

Ценностно-нравственное консультирование в русле духовно-ориентированного подхода психологической помощи личности, переживающей жизненный кризис.

Изучение понятия *жизненного кризиса* (возрастного, духовного, ценностного, экзистенциального, посттравматического) связано с именами Р.Ассаджиоли, А.А.Бреусенко, Е.А.Донченко, Т.М.Титаренко, В.Франкла, Э.Эриксона и др. [1, 3, 6, 8, 10]. Все типы психологических кризисов характеризуются резкими психофизиологическими изменениями личности, повышением психического напряжения, ощущением внутреннего дискомфорта. Кратко остановимся на рассмотрении каждой из форм жизненных кризисов личности.

Е.А.Донченко и Т.М.Титаренко приводят классификации кризисов по критерию длительности (долговременный и кратковременный), по продуктивности (конструктивный и деструктивный), по деятельностному критерию (захватывает смысловую, мотивационно-целевую и операциональную стороны жизнедеятельности). [6, С.52-53], В.Франкл пишет об экзистенциальных кризисах, выражающихся в классической симптоматике неврозов тревожности, неврозов навязчивых состояний и эндогенных психозов – органической депрессии и шизофрении [8, С.49-88]. А.А.Бреусенко, рассматривая динамику экзистенциального кризиса, выделяет в нём 8 стадий: предкризисная, стадия манифестации кризиса, реакции на кризис, обретения ресурса, трансценденции и борьбы, ликвидации последствий, испытания новообразований и достижения экзистенциальной цели [3, С.88-93]. Таким образом, можно заключить, что жизненный кризис является этапом развития личности. Происходящие во время кризиса процессы перестройки смысловых структур сознания и переориентация на новые жизненные задачи, оказывают глубокое влияние на дальнейший ход развития личности. В зависимости от конструктивности его разрешения происходит либо личностный рост, либо деградация личности. Таким образом, жизненный кризис является своеобразным испытанием на пути достижения личностной зрелости.

Опираясь на опыт нашей психолого-консультативной работы, мы можем заключить, что сегодняшние старшеклассники и студенты сталкиваются с широким спектром типичных

актуальных межличностных и внутриличностных проблем, осложняющих процесс личностного становления. Приведем примеры некоторых из них: проблема «отцов и детей» (борьба молодых людей за отношение к себе как к взрослому); недоверие взрослым, замкнутость (навешивание ярлыков социально неадаптированным ученикам); проблема одиночества (неумение строить отношения с окружающими, отсутствие взаимопонимания, изолированность в группе); жестокость в юношеских группах (насилие, борьба за статус в группе); борьба коалиций в классе (наличие двух антагонистичных лидеров со своими «приближенными»); борьба за парность отношений (две подруги ревнуют друг друга к третьей); острое переживание ссор и развода родителей (нет чувства защищенности в семье: «мир рушится»); проблема любви (невысказанность целомудрия, перевес предпочтения физическому влечению перед духовным единением, нестабильность отношений, частая смена партнеров, разочарованность в любви); проблема искаженности и спутанности половой идентификации и овладения соответствующими ролями (грубость девушек, пассивность и капризность у юношей); проблема слабости и неорганизованности (безответственность, неумение справляться со своими импульсами, неспособность к самовоспитанию); проблема самоопределения в жизни (трудность осуществления профессионального и нравственного выборов).

Решение данных проблем, преодоление трудностей личностного становления современной молодежи удается отчасти благодаря действию естественных возрастных стремлений юношества к близким межличностным отношениям, к любви и дружбе со свойственной юности активностью и искренностью, которые частично могут нивелировать эгоистические черты характера. Сензитивность к вопросам нравственности, поиску смысла жизни, обусловленная также возрастными особенностями, способствует проявлению интереса и тонкой чувствительности к духовно-нравственной проблематике, поиску наставничества.

Психологическая помощь современной молодежи предполагает учёт влияния социокультурного фактора. Для правильной расстановки акцентов и формирования конструктивной ценностной системы молодых людей необходим тонкий психологический подход со стороны взрослого (родителя, педагога, психолога) с пониманием и полным принятием личности молодого человека. По мнению З.Г.Кисарчук, «интенсивное развитие консультативной

психологии и психотерапии в отечественном психологическом пространстве отражает актуальную потребность общества в концептуальном осмыслении феномена современного человека, его отношений к окружающему миру и себе самому и научном обосновании методов оказания психологической помощи» [7, С. 5]. С.В. Васьковская говорит, что основными целями психологического консультирования являются смыслообразование и перестройка системы ценностей клиента, а «этика работы практического психолога базируется на общечеловеческих и духовных ценностях» [4, С. 26]. Как отмечает Л.Ф.Шеховцова, за различными методиками психотерапии явно или скрыто стоит определённая методология, идея «правильной» жизни: отношений к другим, к себе, смыслу существования в этом мире [9].

