

## Открытое заседание Общества семейных консультантов и психотерапевтов

### **«Интернет-консультирование. Мифы и реальность»**

**Гражина Леонардовна:** Позвольте тогда представить, у нас сегодня в гостях Виктор Юрьевич Меновщиков, я правильно понимаю, Вы - кандидат наук, президент, председатель общества?

**Виктор Юрьевич:** Президент Федерации Психологов-Консультантов Онлайн.

**Г.Л.:** Президент, простите. Вы еще и факультет возглавляете сейчас дистанционного консультирования?

**В.Ю.:** Нет, неправильно. Федерация просто проводила конференцию совместно с Факультетом дистанционного обучения.

**Г.Л.:** Я вообще с удивлением обнаружила, что в МГППУ есть такой факультет, я просто преподаю довольно давно.

**В.Ю.:** Я тоже обнаружил с удивлением, в ноябре прошлого года. Об этом, возможно, немного расскажу потом.

**Г.Л.:** Вот недавно прошла конференция, на которой обсуждалось проблемы дистанционного консультирования людей, где я и познакомилась с Виктором Юрьевичем Меновщиковым, даже выступала. И вот, мы подумали, что будет любопытно всем тем, кто иногда приходит на собрание общества, эту тему обсудить и послушать соображения человека, который там работает. Все мы, так или иначе, с этим работаем, сталкиваемся. Не знаю как Вы, но у меня была пара ситуаций вот таких, были предложения, когда приходилось работать буквально онлайн. Любопытно.

**В.Ю.:** На самом деле мне бы немножко тоже хотелось услышать, кто здесь собрался, что за люди, как их зовут и в чем вообще ваши интересы, работаете ли вы в Интернете, может, мы с этого и начнем. С Гражиной Леонардовной я уже знаком, о ее интересах знаю немного, представляю, а вас попрошу в двух словах представиться. Позвольте, имена ваши запишу.

**Г.Л.:** Мне тоже представиться?

**Женский голос:** Я была бы рада...

**Г.Л.:** Я сейчас исполняющая обязанности председателя общества семейных терапевтов консультантов, кандидат наук, семейный терапевт и еще преподаю.

**Женский голос:** А как Вас зовут?

**Г.Л.:** Гражина, Гражина Леонардовна, это просто литовское имя.

**В.Ю.:** Очень запоминающееся.

**Женский голос:** Меня зовут Анна, я не занимаюсь интернет-консультированием. Просто пришла, потому что мне это интересно. Я даже не знакома с этим вообще, то есть я представ-

ляю, что такое есть. Как это все действует, я не представляю, поэтому, с этой точки зрения, для общего развития и для будущего пригодится.

**В.Ю.:** А Вы консультируете?

**Женский голос:** Да, я консультирую.

**В.Ю.:** Очно, так сказать.

**Женский голос:** Да, ну, наверно, все, в общем так.

**В.Ю.:** Спасибо.

**Женский голос:** Я Екатерина, я получаю второе образование в области психологии. По интернет-консультированию. Бывает, что люди обращаются, есть тонкости определенные, знать все тонкости, будет большой эффект. Так что тема очень интересная, я с удовольствием пришла.

**В.Ю.:** А чем Вы занимаетесь?

**Женский голос:** Я работаю администратором. Имеет это отношение к психологии, не такое консультирование.

**В.Ю.:** Вы хотите развиваться в этом?

**Женский голос:** Да.

**В.Ю.:** Спасибо, Катерина.

**Женский голос:** Варга Анна Яковлевна, я, конечно, вот так чтобы я совсем, человека никогда не видела и только в Интернете бы с ним общалась, у меня такого не бывало.

**Женский голос:** У меня тоже такого не бывало.

**В.Ю.:** То есть всегда сочетания?

**Женский голос:** Но у меня бывает так, что клиент уезжает куда-то. А так, чтоб совсем, только в Интернете, никогда не было.

**В.Ю.:** Ага, ясненько. У Вас есть какой-то интерес в этой деятельности?

**Женский голос:** А как же, надо знать, мне кажется, за этим будущее.

**В.Ю.:** Даже так считаете?

**Женский голос:** Ну, да.

**Женский голос:** Конечно, это все будет увеличиваться.

**В.Ю.:** По факту, да. Мне, кажется, что действительно, по крайней мере, численный рост на лицо. Спасибо, Анна Яковлевна, я вообще очень рад Вас видеть вживую, много о Вас слышал, видел Вас в Интернете.

**Женский голос:** Я тоже очень рада была видеть Вас вживую. Я закончила недавно обучение по семейной системной терапии, такой вводный курс. Я очень много опираюсь на Ваши труды, я занимаюсь консультированием.

**В.Ю.:** А зовут Вас?

**Женский голос:** А зовут меня Ксения. Я молодой терапевт, начинающий. Недолго, ну, наверное, года два. У меня постепенно набирается база клиентов на очное консультирование, но я замечаю, что в Интернете, правда, очень много всяких движений происходит относительно онлайн-консультирования. И мне, честно говоря, туда страшновато лезть, потому что я в этом месте очень мало понимаю. Даже когда я с друзьями общаюсь по Skype, я чувствую, что как-то трудно общаться, как очно. Я тоже согласна со сказанным уже, что за этим будущее, что это развивается, мне интересно какие-то плюсы, минусы, подводные камни.

**В.Ю.:** Понятненько. Плюсы, минусы, камни, да. Спасибо, Ксения.

**Женский голос:** Я Евгения Фарих – семейный терапевт, сотрудник кафедры семейной терапии практической психологии и психоанализа.

**В.Ю.:** Знаю такое учреждение, да.

**Женский голос:** Никогда, ничего не делала в Интернете. Три года назад у меня была клиентка, которая очень хотела как раз работать с близким человеком из Германии при помощи Интернета.

**В.Ю.:** Не представимо как это, фантастика?

**Женский голос:** Не представимо, как это возможно. То есть мне тоже очень интересно, с удовольствием послушаю.

**В.Ю.:** Спасибо, Евгения.

**Женский голос:** Я тоже консультирую очно, в рамках системной семейной терапии. Тоже был случай, надо было консультировать в Германии человека. Я ему помогла, вроде помогло, но мне хотелось бы более глобальные случаи, более глубоко узнать.

**В.Ю.:** Но я немножко вас разочарую, в том смысле, что особенно глубоко здесь не будет, скорее в общих чертах. А зовут Вас?

**Женский голос:** Светлана.

**В.Ю.:** Ага, спасибо, Светлана.

**Женский голос:** Меня зовут Аня, я сейчас получаю дополнительное образование второе, в области психологического консультирования. Догадываюсь, что есть и такой вариант, но еще не знакома. Было бы интересно услышать.

**В.Ю.:** Спасибо, Аня.

**Женский голос:** Меня зовут Катя. Я не психолог, я работаю с детьми, с водителями, с людьми и много интересуюсь психологией, очень много читаю книг. И здесь я, чтобы узнать что-то

новое про это. Сталкиваться не приходилось, люди в жизни не приходили, которые этим занимаются, но это, тем не менее, достаточно интересно, возможно, вдруг понравится и пойду туда. Что-то там буду делать.

**В.Ю.:** Да, это возможно, вдруг понравится, да. Все представились, никого мы не забыли? Меня, еще раз повторю, зовут Виктор, Виктор Юрьевич – как вам удобно, фамилия моя – Меновщиков. Я немножко сначала расскажу о себе и как вообще я к этой теме пришел, чтобы было понятно, как это состоялось. Я, собственно, после того как закончил факультет психологии в 90-м году, приехал в город Пермь, у меня такая родина историческая. И одновременно, почти одновременно, начал работать психологом в медицинском колледже, преподавал психологию, разные предметы. И почти сразу же устроился на телефон психологической помощи, телефон доверия, Пермский телефон доверия. До сих пор даже существует такая общественная организация с коротким номером 066. Тогда там работали одни добровольцы, добровольцы были в основном профессионалы, они имели образование психологическое, психотерапевтическое, врачи-психиатры были. Вообще, такой разномастный был состав. Я начал там работать, примерно 2 смены у меня было еженедельно, в основном по ночам трудился. То есть так моя жизнь как-то изначально складывалась, я начал работать на дистанции, прежде всего. На дистанции, по таким аудиальным каналам. По сути, мне кажется, что меня это и сформировало как консультанта такого, какой я сейчас есть, после этого много было разных событий, но, тем не менее, с этого я начал и к этому сейчас пришел. Собственно, телефон доверия мне позволил заняться еще одной вещью. Через пару лет, как я начал работать на телефоне, одна из моих клиенток сделала мне предложение, она примерно так сказала: «Ты, значит, уезжаешь по своим делам в Ленинград, как я знаю, но я бы хотела поддерживать контакт, чтобы как-то контакт продолжался. Мне важно, чтобы диалог наш был». Она предложила мне написать письмо по простой почте. Я ничего почти не знал про Интернет и на компьютере только начинал работать. И вот, она первая написала мне письмо по почте обычной. Завязалась переписка. С ней она вообще продолжалась несколько лет, но вот этот способ мне показался интересным в том смысле, что, во-первых, это может быть каким-то развитием и продолжением некоторых отношений с клиентами, которые у вас появились очно или по телефону или другими способами, или, может, из какой-то группы пришли. Это был один посыл для меня. А второй, он касался того, что части клиентов психологи недоступны были в пермской области. Сейчас так во многих городах: один психолог на весь город, и все его знают. Другие какие-то его знакомые люди, его близкие – им не к кому обратиться фактически. Вот такой способ мне казался интересным, то есть мы подали объявление в газету «Досье 02». Приходили разные письма со всей Пермской области от разных людей, от тех, кто находился в сельских районах, от инвалидов, которые не могли прийти вообще, за помощью обратиться, даже находясь в Перми, не могли прийти до психолога или психотерапевта. К тому же, часть людей оказались в изоляции от общества, то есть они сидели в колониях пермской области. С этими людьми я тоже вел тогда переписку, в основном это были мужчины, что интересно тоже для меня. На очное консультирование, терапию, насколько я знаю, по статистике, по высказываниям коллег, по личному опыту приходят в основном женщины, правильно?

