

СУПЕРВИЗИЯ ПРИ СИНДРОМЕ ВЫГОРАНИЯ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОГО ПОДХОДА.

Юдина Е.В.

Московский Государственный Гуманитарный Университет им. Шолохова,
Москва.

Проблеме синдрома выгорания среди лиц помогающих профессий посвящено большое количество работ и в отечественной и зарубежной психологии. Выделены подходы изучения данной темы, классифицированы факторы, влияющие на возникновение выгорания, разработаны различные программы по профилактике и помощи профессионалам на разных этапах выгорания. К одним из основных мероприятий по предотвращению и «лечению» синдрома выгорания психолога-консультанта относится супервизия. В данной статье мы остановимся на описании синдрома выгорания с точки зрения экзистенциального подхода и, соответственно, обозначим основные пути и задачи супервизии через восстановление экзистенции психолога.

Прежде, чем перейти к описанию выгорания с точки зрения экзистенциального подхода, выделим характерные особенности процесса супервизии в данном подходе. Известно, что супервизия является одной из главных составляющих профессиональной подготовки и повышения мастерства психолога-консультанта, психотерапевта [3]. Основная задача – это поддержка профессиональной позиции [2]. В экзистенциальном подходе, как и во многих других глубинных подходах, фокусом супервизии являются состояние супервизируемого консультанта-психотерапевта и отношения супервизор-психотерапевт [8]. Работа осуществляется по принципу здесь-и-теперь и феноменологическому принципу, т.е. описательному, а не интерпретационному, что во многом способствует построению партнерских отношений между супервизором и супервизируемым психологом [3]. Процесс супервизии рассматривается как со-творчество, диалог, что уже является терапевтичным, т.к. помогает разделить ответственность, и преодолеть болезненность одиночества в данной профессии. Важно учитывать контекст, в котором проходит супервизия, например, контекст обращения консультанта к супервизору с жалобой на выгорание (потеря смысла в профессии, бессилия, стойкие негативных чувств к клиентам, опустошенность и т.д.).

Синдромом эмоционального сгорания (или «выгорания») называют состояние физического, эмоционального и умственного истощения, сопровождающийся снижением личной продуктивности. Таким образом, синдром выгорания затрагивает все три измерения человеческого бытия по В.Франклу: соматическое измерение; психическое измерение; ноэтическое

измерение (или телесное, душевное и духовное измерение) [7]. Данные симптомы хоть и выполняют защитную функцию, показывая, что выбранная личностью установка является не продуктивной, а также начинают затягиваться и носить характер замкнутого круга. Так, обесценивание себя, своей эффективности будет каждый раз подкрепляться, т.к. симптомы мешают выполнять работу профессионально.

Процесс оказания психологической помощи имеет все предпосылки для выгорания (не будем их здесь перечислять), и психологи (консультанты, психотерапевты) время от времени испытывают различные симптомы, вплоть до истощения, но это не всегда выгорание, хотя можно назвать «горением» [6]. В то же время, данная профессиональная деятельность имеет и все основания для реализации важных экзистенциальных ценностей. Следовательно, несмотря на сложность и особенности помогающей профессии, все же не всегда усталость и упадок сил, являются синдромом выгорания.

Нужно отметить, что данный синдром возникает постепенно, как следствие длительного процесса невозможности реализации экзистенциальных ценностей, при блокировании экзистенции. *Экзистенция* как специальный термин обозначает действительно состоявшуюся, “полную” или “целостную” жизнь [5]. При блокировании экзистенции человек не проживает свою жизнь, как наполненную смыслом, целостную. Совокупность симптомов, входящих в синдром выгорания, можно в целом описать через термины опустошенность, безжизненность, бессмысленность, вынужденность.

Таким образом, с точки зрения экзистенциально-гуманистического подхода, синдром выгорания имеет место быть

- при невозможности реализации экзистенциальных ценностей,
- при фрустрации экзистенциальных потребностей,
- при низкой толерантности к тревоге, связанной с экзистенциальными данностями.

К экзистенциальным ценностям Франкл относит ценности творчества, переживания и ценности отношения к ограничениям [8]. Творческие ценности реализуются им благодаря активности, деятельности, смелости творить; ценности переживания реализуются благодаря чувствительности к явлениям окружающего мира. Но даже когда ситуация «бесплодна в созидательном смысле и небогата переживаниями», то остается третья ценность. Эта ценность заключается в реакции, отношении человека к своим ограничениям, в реакции на ограничения его возможностей, более широко - в отношении человека к своей судьбе. Если психолог реализует эти ценности в своей каждодневной работе, то он не истощается, т.к. получает чувство исполненности или самоактуализированности. Исполненность – это результат воплощения в жизнь ценностей, которые человек ощущает как его собственные [4]. Таким образом, реализация экзистенциальных ценностей является «страховкой от синдрома выгорания» [4].

