Автор: Телоницкая Н. (Россия)

Тема, о которой я думаю (пишу), стала волновать меня по мере моего профессионального становления. Будучи студенткой психологического факультета, я трепетно ждала часа, когда постижение науки о душе позволит мне приблизиться к моей мечте — консультированию. Я очень трудолюбиво и ответственно изучала все дисциплины, преподаваемые нам в институте, ожидая — как в школе, наверное, — что если все выучить, будет неплохой результат. Но, закончив университет, я приобрела знания об устройстве мышления, внимания, памяти, типах личности и еще о многом, что в совокупности не давало мне никакой уверенности в том, что я могу консультировать. Я знала о разных школах психологии (бихевиоризме, гештальтпсихологии, экзистенциализме и др.), их представителях, но это не давало мне ни малейшего представления, как им получается на практике, а не в теории услышать человека, клиента и помочь ему.

Наверное, у каждого студента есть предпочтения: на кого стоит равняться в консультировании, кто вдохновляет, чьи «теории», взгляды разделяешь. Для меня таким примером стал Карл Роджерс. Стенограммы его бесед с клиентами удивляли недирективностью, мягким ведением, широтой пространства для ответов клиента, главное — при минимальном вроде бы воздействии (малом количестве слов, почти молчании) такое глубокое участие в судьбе клиента. Каким образом ему удавалось так услышать, прочувствовать другого, что за недолгое время консультации «сами по себе» раскрывались глубокие переживания и беды клиента. Очевидным для меня оставалось одно: этому меня в университете не научили.

Вспоминается случай из моей практики дежурств на молодежном телефоне доверия. Однажды я попросилась послушать, как консультирует мой приятель, более опытный коллега. Мне запомнился один разговор. Абонент, обратившийся за советом, начал подозревать, что его любимая девушка — слабоумная. Не помню сейчас подробности разговора, но прекрасно помню, что у нас с коллегой сложились абсолютно разные взгляды относительно того, чего хотел позвонивший. Мне показалось, что он не может принять сам факт того, что его девушка может быть не очень умной, и сомневается, продолжать ли отношения с ней; моему же коллеге показалось, что звонившего больше тревожит мнение окружающих, и он ищет совета, как правильнее представить свою девушку родным. Сейчас не важно, кто из нас был ближе к истине (возможно, звонивший вообще хотел чего-то третьего), но для меня стало очевидно: позвони он мне, разговор повернулся бы в другую сторону. Этот случай послужил для меня началом размышлений о том, как опыт терапевта может повлиять на ход и исход общения с клиентом, как собственные представления консультанта могут заслонить «истину» клиента — другого человека. Появился вопрос: можно ли «услышать» другого в рамках его жизни, а не своей? Не навязывая собственную правду, не истолковывая сквозь собственный опыт, без интерпретаций и оценивания?

Этот вопрос привел меня к изучению такого направления психологии и философии, как феноменология.

Термин феноменология в настоящее время употребляется в разных контекстах. Впервые он появляется в литературе в 1764 г. в «Новом органоне» И.Г. Лам-бер-та для обозначения «учения о видимости»; в дальнейшем употребляется как «учение о бытии сознания и его фактах» (И.Г. Фих-те), «наука об опыте сознания» (Г.В.Ф. Гегель). В XX в. получает наибольшее распространение благодаря работам Э. Гуссерля, который обозначает феноменологию как «новый, дескриптивный, философский метод», задачей которого является беспредпосылочное описание опыта сознания и выделение в нем сущностных черт. Термин может употребляться и для того, чтобы обозначать какое-то наблюдаемое явление; например, феноменология в клинических исследованиях — это картина симптомов какого-либо заболевания.

Изначальной целью моего знакомства с трудами Гуссерля было выискивание тех техник, приемов и методов, которые помогли бы мне в практике консультирования лучше понимать и слышать другого. Ведь феноменология также обозначает и определенную практику понимания. Читала я взглядом человека с естественнонаучной установкой. Я ожидала (и надеялась), что будут описаны действия, с помощью которых я смогу приблизиться к пониманию мира другого человека. До этого я знала, что техниками активного слушания являются перефразирование, переспрашивание, подытоживание, и ожидала чего-то схожего от чтения текстов Гуссерля. Наверное, поэтому было так сложно продираться сквозь незнакомые термины научных трудов этого автора. При чтении статьи «Парижские доклады» казалось, что мозг взрывается. Каждый абзац я читала по нескольку раз без понимания прочитанного. Расшифровывала слова в предложении с помощью толкового словаря (было ощущение, что понятные по отдельности слова при сложении в предложения теряют смысл, не укладываются в рамки моего понимания). Я искала причины и следствия, выводы и обобщения, к которым привыкла за годы обучения. Но в этом и был фокус, что Гуссерль ставил под сомнение «естественнонаучную установку», предлагая отказаться от закономерностей, которые мы считаем очевидными.