**Женский голос:** Меняется сейчас ситуация.

**В.Ю.:** Меняется, то есть мужчин сейчас стало больше?

**Женский голос:** Больше, абсолютно точно. Особенно молодых.

**В.Ю.:** Ситуация поменялась, но, тем не менее тогда это было для меня очень удивительным, что писали особенно из колоний в основном мужчины. Правда, и запросы были несколько иные – найдите мне женщину, пришлите мне махорки и еще что-то сделайте. Но часть из этих писем, на мой взгляд, были вполне такими психологичными, они требовали именно такого консультативного подхода, может быть, где-то психотерапевтических методов, отдельных методик, во всяком случае. Несколько лет я этим занимался, я чуть-чуть обобщил эту методику, написал, по-моему, всего одну статью на эту тему. Мои коллеги тоже продолжали вот эту вот переписку, работали уже в пермском психологическом центре, которым я потом руководил, будучи директором. Некоторое время эта переписка продолжалась. В году 2003 я приехал в город Москву, решил продолжать работу научную. Выбирая тематику научной работы с большими какими-то сложностями и перебрасываясь от темы к теме, я в 5-м году пришел к тому, что, наверно, в Интернете легко найти какие-то данные о клиентах, может быть, даже о психологах. И вот отсюда появилась у меня эта идея как-то развиваться в сторону интернет-консультирования. Я действительно обратился на пару сайтов, предложил себя в качестве консультанта. На одном я поработал очень мало, это был форум. Форум мне как-то не понравился и сейчас к нему отношусь не очень хорошо, можете меня потом спросить почему. А вторая форма мне показалась интересной, и вот я ее сразу же воспринял. Это была переписка через Интернет, то есть переписка по электронной почте. Я этим больше всего занимаюсь и сейчас, хотя я за прошедшие 5 лет, фактически 5 лет прошло с этого момента, использовал всякие разные способы, которые только возможны в Интернете. Я имею в виду и консультативную переписку, работу на форуме, работу через Skype как аудио, так и через web-камеру, работу через чат, то есть разные мессенджеры типа icq или чаще я использую Mail.ru Агент. То есть все эти способы я в той или иной мере попробовал. Несколько лет назад я в свой адрес слышал в основном только критику, особенно со стороны академических кругов, товарищей ученых, доцентов с кандидатами типа того что: «Виктор Юрьевич, что Вы ерундой занимаетесь, этого быть не может, клиенты Вас только обманывают. Там над Вами шутят, никаких серьезных обращений через Интернет не бывает, а если бывают, то помочь нельзя. Ничего не выйдет!» После того, как я начал читать литературу зарубежную на английском языке, я понял, что и там не все гладко было. Хотя первый сеанс консультирования состоялся в 1972 году, представляете?! Меня повергло в шок, когда я это прочитал. Тем не менее все началось с того, что нужны были всяческие дебаты – возможно, невозможно, как это делать, каким способом? И зарубежные коллеги наши, они даже сформировали несколько таких вот мифов.

Во-первых, то, что хочу Вам показать, эти консультирования, психотерапия в Интернет. Существует довольно много терминов, вот здесь они перечислены, большинство из них. Психотерапия онлайн, терапия, интернет-консультирование, кибер-консультирование, кибер-терапия, telehelps. Это минимум, это я частями буду выдавать. Чтобы Вы просто наглядно увидели, какие есть термины. Если Вы сейчас в Интернете наберете вот эти слова, наверняка Вы сейчас их увидите не только на английском языке, но и на русском они также появились. Наши коллеги зарубежные, они даже сформулировали 10 мифов, 10 мифов о психотерапии онлайн. Под мифами имеются в виду определенные стереотипы, как консультанты, психотерапевты или дилетанты, в том числе, воспринимают психологическую помощь в Интернете.

10 мифов. Миф первый: терапия онлайн невозможна. Миф второй: терапия онлайн – исключительно электронная почта. Миф третий: использование только текста неадекватно. Миф четвертый: предотвращение самоубийства или кризисных каких-то состояний невозможно. Миф

пятый: эффективное консультирование онлайн для серьезных расстройств, патология где есть психическая – нельзя, невозможно. Миф шестой: география не имеет значения, то есть везде с кем хочешь можно соединиться, в любых странах оказывать помощь и так далее. Миф седьмой: лечебная работа, терапевтическая работа вовлекает только одного человека, одного. То есть один на один идут отношения терапевтические или консультативные строятся. Один человек там участвует, имеется в виду профессионал. Миф восьмой: принципы терапии онлайн те же, что и принципы терапии оффлайн, то есть как в очном консультировании, так и в Интернете все одно и то же, принципы одни и те же. Миф девятый: онлайн-обучение, супервизия, особенно в группе, неэффективны. Миф десятый: вообще любой психотерапевт, психолог, клиницист, который делал очную работу «face to face», он легко может сделать работу онлайн. То есть, опять же, типа разницы нет.

Я хочу по каждому из этих мифов сейчас как-то пройтись, немножко с Вами их пообсуждать. Если потом еще будет время и желание, может быть, поговорим про эффективность психотерапии в Интернете, если у Вас такое желание будет, если что-то останется неясным. Потом, может быть, в режиме какого-то диалога Вы получите ответы, можете меня что-то поспрашивать, или я у Вас чего-нибудь спрошу. Вот такой план предлагается, ок? Хорошо.

Итак, миф первый: терапия онлайн вообще невозможна. За рубежом существуют уже несколько обществ, вот у Вас есть Общество семейных консультантов, а я создал Федерацию психологов онлайн. За рубежом есть несколько подобных организаций, которые занимаются терапией или консультированием онлайн. Для меня наиболее важна из них организация, которая называется «Международное общество психического здоровья онлайн». Вот такая аббревиатура – ISMHO. Это такая аббревиатура общества, уловили?

**Женский голос:** Да.

**В.Ю.:** Так вот именно с этим обществом я впервые связался, то есть это были коллеги, которые как-то вступили со мной в контакт и оказали мне, я считаю, колоссальную поддержку. Потому что большинство тех материалов, на которые я опираюсь, и то, о чем я сейчас говорю – это открытые источники этого общества. То есть у них есть в свободном доступе различные статьи. Если кто-то из Вас владеет английским языком, Вы сами можете выйти на сайт этой организации и почитать первоисточники. Если нет, то читайте переводы, которые мы уже сделали, я, в частности, много переводил. Один из наиболее значимых терапевтов, ученых, которые много занимаются интернет-консультированием, психотерапией онлайн – Ази Барак. Он обратил внимание, что обычно люди задают такие вопросы, исходя из первого мифа. А первый миф — это терапия онлайн является невозможной вообще. Люди обычно говорят или вопросы задают – это терапия, это психотерапия? Это заменит традиционную психотерапию? Это лучше чем психотерапия при личной встрече с психологами или психотерапевтами? Ази Барак считает, что это вообще не те вопросы, что задавать их, по сути дела, бесполезно в том смысле, что если даже это не психотерапия в нашем понимании, и она какая-то неполноценная, но уже показано, уже видно в течение этих десятилетий с 72-го года, что она все равно работает. Вот, она, может быть, по-другому как-то действует, а, может быть, в отдельных случаях, да даже во многих случаях, она действует точно так же. Поэтому вопросы эти от незнания только исходят, от того, что это такое. Я встречался со всякими утверждениями, такими вопросами на русскоязычных сайтах и с некоторыми заявлениями типа – психотерапии не бывает! Мой коллега, Ильин Вячеслав, он так ответил на этот вопрос - Скорее всего, ваш вопрос

значит, что Вы этого не пробовали, то есть не пробовали совсем. Если бы Вы попробовали то, наверное, Вы бы поняли, что терапия, психотерапия, а уж тем более консультирование бывает в Интернете.

Я не буду, наверное, сейчас как-то развивать эту тему, хотя если сразу какие-то вопросы возникли, Вы можете прямо сразу что-то спросить по первому мифу. Я к этому бы вернулся еще в самом конце, показал бы Вам некоторые результаты того, как исследовалась эффективность психотерапии... При этом, конечно же, надо оговориться, и Вы про это знаете, вопросы, они не на пустом месте возникают. Потому что даже Борис Дмитриевич Карвасарский, мэтр, главный, психотерапевт Советского Союза, и, вот, он как-то принял интернет-терапию. В психотерапевтической энциклопедии вы увидите такую статью, которая посвящена когнитивно-динамической психотерапии в Интернете. То есть, примерно, около 10 лет назад еще уже этим занимались. Но при этом Борис Дмитриевич делает такую оговорку: «Конечно же, есть проблемы».

А проблем, собственно говоря, основных три. Это проблемы этические, во-первых. Во-вторых, юридические, а, в-третьих, методологические. Конечно же, могут быть этические разные риски. Возможно, конечно, вмешательство в то, что Вы делаете. Например, хакерское вмешательство. Вы представьте себе, что Вы ведете с кем-то переписку, там поднимаются какие-то очень значимые для человека темы, может быть, то, что скрывалось от всех окружающих. И вдруг, некто похитил эту информацию. Конечно, это, мягко говоря, неприятный случай. Но с другой стороны, наши коллеги зарубежные пишут, что, в принципе, эта опасность не больше, чем опасность вторжения в картотеку врача, психотерапевта или психолога-консультанта. Точно также, если кто-то захочет, он придет, найдет способ, он украдет у Вас то, что захочет украсть. Скорее всего, так и будет. При этом скажите, вот кто-нибудь из Вас считает себя хакером? А? Вы сможете украсть информацию?

**Женский голос:** Сможем.

**В.Ю.:** Сможете? Вот один человек у нас есть. Теоретически да, а практически?

**Женский голос:** Вот те, кто занимаются хакерством, те в принципе не занимаются психоанализом.

**В.Ю.:** Да.

**Г.Л.:** Клиенты встречаются, хакеры. Я в своей жизни видела много клиентов, которые виртуозно вскрывают почту своих мужей и там что-то такое предпринимают, выясняют. Даже почту возможной любовницы.

**В.Ю.:** В принципе, это возможно. Но мы не настолько интересны хакерам. То есть тут нет каких-то больших денег, банковских счетов, как правило. Поэтому, в общем-то, я считаю, что опасность может даже и меньше, чем при очных делах, встречах и так далее. Пока никто у меня ничего за эти 5 лет не украл. Никому это не надо. Может, я и хотел, чтобы кто-нибудь позарился, но никто, никто не берет (с улыбкой).

