

Предисловие

Психологическое консультирование как профессиональная деятельность в России существует не так давно, но степень его влияния на общество стремительно увеличивается. Растет число людей, которые готовы обращаться к консультантам и психотерапевтам за помощью, оказавшись не в силах справиться с захватившими их обстоятельствами повседневной жизни или в связи с попаданием в экстремальные кризисные ситуации. Сюда относятся трудности, связанные с социальными проблемами, работой или ее отсутствием, проблемы семьи и брака, неуверенность в себе, неспособность принимать решения, проблемы в учебе, эмоциональные нарушения, трудности в установлении и поддержании отношений с другими людьми и многое другое, ведущее к тем или иным вариантам дезадаптации личности.

В то же время существуют категории людей, для которых психологическая помощь практически недоступна из-за неспособности самостоятельно передвигаться (инвалиды), проживания в сельских районах, в изоляции (заключенные) или потому что они привязаны к дому из-за болезни или старости и т.п. Кроме того, есть клиенты, находящиеся в кризисном состоянии, которые не готовы обратиться за очной консультацией в силу специфики их характера или болезни (ВИЧ-инфицированные, наркоманы), боязни нарушения конфиденциальности/огласки (сексуальные расстройства, семейное насилие и т.п.). Именно поэтому и за рубежом, и в нашей стране стремительно развиваются *виды дистантной психологической помощи* через различные интернет-каналы, называемые *психотерапия онлайн (e-терапия), Интернет консультирование, кибертерапия и telehealth*.

Появление Интернета как новой информационной технологии, его широко распространенное использование повсюду в мире, и массовый успех персональных компьютеров, которые позволяют огромному количеству людей использовать эту технологию, нашло значительное отражение и в области психологии. Установленная компьютером коммуникация, использующая различные утилиты, типа электронной почты, открытые семинары (например, интернет-конференции), форумы (которые обычно обращаются к указанному или ограниченному количеству людей), пересылку текста в реальном времени (например, чат), обмен голосовыми сообщениями (телефония), и видео коммуникации (videoconferencing), теперь стали обычным делом и нормальной частью каждодневных операций для бизнеса, образования и личного времяпровождения. Развитие и успех мультимедиа торговли, телемедицины (telemedicine), дистантного образования, газет и игр, все это использование быстро развивающихся коммуникационных технологий, которые обращаются ко многим людям, семьям, и сообществам, создавая постоянно растущий, самоукрепляющийся «волшебный круг» (*Garton, Haythornthwaite, u Wellman, 1997*).

Психология (и связанные с ней профессии) присоединилась к этой тенденции в конце 80-ых годов XX века (*см. Zgodzinski, 1996*) как нормальное расширение предыдущего использования

компьютеров (*Ishak u Bepm, 1998*). Кроме пользования электронной почтой среди профессионалов, другие психологические приложения Интернета, появились только относительно недавно. Психология обнаруживает большие возможности использования Сети для того, чтобы начать социальное изменение (*Sampson, 1998*), для консультирования молодежи и взрослых (*Casey, 1995*), для обеспечения школьного консультирования (*Gray, 1997; Hartman, 1998*), обучая и продвигая принятие решения в командах (*Kruger, Cohen, Marca, u Matthews, 1996*), сексуальное образование (*Barak u Safir, 1997*), и помощь в сохранении психического здоровья посредством консультаций, наблюдениях психотерапии (*Smith, 1998, Barak & Grohol, 2011*). Однако остается масса вопросов, связанных с различными психологическими приложениями сети Интернет, с обсуждением их силы и слабости. В настоящее время, уже имеются многочисленные исследования в этой области. Несмотря на это еще обходима дополнительная научная оценка этих современных психологических методов. В России на сегодня также имеются попытки создания психологических служб в интернете, разрабатываются научные и организационные основания оказания дистантной психологической помощи.

В начале нашей консультативной работы в интернет от друзей и уважаемых коллег нам приходится слышать: «Не очень-то я верю в психотерапию в сети» или «Никакой психотерапии в сети нет, есть только область общих советов». Гораздо более радикально звучали утверждения о том, что интернет вообще вреден, прежде всего для наших детей...История повторяется - любое новое открытие первоначально встречает сопротивление части общества. Требуются доказательства его полезности...

Хотя, Россия как обычно отстала в понимании этих предметов, по меньшей мере, на десяток лет, на сегодня можно сказать, что интернет-консультирование и интернет-психотерапия прочно вошли в перечень востребованных нашими клиентами услуг. Мы еще остановимся подробно на истории интернет-консультирования и психотерапии в сети, а пока хотелось бы привести лишь несколько фактов.

По данным Международной волонтерской организации «Бифрендерз» в 2001г. только добровольно работающие консультанты отвечали на письма по e-mail от 64 000 человек. Если осенью 1995 г., существовало всего двенадцать сайтов «е-терапии» в Интернет, то к 2002 году уже насчитывалось свыше 300 сайтов, где предлагались е-терапевтические услуги и предложения от «е-клиник». То есть, данный вид психологической помощи за рубежом доказал свою востребованность и эффективность.

По мнению членов ISMHO некоторые профессионалы в области психологического консультирования и терапии ушли в сторону из-за несоответствующих ситуации вопросов, спрашивая: «Эта терапия? Это заменит традиционную терапию? Это лучше, чем терапия при личной встрече с психологом (психотерапевтом)?». Ази Барак считает, что это совсем не те вопросы, которые необходимо было бы задавать. Конечно, е-терапия никогда не заменит

традиционную терапию. *И даже если e-терапия не вполне состоявшаяся психотерапия - называете ли Вы это эмоциональной поддержкой, обучением, диалогом, помощью или никак не называете – нет сомнений, что e-терапия приносит пользу.* И для некоторых людей, это - их единственный доступ к эмоциональной поддержке (Barak, 1999). Научные исследования уже обеспечили конкретные доказательства эффективности консультирования и психотерапии он-лайн. Если терапия он-лайн помогает, то она будет существовать и развиваться и дальше, потому что это - действительно так, а не, потому что кто-то так сказал.

Для того, чтобы в какой-то мере устранить наше вечное отставание от Запада, для того чтобы дать ответы или озвучить уже данные ответы на вопросы, которыми задаются нашими коллегами и написана эта работа.

В книге описаны как философские основания, предыстория и история консультирования и психотерапии в киберпространстве, так и отдельные методы и подходы. Одним из них уделено значительное внимание и пространство, например, самому процессу консультирования, другие упомянуты лишь конспективно (например, психоанализ) в силу их известности читателю и наличия большого количества литературы, подробно описывающей теоретические и практические основы данного метода. Хочу особо подчеркнуть то, что нами были описаны только те психотерапевтические концепции, которые упоминаются зарубежными или отечественными практиками как применимые в консультировании и терапии в киберпространстве.

Я искренне признателен руководству Московской службы психологической помощи населению, в лице А.И. Ляшенко, В.Н. Шатило и Н.А. Петроченко, поддержавших в 2011 году проект создания и развития сектора интернет-консультирования в этой крупнейшей психологической службе России.

Я также благодарю Международное Общество Психического Здоровья Онлайн (ISMHO), лично Падди Кеннингтона и Майкла Фенишела (США) за предоставленные материалы, лекции и обсуждения вопросов интернет-консультирования и интернет-психотерапии.

Виктор Меновщиков