

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БЕЗПЕКИ
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

**Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки**

О.С.Вавринів, Р.Я.Яремко

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

навчальний посібник

Львів – 2020

УДК 159.88 (042.3)(075.8)

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, **протокол № ____ від _____ 20__ р.**

Рецензенти:

Ковальчук З. Я., доктор психологічних наук, професор;

Католик Г.В., доктор психологічних наук, доцент.

Сірко Р.І., доктор психологічних наук, доцент.

Вавринів О.С.

Основи психологічного консультування: навч. посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2020. 112 с.

Навчальний посібник «Основи психологічного консультування» містить матеріал, що в повній мірі розкриває основні питання психологічного консультування, зокрема, такі як: основи психологічного консультування; технологія та етапи проведення консультативної бесіди; особистість клієнта психологічного консультування; особистість психолога та його роль в психоконсультативному процесі; проблеми, які найчастіше виникають в процесі психологічного консультування та як з ними справлятися. А також питання практичного спрямування: консультування з приводу особистісних та ділових проблем; консультування в кризових станах; психологічне консультування в системі освіти; консультування з приводу подружніх проблем; специфічні проблеми психологічного консультування; дистанційне психологічне консультування.

Зміст посібника відповідає Програмі нормативної навчальної дисципліни «Основи психологічного консультування» підготовки бакалавра за спеціальністю: 053 «Психологія».

ISBN

© Олена Вавринів, 2020
ЛДУБЖД, 2020

ВІД АВТОРА

Вплив психології на наше життя вимагає інтенсивного розвитку практичної області, а саме консультативної психології. На сьогоднішній день особливо гостро постає потреба в наданні психологічної допомоги особистості шляхом психологічного консультування, яке покликане розв'язувати важкі життєві проблеми, сприяти особистісному зростанню та розкриттю особистісного потенціалу.

Важко дати чітке визначення цьому виду практичної діяльності або однозначно вказати сфери його застосування, оскільки поняття «консультування» притаманне для різних видів консультативної практики. Фактично в будь-якій сфері, в якій використовуються психологічні знання, в тій чи іншій мірі застосовується консультування як одна з форм роботи. Стрімке становлення в нашій країні професії «психолог-консультант» вимагає оновлення та розробки теоретичного і методичного забезпечення в даній галузі. Також постає необхідність у висококваліфікованій професійній та особистісній підготовці майбутніх фахівців у сфері надання психологічної допомоги. Немає жодного сумніву, що без знань в галузі консультативної психології жоден психолог-практик не зможе обійтися.

У даному посібнику ґрунтовно та функціонально викладено основи психологічного консультування, яке є професійною діяльністю психологів. Вміст посібника в повній мірі розкриває основні питання психологічного консультування, зокрема, такі як: основи психологічного консультування; технологія та етапи проведення консультативної бесіди; особистість клієнта психологічного консультування; особистість психолога та його роль в психоконсультативному процесі; проблеми, які найчастіше виникають в процесі психологічного консультування та як з ними справлятися. А також питання практичного спрямування: консультування з приводу особистісних та ділових проблем; консультування в кризових станах; психологічне консультування в системі освіти; консультування з приводу подружніх проблем; специфічні проблеми психологічного консультування; дистанційне психологічне консультування.

Відповідно до навчальної програми підготовки бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» посібник містить 12 тематичних розділів, до кожного з них пропонується перелік питань для самоконтролю, список рекомендованої літератури до вивчення курсу, а також одна частина включає теми та завдання для практичних занять.

ЧАСТИНА I. ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

1.1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ.

1. Визначення поняття «психологічне консультування».
2. Завдання, мета та основні положення.
3. Сфери застосування психологічного консультування

1. Визначення поняття «психологічне консультування».

Консультування – безпосередня робота з людьми, яка спрямована на вирішення соціально-психологічної проблеми клієнта, де основним засобом впливу є певним чином побудована бесіда. (Альошина Ю. Є., 1993, с. 5)

Консультування – це сукупність заходів спрямованих на допомогу людині у вирішенні проблем і ухваленні рішень щодо професійної кар'єри, шлюбу, сім'ї, вдосконалення особистості і міжособистісних відносин. (Ліцензійна комісія Асоціації службовців і менеджерів США, що видає дозволи на приватну практику).

У багатьох професіях існують свої принципи й вимоги, реалізація яких є обов'язковою для фахівців. Так, у ряді країн світу існують етичні кодекси психолога, що визначають діяльність професіонала. Для тих же, хто безпосередньо працює з людьми у сфері психологічного впливу, ці норми ще жорсткіші й суворіші; вони накладають на психолога-практика ще більше вимог та обмежень.

- Доброзичливе й неохайне ставлення до клієнта.
- Орієнтація на норми й цінності клієнта.
- Заборона давати поради.
- Анонімність.
- Розмежування особистих і професійних стосунків.

2. Завдання, мета та основні положення.

Безперечно, основна **мета** психологічного консультування - це надання психологічної допомоги, тобто розмова з психологом повинен допомогти людині у вирішенні проблем і налагодженні міжособистісних відносин з оточуючими.

Або ж **мета** консультування - допомогти клієнтам зрозуміти, що відбувається в їх життєвому просторі і осмислено досягти поставленої мети на основі усвідомленого вибору при вирішенні проблем емоційного і міжособистісного характеру.

Загальноприйнято виділяти такі основні завдання психологічного консультування:

- 1) емоційна підтримка й увага до переживань клієнта;
- 2) розширення свідомості й підвищення психологічної компетентності;
- 3) зміна ставлення до проблеми (з безвиході до пошуку рішення);
- 4) підвищення стресової і кризової толерантності;
- 5) розвиток реалістичності і прийняття множинності поглядів;
- 6) підвищення відповідальності;
- 7) розвиток спонтанності [4; 9].

Десятиліття тому в закордонній практичній психології активно дискутувалися й аналізувалися різні наслідки вступу клієнта й консультанта (психолога та пацієнта) в особисті, у тому числі сексуальні стосунки, а також можливі впливи цього чинника на процес терапії. Було висловлено багато різних точок зору. Але загальний висновок, до якого привели ці дискусії, один: якщо це можливо, особистих стосунків краще уникати, а якщо щось подібне все-таки трапляється, то слід бути максимально обережним, намагатися діяти насамперед в інтересах клієнта і якомога швидше перервати процес консультування або психотерапії (Dahlberg C. C., 1973).

Залучення клієнта до процесу консультування. Для того, щоб процес консультування був ефективним, клієнт під час прийому повинен почувати себе максимально залученим до бесіди, яскраво й емоційно переживати все, що обговорюється з консультантом. Щоб забезпечити таке залучення, психолог повинен стежити за тим, щоб розвиток бесіди мав для клієнта логічний, зрозумілий вигляд, щоб людина не просто "слухала" фахівця, а щоб їй було дійсно цікаво. Адже тільки в тому випадку, коли зрозуміло й цікаво все, що обговорюється, можна активно шукати шляхи вирішення своєї проблемної ситуації, переживати й аналізувати її.