В процессе супервизии важно помочь психологу осознать, какие ценности не реализуются им в деятельности. Как он переживает и осознает свои ограничения, как переживает свое бессилие, непонимание. При симптоматике выгорания может быть сложным искать возможности для реализации ценностей творчества и переживания, на это может просто не быть энергии у психолога. Тогда в данной ситуации важно восстановить способность реализовывать ценность отношения – что способствует возвращению видения смысла своей жизни, своей деятельности, а, понимая, ради чего, можно вынести многое (как Франкл перефразирует Ницше) [8].

Тесно с положением об экзистенциальных ценностях связана теория четырех фундаментальных экзистенциальных потребностей Альфрида Лэнгле, ученика В.Франкла. Он пишет, что человек в самой глубине своей хочет экзистенции: опоры, отношений, возможности быть самим собой, смысла [5]. Если это желание фрустрировано, то жизнь приносит разочарование и опустошение. Синдром выгорания можно описать и как блокировку экзистенций разных уровней.

Так, блокировка экзистенции первого фундаментального уровня проявляется в том, что у психолога обнаруживается дефицит опоры и защищенности, принятия. Он сомневается, что занимает свое место, больше ощущает неуверенность в себе, своих знаниях, действиях, что в свою очередь мешает ему с доверием относиться и к миру. Психолог начинает сомневаться «Могу ли я быть психотерапевтом, имею ли право называть себя так, есть мне место в этой профессии? и т.д.». Чтобы компенсировать этот дефицит опоры и защищенности, психолог будет стремиться работать в строго регламентированных организациях и регламентированных видах деятельности. Тщетные попытки обрести опору и защищенность через регламентацию своей деятельности, жесткое структурирование процесса консультирования, наводнение его упражнениями и техниками, применение директив – все это не способствуют возникновению подлинного ощущения опоры и защищенности, и как следствие – выгорание. Задача супервизора в этом случае поддерживать профессиональную позицию, принимать супервизируемого, создавать условия для выражения им любых чувств и мыслей, создание безопасного безоценочного пространства супервизии, восстанавливать способность опираться на себя. Здесь фокус в основном внутренняя феноменология супервизируемого.

Второй уровень относится к экзистенции отношений. Жизнь как ценность переживается через близость и любовь, что позволяет человеку быть открытым другому и чувствовать ценность другого [4]. При дефиците экзистенции отношений у психолога наблюдаются страх близости, почти постоянными становятся эмоциональные перегрузки, отношения обрастают долженствованиями, сопровождаются чувством вины, несмотря на большие усилия, которые психолог тратит, помогая другим. Они отдают себя другим, пренебрегая своими потребностями, бояться быть бременем для других, стремятся быть значимым и важным для другого, доводя себя до истощения. При обнаружении блокировки данной экзистенции важно

восстанавливать способность психолога к диалогу, в этом случае большую роль играют отношения между супервизором и психологом-консультантом. Проживаемые в настоящем отношения помогают психологу восстановить ощущение ценности жизни через переживания близости, через переживания удовольствия отношений.

При дефиците признания ценности своего Я и оправдании себя, человек стремится доказать самоценность через достижения, власть, наличие денег, статус, общественное признание [4]. Человек истощается в стремлении, чтобы уважали и признавали его другие. Но дефицит этой экзистенции проявляется и в неспособности признавать и уважать других, что мешает получать признание самому, и он остается ненасытным. Основная задача супервизии становится работа над признанием психологом своей ценности, часто через проживание боли и страдания своего несовершенства, своего бессилия. Важным фокусом здесь является личность супервизора, его отказ от роли учителя, всемогущего помощника, гуру, наоборот, его способность быть открытым в признании своих ограничений, своего бессилия.

Четвертый уровень экзистенции - постижение смысла - осуществляется благодаря делу, ценностному выбору [4]. Переживание смысла облегчает согласие с миром. Но фрустрация первых трех экзистенций (как предпосылок четвертой) делает невозможным воплощение смысла, так нельзя что-то делать только волеием и разумом, игнорируя удовлетворение предшествующих потребностей. При отсутствии экзистенциальной установки смысла человек будет увлекаться модными течениями, общественно признанными целями, идеологическими заявлениями о спасении мира и осчастливливании человечества. Излишняя романтизация этой профессии, придание ей сверхсмысла, нереалистичность задач неминуемо будут приводить к выгоранию. Важным для супервизии в данном случае является задача восстановления способности психологом находить и воплощать собственный личностный смысл в конкретных ситуациях, отказаться от панпсихизма и идеи «нанесения счастья». Опять же восстановление способности реализовывать ценности творчества, переживаний и отношения, которые и делают жизнь наполненной смыслом.

