

Уильям Глассер

ТЕРАПИЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ

Уильям Глассер, получивший степень доктора медицины в 1953 г. в Case Western Reserve University, был также награжден званием почетного доктора гуманитарных наук университетом Сан-Франциско. Основатель и директор Института терапии реальностью, он является автором и издателем десяти книг на темы терапии реальностью и образования.

Уильям Глассер представляет краткую историю терапии реальностью и объясняет, что она основана на теории контроля. Терапия реальностью может применяться как в целях консультирования, так и в целях руководства клиентами. Примеры из практики показывают, что она включает в себя два главных компонента: создание консультативной среды и процедуры, ведущие к изменениям.

Хотя я с легкостью могу объяснить большую часть процессов терапии реальностью, трудно описать, как создать терапевтические отношения, необходимые для ее успеха. Чтобы этого добиться, требуется искусство, приобретаемое только в процессе постоянной оценки достижений каждого клиента. Однако этим искусством нельзя овладеть, не изучив теорию контроля, которая лежит в основе всего, чем мы занимаемся. Стимулом к разработке терапии реальностью послужила моя неудовлетворенность тем, чему меня учили в процессе психиатрической резидентуры в Управлении Ветеранов в Западном Лос-Анжелесе и в Калифорнийском университете Лос-Анжелеса с 1954 по 1957 г. Вот, в частности, некоторые из пунктов, с которыми я был не согласен.

1. Клиенты страдают психическими болезнями. У них только один выход: быть такими, какие они есть, следовательно, они не отвечают за свое нынешнее поведение.

2. Источник их теперешних проблем почти всегда находится в прошлом, и решить их проблемы можно, только работая с этим прошлым.

3. Важно подружиться с клиентом, но оставаться в стороне, быть невовлеченным и “объективным”.

4. Терапевт не должен ничего советовать клиентам, но, вместо этого, должен работать над созданием среды, в которой клиенты постепенно сами догадываются о том, что им делать, независимо от того, сколько времени занимает этот процесс.

5. Другие люди и внешние события ответственны за поведение клиентов. Родители, которые “неправильно” воспитывали своих детей, несут основную ответственность за их проблемы, даже когда дети становятся взрослыми.

6. Терапия — это длительный, постепенный процесс, который должен затрагивать бессознательную мотивацию, иначе он не будет успешным.

7. Существуют бессознательные силы, такие, как id, которые настолько сильны, таинственны и глубоки, что почти никто не может решить свои проблемы без помощи квалифицированного терапевта.

8. Саморазрушительное поведение, такое, как алкоголизм, страсть к азартным играм и промискуитет, является компонентом психических расстройств, которые больной не может контролировать.

9. Мы можем больше узнать о психологических проблемах, если будем изучать людей, страдающих от этих проблем, а не людей, действующих эффективно, сталкивающихся с теми же трудностями, но не имеющими таких проблем.

Можно перечислять и дальше, но этого достаточно для краткого обзора того, чему меня учили и что стало казаться неверным, когда я начал работать с пациентами, — и во что я не верю до сих пор. Когда я выразил эту неудовлетворенность моему супервизору, д-ру Харрингтону, на третьем году

моей резидентуры, он перегнулся через стол, пожал мне руку и сказал: “Вступайте в клуб”. Вскоре я обнаружил, что на самом деле этот клуб был очень маленьким. Однако мне посчастливилось, что д-р Харрингтон был моим руководителем на протяжении следующих семи лет, в течение которых я разработал основные идеи терапии реальностью. Кроме него, на первоначальное развитие этих идей повлияли Мэри Перри, первый суперинтендант Школы для девочек в Вентуре (Калифорнийское Управление помощи умственно отсталым девочкам), ее преемница Беатрис Долан, а также Дональд О’Доннел, общественный директор этой школы.

Помимо резидентуры, которую я проходил в основном в психиатрической больнице, я работал также во многих общественных учреждениях, реабилитационных центрах для наркоманов, инвалидов и людей, переживших физические травмы, а также с большой группой частных пациентов, как взрослых, так и подростков. Я использовал терапию реальностью во всех этих случаях, и я не верю, что существует контингент, к которому этот метод консультирования был бы неприменим.

Что такое терапия реальностью?

