

Психологическая помощь — широкая многоуровневая сфера помогающей психологической практики. Осуществляется в четырех формах — психологической консультации (англ. аналог — consulting), психокоррекции, психологического консультирования (англ. аналог — counselling) и психотерапии.

Потребность в П. п. и ускоренное развитие ее во второй половине XX в. связано, с одной стороны, с негативными последствиями научно-технической революции, сопровождаемой убыстрением темпа жизни, стрессами от экономического и психологического неблагополучия, страхами за здоровье и жизнь (свое и своей семьи) и т. п., а с другой — с «революцией», совершившейся в мироощущении, миропонимании и осознании людьми себя и своих проблем.

Это изменение выступает в признании значимости собственной жизни, в ощущении себя главным распорядителем своей судьбы, в восприятии житейских невзгод не как неизбежного условия существования, а как некоего «сбоя», который может и должен быть устранен, для чего и существует помощь разных специалистов, обладающих соответствующей профессиональной квалификацией. Отражением подобного мироощущения служит категория «проблема», которая в теории П. п. занимает такое же центральное место, как категория «болезнь» в медицине. Под «проблемой» мыслится широчайший круг нарушений в отношениях человека с жизнью, окружающими людьми и с самим собой.

Несмотря на условность деления П. п. на психологическую консультацию, психокоррекцию, психологическое консультирование и психотерапию, все они взаимосвязаны и дополняют друг друга. Тем не менее, все чаще возникает необходимость их отдельного рассмотрения, поскольку каждая из названных форм имеет собственную зону приложения. В зависимости от сферы, где востребована помощь, и вырастающих отсюда специфических целей и задач, степень различия между формами П. п. может существенно колебаться.

Психологическая консультация представляет собой информирование клиента и расширение его представлений о разных аспектах переживаемой им проблемы на основе достижений научного знания. Психолог-консультант определяется как «специалист, обладающий необходимой профессиональной подготовкой, которая позволяет ему давать консультируемому совет и рекомендации по личным, социальным и психологическим проблемам» (The New Fowler's Modern English Usage, «Clarendon Press», Oxford, 1996, p. 187).

Психологическая коррекция, в отличие от психотерапии, которая применяется в случае относительно четко выраженной клинической картины «психосоциально или психосоматически вызванных расстройств поведения и состояний страдания», скорее связывается с профилактикой такого рода расстройств (А.

Притц, Х. Тойфельхарт, В кн.: Психотерапия: новая наука о человеке. 1999, с. 10, 28). Показаниями к психологической коррекции служат психические нарушения или поведенческие отклонения, которые уже начали складываться, образуя повышенный фактор риска (Ю. Ф. Поляков, А. С. Спиваковская, В сб.: Современные формы и методы организации психогигиенической и психопрофилактической работы. 1985, с. 119—126). Непосредственные цели психокоррекции аналогичны целям психотерапии в той мере, в какой они направлены на реконструкцию негативных психологических новообразований в человеке, но в меньшей степени они служат предупреждению дальнейшего развития ведущего дефекта и сопутствующих ему условий.

Психокоррекция с необходимостью включает блок диагностики, направленной на выявление ведущего дефекта и механизмов его возникновения и сохранения. Как и в психотерапии, диагностика и коррекция осуществляются практически синхронно и на всем протяжении психокоррекционной работы — коррекционные техники и «приемы» одновременно являются и диагностическими приемами.

Психологической диагностике и коррекции подвергаются все составляющие «факторов риска» и существующие между ними связи.

Так, например, в процессе коррекционной работы с детьми и подростками (в форме игры, тренинга или групповой работы) реконструируется не только ведущий дефект развития или поведения ребенка, но и факторы, обусловившие его возникновение и способствующие его устойчивости. В этом случае системная коррекция может включать разные уровни совместной работы с родителями и семьями — от консультирования родителей и семей до семейной терапии.

Критерии отличий психологического консультирования и психотерапии характеризуются еще большей условностью, оба этих термина нередко используются как взаимозаменяемые.

