ФПК
Федерация Психологов-Консультантов Онлайн



Психологическое консультирование онлайн

Научно-практический журнал

Теория и методология

Технологии интернет-консультирования

Групповая психотерапия онлайн

Дистанционное обучение и профориентация

Л.А. Кретова
Психотерапия бытия как практика романтического мирочувствования в транзитивном обществе

Н.А. Григорьева
Когда эмоции блокируют прогресс в терапии: стратегии работы с эмоциональным напряжением и его влиянием на развитие эмоций

М.Ю. Распашнова
Становление личности или рефлексия личного участия в группе встреч в клиент-центрированном подходе в онлайн-формате

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ

Л.А. Кретова
Психотерапия бытия как практика романтического мирочувствования в транзитивном обществе....4

В.Ю. Меновщиков
Терапевтические отношения онлайн....16

ТЕХНОЛОГИИ ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Ю.Л. Пляшкевич
Постоянные (зависающие) абоненты Телефона Доверия: помогать или блокировать?....45

Н.А. Григорьева
Когда эмоции блокируют прогресс в терапии: стратегии работы с эмоциональным напряжением и его влиянием на развитие эмоций....52

ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ОНЛАЙН

Э.М. Мухтасипова
Динамика личностного роста участника группы встреч в человекоцентрированном подходе....60

М.Ю. Распашнова
Становление личности или рефлексия личного участия в группе встреч в клиент-центрированном подходе в онлайн-формате....86

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ И ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

В.М. Ганузин, Л.И. Мозжухина, Г.С. Маскова
Врачебная профессиональная консультация и медицинское обеспечение профессиональной ориентации подростков с отклонениями в состоянии здоровья....98

БИБЛИОГРАФИИ....104

НАШИ АВТОРЫ....190

ИНФОРМАЦИЯ....192

ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ

Л.А. Кретова

Психотерапия бытия как практика романтического мирочувствования в транзитивном обществе

Транзитивность и прекарность, к которым в последние годы обращено внимание социальной психологии, как термины схватывают широкий спектр социальных, политических, культурных, психологических явлений [11]. Глобализация, скорость и мобильность, расширение информационного пространства и власти технологий, непрестанная изменчивость ценностей и норм, текучая социализация, зыбкость и конкурентность труда вызывают переживание прекарности – уязвимости, хрупкости, ненадежности существования у самых разных социальных групп [18]. С подобным переживанием у клиентов сталкиваются консультирующие психологи; в то же время профессиональная деятельность терапевтов также становится все более прекарной, а пространство психотерапевтических подходов и сообществ – все более транзитивным. В ситуации, когда бытие «сдавливается», и клиенты и терапевты начинают задаваться онтологическими вопросами, искать свободы – иного течения времени, жизненного ландшафта, подлинного бытия, открываясь мирочувствованию, онтологически близкому мирочувствованию романтизма и неоромантизма (герменевтической феноменологии, русской религиозной философии, психологии человеческого бытия). В свое время в схожих условиях «сжимаемого мира» мыслители романтического направления вызывали к жизни темы аутентичности, свободы, становления, решимости, суверенности, ностальгии, благоговения которые в дальнейшем заняли важное место в семантическом поле экзистенциально-гуманистической психологии и психотерапии.

Экзистенциально-гуманистическая терапия: от психотехники до амехании

Пространство экзистенциально-гуманистической психологии и психотерапии вмещает множество миров, схватываемых феноменологически, через попытку описать и истолковать явления сущего

(К. Роджерс, К. Шнайдер и др.) или конструируемых произвольно (А. Лэнгле, Ф.Е. Василюк и др.). Одним клиентам и терапевтам по душе исключительно «феноменологический» мир, а другие с удовольствием обживают мир категорий и систем, поддерживая и подтверждая объективную психологическую реальность, создаваемую психологическими конструктами. Современное взаимопроникновение этих «миров», историческая изменчивость взглядов и трактовок у авторов психологических теорий и психотерапевтических школ, разнообразие мировоззренческих позиций их последователей (и в том числе их деятельность по превращению незавершенной глубины авторской мысли в поверхностную конкретность) способствуют тому, что целостное понимание того или иного «мира» оказывается непростой задачей. Не удивительно, что научные названия подходов как правило эзотеричны: не отражают своей сущности и вводят в заблуждение непосвященных, которые в итоге в своем понимании «экзистенциального» или «гуманистического» вынуждены опираться на культурные артефакты. В том, что ни одному подходу не удается объять себя в своем названии, уже открывается некая сущностная проблематика. Возможно, этой неудаче способствует и научное самодистанцирование от живого человеческого языка и художественного слова, благодаря которым в литературе намного лучше чем в психологии схватываются (причем далеко не всегда эксплицируются) феномены бытия, нюансы опыта и переживаний.