Терапия реальностью — это метод консультирования, основанный на идее, что, пытаясь удовлетворить свои естественные потребности, люди, которых мы называем клиентами или пациентами, часто совершают разрушительный и саморазрушительный выбор. Задача терапевта — помочь им сделать более разумный выбор. После того, как я разработал большую часть практических оснований терапии реальностью, я открыл для себя теорию контроля — биологическую теорию, объясняющую как физиологическое, так и психологическое поведение человека. Я несу ответственность за развитие терапии реальностью, но не я — автор теории контроля. Эта заслуга принадлежит Уильяму Пауэрсу (1973). Однако я продолжил и расширил его работу (Glasser, 1984), доведя ее до нынешнего состояния, в котором она вошла составной частью в терапию реальностью. Терапия реальностью может быть использована в практической работе со всеми человеческими проблемами, как психологическими, так и медицинскими, а теория контроля в переработанном мною варианте может быть использована всеми, кто хочет более эффективно контролировать свою жизнь.

В последнее время я осознал ошибочность того мнения, что консультанты и психотерапевты действительно консультируют большинство людей, с которыми им приходится работать. Консультирование — это только часть того, что мы делаем. Например, когда мы работаем с наркоманами, насильниками, психотиками, преступниками, сексуальными извращенцами, отстающими учениками и со многими другими клиентами, которые не приходят на консультацию добровольно, правильнее было бы говорить, что наша задача — не в том, чтобы консультировать, а скорее в том, чтобы управлять. Это так, потому что почти всех этих людей посылают к консультантам представители власти (часто — судебные инстанции) с

требованием, чтобы с помощью консультирования они изменились так, как этого хотят власти: например, чтобы алкоголики перестали пить, дети стали бы лучше учиться, а супруги помирились.

В отношении этих людей у консультанта есть определенная задача, которая состоит в том, чтобы они перестали вести себя так, как раньше, и начали вести жизнь, которую представители власти называют “нормальной”. Консультант является агентом не клиента, а кого-то другого, и, принимая эту роль, он принимает на себя также задачу управления клиентом. Управление — это работа с кем-то, направленная на то, чтобы данный человек принял и выполнял чужое задание. Поскольку консультанты так много занимаются управлением, мне пришлось включить в терапию реальностью управленческие идеи Эдвардса Деминга (1982), мирового лидера в искусстве управления, заставляющего людей выполнять свою работу качественно. Я сделал это еще и потому, что большая часть идей, пропагандируемых Демингом среди руководителей, как мне кажется, основана одновременно и на теории контроля, и на положениях терапии реальностью, хотя сам Деминг, вероятно, не догадывается об этом.

Таким образом, когда мы употребляем сегодня термин “терапия реальностью”, он может означать либо метод консультирования, основанный на теории контроля, либо метод управления, смешанного с консультированием, который основан как на теории контроля, так и на идеях Деминга. Навыкам терапии реальностью также обучаются люди, которые не хотят, чтобы их кто-то консультировал, а хотят сами научиться вести более эффективную жизнь. Для этих людей терапия реальностью состоит в том, что они изучают теорию контроля, чтобы затем применять ее в своей жизни. Поэтому важно помнить, что когда мы говорим о “терапии реальностью” вообще, мы можем иметь в виду одно или более из трех (как минимум) значений этого понятия.

Целостное поведение

Терапия реальностью, основанная на теории контроля, утверждает, что мы все несем ответственность за свое поведение и все, что мы делаем от рождения до смерти, является поведением. Все наше сознательное поведение, осуществляемое в целях консультирования, управления или просто жизни, является целостным и произвольным. Под целостностью мы понимаем, что оно складывается из некой комбинации четырех поведенческих компонентов: (1) действий, (2) мышления, (3) чувств и (4) физиологии, которая сопровождает наши действия, мысли и чувства. Из этих четырех компонентов только два: наши действия и мысли — подчинены сознательному, произвольному контролю.

Таким образом, когда я говорю, что все наше поведение произвольно, я имею в виду, что все наши действия и мысли произвольны. Поскольку мы непосредственно не можем выбирать свои чувства и физиологические реакции, сопровождающие наши мысли и действия, то, если мы хотим чувствовать себя лучше и быть более здоровыми, мы должны улучшить наши

действия и мысли, которые, в свою очередь, изменяют наше целостное поведение. Помните, что целое есть сумма частей и если мы хотим изменить целое, мы можем сделать это, изменяя одну или несколько частей.

