретацию.

Системный подход. Определяется не ориентацией на теоретические модели, а сфокусированностью на партнерстве, семье, супружестве, группах как самостоятельных организмах, целостных системах со своей историей, внутренними закономерностями и динамикой, этапами развития, ценностными ориентациями и т. д. Консультирование в рамках этого подхода исходит из того, что дисфункциональная система отношений определяет дезадаптацию ее участников, психолог занимает позицию включенного наблюдателя или активного наставника. Он задает вопросы, наблюдает и контролирует, структурирует коммуникацию участников, драматизирует отношения, дает домашние задания и т. д.

Интегративный, или мультимодальный, подход. Становится все более определяющей тенденцией, внутри которой выделяют методический эклектизм и теоретическую интеграцию. В практической плоскости интеграция направляется принципом М. Эриксона: для каждого пациента – своя психотерапия.

Вместе с тем, есть мнение: смешение разных факторов и стилей интеграции создает «дикую психотерапию», чреватую, как подчеркивает А. Лазарус, непредсказуемыми эффектами.

Кроме названных выше направлений можно назвать такие развивающиеся направления, как трансперсональная психология (К. Уилбер), терапию творческим самовыражением М. Е. Бурно, «дианализ» Ю. В. Завьялова, понимающую психотерапию Ф. Е. Василюка и другие.