

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Манилов И.Ф.

*кандидат психологических наук,
старший научный сотрудник, ведущий научный сотрудник,
Институт психологии имени Г.С. Костюка
Национальной академии педагогических наук Украины*

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННОГО ПСИХОТЕРАПЕВТА ПУТЕШЕСТВИЯМИ В ОДИНОЧКУ

Одним из основных постулатов клиент-центрированного подхода в психотерапии является положение о трех необходимых условиях, которые способствуют личностному развитию клиента. К ним относятся: безусловное позитивное принятие, эмпатическое слушание и конгруэнтность психотерапевта. Целенаправленное развитие у клиент-центрированного психотерапевта способности к позитивному принятию, эмпатическому слушанию и конгруэнтности, осуществляется в рамках специальных обучающих тренинговых программ, а также непосредственно при работе с клиентами. Динамичный характер этих навыков не позволяет овладеть ими раз и навсегда. Их поддержание на необходимом для эффективной работы уровне является одной из актуальных задач клиент-центрированной психотерапии.

Способность к позитивному принятию, эмпатическому слушанию и конгруэнтному поведению тесно связана с понятием психического здоровья. По сути, она является его закономерным следствием. Основные характеристики психического здоровья, это чувство свободы в мыслях и поступках; открытость по отношению к любому новому опыту; безоценочное принятие и осознание собственных ощущений, переживаний и проблем; способность прислушиваться больше к собственной интуиции и рассудку, нежели к мнению окружающих; высокий уровень творчества; готовность жить полной жизнью в любой момент жизни. Психическое здоровье является той необходимой базой, опираясь на которую, клиент-центрированный психотерапевт успешно овладевает необходимыми профессиональными навыками и качествами.

Проведенные исследования дают основание утверждать, что развивать и поддерживать способность психотерапевта к позитивному принятию, эмпатическому слушанию и конгруэнтному поведению позволяет методика «Психотерапевтическое путешествие в одиночку» (автор Манилов И. Ф.). Обязательным условием успешной ее реализации является длительное (от двух недель) путешествие без постоянных спутников. При реализации путешествия в одиночку необходимо соблюдать определенные правила и ограничения, которые позволяют получить необходимый позитивный результат. Путешествие не предполагает поиска и создания рискованных и экстремальных ситуаций. Дорога может преподносить опасные ситуации, но искусственно создавать их совершенно недопустимо.

Выбор маршрута, его продолжительность, темп передвижения должны задаваться только самостоятельно. Путешествие начинается с выбора привлекательного и относительно безопасного маршрута, в соответствии с интересами и финансовыми возможностями психотерапевта. Разработка маршрута, поиск интересных мест, изучение отзывов других путешественников, просмотр фото и видео материалов – процесс творческий. Погружение в него развивает навыки стратегического мышления. Устанавливается некая связь между настоящим и будущим. Составление плана путешествия, это уже выход за пределы профессиональной ограниченности.

Перед началом путешествия формируется суггестивная установка на целенаправленное развитие способности к позитивному принятию, эмпатическому слушанию и конгруэнтному поведению.

Находясь в путешествии, психотерапевт вынужденно попадает в новую непривычную для него ситуацию. Постоянное перемещение в пространстве, смена привычного режима дня, пищи, климатической зоны, а также необходимость разбираться с множеством нестандартных ситуаций и повседневных дорожных проблем способствуют активизации практического «инстинктивного» интеллекта. Последнее крайне важно для психотерапевтов склонных к академическому (догматическому) стилю мышления.

Возможность использования домашних заготовок в пути существенно снижена. Предусмотреть все невозможно. Непредсказуемость дороги требует творческого подхода к каждой конкретной ситуации, оперативности в принятии решений и, что самое главное, полного принятия на себя ответственности за них. Попутчиков нет, а значит, делить ответственность не с кем. По этой причине, на первых порах заметно повышается уровень ситуативной тревожности.

Возникает потребность найти надежного попутчика, а также постоянно быть на связи с близкими. По мере приобретения необходимого опыта, уровень ситуативной тревожности стабилизируется, а после начинает снижаться. Поведенческий репертуар психотерапевта становится богаче и разнообразнее. Эмпатическое слушание из «кабинетного» терапевтического приема превращается в универсальный и весьма ценный навык, позволяющий устанавливать контакты с различными людьми.