Тем не менее мы попытаемся очертить смысловое пространство «психотерапии бытия» как одного из психотерапевтических миров, который, с одной стороны, во многом сопричастен экзистенциально-гуманистической традиции и при этом может основательно разниться с другими психологическими подходами и психотерапевтическими школами, использующими слова «онтологический» или «бытийный» для своей идентификации. Стоит отметить, что онтологический ракурс как способ рассмотрения и интерпретации набирает популярность в психотерапевтических школах в том числе за пределами экзистенциально-гуманистического направления, например, в реляционном психоанализе, в позитивной динамической терапии. Более того, интересные, значимые для психологического консультирования результаты, высвечивающие онтологию тех или иных явлений, нередко обнаруживаются в других областях науки – в психологии среды (С.К. Нарова-Бочавер), психологии повседневности (Д.А. Хорошилов), в методологии качественных исследований (Н.П. Бусыгина, M. Van Manen, K. Willig) и пр.

Ракурсы рассмотрения

Не упуская из виду плоды исследований и дискуссий о сходстве и различиях гуманистической и экзистенциальной терапии [4; 16], онтологического и персоналистического направлений экзистенциальной терапии [19], о сходстве и различиях стихийной и профессиональной психотерапии [13; 5], представляется важным рассмотреть психотерапию бытия в несколько ином ключе, уделив внимание таким темам как:

- социальной ангажированности психологии и психотерапии;
- психотерапии бытия как терапии, которая сама себя кажет;
- романтическому способу бытия в мире и свидетельства о бытии;
- соотношению протофеноменального и субъективного;
- целостности и внутренней взаимосвязанности романтического мирочувствования.

«Множество миров» в пространстве экзистенциально-гуманистической психотерапии подразумевает множество способов бытия, которые могут быть (или не быть) аутентичны или идентичны терапевту и клиенту. Различие между аутентичностью и идентичностью представляется близким различию между сущностью и социальным имаго (Орлов, Орлова, 2020), в этом плане социальная ангажированность психологии и психотерапии – ее имплицитная направленность на удержание человека в целях, ценностях и смыслах агломеративного, транзитивного социума через помощь в поиске идентичности, самостоятельных решений, в преодолении критических ситуаций, угрожающих «выпадением» человека из агломеративного механизма. Протестом против включенности в механизм мегаполиса, в план благополучия, отбирающего у человека субъектность, стремлением уберечься от «тотального контроля и подчинения городскому миру» [2, с. 128-129] становится «Уход в Лес» [20], который фактически представляет собой продолжение двухсотлетнего романтического импульса XVIII века и неоромантизма XX века (включая неоромантизм М. Хайдеггера). В решимости вальдгангера-одиночки, в романтическим дискурсе и способе бытия открывается целостный мир, который движется из столетия в столетие, не теряя и не меняя своих ключевых смыслов.

Смысловая структура романтического жизненного мира

В обыденном представлении о романтизме нередко смешивается предшествующий ему сентиментализм и последующий символизм, сама же эпоха романтизма сводится к литературе и искусству, ее смыслы зачастую выпадают (или выведены) из поля зрения, что мешает видеть и помнить связи между романтическим миропониманием и ключевыми концептами экзистенциально-гуманистического и феноменологического подхода – такими, например, как аутентичность, благоговение, самопревосхождение, свобода, переживание и опыт.

Романтизм возникает в городе, но разворачивается к природе и культуре загорода, к земле, к солнцу и звездам. Ностальгия по утраченному миру, чаемая и недостижимая полнота, подлинность существования в романтизме связаны с поиском и опытом собственной аутентичности, свободой и суверенностью, живым религиозным чувством. Героический протест – это протест против втянутости в просветительский миф, в общество, «которое отзывает человека от его божественной родины» (Новалис), родины духа. Следование собственному пути, опыт путешествия находится в тесной связи с переживанием родного – с его утратой и обретением. Тоска по себе настоящему и уникальному, ностальгия и решимость одиночки – это одновременно тоска об утраченной принадлежности чему-то большему, о сопричастности истоку. Значимые воспоминания детства, связанные с опытом себя-в-мире, связь с природой, поэтическое, возвышенное схватывание мира разворачивают совершенно иное восприятие времени, простирающееся назад и вперед: воспоминание – это еще и созерцательное, напряженное ожидание.

