

ЗДОРОВЬЕ союз №2

«Сурогатный друг» или проводник?

На современном российском рынке услуг психотерапия и психологическое консультирование пока остаются достаточно новым предложением. В то же время все больше людей в определенные моменты жизни дружескому и обывательскому участию в своей судьбе предпочитают профессиональное. Однако некоторые из них, получив негативный опыт общения с психологом или терапевтом, в дальнейшем не прибегают к этому способу решения своих внутренних проблем. Причиной тому служат как непрофессиональные и неэтичные действия психологов, так и определенная доля невежества самих клиентов, имеющих порой завышенные или ложные ожидания, а также в принципе неверное представление об этом виде услуги и о своих правах. Ситуация осложняется тем, что на данный момент стандарты внутри профессионального сообщества, нормативные документы, на основе которых можно было бы взыскать должного качества услуг психолога и психотерапевта, еще находятся в стадии разработки. Как же выбрать психолога и застраховать себя от возможного вреда? Обратимся к авторитетным экспертам, специалистам в области психологии, имеющим большой опыт практической работы. Каждому из них мы задали три вопроса. Первый: что такое этика психолога? Второй: как отличить хорошего психолога от плохого? Третий: как оценить эффективность работы психолога?

Ректор

Института системного консультирования, почетный профессор кафедры психологии личности МГУ им. М.В. Ломоносова, заведующий лабораторией персонологии развития ИРДО РАО

Вадим ПЕТРОВСКИЙ:

- Этика психолога - это поэтика контакта с клиентом. Например, избегать слова «клиент», когда разговариваешь с консультируемым. Включать диктофон с его разрешения, мотивируя это так, чтобы согласие было искренним. Не избегать старательно личных отношений так, как это декларируется и вменяется нам

западными коллегами (в России личное общение никогда не может быть редуцировано к ролевому). Все остальное очевидно: тайна исповеди, вето на использование информации в личных целях и т.д. и т.п.

Как отличить хорошего психолога от плохого? «Хороший» работает не по лекалам. «Плохой» работает совсем без лекал.

Моя идентичность как терапевта и консультанта и отделима от транзактного анализа. А значит, мы заключаем с клиентом договор на изменение, формулирую критерии продвижения к цели, уточняем уровень а щей заинтересованности в результате, - словом уже и. старте минимизируем возможность «игр» и «эмоциональных рэкетов», манипуляций, оправдывающих деятельность контактов и эксплуатирующих платежеспособность клиентов. Главная цель наших встреч, говорю я, - это как можно скорее избавить вас от необходимости встречаться со мной. Ведь знаете, что такое «манипуляция»? Это от слов «мани пул» (тянуть деньги). Впрочем, своим лингвистическим открытием я делюсь с консультируемым мысленно, про себя.

Заведующий кафедрой социальной психологии психологического факультета Самарского государственного университета

Сергей БЕРЕЗИН:

- Отсутствие четко сформулированного в качестве нормы профессиональной деятельности этического кодекса приводит к тому, что клиент порой оказывается незащищенным от неэтичных действий психолога. Конечно, в кабинете психолога человек рискует меньше, чем, скажем, общаясь со случайным попутчиком в поезде или сидя с приятелем за рюмкой. Ему как минимум гарантированы конфиденциальность и безоценочное принятие. Возможная опасность состоит в том, что консультирование, терапия - по сути ситуации, которые актуализируют мотивы власти одного человека над другим. Насколько трудно удержаться от соблазна злоупотребить этой властью и насколько негативными могут быть последствия для объекта покровительства, очень хорошо показано в фильме

«Догвилль». Там люди, поначалу движимые состраданием и вполне искренним желанием помочь другому, постепенно скатываются в абсолютное глумление над ним. Правда, в отличие от не психологов, специалист обладает навыками самопознания и всегда - во всяком случае клиент имеет право от него этого ожидать - ведает, что творит. Хорошо, если он придерживается принципа «не навреди», однако бывает и так, что психолог видит непродуктивность собственных действий и бесполезность контактов с консультируемым, но не спешит заявить об этом, чтобы не потерять в его лице источник дохода или, что еще циничнее, - намеренно уводит клиента в сторону от решения проблемы. Нередко в процессе консультирования психолог вольно или невольно пытается решить свои собственные психологические проблемы за счет клиента и тогда происходит перенос, что называется «с одной больной головы на другую».

Приходится признать, что человеку, нуждающемуся в помощи, не остается ничего другого, кроме как в определенной мере рискнуть и довериться психологу, априори предполагая в нем профессионализм и порядочность. Однако надо понимать, что даже при утверждении этического кодекса, имеющего правовую силу, свести этот риск к нулю все равно нереально. В конце концов, есть такие вещи, как симпатия и антипатия. Психолог - такой же человек, как и все остальные, ему, как и другим, кто-то нравится меньше, кто-то больше, а кто-то совсем мало. Абсолютно разделить личное и профессиональное в таком деле, как психотерапия, наверное, невозможно, и более того - не нужно. Как невозможно добиться положительного результата, если терапевт не вызывает у клиента желания открыться, «излить душу». Давно прошли те времена, когда психоаналитики рассматривали своих подопечных в качестве объектов воздействия и полагали, что дистантность, холодная инструментальность в общении способствуют точности в постановке диагноза и эффективности лечения. Хороший психолог - не просто носитель определенной технологии. Чтобы называться профессионалом, необходимо обладать некой целокупностью личностных качеств, включающих и жизненный опыт, и волевые качества, и устойчивое мнение по различным житейским вопросам. Отсюда вывод и совет: выбирайте того психолога, который вам нравится, который вызывает доверие. Про себя могу сказать, что я не люблю клиентов ленивых, нежелающих брать на себя ответственность за свое собственное лечение. Например, приходит родитель и