В целом, дефицит экзистенциальных потребностей приводит к тому, что человек относится к своей профессии как к средству достижения прагматичных, утилитаристских целей [4]. Происходит как бы подмена ценности процесса ценностью достижения. Примером прагматичных целей, как мы указали выше, могут быть достижения социального признания, карьерного роста, количества «осчастливленных» клиентов, материальные достижения и т.д., в любом случае – достижения. Отдаваясь профессии, человек начинает «сжигать» себя и свои ресурсы для удовлетворения дефицита, однако достижения не способствуют удовлетворению экзистенции, она остается заблокированной, и как следствие – ощущение бессилия, опустошенности. Ведь ни социальный статус, ни карьерный рост, ни материальные блага не дают ощущения исполненности и затронутости.

Жизнь воспринимается как бессмысленная. И тогда опять можно продолжать себя загружать работой, ставить дальнейшие цели в достижении, до истощения...

В данном случае задача супервизора помочь психологу осознать, какую подмену он осуществляет в своей профессии, какие скрытые потребности удовлетворяет в работе, какие мотивы привели его в эту профессию. Часто в процессе супервизии участники останавливаются на исследовании таких вопросов, как «Из какого жизненного контекста пришел в профессию человек? Что происходило с ним? Дефицит удовлетворения какой потребности он чувствовал? Присутствует ли ценность процесса, других людей, самой деятельности?».

Еще одним видением синдрома выгорания с точки зрения экзистенциально-гуманистического подхода может быть понимание трудоголизма и «сжигания» себя на работе как способа избегания тревоги, связанной с переживанием экзистенциальных данностей. К экзистенциальным данностям относят конечность (смертность), изоляцию, свободу и бессмысленность [10]. Непереносимость чувств, связанных с проживанием этих данностей приводит к тому, что человек закрывается от жизни, нежелание переживать боль и страдания приводит к закрытости и от радости, удовольствий. Чтобы не сталкиваться с тревогой, человек старается не останавливаться, работать много, доказывая себе свое всемогущество, вовлекаться в проблемы других, только чтобы не встречаться с собой, заглушать боль одиночества, страх смерти, ужас хаоса и отвращение к бессмысленности.

Однако психолог-консультант, надеющийся найти успокоение от неосознанной тревоги в работе, все же сталкивается с действительностью и этими данностями в своей деятельности. Реальность такова, что консультант, психотерапевт переживает и ощущение бессилия, и невозможность все понять, встречается с неопределенностью, ответственностью и конечностью [1]. Игнорирование реальности приводит к истощению, разочарованию, обесцениванию себя, других, - то есть к тому, что и называют синдромом выгорания. Процесс супервизорской помощи призван вернуть жизненность психологу-консультанту, помочь ему быть в реальности, присутствовать в своей жизни и с клиентом, выдерживать вызов жизни и своей работой отвечать на вопрос жизни «зачем ты здесь?».

Следует отметить, что при жалобе консультанта на выгорание, процесс супервизии становится длительным процессом, но и разовая супервизорская сессия дает возможности психологу в отношениях с коллегой признать свои ограничения, привести личный смысл в настоящий момент сессии, открываться и позволять себе быть затронутым [9]. В супервизии консультант восстанавливает способность заботиться о себе на уровне телесном, душевном и духовном, это все то, что поможет продолжать получать удовольствие от работы, выполнять свою работу качественно, переживать ценности бытия.

1. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. – СПб., 2001. – 304 с.
2. Калитеевская Е.Р. Супервидение. О профессиональном самосознании психотерапевта. // Гештальт 96. Сборник материалов МГИ. - М., 1996.- С. 63-71.
3. Кочюнас Р. Процесс супервизии – экзистенциальный взгляд. <http://hpsy.ru/public/x2271.htm>
4. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ синдрома эмоционального выгорания. // Дотянуться до жизни... Эмоциональный анализ депрессии. – М., 2010. – 128 с.
5. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью. // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 1(28). С. 5-23.
6. Трунов Д.Г. "Синдром сгорания": позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. - 1998. - № 8. - С. 84-89.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1990. – 368 с
8. Ховкинс П., Шохет Р. Супервизия. Индивидуальный, групповой и организационный подходы. – СПб., 2002. – 352 с.
9. Юдина Е.В. Мастер-класс по психологическому консультированию в экзистенциально-гуманистическом подходе. // Актуальные проблемы психологии. Материалы научно-практической конференции преподавателей факультета психологии МГГУ им. М.Шолохова, Москва, 23 апреля 2009г. - Москва: МГГУ им. М.Шолохова, 2009. – С. 199 – 208.
10. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. Т. С. Драбкиной. — М., 1999. – 576 с.