

## Три измерения коммуникации в практике помогающего специалиста

Человеческое общение подразумевает постоянный обмен огромными объёмами информации. Когда дело касается помогающих специальностей, психологической работы и психотерапии, возникает необходимость осмыслять и оперировать всеми этими сигналами и смыслами целенаправленно, эффективно и осмысленно. Профессиональное обучение психотерапевтов подразумевает, разумеется, овладение множеством разных техник, принципов и подходов, которые должны помочь справляться с этой задачей. Однако опытные коллеги в сфере психотерапии в ответ на вопросы о том, почему они выбирают те или иные слова, методы и техники, не всегда могут привести логические и резонные объяснения и ссылаются на опыт, интуицию и профессиональное чутьё. Это напоминает, порой, как опытные и талантливые музыканты отзываются о хороших выступлениях: было ли это сыграно с чувством, наполненно, осмысленно? Одни и те же ноты, одну и ту же музыку, одни и те же стихи можно читать и исполнять с разным чувством, делая разные акценты, паузы, придавая своему исполнению разные краски. Можно было бы представить какой-то способ описать и объяснить, как овладеть таким «чувством исполнения»?

Оказывается, на помощь тут может приходиться как фундаментальная наука, так и искусство - визуальное, музыкальное и литературное.

Давайте обратимся к нашему школьному опыту и представим трёхмерное пространство. В любой момент общения с миром, выражая себя, мы в своём распоряжении имеем спектр инструментов. Используя для выражения себя слова, музыку, краски или кинематографическое изображение, мы можем структурировать свои идеи в нескольких измерениях. Как специалист по психическому здоровью я буду рассуждать о своей профессии, но любой смог бы продлить эти рассуждения на другие сферы общения людей.

### Каналы

Первое измерение можно было бы условно назвать «шириной» нашей коммуникации, спектром каналов, инструментов, с помощью которых мы выражаем идеи. В распоряжении психолога есть целый спектр каналов для обмена информацией. Прежде всего это, конечно же, слова, вербальный канал, по которому мы передаём идеи. Этим каналом я пользуюсь прямо сейчас, излагая мысли в текстовой форме. В устном же общении мы формулируем свои идеи в грамматических конструкциях языка. Словесное содержание речи - первое, на что мы привыкли ориентироваться в общении.

Помимо вербального, текстового канала общения есть канал невербального взаимодействия. К нему можно отнести всё то, что происходит в общении помимо слов - мимика, жестикация, язык тела, тембры и интонации, словом, всё то, что так трудно передать на бумаге, но что мы интуитивно считываем, наблюдая за человеком живую. Каждому слову будет соответствовать выражение лица, положение тела, наклон головы, тон голоса и множество других невербальных сигналов, которые выражают, дополняют или даже полностью меняют смысл сказанных слов (представьте фразу «Ну да, конечно!», сказанную с двумя противоположными интонациями).

В психотерапии мы выделяем также ещё один канал взаимодействия, о котором большинство неспециалистов, вероятно, не задумываются или не замечают его в действии. Для него есть разные названия в разных подходах, и проявляется он в том, что некоторые идеи, чувства и даже идеи мы словно бы можем улавливать вовсе без слов - мы как бы «заражаемся» ими, вдруг обнаруживая в воображении, в ощущениях какой-то отклик на то, что происходит с другим человеком. Психоаналитики называют это «контрпереносом» и описывают через механизмы невербального взаимодействия, которые берут корни в раннем детстве и отвечают за взаимодействие младенца с матерью. Многим может быть знаком опыт, когда мы вдруг подхватываем мысли друг друга, когда мы можем ощущать изменение в «атмосфере» в комнате при появлении нового человека, или же сдвиг в ощущениях,

когда затрагиваем неприятную для собеседника тему. Ещё ничего не сказано, но мы уже улавливаем своими внутренними антеннами нечто, что говорит нам о состоянии того, с кем мы общаемся.

Интересно, что мы все овладеваем этими каналами коммуникации в ходе нашего развития, и используем мы их как «на приём», так и «на передачу» - мы одновременно учимся выражать себя через них и считывать сигналы других людей. Кому-то даётся легче вербальный канал, кто-то талантливо считывает язык тела, а кто-то обладает удивительной способностью интуитивно улавливать настроения и состояния людей. И в развитии каждого из этих каналов возможна целенаправленная тренировка навыков. Так, чтение и письменные практики тренируют навык вербального выражения и восприятия, это первое, с чем мы сталкиваемся в нашем обучении с самого детства. Но если говорить о невербальном взаимодействии, здесь нам приходится обращаться к опыту деятелей искусства - прежде всего, к актёрскому мастерству, музыке и визуальным искусствам.

### Уровни

Но давайте расширим пространство коммуникации ещё в одном измерении. Если представление о каналах достаточно технично и может быть легко представлено как просто набор инструментов самовыражения, что происходит, когда мы начинаем пользоваться ими всеми? Оказывается, что по разным каналам мы можем передавать разные сигналы, разные идеи. Слова могут выражать согласие, в то время как голос может выражать сомнение. Дружелюбная улыбка на лице может сочетаться с гневно сжатыми кулаками. И мы обнаруживаем, что помимо каналов общения мы также используем разные «слои», уровни коммуникации, по которым можем передавать разные послания.