Юридические проблемы. Естественно, что Интернет – это сеть всемирная, она выходит за рамки государств, выходит за рамки национальных законодательств. И вот нет у нас, пока нет, вообще никакого законодательства, каких-то актов, которые как-то регламентировали бы дея-

тельность в Интернете. И мне кажется, что тут есть вопросы, мне хотелось бы, чтобы какие-то основные направления постепенно возникали, а то уж совсем какой-то хаос происходит. И, прежде всего, третья проблема — методологическая. Они меня, честно говоря, до сих пор беспокоят, однозначно беспокоят, хотя я с этим справляюсь, но тем не менее. Методологические вопросы — недостаточная обратная связь. Нет совсем невербалики, или она искажена. Допустим, в том же Skype, через web-камеру не совсем то изображение, если еще и качество связи подводит, то совсем как-то. Вопрос — что же это такое и что же мы видели? Я иногда не смотрю на изображение, честно Вам скажу. Оно мне мешает. Видимо, я настолько привык в какой-то момент слушать, что я и тут слушаю, изображение мне не нужно. Я еще заметил, что часть клиентов упорно отказываются, они не хотят, чтобы их видели через web-камеру, хотя у них есть Skype, есть эта программа, соединяемся, но, пожалуйста, давайте не будем включать камеру, не нужно. Пусть мы будем слышать друг друга только. Еще больше клиентов хотят просто переписываться. Вот переписываться они хотят! То есть, чтобы был только один текст, чтобы сохранялась, по-видимому, максимальная анонимность. С другой стороны, это же и плюсы Интернета — человек, который не пойдет никуда, ни к какому психологу, психотерапевту не обратится, здесь он все-таки получает эту возможность. Многие начинают это использовать, часть из них идет за лучшим консультированием, за психотерапией, а часть не идет. Но при этом эта группа тоже делится: часть просто бросает консультирование и психотерапию, а часть продолжает в таком режиме. И им это помогает, для них этого оказывается достаточно. От таких методологических сложностей меня тоже спасает то, что я клиента где-то видел, для меня это тоже снятие барьера методологической сложности. Например, были такие клиенты, которые у меня были в группе личностного роста в Перми. Но я приехал в Москву, а они хотят со мной еще какие-то темы отрабатывать, мне уже не мешает, я прекрасно этого человека представляю. Этот человек и меня видел, и не возникает такого эффекта, что что-то тут я не понял, не увидел, не знаю. То есть мы уже знаем друг друга достаточно, уже есть и уровень доверия определенный. То есть вот эта помеха, таким образом, снимается. Честно говоря, я до сих пор думаю, а как же это когда наоборот? Вот начали через Интернет, только переписка идет долгое время. А я до сих пор не уверен в том, что последующая встреча обязательно благо. Я даже сомневаюсь в некоторых случаях. Потому что здесь все-таки две таких виртуальных личности встречаются, понимаете? И, может быть, лучше, если они такими и останутся. То есть идет некий процесс, и он вполне, на мой взгляд, консультативный и даже где-то психотерапевтический. Но мне кажется, что с некоторыми клиентами — пусть оно так и будет. Не надо с ними встречаться, не стоит.

**Женский голос:** Хочу поговорить на эту тему. Вот есть телефон доверия, есть такое правило, что человек, который звонит, он не знает Вас, собственно, не может прийти на консультацию. Здесь, в онлайн-консультировании, подобное правило, Вы сейчас об этом говорили? Вы сами чувствуете, что не надо, что лучше оставить в таком формате. А нет такого жесткого правила, что если Интернет — то это Интернет?

**В.Ю.:** Жесткого правила нет.

**Женский голос:** Нет, то есть это возможно?

**В.Ю.:** Это возможно, но мне так представляется, что это еще зависит от установок отдельного психотерапевта и еще установок от службы. Потому что службы в Интернете сейчас тоже есть всякие разные. Например, я сейчас смотрю сайты таких вот «е-клиник», там прямо целые цен-

тры уже расположены в Интернете. Почему я их смотрю? Потому что московская служба психологической помощи, где я работаю супервизором, она решила делать нечто подобное. Так вот уже первый шаг скоро должен состояться, и я буду принимать в этом непосредственное участие. Я смотрю эти сайты, но все по-разному. И пока мне приглянулась такая идея: сайт заявляет услуги интернет-консультирования, психотерапии, при этом в первой строке такая оговорка – со случаями суицида не работаем. Не работаем. В этом случае Вам, пожалуйста, телефон экстренной психологической помощи, туда обратитесь.

**Женский голос:** Вообще, я в какой-то момент сталкивалась, знаете с чем, с этическими кодексами университетов западных, которые практикуют интернет-консультирование. На тот момент, когда я этим интересовалась, потому что была тоже одна идея, тоже активно в тот момент, заходя на этот сайт, сервер интернет-консультирования. Там тогда, на тот момент, это было года 4-5 назад, практически во всех присутствовало это правило, что интернет-консультирование, все американские университеты скажем и европейские, которые так осуществляли помощь, заявляли, что есть исключения и эти исключения, как правило, ровно те, какие Вы назвали. Суицидальные. Суицид, имеется в виду готовность человека готовность к суициду, и всякие разные психиатрические, психозы и все остальное. У Вас какая-то другая позиция, я так понимаю, да?

**В.Ю.:** У меня позиция амбивалентная, я так бы ее обозначил. В дальнейшем, Вы, наверное, поймете почему. Потому что у меня есть некоторые опасения, я бы за это сам не взялся, но то, что пишут наши коллеги за рубежом, мы сейчас будем еще про это говорить, это прямо противоречит этой информации. Поэтому, пока я бы не строил эту работу так, чтобы прямо для всех. Я бы ее чем-то ограничил, например, тем, чем мы сейчас обсуждаем.

**Женский голос:** Хорошо, если суицид и человек заявляет об этом, можно понять. А что касается различных психических заболеваний, оно же не сразу выясняется?

**Женский голос:** Это вообще отдельная тема, есть всякие косвенные ситуации, когда родственники пытаются, так сказать, как-то общаться, это возможно. Другое дело, когда способствует. Тем не менее...

**В.Ю.:** Да, по крайней мере, вопросы такие есть. К нам еще две девушки присоединились, поднимите руки, кто пришел позднее, и Вы. Вас как зовут?

**Женский голос:** Лена.

**В.Ю.:** Просто мы все тут представлялись. А Вы?

**Женский голос:** Лена.

**В.Ю.:** И Вы Лена? Лена 2. Ладно. Меня зовут Виктор Юрьевич, наверное, Вы про это знаете. И мы говорим о тех стереотипах, которые на Западе возникли по поводу интернет-консультирования. То есть о мифах и о том, что эти мифы были с течением времени опровергнуты. Давайте мы закончим с первым мифом, о том, что это невозможно. В общем, получается — возможно. Имеет плюсы, имеет минусы, но возможно. Консультирование на 100%, про психотерапию вроде как еще есть сомнения, хотя на Западе этих сомнений тоже нет. У нас есть, у меня их все меньше, честно говоря.

**Женский голос:** У меня возникает вопрос – а у кого есть вообще сомнения, откуда это взялось? Потому что мне это очень знакомо, я занимаюсь консультированием по Skype и вообще уже нормально.

**В.Ю.:** Я не знаю, откуда появились, выступая несколько лет назад в академической аудитории психологов, я слышал только одно – этого не может быть, это невозможно, Вы Виктор Юрьевич занимаетесь ерундой, и клиенты Вас обманывают, они над Вами шутят.

**Женский голос:** Несколько лет назад не было Skype.

**В.Ю.:** Не знаю, не могу сказать. Но, тем не менее, и сейчас, хотя количество таких высказываний резко уменьшилось. По моим наблюдениям, есть скептики, которые считают, что это невозможно или это нельзя, или это неэтично. Хорошо, даже на круглом столе не так давно, несколько месяцев назад говорили. «Ну, допустим — сказала одна дама. — Консультирование в Интернете возможно, но никакая психотерапия точно нет!» И даже я еще был на такой конференции, конференция называется «Психотерапия в эпоху Интернета». Большинство аудитории, которая там присутствовала, аудитория там была небольшая, может, раза в полтора больше, чем наша. Большинство аудитории пришло к выводу, что психотерапии в Интернете нет, потому что, как заявила одна дама, видимо авторитетная – там мало эмоций, нет невербалики, поэтому там психотерапии никакой нет. Вот такие аргументы были. Но я другого мнения придерживаюсь, понимаете? Тем не менее, ответ на ваш вопрос, что все-таки таких людей сомневающих довольно много, и они есть среди профессионалов, психологов, психотерапевтов, и среди огромной массы публики они тоже есть.

**Женский голос:** Как Вы правильно отметили то, что причина в том, что эти люди не пользовались Skype, наверное, раз они так утверждают.

**Женский голос:** Они ни разу не пробовали.

**В.Ю.:** Да, вероятно так. Или попользовались, но как-то неудачно. И первая неудача отложила отпечаток. Такое тоже бывает, кстати.

**Ксения:** Мне еще кажется, что очень большое значение имеет сам подход, парадигма, в котором работает. Потому что я как гештальтист опираюсь, в первую очередь, на феноменологию и чувства. В этом месте я лично боюсь работать в Интернете, потому что я понимаю, что я в какие-то свои переносы погружусь, и как бы и контакта как такого уже не будет, не может состояться. В этом месте, если говорить конкретно о гештальте, то мне кажется, что консультирование, правда, возможно, но не как гештальтисту. А вот терапия – это долгосрочные отношения.

**В.Ю.:** Смотрите, какой замечательный пример Ксения демонстрирует нам. Вячеслав Ильин – гештальт-терапевт, один из сторонников тех, кто продвигает интернет-терапию. Недавно выступал на конференции, постоянно ему приходилось выходить на трибуну, чтобы доказывать также сомневающимся в зале, что вот это можно, а это нельзя. Ильин на своих каких-то примерах отвечал, что я и так пробовал, и гештальт-эксперименты проводил, и все получается, понимаете? Поэтому, даже так однозначно ответить, как это складывается ... Есть некие установки, так общими словами. Как они сформировались.

**Женский голос:** Со Skype попроще, это понятно. Но то, что касается переписки – здесь, конечно, меньше возможностей, интересов. Не знаю, может, я забегаю вперед, Вы будете об этом позже рассказывать, интересно хотя бы структуру, как это?

**В.Ю.:** Давайте об этом потом.

**Женский голос:** Хорошо.

**В.Ю.:** Ну, что, давайте пойдем дальше. Надеюсь, что наша аудитория в основном убеждена, что это возможно, правильно я вас понимаю? Ну, с некоторыми, может быть, ограничениями.

Миф второй: терапия онлайн состоит исключительно из обмена электронной почтой. Мне кажется, что этот миф, он уже, в общем-то, и в России почти что не присутствует. Потому что посмотрите просто на перечень, сам перечень того, что делают психологи и психотерапевты в Интернете, он показывает, что это касается отнюдь не только электронной почты, есть самые разные способы. Информационные ресурсы, гиды самоусовершенствования, тестирование, оценка, информация об услугах, электронная почта как кратковременная помощь, ответы на один вопрос, консультирование через электронную почту продолжающееся, психотерапия и консультирование через чат, web-телефония, видео-конференция, синхронная группа поддержки. Все это в Интернете есть. То есть отнюдь не только текст и не только электронная почта.