Умение оперативно находить правильные решения в тех или иных ситуациях появляется не сразу. Ему предшествует период обучения методом проб и ошибок. Со временем приходит, опытом проверенное понимание того, что любая «ошибка» является ресурсом для приобретения непланового блага. Необходимо лишь грамотно этим знанием распорядиться. Путешествие способствует укреплению веры в собственные силы и возможности, повышению самооценки и формированию оптимистичного жизненного настроя, а с ними и «профессиональной дерзости».

Процесс обучения основным навыкам путешествия сопровождается тренировкой сенсорной чувствительности. В незнакомой обстановке активизируются рефлекс саморазвития, в первую очередь исследовательский и имитационный. Новизна и непривычность обстановки стимулируют поисковую активность. Появляется желание обследовать незнакомую местность, освоить ее. Увеличивается объем и устойчивость внимания, а также повышается восприимчивость к слабым раздражителям различной сенсорной модальности, свойство крайне важное для психотерапевта. Окружающий мир начинает восприниматься и оцениваться более реалистично и с меньшими искажениями.

Необходимость постоянно взаимодействовать с незнакомыми людьми способствует формированию и совершенствованию коммуникативных навыков и конгруэнтного поведения. Выработанных прежде форм и стилей общения, как правило, не достаточно для разрешения всех возможных дорожных ситуаций. Набор стандартных привычных приемов, не позволяет выходить на необходимый уровень общения, а потому начинается поиск более конструктивных способов установления контакта с окружающими, вне привычной обстановки рабочего кабинета.

В путешествии психотерапевты шлифуют навыки визуальной психодиагностики и совершенствуют свои знания по психологии индивидуальных различий. Наблюдать, замечать, усваивать и, без излишней рефлексии применять в жизни приобретенные знания —

вот простейшая схема обучения. Кроме шлифовки коммуникативных навыков формируется и большая терпимость к другим, не схожим с тобой людям. Разрушаются многие стереотипы. Подозрительность, а порой и неприязненное отношение к представителям иных рас, верований, социальных слоев или маргинальных групп сменяются интересом, пониманием, сочувствием, а с ними облегчается процесс безусловного принятия другого человека. Формируется здоровая сензитивность, без избыточной чувствительности.

При правильно спланированном путешествии не возникает чувства одиночества и связанного с ним дискомфорта. Этому препятствует плотная программа передвижения и необходимость самостоятельно решать множество дорожных проблем. На «грусть от одиночества» и скуку не остается времени. Путешествующий человек, в разумных пределах, обучается довольствоваться своим обществом. Динамика процесса путешествия следующая – эмоциональный подъем и отсутствие усталости первое время (стадия «эмоционально допинга»); нарастание усталости и сохранение ее какое-то время (от недели до двух); выработка комфортного суточного ритма, а с ним повышение жизненного тонуса и выносливости.

Большая часть физических нагрузок в путешествии – это пешее перемещение. Путешествие в одиночку не предполагает длительных водных, велосипедных или иных узко-специализированных походов. Любой из известных видов транспорта может использоваться в путешествии, как его составная часть, как средство передвижения, но не становиться самоцелью или сверхзадачей. Например, вынужденное передвижение автостопом – целиком приемлемое дело, но автостоп как цель, для достижения рекордов и проверки себя на прочность и сметливость – совершенно не соответствует задачам путешествия в одиночку. Неоправданная экстремальность также не допускается. Основная цель – не взбодриться и переключиться, а выработать определенный стиль жизни, позволяющий усовершенствовать и свои профессиональные навыки. Путешествие в одиночку не предполагает длительного уединения и бегства из социума. Уход на длительное время в леса, горы или в море может негативно повлиять на развитие профессиональных навыков клиент-центрированного психотерапевта.

Самостоятельное перемещение в пространстве предполагает высокий уровень спонтанности и независимости. Понятие свободного, целостно функционирующего человека, из абстрактной отвлеченной идеи превращается в нечто реальное и практически полезное.

Выводы. Для успешной реализации клиент-центрированной психотерапии необходимо развивать и поддерживать у психотерапевта навыки безусловного позитивного принятия, эмпатического слушания и конгруэнтности. Эффективным способом развития данных навыков является «Психотерапевтическое путешествие в одиночку» (Манилов И. Ф.). Клиент-центрированный психотерапевт, время от времени совершающий путешествия в одиночку, может длительное время сохранять высокий уровень профессиональной способности к безусловному позитивному принятию, эмпатическому слушанию и конгруэнтности.