Как отмечает философ Даниэль Орлов, «что бы мы ни сказали и ни сделали, мы это скажем и сделаем либо как наследники романтизма, либо как последыши просвещения», и романтический, и просвещенческий миф столь глубоко внедрились в реальность, что их проявления как правило безотчетны [3].

Миф о романтизме действует сильнее самого романтизма – романтический мир (по всей вероятности, мир более древний, ранее также переоткрытый в эпоху Средневековья, к которой тяготели романтики) переоткрывается и воспроизводится заново не только неоромантиками прошлого столетия, но и нашими современниками. Наше исследование жизненного мира горожан, живущих за городом или в сельской местности позволило выявить ключевые смысловые темы этого мира (эмпирическим материалом для исследования по-

служили художественные и автобиографические тексты XVIII-XX вв. и самоотчеты современников в соцсетях):

- *При-бытие*. Описание переживания, связанного с прибытием в родные места, домой, или на место, которое может стать родным домом. Ожидание встречи, которое автор наделяет особым, онтологическим смыслом: «преддверье подлинного бытия».
- *Окружающий мир как Другой, диалогичность*. Окружающий мир – природа, дом, сад становятся Другим, который «обращается» к сущностному в человеке, ведет с ним «диалог».
- *Суверенный труд и образ жизни*. Внутренне детерминируемый, свободный труд соответствует цикличности загородного образа жизни. Он вписан в бытие собой и со-бытие, размыкает рамки деятельности, задаваемой онтичными целями.
- *Созерцание и умиротворенность, забвение*. Работа переживания близка работе созерцания. Исходный момент переживания-созерцания –внимание малому и всякому в природном мире, включая мельчайшие перемены в нем.
- *Со-бытие*. Включенность в мир, со-бытийность явлениям природы, смене времен года дает ощущение подлинности бытия и жизненного пути, становится внутренним переживанием своей собственной бытийности.
- *Ностальгия*. Онтологический опыт, прерывание которого вызывает тоску по утраченному. Обращают на себя внимание три модуса переживания, обусловленных исходной позицией обращения к ностальгическому переживанию, которые можно обозначить как ностальгия обретения, ностальгия утраты и ностальгия бытия.
- *Бытие собой*. В онтологичности загородного мира человек обретает самого себя. Опыт бытия собой в переживании может быть сопряжен с радостью свободы, непосредственностью, удовольствием уединения. Утрата себя переживается как выпадение из бытийности, встроенности в родной или ставший родным мир.
- *Становление*. Опыт детских лет сопряжен с особенностями загородного мира и описывается, с одной стороны, в категориях «легкости бытия»: как опыт безмятежности, самодостаточности, а с другой – в категориях «развития»: авторы отмечают воспитание мужества и воображения, познавательный интерес, обретение самостоятельности.

- *Анти-город*. Бегство в деревню – бегство из анти-города, из города, где бытие человека захвачено и подчинено чужому, чуждому его бытийности.
- *Добросердие*. Добросердие атрибутируется людям старшего возраста и связывается с мудростью, прожитостью жизни, избавлением от наносного, «шелухи». Оно проявляется как «случайная» помощь в распознавании красоты и радости бытия, утешение [7].

Нами была также выявлена и описана онтологическая ностальгия – тоска по себе настоящему, по подлинной жизни и феномен узнавания переживаний, связанных с опытом природы и загородной жизни рассказчика как собственных, вызывающих у слушателя переживание онтологической ностальгии [8]. Феноменология «передачи» переживания, историческая устойчивость (неизменность на протяжении двух столетий) и внутренняя взаимосвязанность смысловой структуры жизненного мира бывших горожан позволяют говорить о протофеноменальности этой «романтической» смысловой структуры. При этом вступление в романтический мир, его открытие остается субъективным, индивидуальным опытом, а не литературным заимствованием.

Наши другие исследования [9; 6] выявили корреляцию между аутентичностью, благоговением, связью с природой, «природно-загородной» тематикой наиболее значимых ностальгических воспоминаний и субъективной непрерывностью Я во времени, что также свидетельствует об устойчивой констелляции, консервативной целостности смысловой структуры жизненного мира бывших горожан (романтического мира). В текстуальных данных каждая из тем сущностно и содержательно сопряжена с другими, одна тема на хайдеггерианский манер отсылает к другой. Хотя отдельный автор схватывает и передает не все смысловые темы, а некоторые из них, это всегда высвеченная часть целостного мира, а не отдельные не связанные друг с другом смыслы. Незримо эта корреляция присутствует в многочисленных эмпирических исследованиях аутентичности, ностальгии и связи с природой: ностальгия как переживание-воспоминание о себе [34], ностальгия и чувство собственной подлинности [22], ностальгия и осмысленность жизни [33], ностальгия и непрерывность самовосприятия [28], ностальгия и открытость новизне [36], ностальгия и совладание с трудностями [23] и одиночеством [37], природа и личностно значимые места [26], природа и чувство места ([30], при-

рода и средовая идентичность/ привязанность к месту [34]), природа и самоопределение, альтернативное господствующей идентичности, связанной с культурой потребления [25] природа и глубина миропонимания, [14], природа, красота и осмысленность бытия [21], природа и совладание с трудностями и экзистенциальными кризисами [29; 31; 24], природа и самоотношение [15], природа и жизненная перспектива [32], природа и эвдемоническое благополучие [27].