Дальше пойдем. Миф третий: использование только текста неадекватно. Конечно, много вопросов возникает. Но, тем не менее, вот это общество, о котором я говорил, «Международное общество психического здоровья онлайн» даже создало специальную группу, группу кейс-стади, то есть они изучали отдельные случаи психотерапии и консультирования в Интернете, в том числе, конечно же, случаи, которые касались чисто переписки. Переписки через электронную почту. Вывод, собственно, был однозначным, что в большинстве случаев эта переписка помогла. Они даже провели опрос, 400 человек в нем участвовали. 90% ответили, что помогло, что это было полезно, что это, в общем-то, хватило им для того, чтобы получить некий эффект от консультирования. Кроме этого, конечно же, наши коллеги те, которые работают в этом обществе, которые работали внутри этой программы, изучали кейс-стади, они напоминают всем и пишут в своих статьях, что на самом деле вся история человечества была связана с текстами. Что великие и невеликие писатели, все богатство, опыт человеческий, эмоциональный, передавали через текст. Вспомните какие-то романы, в стихах, письмах. То есть все это существовало многие столетия. Почему же теперь это не может передаваться через Интернет? Так получается, что может. Правда, при этом есть такая оговорка, что не каждый это воспринимает. Для кого-то это легче такая форма восприятия, а кому-то это не подходит, как-то в меньшей степени человек готов общаться с помощью письменной речи. Но если Вы, например, меня спросите, то я все-таки предпочитаю письменную речь, за собой давно уже заметил, и с удовольствием веду переписку. Для меня иногда сложнее и не хочется вступать в какие-то отношения очного плана. Переписка легче для меня дается как-то, более любимый жанр. И вот потом я, наверное, еще такой ленивый, понимаете? Переписка меня никак не ограничивает, потому что там контракт может быть прописан, мы договорились, когда эти письма приходят, через сколько часов, когда я там отвечаю. Если меня нет на месте у компьютера, то письмо все равно придет, понимаете? Меня это никак не сковывает, никак не ограничивает. И мне кажется, часть моих коллег, и они в этом нашли прелесть, то есть они, исходя из этого, ведут пере-

писку. Для многих клиентов оказалось, что это то же самое, понимаете? Ольга Струговщикова из города Балашов, вот я на конференции ее вспоминал, Ольга изучает интернет-консультирование, она сейчас обучается у меня дистанционно, но она, прежде всего, решила на себе проверить, как это работает.

**Женский голос:** Эффективность?

**В.Ю.:** Эффективность, эффективно – не эффективно, как можно работать. Она обратилась к ряду психологов через Интернет, она вступила в какие-то отношения с несколькими. Один из выводов был ей такой сделан, что все-таки клиент и она, в частности, выбирают форму, которая для них удобна. Вот ей удобна оказалась переписка. То есть web-камера, которой у нее нет, и которая потом, когда появилась, все время давала сбои. Или чат, в котором там нужно находиться, а у нее маленький ребенок. Тоже неудобно в этом чате находиться, потому что, в общем, надо внимание домашним оказывать. Переписка оказалась самым удачным способом.

**Женский голос:** Как вот вообще осуществляется, реально я задумывалась. В Skype мне все понятно и просто, все прекрасно. А вот переписка, вот для меня лично просто – какова реально ее эффективность? Вот Вы говорите, что 100%-ная, на Ваш взгляд.

**В.Ю.:** Нет, не 100.

**Женский голос:** На мой взгляд, невозможно задать уточняющие вопросы, можно делать только предположения – вот в том случае, если у Вас вот это, вот это, то Вам такие рекомендации могу дать. Если вот это, вот это... Сразу, мне кажется, в любой ситуации у человека возникают вопросы, исходя из ответов на которые может быть разные предложения. Может это вообще, реально неэффективно?

**В.Ю.:** Так, вот это одно из таких явных заблуждений. Вы привели пример заблуждения, извините, что я так говорю, и многие люди, которые работают в Интернете, они действительно так и действуют, типа того, что пришел мне вопрос, я сейчас дам на него ответ, и дают. Но буквально до того доходит, что женщина пишет: «Вы знаете, меня бросил муж, у меня сейчас такое состояние и так далее». Консультант ей сразу отвечает: «Найдите себе другого мужика». Вот это консультирование в Интернете! Если мы так будем рассматривать, то это фигня какая-то, а не консультирование, извините тоже за такое слово, так ведь? Поэтому Вы так и говорите. Но я и те, кто у меня учатся, так не делаем никогда.

**Женский голос:** А как вы делаете?

**В.Ю.:** Как мы делаем. Когда к нам приходит какая-то история, письмо, так мы начинаем также как и в очном консультировании — вопросы задавать и все это прояснять. Мы вступаем с человеком этим в диалог, только он письменный. И вот вся разница для меня в том, что мы здесь все сразу обговорили, нам понадобилось 45-50 минут, а здесь это начинает растягиваться, медленнее. Одно пришло письмо, вопросы задали, ответы на вопросы, следующие вопросы. Там еще что-то, контракт, запрос.

**Женский голос:** Значит, это может растянуться чуть ли не на месяцы?

**В.Ю.:** Да! Так и есть.

**Женский голос:** А если, это просто реально – меня бросил муж. И Вы даете на это простой ответ? Конечно, нет. Но решать эту проблему в течение нескольких месяцев, мне кажется, это слишком долго. Это не вопрос онлайн или очно, это вопрос как Вы понимаете работу терапевтическую. Здесь будут модели. Я еще не суперпрофессионал, я только начинаю. Поэтому у меня вопросы есть.

**В.Ю.:** Спасибо за Ваши вопросы, они имеют место быть. Но я Вам рассказал, как действовать. У клиента же есть выбор, он может позвонить кому-то, пойти на очную консультацию. Но часть клиентов, как я Вам уже говорил, они вот это выбирают. И почему же эта самая Ольга выбрала этот способ. Еще одна причина – в этом маленьком городе она знает всех психологов. Она ни к кому не может обратиться. Поэтому она только через Интернет и только переписку выбрала. И я уж Вам честно скажу, из этих пяти, с которыми она переписывалась, был и я. И мы с ней переписывались, наверное, месяца два, и я считаю, и Ольга считает, что были даже моменты психотерапевтические внутри этой переписки, что вроде бы странно.

**Женский голос:** Но в таком случае получается, что психотерапевтическая помощь, которая продолжается месяцами, годами – это нормально.

**В.Ю.:** Да, конечно.

**Женский голос:** А если человеку нужна конкретная помощь, просто психологическая, то насколько эффективно ее растягивать? Когда человеку плохо уже конкретно сейчас, у него нет настроения переписываться, решать это свое плохое состояние в течение месяца.

**Женский голос:** Это не значит, что если он придет домой к психологу, то он это решит через час.

**Женский голос:** Может решить.

**Женский голос:** Он может снять какое-то состояние.

**Женский голос:** Он может снять это состояние, а может выясниться, что есть какое-то содержание, какое требует какой-то работы, вопрос того даете Вы эту готовность или нет?

**В.Ю.:** Это важный, на самом деле, вопрос. Спасибо, Анна Яковлевна. Важный, но мы окончательно на него не ответим, я только одно сейчас повторю: клиент может выбрать, есть способы более быстрые. Тот же самый чат, телефонный звонок, через Skype – пожалуйста, это тоже может быть через Интернет. Ок? Дальше.

При этом существуют явные выгоды использования электронной почты. Я Вам тоже передам, чтобы Вы увидели, посмотрели (передает распечатку). Вот есть несколько таких выделенных выгод, о части из них я говорил. Принимать, отправлять в любое время дня, ночи, не отправлять через посредников, невозможно вычислить, кстати, там номер телефона или еще адрес, фамилию, имя, отчество. Можно ждать, можно неоднократно вернуться к этому тексту, перечитать. Одна из клиенток даже мне заметила: «Вы знаете, я несколько раз переписывала письмо Вам. После того как я несколько раз переписала, я поняла, что мне не нужна дальнейшая помощь!». Понимаете, вот и все, и пожалуйста — консультация состоялась.

Далее. Миф четвертый: предотвращение самоубийства и кризисное вмешательство невозможно онлайн, то, о чем мы уже начинали говорить. У меня у самого есть, конечно, сомнения. Но

наши зарубежные коллеги, они пишут, что, несмотря на нехватку зрительного контакта, несмотря на нехватку невербальных проявлений к людям в серьезных эмоциональных бедствиях, кризисных состояниях, можно все-таки эффективно приближаться и им оказывать помощь. Особенно через синхронные устройства онлайн типа чат, типа использования аудио- и иногда web-каналы, то есть web-камера, то есть синхронно, быстро это можно делать через синхронные каналы. И вообще, люди в кризисных ситуациях, они как раз предпочитают, как правило, анонимность. Анонимность – это опять плюс Интернета и помощи на дистанции. Они предпочитают общаться с невидимыми партнерами в Сети. Это уже как-то показано, доказано, не вызывает никаких сомнений. Есть за рубежом много web-сайтов, не знаю сколько, но их много действительно, которые посвящены предотвращению самоубийства и включают различного рода информацию, различные ресурсы, ссылки на то, где можно помощь дополнительно получить и так далее. Интернет можно использовать, мне нравится эта идея, кстати, объединения помощи в Интернете с телефонным каналом. Кому надо писать – пишет, кому нужна более экстренная помощь, выходя на этот сайт, получает информацию и тут же может сделать звонок. Если это соединено с какой-то компьютерной системой, тут же может и на консультанта конкретного через Интернет позвонить, понимаете? То есть такие уже есть предложения на зарубежных сайтах, да и отчасти на некоторых наших русских уже появляется. Правда, немножко меня задело, Вы знаете, я увидел, прежде всего, что там экстрасенсы, колдуны какие-то, таро-гадатели, они активно начали охватывать эту область. Даже один мой знакомый шаман, и то он решил уже работать через Интернет. Мы уже начинаем отставать от них, а не хотелось бы отдавать им такое поле деятельности. Еще что меня убеждает, мне представляется, что если эта работа продумана, построена, если там есть профессионалы, то можно работать и с суицидентами. Пример такой: меня начинали учить в 91-м году самаритяне, из Великобритании к нам приезжали люди, которые работают в этой организации, направленной на помощь самоубийцам изначально. Впоследствии я вышел на их сайт, когда уже занимался этой темой, интернет-консультированием, и увидел, что в 2000-м году более чем 37000 писем были получены как часть эмоциональной системы поддержки самаритян. То есть, как только начал развиваться Интернет, как только компьютеров стало много, самаритяне, оказывающие помощь самоубийцам, включили это в перечень своих услуг, и они помогают, в том числе, через Интернет. Еще одна вещь меня убеждает, израильская кризисная служба SHANAR, они вообще проводили исследовательскую программу, 15 месяцев работы, исследовали, как работает именно эта помощь в кризисном обслуживании, в том числе самоубийцам. Была оказана помощь тысячам людей. Некоторых вообще буквально вынули из петли, в том смысле, что те отправляли прощальные уведомления, что я сейчас заканчиваю жизнь самоубийством. Ему не дали это сделать, то есть это агентство занимало активную позицию. Я, правда, не знаю, каким способом вычисляли, где находится этот человек, они его активно спасали. И вот позиция такая этого агентства, не все ее разделяют, но тем не менее. Кроме этого они еще заметили, что они оказали таким образом помощь тем, кто находился, может быть, не в таком глубоком кризисе, не хотел закончить жизнь самоубийством, но все равно в кризисе, нуждался в психологической помощи и получить ее не мог в силу того, что он в другой стране находится. То есть израильтянин, который в другой стране, не вписывается в менталитет, не вписывается в культуру. По-другому он тоже там помощь не мог получить, только благодаря помощи этого агентства помощь психологическая наконец-то была получена. Поэтому мне эта тема интересна, я намерен ее изучать, и в последнем номере нашего журнала «Психологическое консультирование онлайн», я хочу сделать его тематическим, посвященному суициду, помощи при суициде через Интернет. Сейчас уже начали переводить статьи, статей тоже достаточно много за-

