

ПРИНЦИП ЦЕЛОСТНОСТИ ЛИЧНОСТИ КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ

Кошелева Оксана Александровна – практический психолог, специалист в области телесно ориентированной психотерапии, действительный член ОППЛ, региональный тренер и куратор МИППиП Интеграция в Томске, магистрант II курса ТГУ, факультет психологии, направление: когнитивная психология и технологии. Koshleva.Oksana.87@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается важность работы с клиентами в терапевтических отношениях через призму изначальной целостности личности. В существующих реалиях сегодняшней нестабильности и при этом массовой доступности психологического знания, специалист должен обладать устойчивостью и умением держать три фокуса внимания на когнитивном/рациональном, эмоциональном и телесном уровнях клиента. При этом, важным аспектом работы является помощь в формировании самой целостности, и проживании клиентом своих чувств и эмоций, осознавая при этом что с ним происходит и заземляя этот процесс в здесь и сейчас.

Ключевые слова: целостность, психологическое знание, рациональный, эмоциональный и телесный уровни, стрессовые факторы, нестабильность, фокус внимания.

В современном и постоянно меняющемся мире существует множество направлений и методов работы в психотерапии. Мы видим популяризацию психологического знания в социальных сетях и на пространстве сети в целом. Этому свидетельствует обширное количество блогеров в данной сфере и развитие смежных профессий таких как коуч, фасилитатор, медиатор и другие. Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что современный человек не закрыт от психологического знания, а находится в эпицентре развивающихся событий, открытия новых методов, подходов и направлений. Более того, на фоне прошедшей пандемии и разворачивающейся СВО, замечается тенденция роста стрессовых факторов и необходимости в этом поддержки населения. Люди стали больше интересоваться способами борьбы со стрессом и изучением копинг-стратегий. Исследования свидетельствуют о том, что разные люди по-разному реагируют на одну и ту же стрессовую ситуацию [1; 2; 5]. В большинстве случаев им удается сохранить или быстро восстановить работоспособность и функциональную надежность, хотя каждый человек в большей или меньшей степени испытывает в этих условиях негативные переживания, эмоциональное возбуждение и психическое напряжение [2]. Соответственно и количество обращений за помощью в последнее время возросло в разы. Онлайн-школа «Психодемия», сервис по подбору психологов Alter и площадка для поиска работы HeadHunter провели исследование рынка психологических услуг за 2022 год. Аналитики установили, что потребность россиян в специалистах этого профиля выросла на 62,87% по сравнению с 2021 годом. Наибольшая востребованность в психологах была зарегистрирована в марте и октябре-ноябре 2022 года.

В некоторых случаях, до того, как обратиться к специалисту, человек уже изучит большой объём информации и поставит себе «диагноз». В связи с этим, сегодня появляется феномен «психологизированного» клиента, который придя на сеанс уже приносит свой диагноз, а порой и методы коррекции или решения своей проблемы. Эти факторы распространения порой ненаучного знания, заставляют практикующих психологов возвращать «наученного» клиента в здесь и сейчас, уводить его от порой излишней рационализации процесса к эмоционально чувственным переживаниям, что считаю и является той самой внутренней опорой, ища которую, люди часто уходят всё больше в рационализацию и объяснения происходящего из вне. Методы и методология варьируется в зависимости от направления и самого специалиста.

Существует множество взглядов на работу с клиентами в стрессовых ситуациях. Некоторые направления рекомендуют «гасить» чувства и больше склоняться к объяснению происходящего во вне, другие склоняются к работе высвобождения эмоций через проживание катарсических состояний. Однако, если мы вспомним об изначальной целостности каждой личности, будет важно отметить, что исключая один из уровней (рациональный, эмоциональный или телесный, далее РЭТ), мы таким образом расщепляем клиента, усложняя сам процесс преодоления стрессовой ситуации или купирования какого-то уровня на время.

Рассматривая личность целостно и имея желание помочь клиенту справиться со сложной ситуацией и в последствии научения справляться без внешней помощи, считаю важным помочь соединить его РЭТ уровни на самой терапии, возвращая тем самым его в здесь и сейчас, то есть реальные отношения с терапевтом, уходя от излишней рационализации, помогая проживать и осмысливать происходящее одновременно.