Буває так, що під час прийому клієнт раптом втрачає інтерес до обговорюваної теми, стомлюється, внутрішньо не погоджується, але не хоче говорити про це. У цій ситуації не варто "нагнітати атмосферу", наполягати, намагатися з'ясувати все "до кінця". Краще, якщо психолог змінить тему, пожартує й у такий спосіб розрядить обстановку, зберігши за рахунок цього інтерес клієнта до процесу консультування, і тим самим забезпечить продуктивність психологічного впливу.

Клієнт бере на себе відповідальність за те, що з ним відбувається. Під час консультації локус скарги клієнта повинен бути переведений з інших на себе. Без вирішення цієї проблеми досягнення якихось реальних результатів стає неможливим. Тільки в тому випадку, коли людина відчуває свою провину й відповідальність за те, що відбувається, вона дійсно намагатиметься змінитися й змінити свою ситуацію, у протилежному випадку вона буде лише очікувати допомоги й змін з боку оточуючих.

Позиція консультанта стосовно клієнта. Власне кажучи, можна уявити собі три можливі позиції консультанта стосовно клієнта: позиція рівності, позиція "зверху" і позиція "знизу" (Цзен І. В., Пахомов Ю. В., 1985). У різних теоретичних трактуваннях консультантові приписуються різні позиції орієнтації, але, мабуть, найбільш традиційною в консультуванні є позиція рівності й партнерства в стосунках з клієнтом, хоча й у цьому випадку керівна й визначальна роль належить психологу.

3.Сфери застосування психологічного консультування

Сфери застосування психологічного консультування:

1. Психічний та духовний розвиток дитини.
2. Екзистенційні та особистісні проблеми.
3. Шлюб та сім'я.
4. Проблематика психічного та особистісного здоров'я.
5. Психологічна допомога помираючому та психотерапія неоправданого лиха.
6. Проблеми похилого віку.
7. Місця ув'язнення, лікарні, казарми, студентські містечка.
8. Психологічна допомога та підтримка в кризових ситуаціях .
9. Шкільне консультування
10. Професійне консультування.
11. Психологічна допомога.
12. Управлінське консультування.

При цьому не можна не відзначити цікаву обставину, що стосується розвитку змісту психологічної допомоги в цілому і особливо - психоконсультування. У зв'язку з винятковою складністю даної проблематики вона є переважно сферою діяльності релігійних (зокрема християнських) психологів та служителів культу в тих чи інших країнах залежно від рівня економічного розвитку та якості життя. Так, у розвинених країнах Європи та Америки, де після Другої світової війни матеріальні проблеми існування в цілому було розв'язано, значного розповсюдження набула так звана гуманістична парадигма, у рамках якої відстоювалися та слугували робочим матеріалом у практиці психологічної допомоги екзистенційні цінності й поняття: зустріч, вибір, справжність, самореалізація, буття. А головний акцент робився й робиться на унікальності, цінності та безумовній значущості особистості, особистісного буття, що, власне кажучи, і перебуває в центрі проблематики психологічної допомоги.

1.2.ТЕХНОЛОГІЯ ТА ЕТАПИ ПРОВЕДЕННЯ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ БЕСІДИ

1.Технологія проведення консультативної бесіди

2.Етапи консультативної бесіди

1.Технологія проведення консультативної бесіди

Розглянемо тепер деякі принципи організації діалогу з клієнтом в рамках психологічного консультування, викладені колись Алешиной Ю.Є. (1993, с.40 - 59):

1) Обмеження мови консультанта в діалозі. Присутність консультанта має поглиблювати розуміння клієнтом своїх проблем, сприяти прийняттю необхідних рішень. Для цього клієнту необхідно дозволяти менше уваги звертати на те, що поруч знаходиться співрозмовник, менше піклуватися про те, як саме співрозмовник ставиться до розповіді і наскільки сам розповідь соціально бажаний. Звідси необхідно, щоб мова психолога-консультанта була короткою, небагатослівна і точною. Якщо клієнт сам говорить у справі, потрібно намагатися по можливості нічим його не перебивати. Паузи, які не перевищують 1 - 2 хвилини, цілком природні і означають, що людина працює, активно осмислює своє життя.

2) Наближення розмовної мови консультанта до мови клієнта. Для цього рекомендується: а) звільняти мову від слів і виразів, які можуть бути неправильно зрозумілі і витлумачені клієнтом; б) максимально використовувати ті слова і звороти, які використовує клієнт; в) стежити за тим, яку репрезентативну систему використовує клієнт для організації свого перцептивного досвіду (аудіальну, візуальну або кінестетическую), використовувати слова і вирази, відповідні його репрезентативній системі. Про репрезентативних системах і підстроювання до клієнта з урахуванням домінуючої у нього репрезентативною системи рекомендуємо ознайомитися за книгою Бендлера Річарда і Гриндера Джона (1994) або по іншим відомим виданням цих авторів.

3) Аналіз емоційних переживань клієнта в зв'язку з викладаються їм подіями і вчинками. Це необхідно, щоб клієнт краще зрозумів, що дійсно з ним відбувається. Для цього використовуються техніки роботи на рівні почуттів:

а) Пропозиція клієнту декількох можливих альтернатив відповіді щодо варіантів почуттів, які клієнт відчуває. Зазвичай пропонуються 2 - 3 альтернативи. Мета формулювання альтернатив - не пошук правильної відповіді, а стимулювання клієнта, демонстрація зразків, відштовхуючись від яких легше описати свої почуття.

б) Акцентування емоційних переживань клієнта через прояв пильної уваги до емоційно забарвлених словами і виразами. Знаками емоцій в мові є прислівники, прикметники, дієслова, що позначають відношення до чого-небудь, а також якість дії. Консультант виокремлює в мові клієнта емоційно значимі слова і вирази і дивиться, що стоїть за ними. Наприклад, якщо клієнт говорить, що зазвичай мовчить і нічого не відповідає, коли дружина кричить на нього, консультант може запитати його, чому він мовчить. Далі в промові клієнта

знову вичленяються емоційно значимі слова і знову психолог разом з клієнтом намагаються зробити явним те, що стоїть за ними. Це допомагає опуститися на рівень глибинних, особистісно значущих переживань.

с) Використання парадоксальних питань. Мета парадоксальних питань - поставити під сумнів те, що клієнт вважає абсолютно очевидним або цілком очевидним. Загальновідомі істини типу «грубити недобре», «батьки завжди знають краще, що потрібно дитині» зазвичай служать надійним прикриттям для справжніх почуттів і переживань клієнта. Коли ми ставимо їх під сумнів, то змушуємо клієнта задуматися про те, що ховається для нього особисто за подібного роду виразами. Типова формулювання парадоксального питання починається словами «А чому б і ні ...?». Наприклад, «А чому б Вам дійсно не сказати, раз Ви так думаєте?».