рубежных. Нашего опыта российского нет совсем. Мы переводим, есть там интересные разные факты, в конце года Вы можете с этим познакомиться.

Миф пятый: эффективное консультирование онлайн для серьезных расстройств невозможно. То, что мы тоже начали обсуждать с Вами психопатологию. Зарубежные наши коллеги доказывают, что в некоторых случаях, даже во многих, уход от работы через Интернет с серьезными проблемами, с психопатологией, в лучшем случае, является неэтичным отказом действовать в интересах клиента. В исследованиях, которые там проводились, было показано, что помощь через Интернет эффективна при депрессии, то есть депрессивные клиенты, которые не могут по-другому устанавливать и держать контакт лицом к лицу, они получают полную помощь, берут эту помощь через Интернет, онлайн. То же самое было показано с некоторыми клиентами в кризисном состоянии и подчеркнуто, что когда есть некоторые гарантии, когда заключен четкий контракт, когда есть некий кризисный план, то с ними тоже можно работать. И еще, на что наши зарубежные коллеги обращают внимание, можно работать эффективно с тревожными клиентами, которые вот никак не решаются прийти на прием. Не идут они, они боятся психотерапевта, консультанта. Не идут, вот их не загонишь никуда. У меня, кстати, был один такой мальчик из какого-то там города не очень большого. Он ни к кому не мог пойти. Он только вот нашел федерацию психологов-консультантов онлайн в Москве и с нами начал переписку. Я, к сожалению, не знаю, чем дело кончилось, но мы расстались с ним на том, что я ему помог найти психологический центр в его городе. Я с ними связался, сам узнал, как они работают, как они ведут прием, кто они такие, и эту информацию переслал. Мы закончили на том, что он думает о том, что он к ним в ближайшее время обратится. На этом переписка прервалась, не знаю, обратился, не обратился, но, по крайней мере, вот какие-то шаги были сделаны. Кроме этого я читал несколько статей, где описывается помощь разного рода больным с некоторого рода патологией. Например – эпилептикам, то есть те, кто традиционно как-то попадают в категорию психобольных с тем или иным диагнозом. С ними тоже работают наши зарубежные коллеги. Работают психиатры, они ведут, в том числе, психиатрические интервью через веб-камеру, показывают, что диагноз где-то чуть-чуть там отличается от того, что происходит в очном, они же сравнивают, то есть проводили исследование. Особой разницы не нашли. То есть можно, оказывается, через Интернет поставить психиатру, достаточно опытному, диагноз.

Вот мне кажется, еще одна такая ошибка российских психологов и, особенно, руководителей. Они, открывая интернет-консультирование, допустим на переписку или на работу в форуме, ставят самых неопытных, начинающих психологов. Я убежден, что как раз все наоборот, чем меньше информации невербальной какой-то, так тем опытнее должен быть человек, тем сложнее все становится. Поэтому отчасти у нас, мне кажется, очень плохо работает интернет-консультирование в целом, потому что сейчас в нем находится масса непрофессионалов, предложение-то широкое, включил компьютер, заявил, что ты великий психолог, и все - пожалуйста. К тебе могут обращаться, но эффективность этой помощи, она у нас под вопросом. Не из-за того, что она не работает, а из-за того, что непрофессионализм процветает, у меня такое убеждение. Я даже исследовал определенные тексты, кто, как там отвечает, эксперты это оценивали, более 50% оказалось, что это не работа, это непонятно что. Типа: «Идите туда, приходите ко мне на модный тренинг, я Вас научу, как быть модным. Все! принесите мне определенное количество денег». Вот такое консультирование.

Миф шестой: география не имеет значения по обеспечению психического здоровья. Прежде всего, почему за рубежом явно говорят, что это ошибка, что это миф. В Соединенных Штатах,

например, есть юридическое ограничение. Вы можете вести консультативную психотерапевтическую работу только там, где у Вас есть лицензия. Если Вы работаете в определенном штате, то в другом штате Вы не можете работать, поэтому Вы не можете соединиться через Интернет с клиентом, который там находится, с ним заниматься тем же самым, чем Вы занимаетесь в своем штате. У нас пока ограничений таких нет, что будет дальше, не знаю, но хотелось бы, чтобы было хотя бы какое-то лицензирование, сертификация, оно постепенно появлялось. Иначе, действительно, контролировать всю эту массу психологов или не психологов, шарлатанов ну, фактически, становится невозможно. География также накладывает такое ограничение. Ну, может быть, мы не сможем работать с клиентами из других стран, потому что другой менталитет, другой язык, другая культура, языковой барьер, наконец. Мы не можем просто так передать свои мысли, выслушать мысли клиентов. Поэтому мне кажется, что наиболее перспективным для нас с вами является работа с русскоязычными, которые там находятся. Такие есть обращения, например одна из членов Федерации, одна женщина – психотерапевт, она именно так видит свою деятельность. Она находится и живет в Турции, то есть там у нее есть и очные клиенты, и клиенты, которые находятся в Интернете, в общем, таким образом она находит свою нишу. Еще один пример, психотерапевт, который работает в Хабаровске, занимается позитивной психотерапией, он столкнулся с тем, что часть его клиентов переехало в Китай. Они уехали в Китай, соответственно, Интернет - единственный способ работать с ними, продолжение работы. И он тоже включается в Интернет, он демонстрирует через веб-камеру свой кабинет, если его не знают, кто он такой, все подробно рассказывает. В общем, он как-то приближает к очной помощи. Мне кажется, у него получается. Он, по крайней мере, даже, выступая на учебной моей группе, заинтересовал несколько человек. Кто-то решил к нему направить своего сына, потом еще какие-то обращения возникли. То есть это работа через границы. Есть и некоторые выгоды работы в разных географических зонах. Действительно, можно использовать синхронную коммуникацию. Попробуйте как-то синхронно, посвящайтесь, допустим, с Америкой, масса неудобств. Кто-то спит, кто-то пошел уже на работу, когда Вы спите, если что-то происходит асинхронно, этого не замечается. И с той же самой Татьяной Коттл, много месяцев вел переписку, которая выступала у нас на конференции. Никаких сложностей не возникает. Татьяна – профессионал, она тоже занимается консультированием, терапией. Очень удобно, и ей это удобно, и для наших клиентов в том числе.

Миф седьмой. Терапия онлайн, интернет-терапия всегда вовлекает одного консультанта. На самом деле, зарубежными коллегами показано, что в киберпространстве существует огромное широкое разнообразие разных психических услуг. Информационные web-сайты, группы поддержки, оценка, психотерапевтическое программное обеспечение, программы усовершенствования. То есть человек, оказывается, может работать с целым набором разных возможностей. Кроме этого к Вам, когда Вы работаете, могут присоединяться Ваши ко-терапевты, например. Вы с кем-то можете это обсуждать, мгновенно обговорив это с клиентом, можете читать, например, какие-то тексты. Легко можно использовать супервизию, то есть то, что невозможно практически или как-то затруднено в очном контакте, здесь облегчается. Работают даже такие междисциплинарные команды, когда собирается несколько специалистов, и они работают над одним случаем. Коллеги пишут, это оказывается эффективно, этого никогда бы не произошло, если бы мы работали в одиночку. Естественно, что Интернет позволяет работать группам людей с группами консультантов.

Миф восьмой. Принципы терапии онлайн те же, что и принципы терапии оффлайн. Ну, конечно, люди есть люди. Однако здесь возникает специфика, возникает все-таки технология, возникает эта опосредованность экраном компьютера, разного рода соединений. Поэтому возникают вопросы, как здесь формируются терапевтические отношения? Что происходит в связи с задержкой между обменами почты? Могут ли вообще отношения ограничиваться только текстом? Должна ли быть какая-то комбинация? Это говорит только о том, что, в общем-то, необходимо адаптировать различные методики, может быть, они будут теми же самыми. На самом деле, иногда те, кто у меня учатся, некоторые из них, разочаровываются: «Так мы же это делали на очном консультировании». Дело не в том, что мы это делали на очном консультировании, дело в том, как это будет в Интернете. Прием-то может быть тот же самый, вообще-то, но специфика своя, технология, отношение другое, взаимодействие несколько по-другому начинает строиться. Короче говоря, мне кажется, что главное, это все-таки, даже если нет теории, провести некую адаптационную работу. Как же это Вы будете делать в Интернете? Для этого существуют различные обучающие программы. Утверждение такое: «Каждый практик обязан искать и участвовать в соответствующем обучении и продолжающейся супервизии, чтобы развить и поддержать свою компетентность для работы в Интернете». Это утверждение наших зарубежных коллег, с которым я абсолютно согласен.