Принимая во внимание, что сам феномен переезда горожан за город на постоянное жительство («Уход в Лес») в условиях транзитивности и прекарности современного общества нередко является протестом в ответ на отнятый родной мир, отнятую субъектность, тоской по утраченной «духовной родине», можно также утверждать, что сохраняется не только смысловая структура, но и триггер аутентичности, о существовании которой человек начинает подозревать или заботиться тогда, когда возникает ситуация угрозы или утраты «бытия собой» [12].

Психотерапия бытия: протофеноменальное и субъективное, социальное и природное, обращение к целостному миру через отдельные его феномены

В этом романтическом мирочувствовании и опознает себя психотерапия бытия. Она не выстраивается в психологических конструктах, методах и психотехниках, но существует сама по себе, открываясь терапевтам и клиентам как целостный и весьма отчетливый мир, как констелляция взаимосвязанных смысловых тем и феноменов. В этом – протофеноменальность психотерапии бытия. Люди, сущностно причастные этому миру, некой незримой его онтологической основе, могут открывать этот мир независимо друг от друга, по-своему, сохраняя переживание собственного опыта и пронзительность личного откровения. В этом – ее субъективность.

Возвращаясь к противопоставлению природной сущности и культуры [17], стоит отметить характерное для школы Л.С. Выготского представление о городской культуре как об инструменте, направляющем формирование обобщений индивидуального опыта (мышления и речи), в нужное социуму русло. А.Р. Лурия в своем исследовании речи деревенских, городских и беспризорных детей отмечает, что растущая социализация способствует общности и однородности ассоциативных реакций (и одновременно их богатству и разнообразию): «ассоциативные реакции начинают течь по определенным, общим для всего коллектива основным руслам» [10, с. 2]. Однако, хотелось

бы отметить, что культура, как и прочие сущностно значимые феномены человеческого бытия (любовь, дружба, ностальгия и др.), может использоваться как идеологический инструмент, но может оставаться носителем протофеноменального или субъективного опыта, становиться опорой в поиске себя настоящего, подлинности бытия. Это же касается и современной психотерапевтической культуры.

Любопытно, что и здесь дает о себе знать упомянутое Даниэлем Орловым наследование либо просвещенческому, либо романтическому мифу. Психотерапия бытия, как терапия романтического мифа, бежит социального, сторонится того внимания – огромного и традиционного для рожденной городом и социальным миром психотерапии – к диалогу с Другим. Романтический мир устремляется дальше – к природе, космосу, к феноменам, напоминающем об «утраченной духовной родине» - к «жизни, какой она должна быть» (Дж. Финней), к бытию собой. В пространство консультирования этот мир приходит как целостный, узнаваемый, передаваемый мир, где обращение к отдельным смысловым темам означает обращение ко всем темам.

Возвращаясь к транзитивности и прекарности в жизни наших современников, к психологической проблематике, связанной с уязвимостью, ненадежностью существования, распадом связи времен, изменением образов родных мест (связи и образов, столь необходимых для аутентичности и становления), хотелось бы отметить, что психотерапия бытия созвучна «вопросу о себе», который встает перед человеком при переходе с одного жизненного этапа на другой. Внимание и замедление (нелинейное время), «Уход в Лес», интерес к красоте, побуждение к возвышенному, к самопревосхождению оказываются не только способом бытия, сопротивляющимся давлению ускоряемого и обобщаемого мира, но и движением к родине духа, достраиванием себя до целого [1] – интуитивным движением к себе настоящему, к подлинному бытию.