Мы осмелимся обозначить форму психологической помощи, предлагаемую в данной статье, как *ценностно-нравственное* консультирование в русле *духовно-ориентированного* подхода психологической помощи, который представлен в работах Т. Флоренской [2]. Формой практической реализации духовно-ориентированного подхода, по мнению Т. Флоренской, является *диалогическое консультирование*, которое предполагает наличие трёх уровней диалога, соответствующих степени духовного продвижения собеседника: уровень эмпатического выслушивания клиента; уровень преобразования его духовного состояния в ходе взаимного осмысления и разрешения его жизненной проблемы; и уровень катарсиса и глубокого изменения сознания человека благодаря встрече со своим «духовным Я», которое понимается как «образ Божий в человеке» и является основой формирования чувства человеческого достоинства. Катарсис является свидетельством разрешения острого жизненного кризиса, момент духовного пробуждения и начало сознательного духовно-нравственного становления личности.

Целью диалогического общения является раскрытие «духовного Я» клиента, благодаря чему достигается искреннее принятие личности собеседника. Спецификой данного подхода в отличие от гуманистической парадигмы является декларирование консультантом своей духовно-нравственной этической позиции, что открывает ему широкие возможности (при наличии полного принятия клиента) давать ему обратную связь относительно нравственного аспекта различных явлений. Гуманистический же принцип «безоценочности» не позволяет консультанту высказать своё мнение по поводу безнравственного поступка клиента. Важной категорией

духовно-ориентированного подхода является «покаяние», что в переводе с древнегреческого означает «перемена образа мыслей», поворот человеческой жизни к Богу. При этом радикально меняются ценности, жизненные ориентиры, цель и смысл всей жизни. Т. Флоренская отмечает, что профессионально-необходимой личностной особенностью консультанта является наличие внутреннего духовного стержня, развитое чувство самоценности (человеческого достоинства), что предполагает необходимость постоянной нравственной работы консультанта над собой и дает возможность духовной опоры для собеседника. При этом психолог не утешает клиента, страдающего от чувства своей неправоты, а способствует его глубокому покаянию, имеющему катарсический эффект. Консультант, убеждённый в бессмертии души, лучше может помочь отчаявшимся в жизни, чем тот, для которого со смертью всё кончается. Духовность понимается Т. Флоренской как наполненность Духом Божиим, единение с Ним. Она отмечает, что если желание следовать воле Бога у человека ещё не возникло, то появляется стремление заполнить духовную пустоту, заместить её материальными благами или психическими процессами, создающими иллюзию полноты жизни, что создаёт преграду для духовного роста личности.

Принципами духовно-ориентированного подхода психологического консультирования являются следующие:

- безусловное принятие личности клиента основывается на убеждении в духовном достоинстве человека независимо от его наличного состояния (признание потенциального «духовного Я»);
- принятие «наличного Я» клиента обусловлено нравственной оценкой его проявлений;
- консультант не может манипулировать клиентом, глубина личности является тайной для него;
- консультант может высказать духовно-нравственную оценку или подвести клиента к самостоятельной оценке его «наличного Я» и его проявлений;
- эмпатическое внимание способствует проникновению во внутренний диалог собеседника;
- в проблемах духовно-нравственного характера консультант стремится помочь осознанию противоречия между «наличным Я» и «духовным Я», оставляя за клиентом свободу выбора;
- психолог помогает осознать причину негативных переживаний, связанных с угрызениями совести, что способствует более полному покаянию;

- консультант в своих оценках подтверждает голос «духовного Я», его правоту, поскольку достижение внутреннего мира и целостности личности собеседника возможно лишь благодаря его примирению со своим «духовным Я»;
- сохраняя свою ролевую позицию, консультанту не следует вступать с клиентом в отношения равноправия, так как это усугубляет проблемы переноса и разрушает конструктивный диалог;
- консультант должен исходить из конкретного запроса клиента и, выявляя скрытые за ним мотивы, выявлять глубинные истоки обращения за психологической помощью;
- духовные ценности не могут быть усвоены извне, но могут актуализироваться в значимой для человека ситуации.