д) Уточнюючі і поглиблюють формулювання. Мета уточнюючих і поглиблюють формулювань - поступово переводити розповідь клієнта з рівня поверхневого до більш глибоких рівнів переживань. Приклад такого формулювання - «Тобто Ви хотіли б, щоб Ваша свекруха зрозуміла, яка Ви гарна, щоб вона оцінила Вас, нарешті, гідно». При роботі з уточнюючими і поглиблюють формулюваннями головне - не виходити за межі очевидного. Кожен крок повинен логічно впливати з попереднього.

е) Використання інтерпретацій. Йдеться про те, щоб проінтерпретувати поведінку клієнта в зв'язку з тими чи іншими базовими людській природі емоціями. Альошина Ю.Є. (1993) пропонує користуватися двовимірної моделлю простору людських проявів, де одна з координат є віссю любові, а інша - віссю влади. Згідно з поширеними на Заході поглядам велика частина людської поведінки визначається цими базовими емоціями, потребами, з ними пов'язаними. Тому дана модель може служити зручним посібником для побудови інтерпретацій. Наприклад, психолог запитує клієнтку, чому вона мовчить, коли свекруха кричить на неї. Клієнтка відповідає: «Не можу ж я принижуватися!». Інтерпретація психолога: «Тобто Ваше мовчання в стосунках зі свекрухою - спроба не принижуватися, а, так чи інакше, піднятися над нею».

ф) Перефразовування. Те, що було негативним, підставою для занепокоєння і переживань має стати причиною виникнення позитивних емоцій або принаймні, істотно зменшити їхню соціальну значимість і інтенсивність.

4) Забезпечення контакту з клієнтом під час бесіди здійснюється через:

а) Вербальний (словесний) контакт - через підбадьорювання, похвалу, вираз підтримки, часте згадування імені клієнта, вираз словами згоди і схвалення, ага реакцію.

б) Невербальний (несловесний) контакт - через контакт очей, вираз обличчя, позу тіла, тон і гучність голосу, використання паузи. Щодо контакту очей слід сказати, що не слід нав'язувати погляд в очі клієнтові, але, тим не менш, необхідно дивитися на клієнта, а не в сторону. Вираз обличчя має являти собою доброзичливе увагу. Треба намагатися не видавати розгубленість і сум'яття. Вираз спокою і впевненості на обличчі професіонала, який надає психологічну дію, вже само по собі приносить терапевтичний ефект. Поза тіла не повинна бути напруженою (сидить на краєчку стільця, руки з напругою стискають ручки крісла, незвичність і неприродність пози) або закритою (традиційно закритість пози пов'язують зі схрещеними руками або ногами). Поза консультанта впливає на позу клієнта. Якщо клієнт занадто закритий або напружений, консультант може спробувати побічно вплинути на нього, розслабившись і зайнявши підкреслено більш зручну позу. Після відповідної зміни пози у клієнта, зміниться і його емоційний стан. Тон голосу повинен бути доброзичливим, відповідати тому, що йдеться. Гучність голосу можна регулювати залежно від поставлених перед консультантом завдань. Приглушений голос в більшій мірі сприяє виникненню у співрозмовника відчуття довірливості, інтимності. Консультант може дещо остудити порушеної клієнта, почавши говорити повільніше і тихіше. Клієнт постарается автоматично приладитися, нормалізував, таким чином, свій стан. Наявність пауз в розмові створює відчуття неквапливості, продуманості того, що відбувається. Пауза підкреслює значущість сказаного, необхідність осмислити і зрозуміти. З точки зору Ю.Є. Алешиной (1993) консультанту слід витримувати паузу практично після будь-якого висловлювання клієнта, крім тих, які безпосередньо містять питання. Пауза дає можливість додати до того, що сказано, поправити, уточнити. За допомогою паузи можна уникнути ситуації, коли клієнт і консультант починають боротися один з одним за право вставити слово, щось сказати. Початківцям психологам-консультантам рекомендується поекспериментувати з тим, що означає пауза для них, спостерігаючи за секундною стрілкою годинника, станом своїм і клієнта під час пауз.

2. Етапи консультативної бесіди

Слово «Етап» позначає окремий момент, стадію в розвитку чого-небудь. В уявленнях різних авторів про етапи психологічного консультування багато спільного, однак, спостерігаються і деякі відмінності, пов'язані в основному з подробицею і логічністю, повнотою викладу. Зайва повнота, однак, не завжди є гідністю, оскільки затінує основну думку, логіку автора. Етапи психологічного консультування описували і розбирали Альошина Ю.Є. (1999, 1993), Абрамова Г.С. (2001), Горностай П.П. і Васьковская С.В. (1995), Кочюнас Р.-А. Б. (1999) і багато інших. З нашої точки зору найбільш оптимальне виклад можна знайти в роботах Алешиной Ю.Є. У нашому описі етапів психологічного консультування ми взяли за основу модель Ю.Є. Алешиной, модифікувавши і розширивши її, зробивши більш логічною і зрозумілою. Крім цієї моделі пропонуємо студентам ознайомитися з іншими, переліченими вище. Слід зауважити, що в реальному психологічному консультуванні рідко виникає можливість до кінця і послідовно виконувати вимоги якої-небудь однієї моделі. Життя занадто різноманітна. Але орієнтуватися на якусь модель послідовності кроків необхідно, так як це підвищує ступінь рефлексивності відносини консультанта до консультативного процесу.

Процес консультативної бесіди можна умовно розділити на чотири етапи:

Етап 1. Знайомство з клієнтом і початок бесіди.

Тривалість даного етапу 5 - 10 хвилин при середній тривалості одного консультативної бесіди 45 хвилин - 1 година 10 хвилин. Протягом цього етапу психолог-консультант виконує наступні дії:

а) Можна встати назустріч клієнту або зустріти його в дверях кабінету, що буде сприйматися клієнтом як демонстрація доброзичливості і зацікавленості.

б) Бажано підбадьорювати клієнта словами типу «Проходьте, будь ласка», «Сідайте зручніше».

с) Після перших хвилин контакту з клієнтом рекомендується надати йому паузу 45 - 60 секунд, щоб клієнт міг зібратися з думками і озирнутися.

д) Після паузи бажано почати власне знайомство. Можна сказати клієнту: «Давайте познайомимося. Як мені Вас називати? »Після цього необхідно представитися клієнту. Представлятися найкраще так, як представився клієнт. Можна обговорити, чи зручно буде клієнту, якщо його будуть називати таким чином.