говорит: «Ребенок меня абсолютно не слушается и не уважает, сделайте с ним что-нибудь!» Мужчина жалуется на свою жену: «Она стала по вечерам пропадать из дома», или жена просит, чтобы я «вернул мужа в семью». Я со своей стороны делаю все возможное, чтобы к окончанию первой сессии наших встреч подобная установка изменилась, но если этого не происходит и клиент продолжает видеть причину своих бед где-то вовне, то мы с ним прощаемся. Ведь что такое консультация или терапия? Это процесс сотрудничества профессионала и клиента по какой-нибудь проблеме, где каждый выполняет свою часть работы. Это принципиальный момент. Психолог или терапевт, который обещает избавить вас от напряжения, вылечить «под наркозом», лжет или имеет низкую квалификацию, о чем свидетельствует его самомнение.

Я считаю положительным результатом, когда человек выходит от меня с ощущением наличия собственного ресурса для решения своей проблемы. Заметьте, я сознательно избегаю слова «надежда» или «оптимизм», поскольку не торгую надеждами и тем более иллюзиями.

Декан психологического факультета, заведующий кафедрой общей психологии и психологии развития Самарского государственного университета

Константин ЛИСЕЦКИЙ:

- Этика психолога и этика в общечеловеческом значении - понятия смежные, но не тождественные. Психолог может задавать с житейской точки зрения бестактные вопросы, обсуждать острые темы, называть вещи своими именами, что в быту было бы недопустимо или не имело бы успеха.

У человека наступает кризис, когда он утрачивает очередную иллюзию. Чтобы преодолеть кризис, требуются новые ресурсы. Из тех, кто не находит ресурса внутри себя, одни начинают протестовать, другие впадают в депрессию, третьи ищут новую иллюзию - на чем паразитирует огромное количество лжепсихологов, магов и мессий. Профессионал, работающий честно и квалифицированно, должен помогать человеку взрослеть. Однако есть большое количество психологов, которые клиента никуда не ведут и не собираются вести. Они скорее исполняют при

нем роль суррогатного друга, а точнее было бы сказать: няньки. Бесконечно долго выслушивают, кивают, соглашаются со всеми претензиями к жизни, которые высказывает клиент, «успокаивают». Вроде бы все участники процесса довольны. Клиент находит человека, готового бесконечно носиться с ним, а к психологу бодрым ручейком течет гонорар. Этично это или нет? Я бы сказал, что такой вид отношений имеет право на существование. Психолог-«нянька» или суррогатный друг обеспечивает диалог. Он - зеркало, которое нужно, чтобы причесаться. Но как только у человека под рукой не оказывается зеркала, он теряется и не знает, как выглядит. Считаю, что неэтично вводить клиента в заблуждение. Поддерживать в человеке уверенность, что происходит серьезная глубокая работа на изменение и брать за это деньги, а на самом деле всего лишь зеркалить и опекать.

Отличить профессионала от непрофессионала реально уже на первой консультации, когда обе стороны обычно еще только присматриваются друг к другу. На какие особенности поведения психолога стоит обратить внимание?

-Говорит просто или «умничает»? Если бы математики разговаривали с другими людьми с помощью дифференциальных уравнений, это выглядело бы нелепо.

Так и психолог в общении с клиентом не должен перегружать свою речь терминами и обозначениями, понятными только специалисту.

-Проявляет излишнее любопытство относительно вашего социального статуса и состояния финансов.

-Настаивает на повременной оплате контактов и предлагает обращаться к нему лично и звонить в любое удобное для вас время.

-На первой же консультации дает вам понять (иногда достаточно настойчиво и даже навязчиво), что «вам без него не обойтись».

-Произносит в ваш адрес больше одного комплимента, поддакивает.

-Хороший специалист не может быть универсалом. Если психолог говорит, что успешно работает и с наркоманами, и с маленькими детьми, а также справляется с

сексуальными проблемами, он не заслуживает доверия.

-Постоянно дает советы. С хорошим психологом к правильным решениям вы приходите сами.

Оценить эффективность ваших контактов с психологом тоже достаточно просто. Прислушайтесь к себе. Человек, который выходит из кризисного состояния, ощущает примерно следующее:

- Уменьшается психическое напряжение. Реже потеют ладони.
- Происходит эмоциональная разрядка.
- Возникает ощущение согласованности во всем теле, когда движения, чувства, реакции соответствуют друг другу.
- Обозначается динамика проблемы, с которой вы пришли к психологу. Вы уже не так заиклены на проблеме, способны «думать о другом».
- Появляется чувство близости новых возможностей.