По мнению ряда авторов это представляется оправданным, поскольку оба термина одинаково имеют в виду серию прямых контактов с индивидом (клиентом), направленных на то, чтобы помочь ему изменить свои патогенные внутренние установки и поведение, используя с этой целью специальным образом построенные в процессе консультирования помогающие отношения. Параллельно существует тенденция называть «консультированием» более краткосрочную и поверхностную работу с клиентом, оставляя за психотерапией приоритеты интенсивной и длительной работы, направленной на глубокую внутреннюю реорганизацию личности.

Комментируя эту тенденцию, К. Роджерс замечает: «Несмотря на то, что, может быть, и существуют какие-то причины для такой дифференциации, ясно, что интенсивное и успешное консультирование ничем не отличается от интенсивной и успешной психотерапии» (Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. 2000, с. 10).

Стоит отметить, что оба видных представителя американской гуманистической психологии и психотерапии, Р.

Мэй и К. Роджерс, называли свою психотерапию «психологическим консультированием», возможно, тем самым, стараясь дистанцироваться от психоанализа и так называемой «медицинской модели» психотерапии, то есть от осуществления «лечебных процедур» над пациентом, и разрабатывая новую теорию личности, ориентированную на критерии «психологического здоровья» (Р. Мэй Искусство психологического консультирования. 1994).

Достаточно перечислить «слагаемые личности», которые Р. Мэй выдвигает на первый план, прежде чем раскрыть секреты своего терапевтического искусства: свобода (в противовес детерминированности), индивидуальность, социальная интегрированность и глубина религиозности.

Обе тенденции продолжают сосуществовать в сфере психологической практики и поныне. В одних случаях самые основы психологического консультирования связываются с интеграцией различных подходов, сложившихся в мировой психотерапевтической теории и практике. Ставятся примерно однородные задачи в работе с клиентом.

Главнейшая из них — помочь ему найти путь к собственным внутренним ресурсам (Мастерство психологического консультирования. Под ред. А. А. Бадхена, А. М. Родиной. 2002, с. 5). Определение консультанта как специалиста, «подготовленного для дачи советов и рекомендаций по личным, социальным или психологическим проблемам» расценивается в этом контексте как «любопытный нонсенс». Интервенции подобного рода, по мнению авторов, не только не являются «определяющей составляющей профессиональной деятельности психолога-консультанта», но отдаляют психологическое консультирование от его подлинных целей, поскольку никакой совет не способен помочь человеку открыть свой внутренний потенциал (там же, с. 11).

В то же время существуют области применения, где понятиям «психотерапия» и «психологическое консультирование» приписываются разные функции. Так,

например, в сфере традиционной детской и подростковой психотерапии различаются индивидуальная психотерапия ребенка и сопровождающее ее консультирование родителей.

Последнее сводится к обмену информацией между родителями и терапевтом, способствующей лучшему пониманию родителями задач терапии, принятию ими процесса лечения, развитию устойчивых кооперативных отношений с терапевтом. При определенных условиях консультирование может перерасти в семейную психотерапию («Психотерапия детей и подростков». Под ред. Х. Ремшмидта, 2000).

В последние годы в связи с расширением картографии помогающих профессий намечается тенденция к еще более четкой концептуальной дифференциации сферы психологического консультирования и психотерапии.

Например, в русле корпоративного консультирования, в связи с оформлением нового его жанра, называемого психологическим коучингом (сопровождение, содействие, личное наставничество) и ориентированного на работу с «первыми лицами» компаний, предприятий, банков, критически переосмысливается даже самый термин «помощь», на смену которому выдвигается более партнерское: «совместная работа». Соответственно, и в отношениях «консультант/коучер-клиент» акцент делается на принципиальном равенстве сторон. «Клиенту» в процессе предложения и принятия решений отводится не менее весомая роль, чем «коучеру»-консультанту. Тем не менее, коучинг в огромной степени использует теоретический багаж и принципы гуманитарной психотерапии (в свою очередь, и способствуя их развитию), благодаря чему достигается его высокая эффективность (Rogers J.

Coaching Skills (a handbook). London, 2004; Психологический «коучинг» и корпоративное консультирование, МПЖ, № 2, 2002).

Психотерапия в последние десятилетия заявляет о себе как «новая наука о человеке», все более удаляющаяся от идеала естественных наук и выработанных в этой области стандартов научности в виду их неприменимости к тем человеческим измерениям, которыми оперирует психотерапия. Одно из современных толкований этого термина, фигурирующее в Австрийском Федеральном Законе о психотерапии от 1990 г., гласит: «Термин «психотерапия», происходящий из древнегреческого языка и означающий примерно «чуткую заботу о жизни, душе, уме, настроении человека», уже по своему изначальному значению говорит о том, что ограничение психотерапии сферой лишь лечения болезни никак не оправдано» (А.