е) Як пише Кочюнас Р.-А. Б. (1999), клієнт повинен прийняти рішення про свій вступ в процес консультування з усією відповідальністю, тому до початку процесу консультування психолог-консультант зобов'язаний надати клієнту максимум інформації про процес консультування, а саме: про основні цілі консультування, про свою кваліфікацію, про оплату за консультування, про приблизну тривалість консультування, про доцільність консультування в цій ситуації, про ризик тимчасового погіршення стану клієнта в процесі консультування, про кордонів х конфіденційності. Частина цієї інформації за запитом клієнта, щоб не злякати клієнта до початку консультування потоком інформації. Але деякі питання, наприклад, питання про оплату, психолог-консультанту доцільно підняти самому. Не слід вселяти в клієнта надію на допомогу, яку психолог не в силах надати. Результатом цієї частини бесіди має стати усвідомлене рішення клієнта про вступ в процес консультування. Це звичайно добре видно як на вербальному, так і на невербальному рівнях.

ф) Важливо заздалегідь узгодити з клієнтом можливості аудіо і відео записи, спостереження через дзеркало одностороннього бачення, присутність на консультації інших осіб (стажерів, студентів). Без згоди клієнта це виключається.

г) Важливо не дозволяти клієнту використовувати консультанта в своїх цілях, далеких від консультування. Не слід погоджуватися дзвонити куди-небудь на прохання клієнта, писати листи, запрошувати на консультацію, тобто не робити нічого такого, що можна було б позначити як втручання психолога-консультанта на прохання клієнта в приватне життя інших людей.

h) Після вирішення всіх перерахованих вище питань можна переходити до розпитування клієнта, що буде позначати початок другого етапу психологічного консультування. Важливо мати заздалегідь заготовлену фразу, яка дозволяла б здійснювати цей перехід, щоб не розгубитися несподівано під враженнями першого знайомства з клієнтом, не потрапити в ситуацію, коли не знаєш з чого почати. Приклад такої стандартної фрази: «Що Вас привело до мене?». Проголошення цієї фрази знаменує початок наступного етапу психологічного консультування.

Етап 2. Розпитування клієнта, формування і перевірка консультативних гіпотез

Тривалість даного етапу 25 - 35 хвилин при середній тривалості консультативної бесіди 45 хвилин - 1 година 10 хвилин. Даний етап можна умовно розбити на два підетапи:

1. Формування консультативних гіпотез.

2. Перевірка консультативних гіпотез.

Діяльність психолога-консультанта на першому підетапі «Формування консультативних гіпотез»:

а) Емпатичних слухання. Зазвичай, коли говорять про емпатії в психології, то мають на увазі здатність чуйно сприймати внутрішній світ іншої людини з усіма його смисловими й емоційними нюансами. Розвиток емпатії традиційно пов'язується з розгортанням процесу уяви під час спілкування (Шабаліна, 1998, С.8-10). Здатність до емпатії формується в міру розвитку досвідченості консультанта. Від початківця консультанта досить хоча б просто бажати і зовні демонструвати своє бажання чуйно сприймати внутрішній світ іншої людини. Цьому відповідає активний відгук консультанта на те, що розповідає клієнт, часте вимовляння слів типу «Звичайно», «Угу», «Так-так».

б) Ухвалення концепції клієнта на етапі розпитування. Це означає те, що ми не повинні вступати в суперечки з клієнтом на цьому етапі, викривати, звинувачувати його, щоб не викликати відповідну захисну реакцію.

с) Структурування бесіди. Перший прийом - задаючи будь-яке питання, змінюючи тему обговорення, консультанту слід пояснювати клієнтові, чому він це робить, чим це викликано, щоб для клієнта зберігалася хоча б якась видимість логіки всіх переходів в розмові. Наприклад: «Ви багато говорите про батька, але, оскільки ми маємо справу з сімейною ситуацією, мені б хотілося, щоб Ви сказали кілька слів і про свою матір». Другий прийом - коротке коментування того, що говорить клієнт, регулярне підведення підсумків сказаного. Це допомагає клієнту бути більш послідовним і лаконічним в своїй промові, не повторювати одне і те ж по кілька разів. Крім того, клієнт отримує можливість прислухатися до себе, почути себе, зрозуміти себе. Наприклад: «Значить, з Вашої точки зору, велику роль в цьому конфлікті грають Ваші колишні колеги по роботі». Клієнт отримує стимул ще раз перевірити себе, обміркувати, чи дійсно це так.

д) Осмислення того, що говорить клієнт. Осмислення це має на меті формулювання однієї або декількох консультативних гіпотез. Слово «Гіпотеза» походить від грецького слова hypothesis - підстава, припущення. Гіпотеза - можливе судження про закономірну (причинного) зв'язку явищ. В експериментальній психології приято виділяти дві складові гіпотези - залежну змінну (знає вплив) і незалежну змінну (що робить вплив на залежну змінну). Залежна змінна, здавалося б, завжди чітко представлена в психологічному консультуванні - це ті труднощі, з якими зіткнувся клієнт, ті події, які його хвилюють, що привели його в психологічну

консультацію. Однак, психологу-консультанту необхідно виявити суть цих труднощів, сформулювавши їх як психологічну проблему.

В даному випадку ми розуміємо словосполучення «Психологічна проблема» так, як розуміє зміст цієї понятійної одиниці А.Ф. Ануфрієв (1995, с.112). Формулювання психологічної проблеми полягає в перекладі запиту клієнта на психологічний мову на основі вивчення всієї інформації про клієнта і його ситуації. Наприклад, в ситуації, коли жінка скаржиться консультанту на те, що її дочка сімнадцяти років «зовсім відбилася від рук», психологічна проблема може бути сформульована як девіантна (відхиляється від загальноприйнятих норм соціалізації) поведінка дочки цієї жінки. Оформлений у вигляді психологічної проблеми запит клієнта і буде виступати в якості залежної змінної майбутньої консультативної гіпотези. Після цього психолога-консультанта необхідно знайти незалежну змінну - те, що визначає небажані для клієнта події. Для цього він використовує весь свій багаж психологічного знання, наприклад, про девіантну поведінку. Кожна гіпотеза - це спроба консультанта зрозуміти ситуацію клієнта, і вона передбачає варіанти більш конструктивних позицій в ситуації, ймовірні способи переорієнтації клієнта в його відношенні до своїх проблем. Чим більше гіпотез виникає у консультанта при зіткненні з ситуацією, тим більше він професійно оснащений, тим легше йому працювати. Вербально виражена консультантом гіпотеза є інтерпретацією. Ось приклад консультативної гіпотези: «В основі девіантної поведінки юнаки лежать неврегульовані подружні стосунки його батьків». Таке може бути, коли мати, відчуваючи досаду на батька але, не маючи можливості йому це відкрито висловлювати, з раннього дитинства приписує дитині негативні риси, щоб конфліктувати з ним замість батька. Юнак просто демонструє своїм девіантною поведінкою те, що від нього чекають в родині, таким чином, рятуючи батьків від відвертої розмови і розлучення. Ті, хто виберуть спеціалізацію «Психологічне консультування», ще будуть детально вивчати ці питання в курсі «Психологія сім'ї та сімейне консультування». Поки ж просто зупинимось на тому, що девіантна поведінка юнака тут є змінна залежна (відчуває вплив), а неврегульовані подружні стосунки його батьків - мінлива незалежна (що надає вплив). Дана гіпотеза в процесі перевірки може і не підтвердитися. Тоді можна перевірити альтернативну їй гіпотезу - «В основі девіантної поведінки юнаки лежить активне функціонування джерел десоціалізації в тому середовищі, в якій він живе». Під девіантною поведінкою тут розуміється поведінка, що відхиляється від соціально нормативно заданого, - відмова працювати, вчитися, хуліганські витівки і так далі.