Поэтому, занимаясь терапией реальностью, мы концентрируемся на том, чтобы помочь людям изменить только те части своего поведения, которые они могут изменить, — их действия и мысли. Дело не в том, что мы игнорируем или отрицаем чувства и/или физиологию, но мы не сосредоточиваемся на том, чего нельзя изменить непосредственно. Если бы мы слишком концентрировались на этих компонентах, это означало бы, что мы предполагаем невозможное, а именно, что можно изменить их напрямую.

Например, клиент пришел в мой офис и сказал, что чувствует себя подавленным (depressed). То, что он описал и что вначале описывает большинство добровольных клиентов, было эмоциональным компонентом избранного им целостного поведения. Он хочет чувствовать себя лучше, но, за исключением наркотических лекарств (которые я никогда не даю), не существует ничего, что я или кто-нибудь другой мог бы дать ему, чтобы быстро и произвольно “заставить” его чувствовать себя лучше. И даже если бы я был вынужден дать ему лекарство, улучшающее настроение, сам факт принятия лекарства был бы результатом его мыслей и действий. Разговаривая со мной, он описал, как целую неделю сидел дома, ничего не делая, поглощенный мыслями о том, что его жена внезапно (как он заявил) решила уйти от него и что он ужасно тоскует по ней. Он также сказал, что с тех пор, как она ушла, у него пропал аппетит, и он чувствует тошноту.

Теперь он описал все четыре компонента своего целостного поведения: (1) свои действия: сидит дома; (2) свои мысли: я потерял ее; (3) свои чувства: подавленность; и (4) свою физиологию: потерю аппетита, тошноту. Мы описываем любое целостное поведение (помня, что всякое поведение целостно) с помощью его наиболее ярко выраженного компонента, которым в данном случае является эмоциональный компонент. Мы могли бы назвать это целостное поведение актом подавления (the act of depressing), поскольку всякое поведение правильнее было бы описывать с помощью глаголов. Мы не используем причастие “подавлен” (depressed) или существительное “подавленность” (depression), потому что эти слова вводят в заблуждение. Все, что мы можем изменить в своем поведении (всегда целостном), может быть описано как замена одного глагола другим.

Таким образом, основываясь на теории контроля, терапия реальностью использует глагольные формы для описания общих психологических жалоб. Мы говорим, что клиент подавляет себя или избрал для себя подавление, и, как только мы скажем так, мы поймем, что наша задача как консультантов состоит в том, чтобы помочь клиенту избрать лучший способ целостного поведения. Например, мы говорим, что люди тревожатся, боятся, навязывают себе что-то, сходят с ума, вызывают у себя головную боль, печалются.

Причины поведения

Всякое поведение вызвано процессами, происходящими внутри нашего мозга.

Многие люди, обманутые своим “здравым смыслом”, верят в теорию стимулов-реакций — они считают, что большая часть их поступков вызвана стимулами или внешними событиями. Когда речь заходит о “психической болезни”, это мнение достигает 100%-ного числа сторонников. Почти все считают, что кто-то или что-то вне “психически больных” людей несет ответственность за их страдания или беспомощность. Считается, что они стали жертвами прошлых или настоящих событий или какого-то одного события.

Следуя этому мнению, почти все люди считают, что они отвечают по телефону, потому что он звонит, или останавливаются на перекрестке, потому что зажегся красный свет светофора. Что касается моего клиента, он считал, что “подавлен” потому, что жена от него ушла и вся проблема в ней, а не в нем. Но если рассмотреть даже эти простые примеры, легко увидеть, что вы не всегда отвечаете на телефонные звонки или останавливаетесь на красный свет. И не все мужья чувствуют себя подавленными, когда их бросают жены. Фактически, если вы заняты более важным делом, вы можете решить не отвечать на телефонные звонки, а в случае крайней необходимости вы проедете на красный свет. Теория контроля объясняет, что вы отвечаете на звонки, останавливаетесь на красный свет, расстраиваетесь, когда уходит ваша жена, или делаете что-то еще, потому что это действие наилучшим образом удовлетворяет какую-то вашу внутреннюю потребность.

