

Проблема определения индивидуального стиля психотерапевтического взаимодействия

*Мг. г.н. Артур Домбровский
психолог, гештальттерапевт,
директор Рижского Гештальт Института.*

В современной психотерапевтической практике, при оценке работы психотерапевта очень часто используется характеристика индивидуального стиля. Такая оценка стиля и его характерологическое описание в основном присутствует в супервизии конкретного психотерапевта.

В связи с этим примечательным является тот факт, что с одной стороны стилистическая оценка работы психотерапевта присутствует почти в каждом супервизионном описании, с другой стороны ни в одном психотерапевтическом направлении (например, таких фундаментальных как психоанализ, гештальттерапия, психодрама и др.) не существует формализованного описания того, что же представляют из себя данные стиль психотерапевта и его определение [1]. Чаще всего под этими стилями подразумевается впечатление супервизора от особенностей построения контакта и выбранной стратегии работы специалиста.

Иногда можно встретить такие характерологические описания стиля как:

- как агрессивный стиль – подразумевается высокая активность смелых психотерапевтических интервенций, подчас фрустрирующих клиента.
- поддерживающий стиль – подразумевает большой объём поддерживающих интеракций со стороны клиента в эмоциональных и когнитивных проявлениях.
- нейтральный стиль – предполагающий заметную дистантность психотерапевта относительно своего клиента с минимизацией интеракций со стороны клиента и т. д.

При рассмотрении работы каждого конкретного специалиста трудно сразу определить стили, так как он несет описательный характер опираясь в основном на субъективное впечатление супервизора. Иногда характеристика стилей выводится из особенностей взаимодействия терапевта со своим клиентом, иногда через принадлежность психотерапевта тому или иному психотерапевтическому направлению или культурой школы в которой обучался психотерапевт (например: французский, российский, американский, психоаналитический, гештальтский, психодраматический и стиль

психотерапии).

С одной стороны, отсутствие чёткой структуры описания стилей работы психотерапевтов может подтолкнуть к выводу о невысокой значимости этой характеристики при оценке работы психотерапевта, но с другой стороны в эмпирических описаниях работы психотерапевта фактически всегда присутствует характеристика стиля, что наталкивает на равнообратное предположение о высокой значимости данной характерологической оценки. И более того, во многих современных программах обучения психотерапевтов (в частности: европейские стандарты обучения психотерапевтов Европейская Ассоциация психотерапевтов [2]) делается заметный акцент на необходимости формирования индивидуального стиля работы психотерапевта на последних этапах прохождения учебных программ по психотерапии. Обоснование этой рекомендации состоит в том, что процесс психотерапии является не только формализованной процедурой помощи клиенту в решении его проблем, но и уникальным феноменом встречи психотерапевта со своим клиентом, в котором сама личность психотерапевта оказывает психотерапевтическое воздействие, помимо тех методов, которыми они владеют.

Осознание психотерапевтом собственного индивидуального стиля взаимодействия позволяет ему эффективно использовать ресурсы своей личности, применительно к психотерапевтической практике. Традиционно, понятие стиля ассоциируется в основном с деятельностью в области искусства – в живописи, архитектуре, кинематографе, и до недавнего времени относительно мало изучалось психологической наукой [3]. В психологии понятие о стиле взаимодействия было введено Т. Лири. [4]. Им была предложена методика изучения стиля взаимодействия, которая была удачно адаптирована Собчик Л.Н для использования на русском языке. Стили взаимодействия по Т. Лири видятся, как наиболее близкие для понимания стилей профессионального взаимодействия психотерапевта. Тем не менее прежде, чем применить модель Т. Лири к нашей проблеме, хотелось бы обобщить и представить в виде простой матрицы те составляющие из которых, на сегодняшний день, выводится описание стилей в психотерапевтической практике. Из наблюдения проведённого автором в течении последних десяти лет, в основном в сфере работы гештальттерапевтов, можно определить три ведущие составляющие описания стилей взаимодействия:

1. Личностная составляющая;
2. Культурологическая составляющая;
3. Философско – теоритическая составляющая.