На першому підетапі другого етапу психолог-консультант намагається займати переважно пасивну позицію, спонукаючи клієнта до активної і досить спонтанною (мимовільного, без участі волі психолога і клієнта) розповіді. Одночасно, він намагається осмислювати ситуацію і формулювати консультативні гіпотези. Коли у нього формується кілька подібних гіпотез, виникає природне бажання зайняти більш активну позицію - почати задавати конкретні питання, спрямовані на перевірку консультативних гіпотез, або вдатися до якихось інших дій для їх перевірки. Цьому, як правило, відповідає і бажання клієнта почути що-небудь від консультанта - він уже висловив все, що міг і хотів. Перехід психолога-консультанта з пасивного стану в активне, пов'язане з перевіркою виникли у нього консультативних гіпотез знаменує перехід консультативної бесіди до другого підетапів другого етапу консультативної бесіди.

Діяльність психолога-консультанта на другому підетапі «Перевірка консультативних гіпотез»:

Для перевірки своїх консультативних гіпотез психолог-консультант може обрати два алгоритму:

- a) Почати задавати клієнту питання, спрямовані на уточнення виникли у консультанта ідей.
- b) Викласти свою гіпотезу (інтерпретацію) клієнту і запитати його, що він з цього приводу думає. Рідко буває так, щоб клієнт відразу ж прийняв гіпотезу і погодився з нею. Зазвичай зав'язується діалог, в результаті якого гіпотеза коригується, обростає безліччю значущих і характерних для даної ситуації фактів і переживань, тобто вона максимально індивідуалізується.

Але і в тому, і в іншому випадку для того, щоб гіпотеза консультанта підтвердилася або була спростована, необхідно обговорити дві - три конкретні ситуації, які повинні бути:

- a) тісно пов'язаними зі змістом основних скарг клієнта;
- b) типовими для життя клієнта;
- c) бажано, щоб ситуації були розгорнутими, що описують негативні, позитивні і нейтральні характеристики відносин.

Робота з конкретними ситуаціями важлива тому, що чим більш докладно говорить людина, тим менше в його оповіданні відбитків суб'єктивності, однобічності, тим більше можливостей для консультанта зрозуміти ті аспекти реальності, які не помічаються оповідачем.

На всьому протязі другого етапу консультативної бесіди необхідно стимулювати клієнта на опис власних почуттів і почуттів інших людей. Почуття глибше відображають дійсність, більше говорять про погано усвідомлюваних, часто прихованих для самого клієнта бажаннях і конфліктах, що лежать в основі проблем.

Після того, як психолог-консультант перевірить свої гіпотези і, можливо, знайде причину, що лежить в основі проблеми клієнта, логічно перейти до надання впливу. Перехід до надання впливу знаменує собою початок наступного, третього етапу консультативної бесіди.

Етап 3. Надання впливу

Тривалість даного етапу - 5 - 10 хвилин при середній тривалості консультативної бесіди - 45 хвилин - 1 година 10 хвилин. Даний етап можна умовно розділити на два підетапи:

1. Корекція установок клієнта.
2. Корекція поведінки клієнта.

Діяльність психолога консультанта на першому підетапі «Корекція установок клієнта»

Завдання психолога-консультанта на цьому підетапі буде виконана, якщо в свідомості клієнта буде вибудована наступний ланцюжок подій: Почуття або переживання клієнта, які тривалий час існуюча або періодично виникає в зв'язку з логікою розвитку відносин, що штовхає його на те, щоб домагатися досягнення своїх цілей і задоволення своїх потреб (в любові, влади, розумінні, відчутті цінності прожитого життя і так далі)

□ Неадекватні кошти, які обираються для реалізації цих цілей, що призводять до складнощі у взаєминах □ негативна реакція партнера, часто посилює проблеми клієнта.

Наприклад, жінка хоче допомогти своїй дочці знайти гідне місце в житті. Вона хвилюється через те, що доля дочки може скластися сумно. Вона хоче, щоб дочка більше часу проводила вдома, більш осмислено ставилася до свого життя, почала серйозно вчитися, залишила компанію друзів з поведінкою, що відхиляється. Такі почуття цієї жінки, потреби, цілі. Можливо, вона їх не усвідомлює або не цілком усвідомлює. Часом їй хочеться просто помститися дочці за свої страждання, і вона забуває про більш глибоку емоційну підґрунтя своєї поведінки і своїх страждань, забуває про свої цілі. Вона часто просто захоплена процесом «домашньої війни». Буває, що батьки в такій ситуації настільки схвилювані і напружені, що постійно, протягом декількох років роблять одні й ті ж повторювані дії, які не тільки не призводять до бажаних результатів, а навіть, навпаки, ведуть процес соціалізації дитини в зворотному напрямку. Вони погано усвідомлюють свої цілі, сенс своїх дій, їх наслідки для себе і оточуючих. І ось, першим етапом допомоги цим людям буде реконструкція в їхній свідомості елементів представленої вище ланцюжка. Першим елементом ланцюжка уявлень, яку ми повинні відтворити у свідомості клієнтки в даному випадку, будуть її емоції, її тривога, її цілі, її потреби. Ми повинні допомогти їй усвідомити, що її дії викликані тривогою за долю дочки, що її метою є нормальна доля дочки - її здоров'я, її освіту, її успішна соціалізація в суспільстві, високий рівень розвитку її особистості, нормальна сім'я в майбутньому і так далі. Це буде перший елемент ланцюжка.

Перейдемо тепер до другого елементу ланцюжка, відтворювати в свідомості клієнтки - кошти, які вона використовує для того, щоб допомагати своїй дочці. Щовечора ця жінка розшукує свою дочку по нічних клубах, зі скандалом привозить її додому, де скандал триває. Якщо дочка затрималася вдома, ця жінка кожні 15 хвилин заглядає в кімнату дочки - що дочка робить? Регулярні перевірки кишень, обзивання подруг, спроби не випускати доньку з дому, які ще жодного разу не увінчалися успіхом. Водила дочка до екстрасенса, намагалася поставити на облік в міліції. Бажано зібрати максимально повний список засобів, за допомогою яких батько намагається або намагався рятувати свою дитину. Зібрати це необхідно, перш за все, для того, щоб батько усвідомив, що він, по суті, робить протягом останніх декількох місяців або декількох років. Тобто, слідом за цілями і лежать в основі їх емоційними переживаннями, клієнту необхідно усвідомити і свої реальні дії, співвіднести їх зі своїми цілями. Ці реальні дії і будуть другим елементом ланцюжка.