РЭТ система это способность удерживать 3 фокуса внимания на том, что говорит клиент, как он это говорит и что при этом транслирует его тело. Важно отметить, что здесь не имеется в виду рационально – эмотивная терапия А. Эллиса, имеется в виду система разум-эмоция-тело. Разные школы уделяют разное внимание этим фокусам, однако, умение специалиста удерживаться в трёх фокусах РЭТ (разум-эмоции-тело) системы клиента будет способствовать эффективной психотерапии и следованию в разрез невроза клиента. Минуя при этом контпереносные и слиянные процессы. Так, например, специалист непонимающий или избегающий своих чувств и эмоций, будет также не понимать и избегать чувства и эмоции клиента. К примеру, специалист, который избегает своей агрессии также будет избегать ее у клиента.

Некоторые специалисты уделяет значительное внимание рациональному уровню. Что говорит клиент, какую лексику он использует, для них важно понимать его речь и т.д. Ведь умение слушать – это очень важный навык. Рациональный уровень можно рассмотреть, как когниции, интеллект, убеждения, способность мыслить, мысль в целом. Речь, лингвистика, использование частей речи. Так мы можем диагностировать клиента. К примеру, психопатический клиент (типология по А. Лоуэну) [4], больше использует в речи глаголы, оральный тип характера – прилагательные, ригидные – глаголы от первого лица совершенного вида и т.д.

Также важным навыком является способность слышать интонацию в речи и часто используемые слова. Наличие пауз также может способствовать развитию умения слышать клиента. Умение видеть наиболее яркие детали создаёт возможность расширения и углубления психотерапии, создание стратегии терапевтической работы. РЭТ система позволяет работать в процессуальном подходе в режиме реального времени, используя только клиентский психический материал, не привнося своего.

Эмоциональный уровень – это не только эмоции, это чувства, переживания в целом. Интонационные паузы, это о том-как говорит клиент, не что, а как. Бывает, что клиент говорит о чем-либо, но вы чувствуете, что это не так. Это происходит на уровне интонации. Например «вчера ездил в аэропорт и забирал любимую ТЕЦУ...». Слово «тёща» звучит иначе, чем другие слова – какое отношение скрывается в его интонации и что за этим стоит. Либо клиент, когда говорит о маме, голос проседает/меняется и т.д.

Слово можно метафорически представить сосудом, который содержит жидкость, и эта жидкость эмоционально заряжена определенным образом. Поэтому умение слышать, как говорит клиент – очень важный момент. А что за этим? А что это была за эмоция? Запроса ещё не было, клиент только начал говорить, а уже есть определенный материал. И этот материал, может быть, как осознан, так и вытеснен самим клиентом. [6]

Телесный уровень – поведение, мимика, вегетативный процесс, соответствует ли поза клиента тому, что и как он говорит? Поза может быть закрытой, руки скрещены и зажаты челюсти, но при этом клиент говорит, что хочет близости. Возвращая клиенту в реальных отношениях то, что он транслирует не соответствует тому, как он это делает, может помочь клиенту что-то понять, осознать, что за эмоции стоят за этим и про что это сейчас для него. А самое важное, это станет первым шагом на пути к пониманию своей целостности. В такие моменты важно наблюдать не только за самой позой, но и за тем, как она меняется в коммуникации со специалистом.

Мысль рождается на рациональном уровне, проходит через эмоции и чувства, рождается в желание. Потом в волевой импульс и человек реализует желание. Также работает в обратную сторону через тело потом на уровень эмоции и это приводит к определенной мысли.

Вроде все логично и понятно. Но всегда ли то, о чем думает клиент, он чувствует и приходит к этому? Напротив, бывает так что клиент говорит одно, чувствует другое, при этом тело транслирует третье. Особенно заметно это рассогласование в стрессовых ситуациях, при включении психологических защит, к примеру – интеллектуализация. Клиент начинает объяснять почему это произошло с ним, тем самым обесценивая свои чувства и эмоции в данный момент, делая их как бы следствием мысли и не слишком значимым компонентом в сложившихся условиях. Безусловно такие вытеснения и могут привести к различного рода соматическим процессам и заболеваниям.

Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что в ситуации неопределённости и нестабильности, особенно важно придерживаться принципа целостности. Проводить целостную работу с клиентом на всех трёх уровнях – рациональном, эмоциональном и телесном. Эта работа может использоваться и полезна специалистам любого направления и модальности, как дополнение к своему методу с целью помощи клиенту интегрировать полученный опыт терапии в жизнь. Также как возможное расширения спектра взаимодействия с клиентом и понимания на каком уровне у клиента расщепление.