Личностная составляющая определяет стиль через личностные особенности психотерапевта, темперамент, индивидуальные ценностные ориентиры. Эта составляющая может корректировать стиль психотерапевта, как активный при высоком уровне темперамента и пассивный при соответственно низком уровне темперамента. Стилистическое стремление психотерапевта к удержанию психотерапевтического процесса на одной теме при высоком уровне устойчивости внимания психотерапевта или высокая переключаемость с темы на

тему, соответственно при неустойчивых характеристиках организации его внимания. При высокой личностной фрустрированности психотерапевта обстоятельствами его жизни (социальными, бытовыми, личностными), он может вносить в свою работу заметное количество фрустрирующих методов. Но так же при относительно низкой личностной фрустрированности психотерапевта его стиль работы может приобретать характеристики поддерживающей терапии. Если взять за пример характеристики поддерживающей психотерапии, то можно заметить, что очень часто начинающие психотерапевты с социальной необустроенностью больше стремятся к методами фрустрации, спровоцируя в клиенте активную жизненную позицию. Но специалисты более старшего возраста, с большим опытом работы и со значительно более низким уровнем притязаний, чем у молодого специалиста, с одной стороны, и с более высоким уровнем социальной адаптивности и обустроенности с другой стороны, демонстрируют в своей работе поддерживающий стиль и проявляют большую толерантность к проблематике клиента.

Культурологическая составляющая: одним из самых очевидных примеров с которого хочется начать является характеристика стиля специалистов работающих в протестантской культуре, в частности в Америке, а именно стиль harry end.

Особенности данной культуры, в этом примере, характеризуется элементами оптимизма, стремлениями специалиста привести клиента к позитивному результату в пределах одной сессии. Несложно понять, что такой стиль работы психотерапевта в значительной степени обусловлен той культурой, в которой психотерапевт воспитан, живёт и работает. Сама эта культура как бы диктует стилистические характеристики проявленные данным специалистом. С очень высокой долей условностей, подражая О.Шпендлеру [5], можно говорить об американском, европейском, восточно – европейском стиле психотерапии, а так же делать более мелкую дифференциацию культурных стилей (например: латвийский, белорусский, российский, французский стили и т.д.).

Не вдаваясь в подробное описание каждого из выше названных стилей можно предложить своеобразный алгоритм, через который вывести их характеристики стилей по культурному основанию, где можно делать прямое сравнение стиля работы психотерапевта с особенностями стиля взаимодействия принятый в данной культуре и ценностными установками данной культуры.

Философско – теоритическая составляющая: современная психотерапия не имеет единой философско – теоритической базы, хотя и в современной психотерапевтической науке наметилась тенденция к взаимоинтеграции теории и методов [1]. Так, например, психоаналитическое направление в основном опирается на казуальную основу в своих методах, что обуславливает специфический психоаналитический стиль работы психотерапевта. В пределах этого стиля специалист стремится найти причинно – следственную связь возникающих у клиента проблем. Экзистенциальная психотерапия, в свою очередь, в большей степени подходит к формированию своих методов с точки зрения феноменологических взглядов, что отражается в стиле взаимодействия психотерапевта ориентировано на процесс осознания и проживания уникального опыта «здесь и теперь».

В когнитивно – бихевиорально ориентированной психотерапии в свою очередь преобладает поддерживающий стиль, ориентированный на приобретение нового опыта и новых когнитивных моделей мышления и поведения своими клиентами, что обуславливает стиль работы специалиста направленный на помощь формирования у клиента нового опыта и способа разрешения своих проблем. Из этой составляющей, в супервизионных описаниях, можно встретить следующие формулировки: гештальтский стиль; психодраматический стиль; психоаналитический стиль и т. д.

Каждое узкое направление (например психодрама) оставляет свой отпечаток на стиль работы психотерапевта. Специалист психодраматического направления будет стремиться задействовать в групповой психотерапии всех членов психотерапевтической группы. В то время, как психодинамический психотерапевт будет поддерживать вербальную коммуникацию со своим клиентом, минимизируя количество интеракций с членами психотерапевтической группы. По данной составляющей на стиль работы оказывает влияние, как на философско – теоритическое основание направления, так и методологическо – методические формы и способы проведения психотерапии.

Из выше описанных составляющих видно, что понятие стиль является комплексным, неоднозначным и сложнодифференцированным определением. И выявление удельного веса влияния каждой составляющей требует отдельного специального исследования.