І, нарешті, третій елемент вибудовується ланцюжка - результати. Добилася мама за останні кілька років бажаного? Чи поліпшилася поведінка дочки? - Ні, воно навіть погіршився. Так багато активності, але ця активність не призвела до бажаного, навпаки, ще більше віддалила його. Дочка прореагувала на активність матері посиленням девіантної поведінки, що тільки посилює проблеми її матері, а нашого клієнта. До приходу в консультацію мати могла цього не усвідомлювати, вона вся в полоні поточних завдань - що зробити, щоб дочка сьогодні ввечері не втекла з дому, де її реальніше сьогодні вночі знайти, звідки взяти грошей на таксі, нарешті, знайти дочку, щоб висловити їй всю свою образу, а головне - як погано тепер складеться її, дочки, життя. Ми ставимо клієнта перед цим фактом - ось чого він хоче, бажає, ось чого він робить, а ось до чого це реально призводить.

Навіщо ми це робимо? Навіщо ми вибудовуємо в його свідомості цей ланцюжок подій? - Для того, щоб змінилися установки клієнта на неефективну поведінку, щоб він усвідомив його неефективність, щоб почав шукати більш ефективне поведінка стосовно своєї ситуації. В цьому і полягає суть корекції установок клієнта.

Для того, щоб успішно вибудовувати в свідомості клієнта розібрану вище ланцюжок подій психолог-консультант може використовувати різні засоби, прийоми. Перерахуємо деякі з них:

1. акцентування протиріч розповіді клієнта, тобто підкреслення їх, роблення їх помітними, усвідомлюваними, що аналізуються.

2. Переформулювання і переструктурування навколишнього клієнта реальності за допомогою коментарів - інтерпретація ситуації клієнта на основі особистого досвіду або теоретичних знань.

3. Постановка клієнта в рефлексивну позицію, то є пропозиція клієнту подивитися на те, що відбувається з позиції інших учасників ситуації і оцінити їх очима власну поведінку.

4. Відкрита конфронтація з клієнтом і його деструктивними діями, якщо ніщо інше не в силах пробити його численних психологічних захистів, а його поведінка завдає шкоди оточуючим.

5. Переміщення клієнта в таку ситуацію, яка допомогла б йому отримати новий значний досвід, покликаний змінити його деструктивні поведінкові установки. Домашнє завдання, яке дозволило б клієнту усвідомити деструктивність своїх дій.

6. Переказ клієнту основних реалій його розповіді, часті резюме (повторення в стислому вигляді основних фактів, які фігурують в оповіданні клієнта, і почуттів, з ними пов'язаних.). Мета - створити умови для того, щоб клієнт сам задумався над своєю ситуацією, занурився в неї глибше і зміг сам зробити необхідні висновки.

7. Аналіз емоційної підґрунтя того, що відбувається, інтерпретація і обговорення реалій емоційного життя клієнта.

8. Саморозкриття психолога-консультанта, який передбачає повідомлення клієнта про свої почуття з приводу його ускладнень, розповідь про свій власний або відомому і особистісно значущому досвід подолання подібних проблем.

Більш детально на цих та інших прийомах ведення консультативної бесіди ми зупинимось згодом в рамках курсів «Концепції та методи психологічної допомоги» і «Психологія сім'ї та сімейне консультування», коли будемо вивчати теоретичний і соціальний контекст, в рамках якого вони виникли.

Таким чином, результатом роботи психолога-консультанта на першому підетапі третього етапу психологічного консультування буде в тій чи іншій мірі виражене неприйняття колишніх способів поведінки в проблемних ситуаціях, установка на пошук нових, більш конструктивних, відповідальних реалій ситуації, що виникла способів поведінки. Перехід власне до корекції поведінки знаменує собою початок другого підетапі третього етапу консультативної бесіди.

Діяльність психолога-консультанта на другому підетапі «Корекція поведінки клієнта»

На цьому підетапі психолог-консультант повинен допомогти клієнтові сформулювати можливі альтернативи звичному поведінки, а потім, уважно аналізуючи і критично оцінюючи їх, вибрати той варіант, який для клієнта є найбільш підходящим. Ю.Є. Альошина (1993) приділяє особливу увагу тому, щоб результатом роботи на цьому підетапі був детально розроблений план позитивного реагування клієнта.

Клієнт може сам знайти конструктивні альтернативи своєї поведінки, спостерігаючи за діями друзів, близьких, аналізуючи твори культури, мистецтва, на що його можна направити. Ми свого часу опублікували матеріал, в якому викладали свій досвід використання аналізу роману І.С. Тургенєва «Батьки і діти» в психологічному консультуванні батьків для профілактики деструктивних батьківсько-юнацьких конфліктів (Єлізаров, 1996). Психолог-консультант повинен прагнути до того, щоб клієнт знайшов альтернативи своєї поведінки саме сам, щоб це були саме його альтернативи, щоб вони органічно виростили з його життєвого досвіду. Але в деяких випадках психологу-консультанту допустимо і пропонувати можливі поведінкові альтернативи клієнту.

Розробка плану конкретного позитивного реагування клієнта передбачає, що в психологічній консультації психолог і клієнт детально спланують, де і коли, в якому місці, і в який час, в якій формі нове конструктивне поведінка матиме місце. Будуть обговорені всі підводні камені, можливі перешкоди на шляху цієї поведінки. Інакше позитивну поведінку може бути відкладено на дуже далекий час, а то і взагалі не відбутися.

Етап 4. Завершення консультативної бесіди.

Тривалість етапу - 5 - 10 хвилин при середній тривалості консультативної бесіди - 45 хвилин - 1 година 10 хвилин. На цьому етапі психологом-консультантом виконуються наступні дії:

1. Підбиття підсумків бесіди (короткий узагальнення всього, що відбулося за час прийому). Це пов'язано з тим, що те, що повторено в кінці бесіди, запам'ятовується краще.

2. Обговорення питань, що стосуються подальших відносин клієнта з консультантом або іншими необхідними спеціалістами. Дається адресу інших фахівців (наприклад, нарколога) і час прийому. Формулюється, які завдання будуть вирішуватися в ході подальших зустрічей і скільки конкретно зустрічей може для цього знадобитися. Краще заздалегідь домовитися про наступну зустріч, ніж залишити це питання невизначеним. Краще, щоб місце і час прийому були постійними. Вирішується питання про переадресування клієнта іншому консультанту, якщо є підстави вважати, що він буде більш компетентним у даній ситуації, або якщо психолог-консультант змушений кудись їхати найближчим часом. Обговорюється питання домашніх завдань клієнта.