Эдмунд Гуссерль (1859-1938) был человеком высокой культуры. На его глазах произошла смена парадигм в физике. Рухнуло устоявшееся в то время представление об эфире, в рамках которого оказалось невозможным объяснить невероятно высокую и при этом одинаковую в разных движущихся относительно друг друга системах отсчета скорость света. Его поражало, как после такого открытия люди науки, не приходя в сознание, по разным поводам сооружали свою модель, забывая, что это только одно из множества возможных объяснений, мыслительных конструкций, и через них интерпретировали происходящее в мире, не задумываясь над тем, что они не возвещают Истину, а только дают одну из возможных интерпретаций. И Гуссерлю представлялось, что только очистив сознание от привычных схем восприятия, от привычных схем объяснения, мы сможем достигнуть сути вещей, сможем ухватывать и описывать феномены.

Схожие размышления можно обнаружить и в работах его великого предшественника Э. Канта.

А Кант был одним из ведущих физиков своего времени. -И вдруг, в расцвете сил, он уходит из физики и астрономии с неожиданной мыслью, что мир, который мы изучаем и о котором мы делаем какие-то суждения, выводы — совершенно не таков, как это следует из наших же выводов. Он открыл для себя самого и других людей то, что мы переполнены заранее существующими убеждениями, часто предубеждениями, которые похожи на очки, надетые на наше сознание, наше восприятие. Через них мы и видим мир. Он назвал их априорными конструкциями.

В примере с абонентом, приведенным ранее, я воспринимала разговор через призму своих очков, «слыша» желание молодого человека расстаться с девушкой, а мой коллега — сквозь призму своих очков, «слыша» неуверенность молодого человека в представлении невесты родителям и родственникам. Однако, если бы мы были на тот момент феноменологами, мы попытались бы придержать свои предположения при себе (Гуссерль называл такую приостановку суждений эпохе). Наглядный пример того, как полезно до поры до времени воздерживаться от суждений и оценок в отношении рассказанного клиентом, я увидела на семинарах Эмми ван Дорцен. В своей работе она не спешит вносить какие-либо предложения до тех пор, пока не будет отчетливо ясен контекст жизни рассказывающего. При расширении горизонта жизни человека первоначально заявленная проблема приобретает иногда совсем неожиданное и новое значение, чем кажется на первый взгляд. Опять же, если обращаться к изложенному примеру, можно было бы поисследовать, в какой момент молодому человеку стало казаться, что его девушка слабоумная, в чем проявлялось ее слабоумие, что происходило в его жизни в связи с отношениями с этой девушкой. Возможно, это привело бы совсем к другой проблеме и запросу.

В переносе на практику консультирования я выделила для себя из работ Гуссерля вопросы, на которые важно обращать внимание:

1. С какими убеждениями, ожиданиями, предубеждениями мы вступаем в диалог? (Например, в одной из групп после обсуждения этого принципа был вопрос: «А как консультировать человека, если он принадлежит к секте Свидетелей Иеговы?» Сама постановка вопроса говорила о том, что есть определенные опасения, что Свидетеля Иеговы надо консультировать как-то по-особенному.)

2. Не спешим ли мы объяснить, интерпретировать, оценивать то, что слышим? (Часто ли, произнося фразу «Я вас понимаю», мы на самом деле до конца понимаем, о чем говорит клиент?)

3. Чему из услышанного мы придаем большее значение, чему меньшее, как мы иерархизируем услышанное? (Это часто влияет на то, сколько времени мы затрачиваем на исследование того или иного аспекта жизни клиента и замечаем ли, кому это важнее: нам или клиенту?)

4. Видим ли мы горизонты жизни другого человека или исходим только из своих? (Здесь может проявляться перенос нашей — похожей — жизненной ситуации на ситуацию клиента, чреватый поисками выхода из сложных жизненных ситуаций нашим способом действий, который вовсе не обязательно подойдет клиенту.)

Таков мой путь в попытке применить идеи феноменологии к практике консультирования. Возможно, кто-то будет не согласен, кому-то это покажется простым и ясным. Для меня же знакомство с феноменологией Гуссерля ознаменовалось переворотом моего мышления и отказом от знаний классической психологии.