Поэтому то, что большинство людей называет стимулами, мы называем информацией. Далее, мы заявляем, что все, что мы можем получить извне, — это информация, но эта информация сама по себе не заставляет нас делать что-то. Звонок не заставляет нас отвечать по телефону, а только сообщает о том, что некто на другом конце провода хочет поговорить с кем-то на этом конце. Точно так же красный свет ничего не говорит нам ни о потоке транспорта, ни о том, что мы должны остановиться. Тот факт, что обычно мы действуем определенным образом, получив определенную информацию, не делает ее стимулом. Просто, получив одинаковую информацию, многие люди действуют одинаково. Что бы ни делал клиент, это не психическое заболевание, а его выбор. И причины, по которым он сделал такой выбор, всегда находятся в самом человеке, а не в информации, поступающей извне через органы чувств. Чем больше у нас информации, тем больше наша способность решить, что лучше делать. Однако сама по себе информация не заставляет нас делать что-либо из того, что мы решили делать, включая действия, которые рассматриваются нами как проявления психической болезни.

Теория контроля объясняет, что все, что мы делаем, — это действия. Мы никогда не даем “ответов” или “реакций”, поскольку только неодушевленные предметы “отвечают” и “реагируют” на внешние события. Поведение всех живых организмов, независимо от их примитивности, всегда

является попыткой удовлетворить какую-то потребность, существующую внутри них.

*Все человеческое поведение является попыткой
удовлетворить базовые потребности,
заложенные в нашу генетическую структуру*

Теория контроля заявляет, что люди рождаются, имея пять базовых потребностей, которые заложены в их генетическую структуру: (1) любовь и привязанность, (2) власть, (3) свобода, (4) удовольствие, и (5) выживание. С самого рождения мы всю свою жизнь пытаемся удовлетворить эти пять потребностей. Эта постоянная попытка и дала теории контроля ее название, поскольку смысл всех наших действий состоит в том, чтобы контролировать мир вокруг нас в целях более полного удовлетворения одной или более из этих потребностей. Это означает, что мы в большей степени, чем другие живые организмы, пытаемся контролировать окружающую нас среду. Мы почти никогда не ограничиваемся ее принятием, или, как обычно говорят, приспособлением к ней.

Когда я говорю о контроле за окружающей нас средой, я не обязательно имею в виду господство над ней, хотя мы, возможно, являемся единственным на Земле видом, который действительно пытается господствовать над окружающим миром. Необходимо также понимать, что единственное средство добиться этого — наше собственное целостное поведение. Поэтому мы контролируем самих себя, или, точнее, избираем некое целостное поведение, которое, как мы считаем, скорее даст нам то, что мы хотим получить от окружающего мира.

Например, маленький ребенок, побуждаемый потребностью в любви и привязанности, не хочет оставаться дома с няней. Ребенок может попробовать контролировать своих родителей, избрав целостное поведение, выражающееся в том, чтобы сначала дуться, а затем горько плакать, когда они собираются уходить. Ребенок надеется, что избранное им поведение заставит родителей остаться дома. Если они и правда часто остаются дома, ребенок может научиться тому, что огорчение — это хороший способ контролировать окружающих, и будет огорчаться и плакать всю оставшуюся жизнь, пытаясь таким способом манипулировать людьми. Чтобы добиться контроля, многие люди охотно выбирают страдание.

Каждый клиент, который приходит на консультацию, — например, тот мужчина, от которого ушла жена, или другой, которого выгнали за пьянство, — пытаясь удовлетворить одну или более из базовых потребностей, сам выбирает все то, что он делает или на что жалуется. Наша задача как терапевтов, занимающихся терапией реальностью, состоит в том, чтобы посоветовать своим клиентам выбрать более подходящее целостное поведение, чем то, которое они выбрали. Тот факт, что наша задача более-менее ясна и понятна, не делает ее легкой. Консультанту требуется мастерство, чтобы убедить клиентов, что они сами выбирают все то, на что

они жалуются или что они делают, а затем убедить их, что им выгоднее избрать более эффективное целостное поведение.