И в-девятых. Обучение супервизии. Группы не эффективны, особенно через Интернет. Собственно говоря, во-первых, зарубежные коллеги показывают, что это не так. Но и мой личный опыт показывает, что это, собственно говоря, не так. Мы попробовали уже несколько групп, существующих в Интернете, прежде всего, группы, которые работали с использованием чата. То есть, прежде всего, использовали программу Skype, но одну переписку в Skype. Оказалось, что прекрасно работающая группа, все улавливается супервизируемым, все улавливается участниками группы. Весь этот текст остается, он нагляден, его можно анализировать, к нему можно тут же обратиться. Прошло некоторое время, пожалуйста, перелистни, ты увидишь начало, с чего начали. Какой же, собственно, там был запрос, и все это очень удобно оказалось. Даже удобнее, я вижу, удобнее, чем в каком-то очном формате. Другие форматы, они как-то пока мне менее нравятся, честно говоря. Мы попробовали аудиоформат, в принципе, тоже работает, но иногда какие-то помехи возникают. И мне показалось, что здесь вот как-то меньше выражена групповая динамика. В аудио уже, когда есть какая-то эмоция, здесь начинает вмешиваться групповая динамика какая-то, это начинает усложнять работу. Переписка — пока это более чистый метод для меня. Использовать изображение через веб-камеру, я пока, честно говоря, не пробовал. Ну, что, надо пробовать что-то, это возможно. И еще хотелось бы более широкие группы создавать. Я надеюсь, мы сейчас будем реформировать свой сайт и создадим такие сообщества, где можно будет коллегам общаться через Интернет.

Миф десятый, последний. Любой клиницист, терапевт, консультант, испытанный в работе очной, может сделать онлайн работу. Я уже отчасти это говорил. Это заблуждение, что если терапевт, быстрая машинистка, как-то знает, что такое компьютер, ну, может быть, клиент таким не является. И сразу же возникают сложности. Или наоборот, клиент прекрасно понимает, он использует какие-то различные шрифты, использует Emoticons – смайлики, различные сокращения, является таким вот активным пользователем Интернета. Вы на его фоне можете как раз не совпадать с ним абсолютно. Он привык, у него уже свой стиль там сформировался, разный какой-то язык возникает. И тогда оказывается, что мы тоже должны понимать все эти обозначения, что там принято, какие правила, какие смайлики, что же он имеет в виду. И долгое вре-

мя, возможно, будет находиться, таким образом, контакт между Вами, какая-то синхронизация, постепенно она возникнет. То есть автоматически, просто взять включить компьютер и работать, я бы как-то поостерегся, по крайней мере. То есть необходимо это пробовать, лучше, конечно, пройти обучение. И проходить все эти этапы обучения, разные способы интернет-консультирования, вместе с коллегами, а не с клиентами. Мне кажется, что это будет, в том числе, честно. Кроме того, я встретился еще с одной такой вещью. Вот то, что мы встречаем в очном консультировании терапии. Например – перенос, контрперенос, он и там развивается. А может быть таким более выраженным. Вы написали нечто, Вы ничего не имели в виду, но клиент это увидел. Увидел – Вы меня оскорбили, Вы меня обидели, я Вам больше никогда не напишу. И реально не написала больше, понимаете? Я это трактую как перенос, потому что я ничего не имел в виду. Перенос на меня будет как на мужскую фигуру, женско-мужские отношения обсуждались как раз. Так вот, что-то я не так выразился, поэтому нужно учиться писать другими способами, общаться. Еще наши коллеги замечают, что, в общем-то, все это зачастую происходит в одиночестве, возникают какие-то отдельные такие риски. Что делать с собой, с собственными чувствами, с этим одиночеством? Не попадаешь ли ты в какую-то зависимость от клиента, от компьютера, как там профессиональная дистанция твоя? Все эти вопросы тоже важны.

Еще один список, посмотрите - условия психотерапевтического взаимодействия. Возьмите, передайте (передает).

По крайней мере, мы уже на сегодняшний день видим, что терапия изменилась. Вот если старая терапия классическая — это видимый контакт, это, как правило, разговор, какие-то действия, синхронное реальное время. Сейчас, оказывается, мы обладаем уникальной эластичностью коммуникации, гибкость местоположения, времени, уровни синхронности могут меняться. Самые разные каналы можно использовать или как-то их соединять. Некоторые зарубежные ученые, например, Грохоль, если я не ошибаюсь, эти способы уже включил в единую схему. Он уже не обсуждает хорошо это или плохо, просто у него способы психотерапии перечислены и в том числе все способы терапии, консультирования через Интернет. Для него это нечто цельное, целостное, работающее. Я, кстати, за собой замечаю, что мне зачастую уже тоже становится все равно, каким способом работать, аудио, web-камера или очно встретиться. Да я, по большому счету, зачастую и не вижу разницы. Правда, лень мне иногда мешает, лучше попереписываться с кем-то, чем идти куда-то. А в остальном — все прекрасно. E-терапия, электронная терапия в лицах, наиболее знаменитые наши зарубежные коллеги, хочу Вам показать, продемонстрировать (показывает слайды). Сулер, например, целую книгу написал по психологии, по киберпсихологии, можно с ней познакомиться, правда, на английском языке. Грохоль, первый президент общества психического здоровья, мы с ним ведем переписку. Я очень надеюсь, что кто-то из них, может быть Грохоль, приедет к нам, у нас уже намечена вторая конференция, которая также будет проводиться в феврале, но уже 2012 года. Очень хотелось бы, чтобы наши коллеги там были. Мы уже предпринимаем соответствующие меры. Организаторы, наверное, Вам могут подарить эти портреты. За рубежом довольно много книг, учебников, руководств, то есть все это уже не представляет какой-то новейший предмет. У нас пока ни одной такой книги нет, за исключением моей скромной работы «Психологическое консультирование и психотерапия в Интернете». Ну, она такая, скажем, обзорного такого уровня, скорее. Я бы уже хотел начать ее переписывать. Айсмонтас, о котором мы говорили, декан факультета дистанционного обучения улетел в Америку, обратно он должен вернуться с

руководством по онлайн-консультированию. То есть я заказал это руководство там, в Америке, Татьяна Коттл купила, скоро мы с Вами сможем эту книгу увидеть, прочитать. Естественно, что я, конечно же, веду и соответствующий курс в университете Московском Государственном Психолого-Педагогическом – психологическое консультирование в Интернете.

**Женский голос:** Можно задать вопросы или еще время вопросов не подошло?

**В.Ю.:** Можно по поводу, спрашивайте.

**Женский голос:** По поводу обучения, здесь эта информация есть?

**В.Ю.:** Краткая информация здесь есть. Сейчас этот курс уже идет, то есть у меня работает такая группа из 10 человек, может, будет их 12, потому что кое-кто из московской службы решил присоединиться, возможно, будет 12. У меня 4 части в этом курсе. Часть первая – это введение вообще в консультирование, потому что мне представляется важным как-то уравновесить и участников и наше понимание, что такое консультирование, что такое психотерапия, как с этим вообще быть, какие есть подходы, иначе мы все время будем разговаривать на разных языках. И потом, я еще убежден, что надо начинать не с переписки, а с очного консультирования, с чего мы и начинаем в этом курсе. То есть логика такая – мы идем от очного консультирования, от того, когда мы клиента видим, можем говорить, все что угодно делать в рамках нашей какой-то парадигмы. И все дальше, все меньше. Она уже будет посвящена в это воскресенье Skype, аудиоконтакту, web-камере. Чем дальше, тем меньше (невербальных проявлений). Дальше будет чат, то есть синхронная переписка. А уже потом будет почта. Самый последний, самый продвинутый этап, самый сложный на самом деле, это правда. Вот таким образом.

**Женский голос:** Кстати, а куда вообще можно позвонить?

**В.Ю.:** Позвонить?

**Женский голос:** Да.

**В.Ю.:** Мне лучше не звонить. Мне лучше написать по электронной почте.

**Женский голос:** Мы уже поняли.

**В.Ю.:** Helpletter, то есть помогающее письмо. <разговор> Вот счастливые лица выпускников с сертификатами. И здесь есть некоторые контакты университета, но лучше все-таки писать на эту тему мне. Почему не в Университет? Пока не набралась группа человек 15, этот курс не проводится. Поэтому зачастую нам приходится проводить этот курс вне университета. Но, тем не менее, эти координаты я Вам тоже дам. Правда, у меня сейчас есть еще один план сделать эту программу университетскую просто разбитой на 4 модуля, чтобы люди могли прийти на любую уже часть, заплатить только часть денег. Потому что некоторых смущает, что это долго, некоторых смущает, что это дорого стоит. Ради бога, хотите переписку – приходите на переписку, хотите web-камеру изучать, Skype – приходите на эту часть. Хотите введение сначала разобрать – на него придите. То есть я еще так решил поступить.

**Женский голос:** А Вы можете озвучить разброс цен?

**В.Ю.:** Разброс цен, в университете сейчас стоимость курса 15.000 рублей, всего, всех 4 частей.

**Женский голос:** Это вот этот, который здесь указан, 72 часа 3 недели.

**В.Ю.:** Не обязательно 3, скорее всего сейчас он будет растянут. Потому что все-таки изначальная схема уик-энда, мне показалось, что она тяжелая, то есть люди не успевают отдохнуть. Представьте, после рабочей недели надо сразу же в учебную работу и в субботу и в воскресенье, поэтому я планировал сделать так: суббота, воскресенье все-таки. Потом неделя или даже две перерыва. Но перерыв не пустует, потому что в эти перерывы участники постепенно начинают работать в Интернете. То есть они получают как раз домашнее задание попробовать проконсультировать в Интернете. То есть они реально включаются в практику. Правда, эта практика касается взаимодействия между ними, то есть на клиентов они пока не выходят. Но это все равно колоссальный опыт. Некоторые там впервые Skype установили, разные уровни у людей в понимании этого вопроса. Поэтому это безопасно и для них и для клиентов. Это постепенно подход к этой теме, это овладение, действительно, навыками конкретными. Все, кто проходил эту программу, по крайней мере, 90%, они консультируют, научились или умели, но как-то увидели это по-другому. Как-то для себя открыли, что и так можно действовать, это также эффективно.

**Женский голос:** Можно вопрос еще, Виктор Юрьевич? Он касается содержательной части. Скажем, для меня вопрос или акцент, который прозвучал, что это точно можно и нужно. Конечно, еще много интересных фактов приведено, и они очень полезные, но мне хотелось спросить. Для меня вопрос все-таки не в том, что это возможно и очевидно, возможно и нужно развиваться, а все-таки я думаю, что это убеждение делает более обоснованной идею, если мы можем четко сказать про специфику. Я понимаю, что я слушала доклад, конечно, какие-то вещи у меня отложились, я даже могу повторить. Но с Вашей точки зрения, основная специфика, которая отличает это от очной работы? Вы упоминали, если позволите, я назову то, что мне, моему не очень большому опыту соответствует, скажем, текстовая. Если мы работаем с текстовой, то пролонгированность этого взаимодействия, много технических преимуществ и даже этических преимуществ, которые связаны с заочностью, анонимностью, гибким графиком работы и так далее. Мне кажется, что многие спецификации трудно обсуждать вообще обобщенно, а есть специфика онлайн и оффлайн, и специфика интернет- и очная, которые связаны с модальностью терапевтической. Мы это совсем не обсуждали. Второе, это все-таки отслеживается как-то специфика интермодальности разных терапевтических?