Видится, что наибольший интерес представляет личностная составляющая, хотя бы уже по той причине, что следующие две характеристики, в той или иной степени, включают в себя или влияют на первую составляющую. Из того, что на сегодняшний день существует в описании личностных составляющих стилей взаимодействия наибольшее прекладное значение имеет методика диагностики межличностных отношений Т. Лири [4]. Им определяется восемь типов отношений с окружающими: авторитарный; эгоистический; агрессивный; подозрительный; подчиняемый; зависимый; дружелюбный; альтруистический. Предложенные им типы взаимодействия, относительно поставленной нами задачи исследования типов стилей психотерапевтического взаимодействия, являются слишком категоричными и абстрактными. Но после соответствующего осмысления и адаптации могут быть использованы применительно к психотерапевтической практике. В качестве гипотетического анализа попробуем каждый из восьми типов описать применительно к стилям психотерапевтического взаимодействия.

Авторитарный тип – направленность психотерапевта на утверждение своей правильной точки зрения в способе разрешения клиентом своих проблем. К этому типу отношений могут быть отнесены директивные психотерапевтические методы, например такие, как директивный гипноз или некоторые экзистенциальные психотерапии, в которых декларируется единственно правильный способ разрешения клиентом своих проблем (например: расстановки по Хеллингеру, некоторые виды психоанализа).

Перечисление этих примеров не означает, что в других психотерапевтических направлениях не может применять авторитарный стиль.

Эгоистический тип – в пределах этого типа психотерапевт может провоцировать конкурирующие отношения, что в известной мере может способствовать как позитивному, так и негативному психотерапевтическому эффекту.

Агрессивный тип – психотерапевт с агрессивными элементами взаимодействия может выказывать настойчивость в выполнении необходимых психотерапевтических процедур, активно фрустрирующе – манипулятивные действия клиента, вносить в свою работу практика большое количество энергии, сабутийности, активности.

Подозрительный тип – характеризует стиль работы специалиста, как внимательный, аналитичный с некоторой долей недоверия предъявлениям клиента, но иногда возможно склонный к утрированию необходимости психопатологической диагностики.

Подчиняемый тип – специалист ориентирован в большей степени следовать за инициативой клиента, поддерживать и сопровождать клиента в его реальных переживаниях, скорее ориентируясь на процессуальную терапию.

Зависимый тип – специалист ориентирован на поддерживающей психотерапии, склонный строить с клиентом долгосрочные зависимые отношения, мотивируемые в значительной степени возможностью получения позитивного подкрепления своей профессиональной деятельности. Это может с одной стороны заставить специалиста быть максимально эффективным, а с другой стороны формировать неосознанно зависимые отношения блокирующие личностное развитие своего клиента.

Дружелюбный тип – специалист с этой характеристикой склонен к диалоговой терапии, рассматривая клиента, как равного партнёра во взаимодействии с одной стороны поддерживая коммуникативность, а с другой стороны фрустрируя или игнорируя пассивно – подчинённую позицию клиента.

Альтруистический тип – специалист склонный к активному внесению собственной инициативы во взаимодействие клиента предлагая ему своё время, профессиональные ресурсы без ожидания благодарности и подкрепления собственной значимости.

Как видно из предложенной модернизации характеристики каждого типа, мы можем достаточно полно, используя матрицу Т.Лири описать фактически всю феноменологию стилей проявляющуюся из описания типов не является ни позитивным, ни негативным. Т.Лири выделяет шкалу по каждому из типов, выявляя большую или меньшую степень выраженности каждого типа, что в зависимости от целей каждой отдельной коммуникации может давать предсказуемый результат, что является справедливым и для психотерапевтической деятельности.

Ссылки:

- [1] Психотерапевтическая энциклопедия. (п.р. Б.Д. Карвоасарского) – С.П., 2002, «Питер».
- [2] Европейская Психотерапевтическая Ассоциация - <http://www.europsyche.org/>
- [3] Холодная М.А. «Когнитивные стили. О прероде индивидуального ума» - М., 2004, «Питер».
- [4] Собчик Л.Н. «Метод диагностики межличностных отношений ДМО», Московский психологический журнал. №5 - <http://magazine.mospsy.ru/nomer5/s2.shtml>
- [5] Шпенглер О. «Закат Европы» - М., 1999, «Попурри»