Список литературы

1. Бостанова С.Н. Проблема восстановления после стресса в период пандемии / С.Н. Бостанова, Ж.Б. Дотдueva // Традиции и инновации в психологии и социальной работе: материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – Карачаевск: Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева, 2020. – С. 51–56.
2. Гербекова Т.А. Влияние эмоционального стресса на развитие личности подростка / Т.А. Гербекова // Традиции и инновации в психологии и социальной работе : сборник научных трудов. – Карачаевск : Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, 2019. – С. 51–55.
3. Лепшкова А.А. Психологические особенности эмоционального интеллекта и его роль в различных сферах жизнедеятельности человека / А.А. Лепшкова, Ф.О. Семенова // Традиции и инновации в психологии и социальной работе : сборник научных трудов. – Карачаевск : Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, 2019. – С. 89–93.
4. Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера – СПб.: Изд- во Пани, 1996г – 320с.
5. Рубежанская А.О. Нарушения психических процессов при различных заболеваниях / А.О. Рубежанская, Л.Ш. Бостанова // Актуальные проблемы науки и техники 2021 : материалы Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону : Донской государственный технический университет, 2021. – С. 451–453.
6. Goleman D. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Random House Publishing Group; 2005.

THE PRINCIPLE OF PERSONAL INTEGRITY AS A NECESSARY COMPONENT OF A PSYCHOLOGIST'S WORK UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY

Kosheleva Oksana Aleksandrovna – practical psychologist, specialist in the field of body-oriented psychotherapy, full member of the OPPL, regional trainer and curator of MIPPI Integration in Tomsk, second-year master's student at TSU, Faculty of Psychology, direction: cognitive psychology and technology. Kosheleva.Oksana.87@mail.ru

Abstract. The article examines the importance of working with clients in therapeutic relationships through the prism of the original integrity of the individual. In the existing realities of today's instability and at the same time the mass availability of psychological knowledge, a specialist must have stability and the ability to maintain three focuses of attention on the cognitive/rational, emotional and bodily levels of the client. At the same time, an important aspect of the work is to help in the formation of integrity itself, and for the client to experience his feelings and emotions, while being aware of what is happening to him and grounding this process in the here and now.

Key words: integrity, psychological knowledge, rational, emotional and bodily levels, stress factors, instability, focus.

References

1. Bostanova S.N. Problema vosstanovleniya posle stressa v period pandemii [The problem of recovery from stress during a pandemic] / S.N. Bostanova, Zh.B. Dotdueva // Tradicii i innovacii v psyhologii i socialnoy rabote: materialy III vserossiyskoy

- practicheskoy konferencii [Traditions and innovations in psychology and social work: materials of the III All-Russian scientific and practical conference] – Karachaevsk: Karachay-Cherkess State University named after U.D. Alieva, 2020. – pp. 51–56.
2. Gerbekova T.A. Vliyaniye emotsionalnogo stressa na razvitiye lichnosti podrostka [The influence of emotional stress on the development of a teenager's personality] / T.A. Gerbekova // Traditsii i innovatsii v psikhologii i sotsialnoy rabote: sbornik nauchnykh rabot [Traditions and innovations in psychology and social work: collection of scientific works]– Karachaevsk: Karachay-Cherkess State University named after U.D. Alieva, 2019. – pp. 51–55.
 3. Lepshokova A.A. Psihologicheskie osobennosti emotsionalnogo intellekta i ego rol v razlichnykh sferakh giznideyatelnosti cheloveka [Psychological features of emotional intelligence and its role in various spheres of human life] / A.A. Lepshokova, F.O. Semenova // Traditsii i innovatsii v psikhologii i sotsialnoy rabote: sbornik nauchnykh rabot [Traditions and innovations in psychology and social work: collection of scientific works] – Karachaevsk: Karachay-Cherkess State University named after U.D. Alieva, 2019. – pp. 89–93.
 4. Lowen A. Fizicheskaya dinamika struktury charaktera [Physical dynamics of character structure] – St. Petersburg: Pami Publishing House, 1996 - 320 p.
 5. Rubezhanskaya A.O. Narusheniya psichicheskikh protsessov pri razlichnykh zabolevaniyakh [Disturbances of mental processes in various diseases] / A.O. Rubezhanskaya, L.Sh. Bostanova // Aktualnye problemy nauki i tekhniki 2021: materialy vserossiyskoy (natsionalnoy) nauchno prakticheskoy konferencii [Current problems of science and technology 2021: materials of the All-Russian (national) scientific and practical conference] – Rostov-on-Don: Don State Technical University, 2021. – P. 451–453.
 6. Goleman D. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Random House Publishing Group; 2005.