В нашем общении всегда есть уровень текста и уровень подтекста. «Текст» содержит то, что мы передаём и считываем на более сознательном уровне, «подтекст» - то, что посредством намёков, подразумеваемых, умолчаний и других сигналов выражает более скрытые от сознания смыслы, которые могут влиять на нас не меньше, если не больше, чем сам текст. Ключевая форма «запаковывания» смыслов друг в друга и одновременного выражения нескольких идей - метафора, и сама речь человека по природе своей метафорична. Природа метафоры исследуется филологами и литераторами, однако психологи непосредственно сталкиваются с практическим применением метафоры, когда дело касается психологической работы. Психологи учатся «распаковывать» смыслы образов и идей, которые звучат на сеансах от клиентов, проявляются во снах и в историях, а обратный процесс - применение метафоры для передачи терапевтических идей - используется специалистами повсеместно, и, конечно, в первую очередь связан с суггестией и изменёнными состояниями сознания. Именно метафора зачастую становится главным носителем идей, влияющих на эмоциональное состояние, способствующих переосмыслению и внутренней трансформации, поскольку подтексты, заложенные в метафорах, в большей степени оказывают влияние на образное мышление и порождают эмоциональный отклик. Одно из образных определений гипноза, например, которое приводит американский психотерапевт Джеффри Зейг, - это способ передачи идей чувственно проживаемым образом. И опытных практиков психотерапии выделяет порой именно свободное владение подтекстом коммуникации, умение «запаковывать» идеи друг в друга и создавать многослойный поток. Мы берём примеры этого и учимся у поэтов, композиторов и кинорежиссёров, так как знаем, что талантливые произведения обычно бывают насыщены слоями смыслов и посланий, и именно поэтому их интересно перечитывать, пересматривать и переслушивать заново.

### Последовательности

Если расположить описанные выше два измерения коммуникации по горизонтали (ширина нашего спектра - каналы коммуникации) и по вертикали (глубина нашего

спектра - уровни коммуникации), это оставляет нам ещё одно измерение - возможность движения вперёд, и именно здесь в игру вступает время. Время позволяет нам шаг за шагом формировать последовательности, цепочки, сюжеты, которые формируют более сложный и многогранный опыт. Психоаналитикам известно, что иногда внутренний мир клиента разворачивается в ходе работы не в одночасье, а в процессе регулярных и систематических встреч, в форме повторов, паттернов и закономерностей, распределённых во времени. Некоторые ранние травмы и фрустрации, порой недоступные памяти, воспроизводятся лишь на уровне поведения, на уровне сюжетов, в которых клиент снова и снова себя обнаруживает, и задачей специалиста может быть помочь клиенту распаковать смысл этих сюжетов и выделить в них те «послания», которые клиенту удаётся выразить пока что лишь через действие. Здесь задача специалиста - расширить коммуникативный диапазон клиента, помочь ему овладеть всеми этими измерениями коммуникации для осмысления собственного опыта и для выражения его в отношениях с другими.

Не менее важна и обратная сторона - практическое применение временного измерения путём конструирования цепочек интервенций, последовательностей идей, которые в совокупности формируют многомерный трансформирующий опыт. Здесь мы используем, например, такой механизм как прайминг или преднастройка. Примеры его мы нередко видим в кинофильмах, когда первые кадры в зашифрованном виде несут в себе намёк на то, как развернётся сюжет. Психологам известно, что если необходимо вызвать у человека реакцию на какой-то стимул, скажем, как можно быстрее узнать образ среди быстро меняющейся последовательности картинок, достаточно предварительно показывать ему этот образ в незаметном, неявном (подпороговом) виде. Классическое ружьё в первом акте, которое должно выстрелить в финале, - тоже самый пример прайминга.

Последовательности не только дают возможность усилить эффект «финальной сцены». Они сами по себе могут формировать эмоциональный опыт. На примере поэтических произведений мы ощущаем, что ритм и рифма - феномены, имеющие смысл прежде всего во временном измерении - вносят вклад в эффект произведения, влияя на само восприятие человека, укачивая, гипнотизируя, расшатывая и заостряя чувствительность на элементах, на которые, возможно, мы не обращаем внимания в повседневности.

Каждое измерение коммуникации может использоваться осознанно и целенаправленно, в зависимости от необходимости и возможностей. Скажем, специалисты по эриксоновскому гипнозу гибко задействуют языковые и невербальные каналы, конструируют цепочки внушений, сюжеты и истории, которые нацелены на активацию бессознательных ресурсов человека и переосмысление привычных сторон жизни. Арт-терапевты могут обращаться к разным аспектам образного восприятия, телесного опыта, музыке и ритмам, знакомя клиентов с разными способами самовыражения, с одной стороны, и стремясь активировать эмоциональный отклик.

В овладении этими измерениями коммуникации, как уже было сказано, огромную роль играет знакомство с искусством. Подобно тому, как музыкант может отрабатывать гаммы, подробно разбирать один небольшой фрагмент произведения, подобно тому, как художники делают этюды для наработки отдельных приёмов и техник, психологи и психотерапевты могут изолированно тренировать разные элементы этих коммуникативных измерений. Особую пользу в этом приносит приём создания искусственных ограничений: достаточно попытаться выполнить знакомое и привычное действие, лишив себя предварительно привычных способов его выполнить. Например, мы обычно интуитивно стремимся рассказывать эмоциональные истории с выражением и чувством. Но попробуйте передать через рассказ о какой-то повседневном предмете эмоцию не используя мимики, жестов, никак не задействуя интонации и не используя прямых указаний на эмоцию в словах. С помощью подобных упражнений мы можем постепенно расширить сферу осознаваемого для специалиста и помочь ему стать немножко актёром, художником

и поэтом, задача которого - не просто научить и объяснить, а затронуть сердце человека.