Все, что я объяснял до сих пор, — это только скелет теории контроля. За более детальным объяснением я отсылаю вас к своей книге “Теория контроля” (Glasser, 1984). И все же, я полагаю, что это краткое объяснение сложной теории послужит мне достаточным основанием для того, чтобы объяснить, как мы консультируем наших клиентов. Имейте в виду, что мы не занимаемся диагностикой в традиционном смысле, поскольку все люди, нуждаются ли они в консультировании или в управлении, имеют одну и ту же основную проблему: целостное поведение, которое они избирают, чтобы удовлетворить одну или более из своих потребностей, является болезненным или приводит к тому, что власти бывают вынуждены применить к ним болезненные меры.

Проблемы клиентов обычно имеют корни в прошлом, но их решение всегда в настоящем, поскольку неудовлетворенная потребность или потребности могут быть удовлетворены только в настоящем. Невозможно удовлетворить потребности задним числом. Независимо от того, желает ли клиент говорить о прошлом, все события в терапии, приводящие к изменениям, всегда случаются в настоящем. Давайте рассмотрим следующий случай, чтобы понять, как это работает на практике.

Пример использования терапии реальностью в консультировании

Молодая женщина пришла на консультацию, потому что была неспособна поддерживать любовные отношения и осознала, что боится мужчин. Она сказала, что как только она сближается с мужчиной и начинаются (или только намечаются) сексуальные отношения, она начинает страдать от ужасной тревоги и придумывать различные поводы для того, чтобы прервать отношения. Но как только ей это удается, она начинает сожалеть о том, что сделала, и испытывать чувства вины и ненависти к себе. Тогда она пытается завязать другие отношения, но, как только дело идет к интимности, процесс повторяется. Недавно один рассудительный человек, которого она отвергла, сказал ей, что у нее проблема, и посоветовал с кем-нибудь проконсультироваться.

В процессе консультирования стало ясно, что она хочет любви и интимных отношений, но неспособна удовлетворить эту потребность сексуально, как взрослый человек. Ее консультант оказался сторонником терапии реальностью. Он объяснил ей, что она, как и все мы, имеет потребность в любви, но, очевидно, недостаточно доверяет мужчинам, чтобы удовлетворить эту потребность. Клиентка согласилась. Консультант сказал ей также, что у такого недоверия должна быть причина. Клиентка была достаточно догадлива и сообразила, что, если ничего пугающего не произошло с ней в юности или во взрослой жизни, то причина может быть только в детстве. В начале своей жизни она либо пережила травмирующий опыт с мужчиной, либо боялась пережить такой опыт из-за чего-то, что она

наблюдала, слышала или просто воображала. Возможно также, что она ошибочно интерпретировала что-то, случившееся в детстве, как травмирующий опыт, хотя обычно это не кажется пугающим. Но, что бы там ни было, она заявила, что не помнит об этом.

Однако консультирование — это не полицейское расследование. Нет необходимости искать следы реального насилия, и во многих случаях их невозможно найти. Важнее для нее было осознать, что она живет так, как будто с ней случилось что-то страшное. Тот факт, что она на самом деле не может вспомнить такого события, не имеет значения. Ей пришлось допустить, что она испытывает страх, который мешает ей жить. Если она не справится с этим страхом, то никогда не сможет удовлетворить свою потребность в любви и привязанности, как ей хотелось, т.е. как взрослый человек. Если бы консультант попал в ловушку мыслей о том, что “только если мы обнаружим реальную травму, она сможет перейти к взрослой сексуальности”, женщина могла бы не получить помощи, в которой так нуждалась. Она могла бы охотно продолжать искать эту травму, потому что эти поиски избавили бы ее от той тяжелой работы, которая требовалась для решения ее проблемы.

Консультант знал, что клиентка не может отменить то, от чего она страдала или думала, что страдала в прошлом и что на самом деле ей нужно работать над проблемой в настоящем. Для этого вовсе необязательно обсуждать все ее неудачные отношения с мужчинами или долго рассуждать о ее тревоге и чувстве вины. Терапевт должен был объяснить ей, что она страдает потому, что у нее нет любви в настоящем, а не потому, что нечто ужасное, как она полагает, случилось с ней в прошлом.