Литература

1. Богатов М.А. Вызревание мысли до полноты // Новый мир. 2014. №. 8 (1072) С. 196-200.
2. Виноградская О.Я. Онтологические основания переезда горожан в деревню // Крестьяноведение. 2018. Т.3. № 4. С. 123-135.
3. Горичева Т, Орлов Д., Положенцев А. Каспар Давид Фридрих: взгляд по ту сторону горизонта. Об актуальном в романтизме // «РУССКИЙ МІРЪ. Пространство и время русской культуры» № 3, 2010. С. 208-239.
4. Колпачников В.В. Человекоцентрированный и экзистенциальный подходы в консультировании и психотерапии: близость или различие? // Консультативная психология и психотерапия. 2011. № 4. С. 91-105.
5. Копьев А.Ф. О диалогической природе психотерапевтического опыта // Культурно-историческая психология. 2007. Том 3. № 1. С. 93-100.
6. Кретова Л.А. Аутентичная жизнь и связанность с природой: бытийная «оптика» / Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований. Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А. В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук. М.: Издательство ИП РАН. 2023. С. 1022-1026.
7. Кретова Л.А. Смыслообразующий опыт загородной жизни бывших горожан: бытийный контекст // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Том 11. Вып. 3. С. 265-283.
8. Кретова Л.А. Терапевтическое воздействие «загородного» нарратива: утешение и смысл // Новые психологические исследования. 2022а. № 1. С. 34-55.
9. Кретова Л.А., Воловикова М.И. Ностальгическое переживание, суверенность и удовлетворенность жизнью у приверженцев городской и загородной жизни // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2022б. Т. 19. № 1. С. 76-92.
10. Лурия А.Р. Речевые реакции ребенка и социальная среда // Речь и интеллект деревенского, городского и беспризорного ребенка. Экспериментальное исследование / Под ред. А. Р. Лурия. М.: Гос. изд-во РСФСР, 1930, С. 7-37.

11. Марцинковская Т.Д., Полева Н.С. Поколения эпохи транзитивности: ценности, идентичность, общение // Мир психологии. 2017. № 1 (89). С. 24-37.

12. Нартова-Бочавер С.К. Понятие аутентичности в зарубежной психологии личности: история, феноменология, исследования // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 6. С. 18-29.

13. Нартова-Бочавер С.К. Развитие идей Л.И. Анцыферовой о методологии практической психологии личности //Психологический журнал. 2014. Том 36. № 6. С. 35-45.

14. Нартова-Бочавер С.К. Средовая идентичность личности и моральные мотивы // Методология, теория, история психологии личности / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Никитина, Н. Е. Харламенкова. М.: Институт психологии РАН, 2019. С. 156-163.

15. Нартова-Бочавер С.К., Мухортова Е.А., Ирхин Б.Д. Взаимодействие с миром растений как источник позитивного функционирования человека // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2. С. 151-169.

16. Орлов А.Б., Лэнгле А., Шцмский В.Б. Экзистенциальный анализ и клиентоцентрированная психотерапия: сходство и различие // Вопросы психологии. 2007. Вып. 6. 2007. С. 21-36

17. Орлов А.Б., Орлова Н.А. Natura & Cultura: два вектора развития человека / Ежегодник по клиентоцентрированной психотерапии и человекоцентрированному подходу. 2020. Том 2 / Под ред. А.Б. Орлова, В.В. Колпачникова, В.Ю. Меновщикова. М.: Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институт). 2020. С. 82-88.

18. Хорошилов, Д.А. Онтологическая, социальная и психологическая прекарность: пути взаимодействия в транзитивном обществе // Новые психологические исследования. 2021. № 2. С. 64–83. DOI: 10.51217/npsyresearch_2021_01_02_04

19. Шумский В.Б. Онтологическое и персоналистическое направления в экзистенциальной психологии: сравнительный анализ // Экзистенциальный анализ. 2009. №1. С. 181-199

20. Юнгер Э. Уход в Лес. М.: Ad Margimem. 2022. 144 с.

21. Andringa T., Angyal N. The Nature of Wisdom: People's Connection to Nature Reflects a Deep Understanding of Life // Psychology. Journal of Higher School of Economics, 2019. Vol. 16, no 1. P. 108-126.