**В.Ю.:** А Вы поясните, что Вы имеете в виду?

**Женский голос:** Я имею в виду, что есть разные направления работы, логики работы, есть аналитическая, есть гештальт-терапия, бихевиоральная терапия есть, можно про направления?

**В.Ю.:** Можно так понимать, что это вопрос еще и про направления?

**Женский голос:** Да, то есть они у меня совмещены. Понять можно, что или вообще обобщить эту специфику и не столько доказывать, что это правильно и нужно, сколько обобщить, в чем отличия. А, во-вторых, видите ли Вы, наверное, это большой разговор отдельно по модальностям обсуждать, но все-таки.

**В.Ю.:** Значит, если отталкиваться от различных направлений в консультировании психотерапии, то, судя по публикациям, там, скорее, больше есть, чем нет, психоанализ есть и обсуждается. Гештальт-терапия есть и обсуждается. Нарративная терапия вообще приветствуется, мы

об этом уже с Вами говорили. Когнитивная очень приветствуется, считается, что именно там вот, в текстах можно найти различные рациональные идеи и все, что с ними связано. А терапия, ориентированная на решение, очень приветствуется. Я тоже только сейчас, изучая Интернет, стал и сам себя лучше понимать, что я во многом тоже на эту модальность и на эту терапию ориентируюсь как на краткосрочную, которая изначально и шла в телефонном консультировании, я ее просто перенес.

**В.Ю.:** Вот если мы об этом заговорили, то я хочу еще кое-что показать и чуть-чуть прокомментировать. Вот видите, за рубежом проведен огромный мета-анализ. То есть вот эти наши коллеги, фамилии которых перечислены здесь. Тот же самый Ази Барак, они провели просто мета-анализ, взяли все исследования, которые были проведены на английском языке до марта 2006 года. Вообще все, оказалось 69 статей, 69 они отобрали. Они выкинули те, которые повторяли, 69 неповторяющихся.

**Женский голос:** Скажите, про эффективность онлайн-терапии?

**В.Ю.:** Можете передавать туда, чтобы можно было видеть (передает распечатки). В этих статьях описано 11922 участника, Представляете, какая, в общем-то, значительная выборка. Почти 12.000 человек. Они взяли и посчитали некий показатель эффекта. Как считали, я, честно говоря, не знаю, у них подробно не описано, но уверен, что доверять этим данным возможно. Средние эффекты были разными и отличались они в основном не от способа терапии, а от того, что там терапевтировалось, от темы. Самый низкий показатель был получен при даче информации онлайн о хронических расстройствах. То есть через web-сайт дается информация о хронических расстройствах. Вот такое прямое консультирование только через сайт. Причем один сайт, без включения человека вообще, понимаете какой метод. То есть то, что есть на сайте, такая чисто web-терапия, web-сайт, больше ничего нет. Самый низкий эффект при хронических расстройствах при использовании только сайта. Самый максимальный оказался – 1.68 при прекращении курения с использованием когнитивно-бихевиоральной терапии. Самый большой эффект.

**Женский голос:** На самом деле оно везде показывает эффективность, везде дает.

**В.Ю.:** Ее проще как-то исследовать, поэтому они за нее зацепились. Структурирована она, оказалось, самый большой эффект дала. Но вообще, тип проблем, он здесь на этой табличке показан — он довольно разнообразный. Вот видите, посттравматическое стрессовое расстройство, паника и тревога, проблема с курением, проблема алкоголизма, проблема имиджа тела, депрессия, некая группа физиологических проблем, проблема, связанная с весом, группа, обобщенная с другими проблемами. Все это входило в эти исследования. Самый большой эффект оказался, как ни странно, при посттравматических стрессовых расстройствах. Самый низкий — при проблемах, которые связанных с весом. То есть они вообще сделали вывод, что больше через Интернет помогает то, что связано с мышлением, с эмоциями. А то, что связано, скорее, с физиологией, ну, наверное, надо очно, наверное, надо с помощью каких-то других методов. Вот такой, примерно, вывод был сделан. Если говорить о подходах, они их тоже взяли, обобщили. У них, конечно, такая медицинская, скорее, парадигма. И подхода три главных в этих статьях они выделили: когнитивно-бихевиоральный, затем, так называемый, психообразовательный, где вот информация, информация дается клиенту, различные руководства через Интернет и самотерапия как что делать и так далее. На третьем месте поведенческий подход.

Соответственно, и показатель эффективности самый высокий: у когнитивно-бихевиорального — 0,83, у образовательного — 0,46, у бихевиорального — 0,23. Вот таким образом. Они исследовали тип модальности вот уже через, как бы модальность имеется в виду, что там текст или аудио. Исследовали аудио, исследовали чат, web-камеру, электронную почту и форум. Оказалось, что самый большой эффект, вот догадаетесь где?

**Женский голос:** Что, еще раз? Web-сайт...

**В.Ю.:** Аудио, чат, web-камера, электронная почта, web-форум. Где самый большой эффект они обнаружили?

**Женский голос:** Чат?

**В.Ю.:** Нет. Открываю тайну, да? Аудио. Аудио, то, что казалось наиболее видимым преимуществом Интернета, анонимностью. И в то же время есть обратная связь, есть эта мгновенность, которая некоторым клиентам нужна. Оно там все есть. И в то же время это Интернет, звонок через Skype. А вот на втором месте оказался, как ни странно, чат, то есть текст, но синхронный. Синхронная такая переписка, диалог через чат. На третьем месте оказалась электронная почта. Электронная почта, асинхронный режим переписки. На четвертом месте оказался форум, когда выкладывались некоторые сообщения просто на сайте, на форуме давались ответы. И на самом последнем месте оказалась web-камера. Оказывается, все-таки клиенты никак не принимают, по крайней мере, какая-то часть из них, web-камеру, она не нужна им. Соответственно, эффективность оказалась на последнем месте. Собственно, эти выводы, которые я проговариваю тут в письменном виде.

Еще наши коллеги, если это интересно, сравнивали разные способы. Интересно?

**Женский голос:** Разные способы чего?

**В.Ю.:** Например, форму вмешательства онлайн, ну, например, через web-сайт, то есть без человека и с человеком, то есть чисто e-therapy, как это называется. Но даже неудивительно, что при участии человека более эффективно. Когда есть обратная связь, когда есть человек, который хоть как-то поддерживает, хоть что-то написал какой-то комментарий, более эффективно, чем просто сайт.

А потом сравнивали – групповая или индивидуальная? Оказалось, более эффективна индивидуальная. То есть не группа все-таки, а индивидуальная. Причем индивидуальная, когда человек включен, то есть терапевт или консультант естественно. А потом индивидуальное, когда просто web-сайт. А потом уже групповая со множеством людей, но она менее эффективна оказалась.

Сравнивали диалоговый web-сайт, когда есть возможности обмениваться какой-то информацией и статический, где просто информация помещена. Диалоговый оказался эффективнее, потому что развивается диалог, есть какая-то интеракция.

Сравнивали также открытый web-сайт и закрытый. То есть, открытый, когда кто угодно туда входит на этот сайт, их сейчас много у нас в России, кто угодно нашел, что угодно пишет. Иногда это модерировается, но мне, честно говоря, это не нравится. Видите, что я несколько раздражаюсь по этому поводу. Закрытые web-сайты, когда люди, клиенты отбираются. То есть

не кто угодно попадают туда, а все-таки выбрана некая группа. Оказалось, что закрытые эффективнее открытых, закрытая группа.

Сравнивалось синхронное и асинхронное. Вот здесь оказались цифры близкими, синхронные способы, эффект 0,49 и асинхронные, например, та же переписка 0,44. Разница статистически несущественная оказалась. Примерно одно и то же.

Сравнивали терапию в части случаев, терапию лицом к лицу и терапию через Интернет. Вот что меня поразило. Вот в этих исследованиях, которые там были в этих статьях, их было всего 14, не так много. Эффект терапии лицом к лицу — 0,34, а через Интернет — 0,39. То есть, Интернет оказался эффективнее, чем очная терапия. Правда, различия статистически незначимы, то есть, на самом деле, примерно одинаково. Но количество исследований маловато, в общей массе всего было 92, а таких, которые сравнивали очные и интернет- всего лишь 14. Вот такое мне нравится, я Вам даже зачитаю заключение, они пишут, авторы мета-анализа: «Психотерапия и консультирование должны приспособиться к меняющемуся миру и принять новые инновационные инструменты, чтобы вписаться в мир сегодня и завтра. Чтобы лучше оправдывать надежды клиентов и их потребности. Это не только теоретически возможно, но и фактически развивающаяся профессиональная деятельность». Вот такая цитата. Вопросы ко мне еще какие-то?

**Женский голос:** У меня короткий вопрос буквально будет. Скажите, пожалуйста, каким образом осуществляется оплата?

**В.Ю.:** Самыми разными способами. Что касается наших зарубежных коллег, с них начнем. У них вообще, как говорится, никаких ограничений. Разные webmoney, например, различные кошельки, которые есть в Интернете. Кредитная карточка. Вот почему, например, у них нет проблем с идентификацией? Потому что в основном услуги платные и платят с кредитки и в любой момент времени можно вычислить, кто это есть. То есть исключается тогда некий обман, исключается манипуляция суицидом и так далее. Им все проще. Что касается нас, у нас тоже есть эти способы. Я, например, пользуюсь Яндекс-деньгами, то есть мне платят через Яндекс-кошелек. Абсолютно просто завести. Минус пока вижу только один – достать эти деньги сложно. Нужно иметь карту Альфа-банка, если я не ошибаюсь, другое ничего не поможет, так они и будут там находиться. Я с этого плачу за Интернет, плачу за телефон, делаю все платежи через Интернет с этого же Яндекс-кошелька. Кредитные карты не видел, чтобы у нас кто-то применял. Обычные способы оплаты через почтовый перевод используются. Самый простой способ, который мне рассказывал Ильин – просто клиент скидывал ему определенную сумму денег на телефон, на его мобильный телефон и все.

