

## **Кризисные обстоятельства и кризисы развития**

Г. Хэмбли различает кризисы обстоятельств и кризисы развития Хэмбли Г.

### *1. Кризисы обстоятельств*

Чаще всего это ситуативные, в определенной мере случайные кризисы, обусловленные какими-то внешними причинами, среди которых можно назвать:

- ситуации утраты (или угрозы утраты) близких людей родственников, работы и т.д.;
- ситуации невозможности достижения или обретения чего-либо;
- ситуации насилия;
- чрезвычайные ситуации, катастрофы и др.

Среди внутренних причин кризисных состояний можно назвать тяжелые болезни, травмы, которые приводят значительной инвалидизации, ограничению жизненной активности человека.

### *2. Кризисы развития*

Это кризисы, обусловленные в основном внутренними причинами, к которым относятся возрастные, физиологические, психологические факторы. В связи с этим кризисы развития также называют жизненными, экзистенциальными, возрастными кризисами.

## **Механизм психологической помощи при кризисе**

Основным средством воздействия психолога-консультанта является «определенным образом построенная беседа» [1]. Это очень важное условие для достижения главной цели консультирования, оно заключается не только в организации консультативного пространства и распределении консультативного времени, но также включает выполнение некоторых важных задач, как обязательных условий (факторов) процесса психологической помощи.

Эффективная психологическая помощь при кризисе главным образом опирается на «терапевтические условия», описанные в клиент-центрированной психотерапии К. Роджерса, среди них мы остановимся на следующих: принятие индивидуального мира клиента, эмпатическое понимание клиента, активное слушание и помощь в вербализации эмоционального опыта клиента.

### *Принятие индивидуального мира клиента*

Одно из главных терапевтических условий К. Роджерс видел в том, что психотерапевт испытывает и демонстрирует принятие собеседника. В контексте консультирования слово «принятие» означает «безусловное позитивное внимание к собеседнику», цель которого – создание атмосферы безопасности. Принятие также можно определить как уважение права собеседника на его собственные чувства, мысли, поведение, взгляд на мир. Позиция принятия также характеризуется отношением к чувствам, желаниям и поступкам человека как к естественным в данной кризисной ситуации для него, для его индивидуальности. Поэтому демонстрируя свое принятие собеседника, консультант говорит о естественности чувств, которые испытывает клиент, об их приемлемости и адекватности: «Это не патология, а нормальная реакция на ненормальные обстоятельства». Этим самым он нейтрализует переживания по поводу переживаний и разрывает замкнутый круг «чувства – метачувства». В результате человек принимает то, что с ним происходит, то есть позволяет себе испытывать чувства, говорить о них, переживать и осознавать их.

<b>Фразы, демонстрирующие принятие чувств клиента</b>	<b>Фразы, вербализующие метачувства</b>
Я понимаю...	Вам неприятно это испытывать
Я представляю, как это было трудно	Для вас эти чувства непривычны
То, что с вами происходит – это нормально	Вы не понимаете, что с вами происходит
То, что вы испытываете – естественно	То, что с вами происходит, кажется вам ненормальным
Ваша реакция вполне адекватна этой ситуации В этих обстоятельствах - это вполне понятная реакция В такой ситуации - это вполне естественно Мне понятно ваше состояние Мне близко то, что вы испытываете Вам было обидно, тяжело и т.д.	Вы подозреваете, что ваши чувства не поймут окружающие

Почему консультанту трудно осуществить безусловное принятие?

1. Наличие интроецированных жизненных установок, которые в силу разных причин приняли фиксированную форму и теперь проецируются на остальных людей в виде безличных категоричных формул: «можно/нельзя», «правильно/не правильно», «хорошо/плохо» и т.д.

2. Профессиональные мифы – представления о том, что нужно человеку, что ему полезно, а что наносит вред. В связи с этим можно говорить о том, что в разных направлениях психологического консультирования существуют разные (подчас противоположные) профессиональные мифы.

#### *Эмпатическое понимание собеседника*

Следующее терапевтическое условие состоит в том, что психотерапевт испытывает и демонстрирует эмпатическое понимание собеседника. Эмпатия – это процесс существования консультанта в субъективной системе координат клиента. Этому процессу соответствуют следующие выражения: «встать на место другого человека», «посмотреть его глазами», «вжиться в его роль»; в других языках: «войти в кожу», «влезть в ботинки». Процесс эмпатии – это экологичный процесс, поскольку консультант ничего не навязывает клиенту, он просто пытается его понять. Эмпатическое понимание можно сравнить с экскурсией по музею или другим незнакомым местам: здесь все остается на своем месте. Попытки что-то изменить в эмоциональном состоянии клиента означают уже не понимание, а воздействие.

Эмпатическая позиция консультанта характеризуется следующими особенностями:

1. сохранение собственной позиции консультанта, наличие определенной психологической дистанции между консультантом и клиентом, отсутствие отождествления между переживаниями консультанта и его клиента (в отличие от идентификации);

2. наличие сопереживания (каким бы по знаку ни было переживание клиента), а не просто эмоционально положительного отношения консультанта к клиенту (в отличие от симпатии);

3. динамический (а не статический) характер эмпатических отношений, глубина и качество которых зависят и от консультанта (сензитивность, умение дистанцироваться от своей позиции, жизненный и профессиональный опыт и пр.), и от клиента (экспрессивность, владение языком), и от количества доступной консультанту информации.

К. Роджерс так писал об эмпатии: «Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать

внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто». Так, ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает. Но обязательно должен оставаться оттенок «как будто»: как будто это я радуюсь или огорчаюсь. Если этот оттенок исчезает, то возникает состояние идентификации».