22. Baldwin M., Biernat M., & Landau M.J. Remembering the real me: Nostalgia offers a window to the intrinsic self // Journal of personality and social psychology. 2015. Vol. 108. No. 1. P.128–47.
23. Batcho K.I. Nostalgia: Retreat or support in difficult times? // The American Journal of Psychology. 2013. Vol. 126. P. 355–367.
24. Berger R. Renewed by Nature: Nature Therapy as a Framework to Help People Deal with Crises, Trauma and Loss // In Jordan. M., Hinds J. Ecotherapy: Theory, Research and Practice. London: Palgrave, 2016. P. 187–198.
25. Clayton S., Opotow S. Identity and the natural environment: The psychological significance of nature. Cambridge: MIT Press, 2003. 365 p.
26. Gatersleben B., Wyles K. J., Myers A., Opitz B. Why are places so special? Uncovering how our brain reacts to meaningful places // Landscape and Urban Planning, Volume 197, May 2020, 103758.
27. Houlden V., Porto de Albuquerque J., Weich S., Jarvis S. A spatial analysis of proximate greenspace and mental wellbeing in London //Applied Geography. 2019, Vol. 109. 102036.
28. Iyer A., Jetten J. What's left behind: Identity continuity moderates the effect of nostalgia on well-being and life choices // Journal of Personality and Social Psychology. 2011. Vol. 101. No. 1. P. 94–108.
29. Jordan M., Hinds J. Ecotherapy: Theory, Research and Practice. London: Palgrave, 2016. 208 p.
30. Jorgensen B.S., Stedman R.C. Sense of place as an attitude: Lakeshore owners attitudes toward their properties // Journal of Environmental Psychology. 2001. Vol. 21. No. 3. P. 233–248.
31. Pálsdóttir A.M. A Salutogenic Approach in Nature-based Rehabilitation (NBR) for Individuals with Stress-related Mental Disorders // In Jordan. M., Hinds J. Ecotherapy: Theory, Research and Practice. London: Palgrave, 2016, pp. 112-12.
32. Quinn Deirdre N. Holiday Home, Sweet Home: A Phenomenological Approach to Second Home Living in Ireland. Dublin: Dublin Institute of Technology, 2010.
33. Routledge C.D., Arndt J., Wildschut T., Sedikides C., Hart C.M., Juhl J., Vingerhoets A., & Schlotz W. The past makes the present meaningful: nostalgia as an existential resource // Journal of personality and social psychology. 2011. Vol.101. No. 3. P. 638–652.

34. Sedikides C., Wildschut T., Arndt J., Routledge C. Self and Affect: The Case of Nostalgia. // Affect in social thinking and behavior: Frontiers in social psychology. / In J. P. Forgas (Ed.). New York, NY: Psychology Press. 2006. P. 197–215. DOI: 10.1080/15298868.2010.521452

35. Tilburg W.A., Sedikides C., & Wildschut T. The mnemonic muse: Nostalgia fosters creativity through openness to experience // Journal of Experimental Social Psychology. 2015. Vol. 59. P. 1–7.

36. Zhou X., Sedikides C., Wildschut T., Gao, D. Counteracting loneliness: On the restorative function of nostalgia // Psychological Science. 2008. Vol. 19. P. 1023–1029.

В.Ю. Меновщиков

Терапевтические отношения онлайн

Общее понятие о терапевтических отношениях. Основные подходы

Известные ученые-психотерапевты, Джон Норкросс, Джеймс Прохазка, пишут что у психотерапии есть некое единое узнаваемое ядро, которое, собственно, и отличает ее от других видов деятельности. Это ядро состоит из общих факторов, или неспецифических переменных, общих для всех форм психотерапии и не являющихся специфическими ни для одной из них. Всего было названо 89 таких переменных. Наиболее унифицирующие аспекты – это позитивные экспектации клиентов и фасилитирующие терапевтические отношения.

Итак, важность терапевтических отношений кажется очевидной!

Чтобы определиться с содержанием этого понятия, приведу сначала цитату из Википедии: **Терапевтические отношения** относятся к отношениям между медицинским работником и клиентом или пациентом. Это средство, с помощью которого терапевт и клиент надеются наладить взаимодействие друг с другом и произвести благотворные изменения в клиенте.

В научных исследованиях показано, что в различных видах психотерапии по меньшей мере 12% психотерапевтических результатов (т. е. причин, по которым состояние пациентов улучшается в ходе психотерапии связаны с терапевтическими отношениями (Horvath & Bedi, 2002) И все-таки вопросы о том, какой тип терапевтических отношений наиболее приемлем и насколько они важны, по-прежнему представляют собой объект бурных дебатов теоретиков.

На одном полюсе – некоторые психотерапевтические методы, например разные виды радикальной поведенческой терапии. Их приверженцы считают, что отношения между клиентом и терапевтом не слишком важны, и полагают, что процессы и содержание, из которых должна состоять терапия, с таким же успехом могут быть обеспечены специально запрограммированным компьютером, без всякого участия терапевта.

В такой концепции терапевт подключается лишь из практических соображений, так как наша технология программирования терапевтических процессов и содержания не настолько развита, чтобы позволить терапевту устраниться.

Где-то посередине между этими полярными точками зрения балансируют, например; различные виды когнитивной терапии; они усматривают в отношениях между клиницистом и клиентом одно из предварительных условий, необходимое для продолжения терапии.

