

Навыки консультирования. «Трехступенчатая ракета»

Психологическое консультирование - Теория

Нильс Гренстад жил в Кристиансанде в Норвегии. Он был замечательным педагогом, воспитавшим многих учеников, основавшим норвежскую школу гештальт-терапии и психосинтеза. Он был и нашим учителем тоже. В числе многого он научил нас методу «трехступенчатой ракеты». Так он называл особый способ интегрированного использования базовых навыков, которым мы решили с вами поделиться. Нам кажется, что методически это очень удачный прием. Он основывается на теории познания Артура Янга, который говорил о четырех ступенях познания (Young A. M. *The Geometry of Meaning*. S-Francisco: Delocorte Press, 1976). Из теории А. Янга Нильс позаимствовал первые три ступени (В теории познания Янга четвертой стадией является научное объяснение факта, в данном контексте эта стадия для нас интереса не представляет). Чтобы лучше понять, о чем идет речь, давайте представим случай, когда мы встречаемся с каким-нибудь объектом.

1. На первой ступени наблюдатель («Я») встречается с объектом: Объект (стимул) —> Я, наблюдатель, воспринимаю объект, то есть вижу, слышу, ощущаю, обоняю и благодаря этому встречаюсь с очевидным, явным.

2. На второй ступени из того, что я наблюдаю и воспринимаю, я проецирую свои переживания на этот объект: Объект <— Я проецирую: «Мне кажется», «Я предполагаю» и так далее.

3. На третьей ступени наблюдатель («Я») дает личностный ответ, то есть отмечает, как этот опыт откликается в нем: Объект <— Я отвечаю лично, например, «Я удивлен», «Мне тревожно», и так далее.

Теперь давайте взглянем, как функционирует эта система.

Предположим, я смотрю сейчас на Машу, которая склонилась над книгой. Она смотрит на открытую страницу и потирает пальцем лоб. «Я вижу, как ты смотришь в книгу и протираешь лоб», — говорю я. Это была первая ступень («очевидное, явное»). Теперь вторая ступень («проекция») — «...и мне кажется, что ты чем-то озабочена». И третья ступень («личностный ответ») — «...и мне хочется тебе помочь».

Попробуем еще раз. Я поворачиваюсь к Ане, которая в этот момент кашляет: «Я слышу, как ты кашляешь...», — это первая ступень, «...и представляю себе, что ты простыла», — это вторая ступень, «...и я беспокоюсь за тебя» — это третья ступень. Очень может быть, что Маша ничем не была озабочена, а Аня вовсе не простыла — не это здесь важно.

Важно, что данная техника позволяет научиться откликаться на очевидное и быть кратким и конкретными в своих откликах, находя для этого подходящие слова. Важно, чтобы вы научились легко отражать и присваивать собственные проекции, — «...и мне кажется, что ты чем-то

озабочена», «...и представляю себе, что ты простыла», — и умели выражать их таким образом, чтобы побудить клиента больше говорить о его или ее переживаниях и, наконец, чтобы вы выработали способность присваивать и выражать собственные чувства, что может помочь вам присутствовать в сессии и способствовать росту к вам доверия со стороны клиента. Эта техника также направлена на бытие здесь и сейчас, в настоящем. Как вы видите, техника «трехступенчатой ракеты» помогает интегрировать многие базовые навыки. Поэтому, нам кажется, что это отличное упражнение для тренировки навыков и умений консультанта. Как групповое упражнение его хорошо использовать при работе в тройках.

Упражнение «Трехступенчатая ракета»

Для выполнения этого упражнения группа разделяется на тройки. Каждый участник по очереди побывает в трех ролях: клиента, консультанта и наблюдателя. Обычно смена ролей происходит через 15-20 минут.

Клиент пребывает с переживаниями актуальными в данный момент и занимается исследованием своего состояния.

Консультант помогает клиенту исследовать его состояние, используя схему трехступенчатой ракеты. Можно использовать одну ступень в том случае, если она первая. Вы можете использовать две ступени (первую и вторую, первую и третью) или три ступени (первая, вторая, третья). Таким образом, вы видите, что первая ступень в упражнении является обязательной. Например:

Я вижу, ты нахмурилась. (1)

Я вижу, ты нахмурилась и, мне кажется, ты чем-то недовольна. (1, 2)

Я вижу, ты нахмурилась, и меня разбирает любопытство — хочется узнать, с чем это связано. (1,3)

Я вижу, ты нахмурилась, мне кажется, ты чем-то недовольна, и мне хочется узнать, чем я могу помочь тебе. (1,2,3)

Участник, исполняющий роль клиента, ведет себя естественно. Он может откликаться на то, что говорит консультант, или просто рассказывать о том, что сейчас с ним происходит. Клиент и консультант работают вместе над исследованием состояния в настоящем. Если клиент молчит, консультант может задавать вопросы — что с тобой происходит? и т. д. или отражать молчание клиента, т. к. это тоже то, что происходит с клиентом. В любом случае это упражнение помогает отработать навыки бытия здесь и теперь, присутствия с очевидным, отражения собственных чувств и т. д.

Наблюдатель — это зеркало консультанта. Наблюдатель отмечает невербальные (очевидные) проявления консультанта и ступени, которые консультант использовал в работе, и дает обратную связь по окончании работы. Например, наблюдатель отмечает, когда у консультанта получились все три ступени, когда две, когда первая и третья и г. д. Таким образом, наблюдатель учится присутствовать, быть внимательным и отражать очевидное. Кроме того, в обратной связи

могут звучать предложения о том, что сам наблюдатель отметил бы у клиента в процессе упражнения или иначе сформулировал.

Источник: Мастерство психологического консультирования / Под ред. А. А. Бадхена, А. М. Родиной. — СПб.: Речь, 2010. — 229 с.
Авторы: А. А. Бадхен, М. Я. Бадхен, С. М. Зелинский, М. М. Певзнер, М. Я. Соловейчик, Я. А. Тимошенко, К. В. Шилова, А. М. Родина

[Ваш психолог. Работа психолога в школе](http://vashpsixolog.ru)