**Женский голос:** Скажите, пожалуйста, опять же, со Skype понятно, часовая может быть оплата. Как вот с перепиской дело обстоит?

**В.Ю.:** Обычно назначается за определенное количество писем. Я этого сам не придумывал, увидел на одном из сайтов psi-online за 3 письма.

**Женский голос:** Разные практики, вот я, например, ответ мой и ответ клиента, это как сессия, Это сессия, клиент написал, ты ответил и это все будет сессия.

**В.Ю.:** Да, да, да. Вот такой формат сессии. Сколько эта сессия будет стоить, обговаривается.

**Женский голос:** Расценки, естественно, ниже, чем очной консультации.

**В.Ю.:** Необязательно.

**Женский голос:** Необязательно. Я считаю, что это очень кропотливая работа, которая имеет свои преимущества, свои ограничения. Она имеет свои преимущества, особенно, в некоторых логиках работ и при этом она требует к себе кропотливой и очень вдумчивой работы. Я, например, знаю только оффлайн работы, она требует очень кропотливой работы с текстом. И, на мой взгляд, они ничуть не менее трудоемкая. Она другая. Но она ничуть не менее трудоемкая, чем очная работа. В этом смысле я поспорю, обесценивать, это вполне себе сессия.

**В.Ю.:** Я тоже с этим согласен.

**Женский голос:** Вот у Вас есть? Вот смотрите: сеттинг работы, когда я знаю, что в этот день и час он приходит, у него происходят какие-то психологические процессы. Здесь как?

**Женский голос:** Здесь другая специфика. У меня, например, нет жесткой, я договариваюсь приблизительно, в течение недели будет ответ.

**В.Ю.:** У меня более жестко, Анна Яковлевна, 24 часа. Я сразу договариваюсь, вы мне отвечаете в течение 24 часов.

**Женский голос:** Он свободен, может написать Вам письмо в любое время?

**В.Ю.:** Нет, по времени да, 24 часа. Понимаю, смотря, что мы имеем в виду. Но тут есть и польза от этого. Пусть он пишет несколько раз это письмо, я уже приводил пример, писала, писала, в общем-то, и весь процесс прошел.

**Женский голос:** Что я могу исправить это несколько раз, в эту же секунду, в этом есть преимущество.

**Женский голос:** Интересно так работать, эффект его вообще.

**Женский голос:** Интересно, интересно.

**Женский голос:** Какой-то все-таки, все-таки структурация этого процесса происходит любая, бывает, мы уже говорили, границы какие-то применили. Я, например, про объем письма тоже.

**Женский голос:** Клиент готовится к встрече, он может 150 раз проиграть у себя в голове, как он тебе это скажет, это скажет и так далее. Но в очной встрече происходит некий описанный контакт. Здесь этот контакт, вот это место, время и действие.

**Женский голос:** Она нарушено, по-другому, другие формы совершенно. Есть очень интересные вещи, например, отвечаешь, что у тебя есть, конечно, линейно-последовательно сформулировать. У тебя есть во всем объеме его предыдущий ответ. Ты в любой момент можешь туда обратиться. Вот, что интересно, совершенно другой эффект какой-то.

**Женский голос:** И клиент может твои ответы перечитывать?

**Женский голос:** Да.

**Женский голос:** Перечитал нашу переписку, полегчало.

**Женский голос:** Так на этом терапия строится.

**В.Ю.:** Да, действительно.

**Женский голос:** Так что российские психотерапевты регулярно используют этот прием, они наговаривают аудио запись, например ребеночку, который рассказывает миру все его подвиги, да? И рассказывает, почему он так понимает, поскольку он Миша, он такой мужественный медвежонок, например, да? Это то, которое я читала. И ребенок, каждый вечер с мамой это прослушивают.

**Женский голос:** Есть еще. Бывают сложности с групповым, понятно, что там, психодраматическую сессию, как в Интернет....

**Женский голос:** А я хотела еще спросить у тебя и у Виктора Юрьевича. Есть ли опыт работы системной работы с семьей, бывает несколько человек?

**Женский голос:** По Skype, да. Могут сидеть перед камерой все....

**В.Ю.:** У меня есть опыт работы с парой через переписку. То есть они писали мне письма.

**Женский голос:** Они по очереди писали?

**В.Ю.:** Сначала писала мне жена, потом подключался муж и пишут, значит: она, он, она, он. Каждый свое писал, читал.

**Женский голос:** Они письма друг друга не могли читать?

**В.Ю.:** Читали, читали. Могли, с одной и той же почты или там с разных, неважно. Потом оказалось, что они мне уже пишут в одном письме.

**Женский голос:** А как различить? Или Вы, практически, не различали уже.

**В.Ю.:** Да нет, просто пришло одно письмо, две колонки: «Маша. Саша» То есть смотрите, даже вот тут какая-то динамика произошла. Писали порознь, там какое-то разъединение между ними было, а потом раз, раз. Смотрю: писали, писали, пишут вместе. В общем, после этого мы и закончили с ними работу. Я считаю, что там уже какой-то эффект состоялся. Он еще жил отдельно, он уже переехал туда, в квартиру вернулся, к своей семье, к детям, писать стали вместе. Такая вот интересная история. Один только такой случай был у меня пока. Любопытно.

**Женский голос:** А так, вообще, это трудно регулируется, да?

**Женский голос:** Вообще, с маленьким ребенком, ты не можешь сделать, все что угодно. С супружеской парой можно, но все равно. Я плохо себе представляю как без какого-то куса очной работы, когда у тебя будет кусок очной работы, перейти в другую, заочную.

**Женский голос:** Конечно, перенос, все эти проекты, образы, интонации и все остальное.

**В.Ю.:** Все-таки тут есть какой-то другой плюс. Когда вы друг друга не видите, пусть это на каких-то фантазиях и проекциях работает.

**Женский голос:** Наверняка работает.

**Женский голос:** Там очень много собственных проекций.

**В.Ю.:** Да, да, совершенно верно. А Вы знаете, я просто замечаю, и на конференции так было, здесь мы как бы обсуждаем методы, которые существуют очно. Они-то ведь, на Западе, делают то, что не существует очно, например: вот та же самая Татьяна Коттл показывала нам игры компьютерные. Человек туда внутрь входит, ребенок, подросток или даже взрослый. Он там, в этом мире делает какие-то действия – это уже что-то другое совсем.

**Женский голос:** Психолог заранее продумывает, что это будет за игра.

**В.Ю.:** Совершенно верно, точно вот так. А потом, смотрите как...

**Женский голос:** В детской терапии существует это.

**В.Ю.:** Это просто в компьютере уже возникло, да? То есть это можно так через компьютер делать.

**Женский голос:** Терапевт обогащает.

**В.Ю.:** Обогащает, да.

**Женский голос:** Целый мир строит. А в 3D так вообще!

**В.Ю.:** Вот еще, что я вспомнил, смотрите: терапия алкогольной зависимости со студентами. Так там, оказывается, эти студенты, которые живут в кампусе, у них у каждого есть соответствующий выход в сайт специальный. И этот сайт ему все время дает обратную связь. Там цифра употребления алкоголя в вашем кампусе такова: студенты пьют столько-то, ваша цифра завышается, выше, чем пьют все студенты. То есть, ему оказывается, Интернет все время дает какую-то картинку.

**Женский голос:** Варианты могут быть.

**В.Ю.:** Да, конечно. Только через Интернет.

**Женский голос:** Нет, Интернет — колоссальный ресурс, есть идея, в чем его специфика, и в чем его преимущество, недостатки. Еще этим заниматься и заниматься.

**В.Ю.:** Естественно, конечно.

**Женский голос:** Это такая тема, которая как раз эту линию и развивает, показывает, что это то же самое, лучше или хуже, а просто это качество, и в чем оно другое.

**В.Ю.:** В чем-то другое. Много там всего.

**Женский голос:** Да, когда они на терапию ходят, они с тобой общаются только по электронной почте. А в играх они там себя ведут, друг друга убивают.

**Женский голос:** Можно даже им дать это сделать?

**Женский голос:** В смысле, виртуально?

**Женский голос:** Шучу!

**Женский голос:** Да, но это же игрушки всякие разные. Нет, это страшно.

**В.Ю.:** Еще какие-то вопросы ко мне есть? Я так смотрю, что время наше подходит к концу приближается, к часу. Коллеги, спасибо большое! Мне приятно было в вашей аудитории выступать и вопросы ваши слушать. Я вас хочу пригласить в федерацию психологов консультантов онлайн.

**Женский голос:** Да, я тоже подумала, с удовольствием, почему бы нет.

**В.Ю.:** Почему бы нет, вступайте.

**Женский голос:** ФПКО?

**В.Ю.:** Да, [frko.ru](http://frko.ru), заявление можно прямо на сайте заполнить, после этого его рассматривает правление, честно Вам скажу, просто я смотрю один. Если нет каких-то вдруг претензий к Вам, например, Вы шаман или еще кто-то, тогда Вы, как правило, приняты. После этого нужно оплатить вступительный взнос – 1.200 рублей составляет в год, следующий взнос в следующем году, половина этой суммы – 600 рублей. Вполне щадяще. Члены федерации, они получают всяческую информацию, которая у нас есть. Они бесплатно получили на конференции сборники, они получили диски бесплатно. Они имеют существенную скидку при посещении курсов, но только если они не в университете. Если я провожу в каком-то другом месте, я членам федерации делаю скидки большие, поэтому преимущества есть. Я заинтересован, чтобы у нас развивалось это сообщество, здесь в Москве и в разных городах. Я уже вижу большую пользу, даже просто от обмена информацией даже. Кто что делает, как он это видит, какие вопросы возникают, многие люди, которые начинали с каких-то вопросов, уже пишут свои статьи, публикуют в нашем журнале. Кстати, журнал, еще раз напоминаю: «Психологическое консультирование онлайн», Вас также приглашаю выступать и в качестве авторов, если у Вас есть какое-то раздумье, размышление. Гражина Леонардовна выступает уже в качестве автора, в первом номере Ваша статья уже будет. Он почти уже готов, и я хочу, хотя бы, пробную партию сделать, такого бумажного варианта, пусть она будет небольшая, но чтобы что-то можно было в руках подержать.

**Женский голос:** Ваши рекомендации можно у вас на сайте найти?

**В.Ю.:** Можно, пожалуйста.

**Женский голос:** Мы можем обменяться адресами сайтов, как Вы относитесь к этому? У нас есть.

**В.Ю.:** Ссылки у нас есть.

**Женский голос:** Ссылками, я тоже так думаю.

**В.Ю.:** Я готов, пожалуйста.