С этой точки зрения клиент должен доверять терапевту и сотрудничать с ним, прежде чем он будет способен участвовать в процессе изменения.

На другом полюсе – терапия Роджерса, центрированная на клиенте. **Эта концепция рассматривает отношения как тот самый основополагающий процесс, который и производит изменение.**

Помимо перечисленных **существуют психотерапевтические системы, такие как психоанализ, которые считают отношения между терапевтом и пациентом источником содержания (контента)**, которое и есть предмет терапевтического рассмотрения.

С этой точки зрения отношения важны, так как доставляют содержание, контент терапии (интерперсональное поведение пациента) непосредственно в кабинет консультанта.

Таким образом, то содержание, которое нуждается в изменении, способно образоваться в ходе терапии – в отличие от ситуации, когда человеку пришлось бы сфокусироваться на вопросах содержания, образующегося вне консультационного кабинета.

Как мы видим, каждая школа психотерапии по- своему понимает роль терапевтических отношений в психотерапии.

А значит, для каждой терапевтической школы нам нужно определить, понимает ли она терапию как:

1) предварительное условие изменения,
2) процесс изменения и/или
3) содержание, контент, подлежащий изменению.

В психоанализе теоретически терапевтические отношения состоят из трех частей: рабочего альянса, переноса/контрпереноса и реальных отношений.

Эдвард Бордин переформулировал терапевтический альянс в более широком смысле, а именно за рамки психодинамической пер-

спективы, как транстеоретический. Он разделил конструкцию на три взаимозависимые части:

- аффективная связь между пациентом и терапевтом;
- их соглашение о целях; и
- их соглашение о задачах.

О. Кернберг с коллегами приводит данные крупного исследования, которое выявило, что плохой терапевтический альянс – наиболее значимый предиктор обрыва психотерапии (Йоманс, Кларкин, Кернберг, 2018).

Под разрывом терапевтического альянса подразумевается напряжение или нарушения в сотруднических отношениях между пациентом и терапевтом.

Терапевты часто описывают такие моменты терминами «терапевтическая ошибка», «тупик», «непонимание», «разрыв эмпатии».

Разрывы клинически наблюдаются через конфронтационные разрывы и разрывы ухода.

Под конфронтационным разрывом подразумеваются ситуации, когда пациент «наступает» на терапевта, выражая гнев или неудовлетворенность. При разрывах ухода пациент движется либо в направлении от терапевта…

Существуют и способы Восстановление альянса! В том числе:

- Повторение цели терапии
- Изменение задач или целей
- Прояснение непонимания (на поверхностном уровне)
- Исследование тем, связанных с отношениями, которые могут приводить к разрывам

На мой взгляд, первое что нужно сделать – это принять и понять то, что происходит с клиентом…

Итак, терапевтические отношения важное и не новое понятие в психотерапии. Однако, сама психотерапия с переходом (расширением способов терапии и возможностей) из оффлайн в онлайн изменилась!

Изменились ли при этом терапевтические отношения?

2. Терапевтические отношения в интернете

2.1. Новые условия терапевтического взаимодействия

Если говорить кратко, посмотреть на происходящее этаким взглядом с высоты птичьего полета, то сразу можно заметить, что основ-

ные условия обычного (очного) терапевтического взаимодействия: 1) видимый (f2f) контакт; 2) устный разговор; 3) синхронное ("реальное время") взаимодействия, резко трансформируются при переходе из оффлайн в онлайн!

Психотерапевтическая работа онлайн – это уникальная «эластичность коммуникации».

Ее основные факторы – это:

1) гибкость местоположения и времени;

2) переменные уровни синхронности;

3) гибкость в использовании различных каналов онлайн контакта.

Что стоит за этими тремя пунктами? Какие возникают особенности общения терапевта и клиента? Как это влияет на установление и содержание терапевтических отношений онлайн?

Во многих исследованиях (Жичкина, 1999, 2001; Белинская, 1999; Шевченко, 1997) отмечаются общие особенности, которые имеет общение, опосредствованное Интернетом, и которые тесно связаны друг с другом (что подтверждает и наш практический опыт):

1. Анонимность. Заключается в отсутствии достоверной информации о собеседнике или в неполноте информации о нем. Анонимность психологически освобождает пользователя от необходимости подлинной самопрезентации, т.е. соответствия в процессе коммуникации своему реальному «Я», и тем самым открывает возможность для конструирования альтернативных самопрезентаций.

Считалось, что, такая возможность реализуется не столько в деловой, сколько в неформально-развлекательной сфере, где люди нередко скрывают истинную информацию о себе или даже предоставляют ложную.