Было необходимо установить, что любовь, к которой она стремится, не является чем-то экстраординарным, — это то, чего хотят все люди. Но нужно было напомнить ей, что эту любовь не так-то просто найти. Даже люди, которых в детстве любили и поддерживали, могут оказаться не на высоте, когда дело доходит до взрослой полноценной любви. Терапевт, используя методы терапии реальностью, должен был заставить ее осознать тот факт, что она избирает страх перед мужчинами не из-за того, что нечто произошло с ней, а потому, что не умеет строить взрослые отношения, к которым стремится.

Для начала консультант попросил клиентку рассказать о лучшем из ее неудачных романов. Она сказала, что последний был весьма удовлетворительным. Она смогла в течение нескольких месяцев поддерживать сексуальные отношения с мужчиной, но затем разочаровалась в нем, — как ей теперь кажется, по весьма незначительной причине. Он согласился поехать с ней куда-то, куда ей ужасно хотелось поехать, но потом оказалось, что он должен работать, и ему пришлось нарушить обещание. Клиентка сказала, что, хотя она и поверила в его объяснение, но не смогла простить ему то, что было воспринято ею как отказ. Она спровоцировала ссору, и они разошлись. Тогда он и посоветовал ей найти консультанта.

Стало очевидно, что, независимо от того, что было в прошлом, она еще не научилась обращаться с мужчинами так, чтобы это вело к

доверительным отношениям. Вот в чем трагизм ее травмы, реальной или воображаемой. Если мы не научились доверять, это может сильно мешать нам. Какова бы ни была причина, эта женщина не научилась доверять мужчинам. Если она не научится этому в процессе консультирования, она может никогда этому не научиться. Возможно, это был ее последний шанс. Но ей нужен был консультант, который не попал бы в ловушку рассуждений о том, что ее проблемы — в прошлом и поэтому он должен сосредоточиться на прошлом. Проблема клиентки пришла из прошлого, но ее последствия — в настоящем, и ее нужно решать в настоящем.

Именно в настоящем консультант столкнулся с подлинным сопротивлением. Если бы он настаивал на обращении к прошлому, безуспешная попытка женщины вспомнить травму могла бы быть ложным сопротивлением, оно могло бы даже превратиться в игру, в которую ей понравилось бы играть. В каком-то смысле ее потребность быть сильной была бы удовлетворена, если бы она могла сказать: «Смотри, какая у меня трудная проблема, и как ты беспомощен. Ты даже не можешь помочь мне найти ее корень». Это могло бы оказаться частью ее жизненной игры, состоявшей в том, чтобы прятать собственную беспомощность, демонстрируя, как беспомощны другие, включая и консультанта.

Но сторонники терапии реальностью в эти игры не играют. Неважно, что произошло (и мы никогда не отрицаем, что нечто могло произойти, независимо от того, может ли клиентка это вспомнить), ей придется столкнуться с фактом, что она не умеет вести себя с мужчинами. Она привлекательна и скоро встретит другого мужчину, поэтому необходимо помочь ей понять, как эффективнее справиться с этой ситуацией. Например, научиться объективно и разумно определять, заслуживает ли мужчина доверия. Нужно было разобраться в том, какие из ее действий в отношении мужчины, которому она доверяла, были удачными и разумными и что было глупого и детского в ее попытках «испытать» его — еще до того уик-энда, когда они расстались.

Терапия реальностью не является обобщенной, она конкретна. Мягко, но настойчиво клиентку следует попросить описать и оценить то свое поведение, которое она обычно избирает, когда безуспешно пытается наладить отношения с мужчинами. Но, хотя сами действия и важны, еще важнее, чтобы она поняла, что она сама выбирает их. Тогда ей будет легче отказаться от инфантильного выбора и попробовать что-то другое, что действует лучше.

Консультант должен относиться к клиенту как к взрослому, как к человеку, который, даже если он не умеет вести себя по-взрослому, может научиться этому и сможет сделать более зрелый выбор. Возможно, клиентка держится за свою детскую травму, потому что не имеет социальных и сексуальных навыков, чтобы справиться с ней, но нужно воспринимать ее как взрослого человека, каким она во многих отношениях и является. Другими словами, мы готовы допустить, что, будучи ребенком, она не могла контролировать свою жизнь, но мы должны также помнить, что она больше не

ребенок. Она пришла к нам для того, чтобы научиться быть взрослой, и вопрос в том, хочет ли она эффективно управлять своей жизнью. Готова ли она объективно оценить то, что она делает, и заставить себя, даже если это страшно, отказаться от некоторых своих детских привычек и попробовать что-то новое? Если она готова делать это, консультирование превращается в тренировку или учебу. Ей нужно понять, как вести себя более зрело и разумно, когда она пустится в новое любовное приключение. Если в результате такой тренировки она сможет построить взрослые взаимоотношения, то консультирование можно будет считать успешным.