Ценностно-нравственное консультирование в русле духовно-ориентированного подхода психологической помощи, предлагаемое нами, основано на гармонизирующем воздействии духовно-нравственной направленности личности посредством осознания и выстраивания чёткой системы ценностных ориентаций с доминированием духовно-нравственных и других бытийных ценностей, усвоения клиентом нравственных принципов, формирования нравственных отношений к окружающим. Философско-теоретические положения экзистенциальной психотерапии, применяемые в рамках данного подхода (осознание своего «бытия в мире», работа с категориями прошлого и будущего, философское осмысление жизненных принципов, собственных убеждений, способность к осуществлению личностного выбора и принятие ответственности за своё бытие в мире), используются в связи с их направленностью на развитие ценностно-смысловой сферы личности, ауто-рефлексии и самосознания клиента в целом. Задачей консультанта при этом является обучение клиента способам осознания экзистенциального опыта, обретению навыков его когнитивной обработки, что является основой ценностного творчества личности.

Использование принципов православно-ориентированной психотерапии направлено непосредственно на работу с самосознанием и системой ценностных ориентаций клиента: осознание и нравственно-критическая оценка особенностей собственной личности, выстраивание чёткой ценностной структуры, наполнение её конструктивным содержанием (с акцентом на доминировании бытийных ценностей и инструментальной, вспомогательной функции

дефицитарных), формирование мотивации духовно-нравственного самосовершенствования, осознание внутренних препятствий (деструктивных стереотипов мышления и поведения), лежащих на пути к духовному росту, развитие эмоционально-волевой сферы личности в процессе конструктивного самовоспитания (развитие психорегуляционного компонента самосознания).

Ценностно-нравственно направление базируется на следующем положении: «в конфликте не бывает правых и виноватых; если я не могу конструктивно разрешить ситуацию, то значит, что я в чём-то не прав». То есть, любые жизненные коллизии рассматриваются в качестве условий задачи, которую предстоит решить оптимально, неся ответственность за содеянное и упущенное (В.Франкл). Таким образом, происходит ориентация, клиента на развитие внутреннего локуса контроля.

Предлагаемая нами форма психологической помощи направлена, прежде всего, на глубокое осмысление человеком своего личностного опыта. Мы исходим из того, что просто душевные страдания – это проявления невроза, а страдания с осмыслением опыта – это путь духовного развития личности, путь исцеления от этого страдания через понимание его смысла, а также своей роли, места и должного образа действий в различных коллизиях бытия. В основу данного подхода положены принципы логотерапии, а также православной исповеди, обеспечивающей эффект осознанного самопознания и самоизменения клиента.

Мы можем выделить следующие элементы православной исповеди, используемые в данном направлении психологического консультирования: особое внимание к нравственной стороне жизненных ситуаций, наличие предварительного осознания, проработки клиентом своей проблематики, развитие навыка соотнесения своих мыслей, чувств, суждений, отношений с определёнными ценностно-нравственными критериями, обретение способности к адекватным нравственным вариантам антиципации и разрешения проблемных социальных ситуаций.

Опираясь на принципы духовно-ориентированного подхода, реализация ценностно-нравственного направления предполагает выполнение психологом (психотерапевтом) ряда дополнительных задач по отношению как к собственной внутриличностной деятельности в процессе консультирования, так и по отношению к работе с сознанием клиента.

Задачи психолога по отношению к себе:

- зрелость собственной ценностно-смысловой сферы, непрерывная духовно-нравственная работа над собой;
- создание доверительной атмосферы принятия и понимания клиента;
- удержание терапевтом системы «нравственно-этических рамок» межличностного взаимодействия и последующего обучения этому клиента.

Задачи психолога по отношению к клиенту:

- формирование мотивации к саморазвитию;
- осознание клиентом особенностей своей личности и своего бытия в мире;
- осознание клиентом самой проблемы, формулировка её в терминах данного подхода;
- осознание и признание клиентом доли своей неправоты, некомпетентности или человеческой слабости, в результате которых возникла проблема, искреннее покаяние в содеянном;
- помощь в рассмотрении возможных путей разрешения проблемы и сопоставлении каждого из них с системой духовно-нравственных ценностей;
- антиципация образа поведения в аналогичных ситуациях в будущем с учётом жизненного опыта и опорой на духовно-нравственные принципы;
- концептуализация образа должного, нахождение смысла жизни, принятие решения в пользу работы над собой, а также твёрдого намерения поступать впредь должным образом.

Основными принципами терапевта при этом являются безусловное принятие личности клиента, неосуждение, обеспечение чувства надёжности, искренняя поддержка. Главным инструментом здесь выступает беседа в форме сократовского диалога, с использованием стандартных приёмов, применяемых в психологическом консультировании (перефраз, уточнение, обобщение, резюмирование) [5], а также ведение клиентом дневниковых записей с последующим совместным с психологом их анализом.