3. Прощання консультанта з клієнтом. Клієнта слід проводити хоча б до дверей, сказати йому кілька теплих слів на прощання. Бажано кілька разів згадати клієнта по імені. Небажано, щоб слідом за одним клієнтом відразу ж входив наступний. Це може відштовхнути тих, кому потрібні довірчі відносини. Консультант повинен бути готовим визнати можливі обмеження своєї компетенції, не вступати в зайві суперечки.

На цьому ми закінчимо наш розгляд етапів консультативної бесіди, а також виклад основ курсу. Більш детальну інформацію про психологічному консультуванні студентам пропонується шукати в цитованій в даному посібнику літературі, в літературі, рекомендованої для семінарських занять, в наступних курсах, що відображають різні теоретичні та прикладні аспекти психологічного консультування.

1.3. ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ОСНОВНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

1. Психоаналітичний напрям у консультуванні.

2. Гуманістичний напрям у психологічному консультуванні.

3. Біхевіористичний напрям у консультуванні.

4. Когнітивний напрям у психологічному консультуванні.

5. Екзистенційний напрям у психологічному консультуванні.

1. Психоаналітичний напрям у консультуванні

Психоаналіз як теорія особистості

Психоаналіз — теорія особистості, яка успішно обґрунтувала неадекватність поведінки людей та причини психічних захворювань. Вона справляє значний вплив на інші психологічні теорії та концепції особистості. Психоаналіз часто представляють як динамічний психологічний підхід, оскільки ядром учення є уявлення про розподіл психічної енергії. Засновником психоаналітичного напрямку є Зігмунд Фрейд (1856 — 1939) —

австрійський лікар-психіатр. За допомогою цього методу йому вдалося вирішити і особисті психологічні проблеми (часто страждав депресіями, підвищеною тривожністю, швидко втомлювався).

Базові положення теорії: принцип задоволення, інстинкти, несвідоме і свідоме, структура психічного апарату, тривога, психічна енергія, катексис і антикатексис, бісексуальність). Основні роботи: «Глумачення сновидінь» (1900), «Три нариси з теорії сексуальності» (1905), «Я і Воно» (1923) та багато інших.

Нововведення: інфантильна сексуальність і амнезія; сексуальний розвиток; ідентифікація як частина нормального процесу розвитку; захисні механізми (пригнічення, сублімація, формування реакцій, заперечення, фіксація, регрес, проєкція); нормальний розвиток; розвиток невроту [19; 27].

Психоаналіз Фрейда дає яскраву і переконливу картину детермінованості особистості. XX ст. так жорстко розчленувало людську натуру і регламентувало життєві правила, що психоаналіз Фрейда з'явився дуже доречно. Фрейд відкрив глибину несвідомого, сміливо поставивши його в центр людської поведінки, показавши не зовсім привабливу сторону людської поведінки — знищення плутанини в думках пацієнта, звільнення його від «комплексу» і таким чином відновлення функціональної єдності розуму пацієнта [13; 15].

Клієнт набуває свободи для пошуку найбільш оптимального виходу в реальність своїх інстинктивних устремлінь. Якщо ж такий вихід неможливий, то клієнт, в крайньому разі, підходить до усвідомленого розуміння такої неможливості і до необхідності щирої відмови від цього прагнення. Головна фаза психоаналізу в тому, щоб витягнути конфлікт з темряви підсвідомого на світло свідомості, де з ним легше буде розбиратись.

Причинно-наслідкова детермінованість завжди стає в нагоді при лікуванні деяких видів невротів, викликаних комплексом придушення. Звільнившись від комплексу, пацієнт здатний взяти на себе відповідальність за своє майбутнє.

Один із постулатів психотерапії — пацієнт має сам навчитись управляти своїм життям. Основна мета психоаналізу — посилити ЕГО клієнта через зняття пригніченості, що відбулося в дитинстві, через заповнення прогалів в пам'яті та створення можливості виносити судження, опираючись на силу ЕГО, а не використовуючи слабкі місця, що залишилися ще з дитинства.

Структура особистості

За Фрейдом, особистість представлена трьома системами: Воно (Id), Я (Ego), Над Я (Super-Ego). Всі системи взаємопов'язані. Поведінка людини визначається особливостями взаємодії між спонукальними силами цих систем [6].

Id (Воно) в теорії Фрейда виступає першоосновою особистості, включаючи все вроджене, зокрема інстинкти. Основні групи людських інстинктів: еротичні, або інстинкти життя (лібідо), інстинкти смерті, або руйнівні інстинкти Id — резервуар психічної енергії, що живить Ego і Super-Ego. Id на несвідомому рівні регулює рівень напруження в організмі, зберігаючи стан гомеостазу та прагне до задоволення потреб організму шляхом зменшення рівня страждань і посилення задоволення (незалежно від законів моралі та реальності життя). Основний принцип зниження напруження означений як принцип задоволення.

Ego (Я) відповідає за прийняття свідомих рішень, за організацію взаємодії з оточенням «тут і тепер». При цьому Ego намагається використовувати інтелект, усвідомлений досвід, визначаючи послідовність задоволення потреб та забезпечуючи зв'язок між конфліктуючими вимогами Id та Super-Ego, тобто між потребами організму і вимогами зовнішнього світу. Основний спосіб виконання вимог Id ґрунтується на принципі реальності.

Super Ego (Над-Я) представлено як моральні уявлення та цінності, що здебільшого передаються через виховання, традиції. В результаті дії цієї системи формується дві підсистеми: совість (діє через формування почуття вини) та Ідеальне-Я (заохочує через почуття гордості за позитивну поведінку).

Основна функція системи — стримування імпульсів Id, прагнення до досконалості та спрямованість на досягнення моральних цілей.

Погляди З. Фрейда на природу людини є детерміністичними, а людська істота представлена як істота біологічна та ірраціональна. Вчений описав основні рівні психічного життя людини — свідомий, передсвідомий, несвідомий. Одним з найбільших досягнень наукової спадщини З. Фрейда є відкриття несвідомого. Він вважав, що психіка — це айсберг, у якому основна частина (несвідоме) схована під водою і представлена неусвідомленими спогадами, переживаннями, потребами. Звідси виникає необхідність створення психотерапевтичної моделі, здатної відкрити приховані джерела поведінки та навчити ними управляти.

З. Фрейд сформулював поняття та показав значення захисних механізмів особистості (як відображення слабкості розвитку ЕГО). У тих випадках, коли Ego не може справитись зі зростаючою тривогою за допомогою раціональних методів, на допомогу приходять механізми психічного захисту, які спрямовані на збереження позитивного образу Я та уникнення тяжких розладів. Однак психічні захисти можуть стояти на шляху до саморозвитку.

Фрейд виділяв такі види захистів: пригнічення, сублімація, проєкція, формування реакцій, заперечення, фіксація і регресія [9; 27; 28]. Так, наприклад, пригнічення сексуальних переживань може виступати як причина невротів і сприяти створенню невротичних симптомів. Однак теорія психоаналізу не пояснює появу і розвиток інших психічних розладів.