Притц, Х. Тойфельхарт, 1999, с. 11). Психотерапия понимается здесь как дисциплина, пытающаяся смягчить внутренне спровоцированные или приобретенные жизненные проблемы, пользуясь преимущественно, речевыми (в противовес медикаментозным) средствами, хотя и не ограничиваясь только ими (там же, с. 50).

Психотерапия представлена сегодня многочисленными школами и направлениями, которые нередко находятся в отношениях противостояния друг другу, хотя в наши дни конкуренция между ними все чаще сменяется попытками их диалога и интеграции. Многообразие психотерапевтических подходов и отсутствие общей для них методологии нередко объясняется тем, что психотерапия в целом находится пока на допарадигмальной стадии развития (В. В. Макаров, Б. А. Казаковцев, там же, с. 5—9).

Тем не менее, отсутствие единой методологии не помешало процессу последовательного отделения психотерапии от смежных дисциплин (прежде всего теологии, академической психологии и медицины). Этот процесс, развиваясь на протяжении всего прошлого века, особенно интенсифицировался в последние его десятилетия. Психотерапия стала самостоятельной междисциплинарной областью, заняв место на перекрестке социальных, гуманитарных и естественных наук, не принадлежа полностью ни к одной из этих групп.

Благодаря продолжающемуся процессу внутренней эмансипации психотерапии от медицины и очевидной тенденции ее гуманитаризации, в широком смысле слова современную психотерапию можно отнести к одной из наиболее значительных форм П. п. Но при этом нам тут же придется вспомнить, что в картографии помогающих профессий, в рамках психотерапии, сейчас интенсивно заявляет о себе жанр, специфика которого заключается в собственно П. п. — экстренная П. п., в центре которой — человек, находящийся в состоянии острого кризиса.

Практика экстренной П. п. начала складываться очень давно, еще в годы Первой мировой войны и в событиях войны.

Отметим, что в это же время возникает экзистенциализм, поставивший в центр своего рассмотрения человека отчаявшегося, оказавшегося в пограничной, экстремальной ситуации. Тем не менее, не эти идеи легли в основу первых представлений об экстренной П. п. На определение специфики жанра больше повлияли принципы социальной медицины с ее акцентом на превентивных мерах, обеспечении готовности сообщества, культурно-исторической психологии и пр. Важнейшей составляющей экстренной П. п. является исследование факторов риска и, напротив, факторов, обеспечивающих устойчивость человека в катастрофических обстоятельствах. Сегодня экстренная П. п. нередко представляет собой работу не с последствиями травмы, а работу в эпицентре катастрофы. Жанр экстренной П. п. характеризуется широким социальным охватом.

Предполагается, что любые превентивные меры должны учитывать социальные процессы, возникающие вокруг травматического события, позитивные и негативные аспекты социального взаимодействия в этот период, культурный контекст, существующие традиции, ритуалы и пр. Социальная поддержка признается важнейшим защитным фактором после травмы, а работа с семьей — одной из важнейших мишеней психологического вмешательства. Жанр экстренной П. п. требует от психолога, психотерапевта очень высокого психологического искусства и не только этого. Он заявляется как превентивный, направленный на предотвращение посттравматических расстройств, которые требуют подчас уже очень глубокого психотерапевтического вмешательства (Бурмистрова Е. В., Федунина Н. Ю. Экстренная психологическая помощь. Законы жанра.

МПЖ, № 4, 2006). Этот пример подтверждает мнение, что психотерапия в наши дни превращается в «некую службу, реагирующую на изменение общественной ситуации, дестабилизацию смыслообразующих социальных и религиозных систем, нарастающую сложность мира и повседневной жизни» (Макаров В. В., Казаковцев Б. А. Психотерапия: новая наука о человеке, 1999). Необходимость психического преодоления трудностей современной жизни, меняющейся все быстрее и неожиданнее, — важная характеристика современности, накладывающая свой отпечаток и на все помогающие психологические практики.

Т. В. Снегирева