При этом важно отметить, что главным принципом и необходимым условием успешности консультативной работы является наличие крепкой духовно-нравственной этической платформы и четких этических рамок самого психотерапевта или психолога. Нравственно-этические рамки при условии безусловного принятия личности клиента способствуют созданию

своеобразной «системы координат», внутри которой становится наиболее эффективным построение диалогического общения. Кроме того, нравственно-этические рамки выполняют одновременно психо-экологическую функцию для терапевта, поскольку очерчивают границы допустимости в установлении межличностной дистанции, и сигнальную функцию для клиента, так как устанавливают этический диапазон развития диалога. Умение удерживать оптимальную психологическую дистанцию с окружающими – важное условие построения конструктивного общения личности. Позволим себе проиллюстрировать сказанное следующей метафорой: удержание нравственно-этических рамок необходимо для экологии внутреннего мира, как терапевта, так и клиента, подобно тому, как изгородь вокруг огорода защищает сам огород от потоптания овцами и сигнализирует овцам о невозможности заходить на данную территорию. Удержание рамок терапевтом необходимо также и для того, чтоб научить этому и клиента. По сути, одной из причин невротизации личности является неумение выставлять в своём жизненном пространстве ценностные ориентиры и нравственно-этические рамки, в результате чего невротик «вхолостую» тратит огромное количество душевно-психических сил, которых у него и так не хватает, на «выгребание чужого мусора из своей души» и на восстановление «потоптанного огорода», а также на ликвидацию последствий собственных ошибок без осознания истинных причин своих страданий вместо того, чтоб направлять свою жизнь в русло духовной самоактуализации (А.Маслоу). Поэтому усвоение клиентом в процессе диалога с психологом опыта удержания нравственно-этических рамок является психологической предпосылкой психотерапевтического эффекта. Также важно отметить, что, умение удерживать этические рамки позволяет личности и со своей стороны деликатно относиться к внутреннему миру других людей, не переходить недозволенных границ в общении, не ранить окружающих бестактным отношением, не обижаться из-за неоправданных ожиданий, а признавать свободу выбора партнёра. Иными словами, нравственно-этическая платформа позволяет осуществлять конструктивное взаимодействие терапевта и клиента в межличностном пространстве, демонстрировать должный уровень нравственного общения, которому клиенту предстоит научиться, избегая при этом манипуляций или необоснованных просьб со стороны клиента.

Ценностно-нравственное консультирование может интегративно совмещать использование и некоторых других психотерапевтических техник (когнитивной терапии, арт-терапии, трудотерапии, элементы психодраммы, и др.), объединённых общими целями. По данным нашего исследования и психолого-консультационной практики мы можем утверждать, что ценностно-нравственное консультирование в русле духовно-ориентированного подхода наиболее эффективно в применении к контингенту юношеского возраста в период самоопределения, при прохождении экзистенциальных ценностных кризисов личности, в ситуациях внутриличностных и межличностных конфликтов, при невротическом развитии, в случаях неадаптивного поведения, а также при постстрессовых расстройствах личности и жизненных кризисах человека независимо от возраста.

Литература

1. Ассаджолли Р. Психосинтез: Пер. с англ.- М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997.- 320 с.
2. Братусь Б.С., Воейков В.Л. Начало христианской психологии. – М.: Наука, 1995. – 235 с.
3. Бреусенко А.А. Динамика ценностно-смысловой сферы личности в условиях экзистенциального кризиса: Дисс. на соиск. уч. степ. канд. Псих. наук: 19.00.01. – К., 2000.- 198с.
4. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування. – К., 2004. – 255 с.
5. Горностай П. П., Васьковская С. В. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. - К.: Наук. думка, 1995. - 128 с.
6. Донченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: конфликт, гармония.- 2-е изд.- К.: Политиздат Украины, 1989.- 176 с.
7. Кісарчук З.Г. Актуальні проблеми розвитку сімейної психотерапії і консультування // Актуальні проблеми психології. Т.3 Випуск 2: Консультативна психологія і психотерапія / За ред. С.Д.Максименка, З.Г.Кісарчук. – К., 2003. – с. 5-13.
8. Франкл В. Э. Доктор и душа: Пер с англ.- СПб.: Ювента, 1997.- 287 с.
9. Шеховцова Л.Ф. Интеграция научного и религиозного знания в концепцию целостного человека. – С.-Пб., 2003.- 83с.
10. Эриксон Э.Г. Идентичность: Юность и кризис: Перю с англ. – М.:Прогресс, 1996. – 344с.