Что делает консультант для достижения цели.

Создание консультативной среды.

Обучаясь терапии реальностью, консультант учится следовать основным рекомендациям, разработанным за последние 25 лет и проверенным на тысячах клиентов. Эти рекомендации лучше всего изложены в двух книгах, посвященных реальным случаям и содержащих много примеров работы опытных терапевтов с целым спектром психологических проблем: “Что ты делаешь?” (Glasser, 1983) и “Теория контроля в практике терапии реальностью” (Glasser, 1989). Коротко можно сказать, что, работая с клиентами, консультант, независимо от того, занимается ли он только консультированием или сочетает консультирование с управлением, как я объяснил выше, пытается решить две задачи. Во-первых, на протяжении всего консультирования консультант создает и поддерживает консультационную среду. Эта среда является максимально безопасной и удовлетворяющей потребности клиента. Это теплые, личностные отношения, которые лучше всего описать как попытку консультанта стать другом клиента.

Если терапевту удастся это, клиент будет верить, что, независимо от того, что он говорит, консультант будет уважать и защищать его. Консультант — это защитник клиента. Он всегда пытается помочь клиенту найти лучший способ жизни. Консультант вместе с клиентом составляет план и просит клиента поручить ему следить за выполнением этого плана, если клиент убежден в его полезности. Это значит, что для консультанта важно, чтобы клиент выполнял то, что намечено. Консультант должен быть жестким и не оправдывать отступления от плана, даже если клиент пытается убедить его, что план слишком труден. Однако эта жесткость и непринятие оправданий не означает, что консультант всегда должен быть строгим и критичным. Терапия реальностью не предусматривает критики и наказаний. Не принимая никаких оправданий, терапевт может спросить: “Ты хочешь составить новый план?” Если клиент берет на себя обязательство действовать для разрешения своей проблемы, должен быть план, но это не обязательно единственный или самый совершенный план. Если, предприняв серьезную попытку следовать плану, клиент убеждается, что план не работает, мы не тратим времени на оправдания, а пытаемся вместе составить новый план.

Прежде всего, в течение всего процесса консультирования терапевт каждым своим действием вселяет в клиента уверенность в том, что его проблема разрешима. Если теория контроля верна, не существует такой вещи, как неразрешимая психологическая проблема. Решение может потребовать времени, и оно может оказаться не таким хорошим, как надеялся клиент, но выбор более удачного целостного поведения всегда приведет к более удовлетворительной жизни. Клиента нужно постоянно убеждать в том, что терапевт от него не отстанет, и единственное, что требуется вначале от клиентов, — это посещать терапевтические сеансы. Остальное зависит от мастерства терапевта и от того, насколько быстро клиент сможет научиться принимать более эффективные решения и реализовывать их.

Процедуры, ведущие к изменению

Все доводы, которые могут убедить людей в необходимости изменений, основаны на следующих идеях теории контроля.

1. Убеждение в том, что в течение долгого времени целостное поведение, избранное клиентами, не приводит к тому, чего они хотят. Клиентов всегда просят сказать консультанту, чего они хотят. (Консультант должен помочь клиентам понять, что они должны ограничивать свои желания своими возможностями.)

2. Убеждение, что существует другое целостное поведение, которое клиенты могут избрать, чтобы удовлетворить свои потребности лучше, чем они это делали до сих пор.

Это означает, что, как только консультант сочтет, что клиент готов к изменениям, он просит клиента хорошо обдумать: (1) чего он хочет и (2) что он в данный момент делает со своей жизнью. Это означает, что многим способным клиентам консультант может сразу начать объяснять основы теории контроля, чтобы они поняли, что сами выбирают все компоненты своего поведения и мышления. Но, независимо от того, способны ли клиенты усвоить теорию контроля (что ускоряет процесс), консультант так или иначе заставляет их понять, что все, на что они жалуются, является их выбором. Например, консультант задает следующий важный терапевтический вопрос: «Приводит ли избранный вами способ поведения и мышления к тому, чего вы хотите добиться?» Если терапевту не хватает мастерства, чтобы заставить клиентов понять, что поведение и мышление, которое они выбирают, не дает им того, что им нужно, терапия не работает. Почти во всех случаях хорошо обученный терапии реальностью консультант обладает этими необходимыми навыками.