Однако, мы убеждены в том, что есть случаи и того и другого в терапевтических отношениях. Вероятно, это является редкостью в оффлайн-психотерапии. Но не такой уж редкостью в психологической работе на дистанции (по телефону и в интернете).

2. Физическая непредставленность. В сочетании с анонимностью открывает простор, с одной стороны, для предоставления о себе недостоверной информации, с другой - для фантазирования по поводу собеседника (как при неформальном, так и формальном, связанным с психологической помощью общении).

В Интернете в результате физической непредставленности друг другу партнеров по коммуникации устраняется целый ряд суще-

ствующих в общении барьеров, обусловленных, к примеру, полом, возрастом, социальным статусом, привлекательностью или непривлекательностью участников общения, а также степенью коммуникативной компетентности человека, точнее, ее невербальной частью (Жичкина, 2001).

Нейтрализация в условиях сетевого общения ряда барьеров, которые реально возникают в оффлайн-коммуникации (то есть в «обычном» общении), составляет его важнейшую психологическую особенность, которая содержит в себе потенцию психотерапевтических возможностей.

3. Своеобразие протекания процессов межличностного восприятия в условиях отсутствия невербальной информации. «Как правило, сильное влияние на представление о собеседнике имеют механизмы стереотипизации и идентификации, а также установка как ожидание желаемых качеств в партнере» (Шевченко, там же).

4. Нерегламентированность поведения. Заключается в отсутствии четких правил онлайн-коммуникации, особенно, разумеется, - неформальной, что выражается в полной свободе выбора относительно завязывания и разрыва контактов, стиля коммуникации и т.д. Некоторые пользователи «презентируют себя с иной стороны, чем в условиях реальной социальной нормы, проигрывают не реализуемые в деятельности вне сети роли, сценарии ненормативного поведения» (Шевченко, там же).

5. Снижение психологического и социального риска в процессе общения. Появляется вследствие его анонимности и полной безнаказанности. «Проявляется в виде аффективной раскрепощенности, ненормативности и некоторой безответственности участников общения. Человек в сети может проявлять и проявляет большую свободу высказываний и поступков (вплоть до оскорблений, нецензурных выражений, сексуальных домогательств), так как риск разоблачения и личной отрицательной оценки окружающими минимален» (Шевченко, там же).

Конечно, это касается, прежде всего, неформального общения. В условиях же психологического онлайн-консультирования та же особенность проявляется по-иному: многим людям легче решиться именно на виртуальный контакт с психотерапевтом, тем более, если это первое обращение за психологической помощью.

6. Компенсаторная виртуальная эмоциональность. Подобным образом обозначается феномен, который выражается в том, что все те ограничения, которые в виртуальном пространстве сопутствуют эмоциональному компоненту общения, компенсируются возможностью активного использования разного рода значков, созданных специально для обозначения эмоций («смайликов»), или описанием эмоций словами.

7. Использование разнообразных способов сетевой коммуникации (мессенджеры, e-mail, чат, форум и др.) и разнообразных способов самопрезентации (самоописание, анкеты, собственные интернет-странички и т.д.).

2.2. Что показывает опыт и исследования?

Когда, мы только начали входить в эру интернета, основополагающее предположение заключалось в том, что Интернет является плохой «виртуальной заменой» личного общения и обеспечивает лишь некоторую компенсацию трудностей, испытываемых в оффлайн-отношениях (Ли Сондерс и Честер, 2008). Возникают явные неудобства, нечто непривычное, иногда озадачивающее, порой даже пугающее…

Известный психотерапевт, Виктор Каган, например, пишет:

«Чем неудобна дистантная психотерапия? Иногда мешает качество связи – перерывы, остановка связи, но, исходя из опыта, это можно обыгрывать даже на пользу терапевтическому процессу. Мешают, на мой взгляд, другие вещи – моя собачка, которой хочется писать, мои дети, которые легли спать и вдруг проснулись, неожиданно пришедшие гости, соблазн сидеть и пить чай вместо того, чтобы заниматься психотерапией. Я не вижу пациента полностью, не знаю, что он делает руками, может быть, он вообще меня использует как сексуальный стимулятор. Те, кто работает на телефонах доверия, это очень хорошо знают».

Все так! С этим не поспоришь…

Но скоро возникла и противоположная точка зрения - Теория стимуляции, напротив, утверждает, что онлайн-общение способствует обогащению контекста отношений индивида и способствует возможностям для роста и адаптации. Исследования показали (Валкенбург и Питер, 2007), например, что время, проведенное с мгновенными сообщениями, увеличивает качество и количество межличностных отношений детей и их психологическое благополучие.