Управление клиентами, которые не хотят измениться

Коль скоро мы имеем дело с сопротивлением всех клиентов, многие из которых не хотят менять избранный ими образ жизни, мы тем более сталкиваемся с сопротивлением клиентов, которых мы должны заставить

выполнять чьи-то указания (включая и наши собственные). Большинство консультантов во всем мире имеет дело именно с такими клиентами, и большинство таких клиентов не хочет меняться. Они полагают, что лучше продолжать делать то, что они делают, чем измениться и делать то, что мы от них хотим. Наша задача — убедить их, что то, чего мы от них добиваемся, полезно им, но сделать это принудительно невозможно. Люди сопротивляются принуждению, потому что оно фрустрирует их базовую потребность во власти. Поэтому ключевым правилом эффективной работы с людьми, которыми мы должны управлять, является понимание, что мы не можем насильно заставить их сделать то, что мы хотим. Мы должны убедить их, что им выгодно следовать нашим указаниям.

В первую очередь, это означает, что они должны принимать нас. Теория контроля объясняет, что в нашем мозге есть особый отдел, где хранится информация обо всем, что в течение жизни мы воспринимаем как хорошее и полезное для нас. И если для консультанта важно получить доступ в этот отдел мозга каждого из своих клиентов, то тем более это абсолютно необходимо по отношению к тем клиентам, которыми мы должны управлять. Люди могут отказаться делать что-то, что удовлетворяет их потребности, только если есть другой способ удовлетворить эти потребности. И убедить нас в необходимости искать другой способ может только человек, которого наш мозг воспринимает как удовлетворяющего определенные наши потребности.

Поскольку управление почти всегда бывает принудительным и, как правило, основано на наказании, такое управление имеет мало шансов на успех при работе с людьми, избравшими физиологически зависимое, преступное или незаконное целостное поведение. Можно пытаться снова и снова, но это будет приводить лишь к тому, что они отвергнут управляющего ими человека. Но, поступая так, они также лишат себя доверительных и ответственных отношений, в которых нуждаются. Задача консультанта — в том, чтобы создать такие отношения, и, как я только что объяснил, у него есть хорошая возможность для этого, если он сумеет воздержаться от принуждения. Таким образом, когда мы управляем людьми с помощью терапии реальностью, мы никогда не используем принуждение. В моей последней книге по образованию (Glasser, 1990) рассказано, как применять этот подход в общеобразовательной школе. Однако те же принципы применимы ко всем людям, которыми мы руководим.

Резюме

По-моему, невозможно успешно заниматься терапией реальностью, если предварительно не изучить теорию контроля, чтобы уметь применять ее в жизни. Так же, как фрейдисты настаивают на том, чтобы каждый психоаналитик прошел тренировочный анализ, мы говорим всем своим ученикам, что они не достигнут успеха в консультировании, управлении или обучении, пока не смогут применять теорию контроля в своей собственной жизни. Другого пути нет. Но мы не делаем это формальным требованием для

обучающихся терапии реальностью по двум причинам. Во-первых, мы никого ни к чему не принуждаем, и, во-вторых, у нас нет способов измерить эффективность терапии. Однако наша подготовка построена на убеждении в необходимости этого, и у нас есть доказательства, что, приобретая навыки, которым мы учим, подготовленные нами люди работают все лучше и лучше.

Литература

Deming, W.E. (1982) Out of the crisis. Cambridge, MA: Massachusetts Institute for Technology Press.

Glasser, N.J. What are you doing? New York: Harper & Collins.

Glasser, N.J. (1989) Control theory in the practice of reality therapy. New York: Harper & Collins.

Glasser, W. (1984) Control theory. New York: Harper & Collins.

Glasser, W. (1990) The quality school, managing students without coercion. New York: Harper & Collins.

Powers, W. (1973) Behavior the control of perception. Chicago: Aldus Press.