Основні техніки у психоаналітичному консультуванні

Для психолога-консультанта важливо знати, що регулювальні сторони розуму можуть бути приведені до стану хаосу актами «пригнічення», тобто нещирістю індивідуума з самим собою. Ego виступає як посередник між Id і зовнішнім світом, усвідомлюючи заборони суспільства і не дозволяє виявити бажання. Ego говорить собі: «Я цього зовсім не бажаю», або «Я замість цього зроблю інше». Справа закінчується тим, що цей розрив буде шукати виходу в іншій формі, однак цього разу у вигляді невротичного синдрому, наприклад, неспокою, забудькуватості або в більш серйозній формі психозу.

У процесі професійної допомоги шляхом психоаналізу психолог налаштовує пацієнта на словесне вираження асоціацій, тобто на їх вільний потік. При цьому він намагається віднайти ознаки придушення (клієнт запинається або ж виказує зняковіння, намагається згадати щось забуте). Це означає, за Фрейдом, що десь перервалася нитка природного потоку інстинктивних прагнень із підсвідомого в свідоме, а звідти — в реальність. Ці симптоми, як буйки, вказують на наявність глибинних психологічних конфліктів. Завдання психолога — докопатись до конкретного конфлікту, витягнути його на світ із підсвідомості. Якщо це серйозний конфлікт, то варто його вирішити за допомогою психологічного катарсису (така процедура називається абреакцією). Кінцева мета такого процесу спрямована на з'ясування причини «Чому люди поведуться неадекватно?» [19].

Психоаналітик сприяє процесу перевиховання Его, досягненню інсайту (розуміння) через розкриття несвідомого матеріалу. При цьому він займає нейтральну позицію (з метою формування так званого відношення переносу, за яким на аналітика проєктуються реальні почуття, що переживаються щодо інших людей). Під час сеансу клієнт глибоко занурюється у переживання минулого. Цілі процесу перевиховання Его:

- а) звільнення імпульсу;
- б) посилення заснованого на реальності функціонування Его та присвоєння ним більшої частини Id;
- в) зміна змісту Супер-Его таким чином, щоб воно представляло людські, а не жорстокі моральні стандарти.

Зокрема, при з'ясуванні причин тривоги клієнта важливо визначити її тип (реальна, невротична чи моральна). Так, невротична тривога може стати результатом страху втратити контроль над інстинктами, а моральна — страху порушити моральні норми (закладеними в Супер-Его).

Вільні асоціації (допомагають перетворити підсвідоме на свідоме). Лежачи на кушетці, клієнт проговорює вголос усе, що спадає на думку. Думки не підлягають цензурі. Проте аналітик відзначає їх послідовність, повторюваність, моменти затримки та переривання.

Сновидіння відкривають доступ до несвідомого. Пацієнт розповідає свої сни, які інтерпретуються через присутні в них символи. Інтерпретація снів — це, за Фрейдом, «королівська дорога до пізнання несвідомої активності мозку».

Інтерпретація (пояснення або конструкція) використовується для прояснення змісту несвідомого. Особливо важлива в процесі досягнення інсайту. Матеріали для інтерпретації: вільні асоціації клієнтів, обмовки, сновидіння, перенос на аналітиків.

Відношення переносу дозволяє відпрацювати ті конфлікти, які гальмують індивідуальний психологічний розвиток. Перенос — це трансформація початкового невроту у неврот щодо аналітика).

Поряд з використанням захисних механізмів, клієнт використовує енергію психологічного опору (упереджене невиконання фундаментальних правил). Подолання опору — головна робота психоаналітиків.

Основні компоненти психоаналізу за Фрейдом:

- активізація Его клієнтів до участі в інтелектуальній роботі, пов'язаній з інтерпретацією, з метою заповнення прогалів у їх психічних ресурсах і здійснення переносу влади їх супер-Его на аналітиків;
- стимулювання Его на боротьбу з вимогами Id для подолання опору;
- відновлення порядку в Его через аналіз матеріалу із несвідомого;
- співвідношення енергії опору і мобілізації.

Важливо відзначити, що в консультуванні використання психоаналітичного підходу обмежене, оскільки вимагає тривалого спостереження, зосередженості на проявах глибинних структур та використанні раннього досвіду, що суперечить одному з принципів консультування «тут і тепер». Не варто забувати, що Фрейд вважав психоаналітичний процес ефективним у терапії невротиків, людей з підвищеною тривожністю. Терапія за Фрейдом — це різносторонній творчий процес. Не можна опускатися до розуміння теорії як такої, що представляє людину як жертву своїх інстинктів і єдиним способом спасіння для неї є вираження свого лібідо при найменшому стимулі.

Будь-який метод має свої обмеження (інакше можна говорити: «Яблуко вкрав не я, а мій голод»). Основу особистості складає все таки її індивідуальність з властивими для неї цілеспрямованістю, свободою, усвідомленням прийнятих рішень.

Інші психоаналітичні теорії

Фрейд завжди був оточений молодими вченими, учнями, які намагались його наслідувати, а інколи й критикувати, йдучи власною дорогою. Серед найбільш видатних послідовників були Альфред Адлер (індивідуальна психологія), Карл Юнг (аналітична психологія), Карен Хорні, Ерік Фромм, Гаррі Стек Салліван (соціально-психологічні теорії).

Швейцарський психолог Карл Юнг в роботі «Психологічні типи» показав різноманітність людської типології (екстраверт, інтроверт). Найнебезпечніша помилка — втиснути клієнта в одну з відомих ка-тегорій, інколи в ту, до якої належить сам консультант.

Консультант має допомогти віднайти себе, свою індивідуальність. За Юнгом, великі рішення, як правило, скоріше пов'язані з ін-стинктами й іншими загадовими факторами підсвідомості, ніж із свідомою волею і усвідомленим цілепокладанням. В індивідуальній підсвідомості є певні структури, спільні для всього людства. Ці мислительні структури Юнг назвав «архетипами». Вони мають відношення до структурної основи розуму. (Чи не тому міфологія різних народів має багато спільного). Можливо, велика поезія, мистецтво, філософія беруть початок в колективному підсвідомому людства. Щоб віднайти власне «Я», людина має досягти певного рівня єдності свідомості з різними рівнями підсвідомості. Люди, які воюють з суспільством, навряд чи поліпшать своє здоров'я, оскільки вони воюють з власним колективним підсвідомим.

У дослідженні проблеми соціальної інтегрованості особистості най-більша заслуга належить Альфреду Адлеру, який разом з Фрейдом зробив Відень батьківщиною психотерапії. Адлер стверджував, що не можна зберегти душевну рівновагу, відмежовуючись від своєї соціальної групи, оскільки сама структура особистості залежить від суспільства. Навіть якщо людина (за Ніцше) повстає проти цієї залежності, то вже сам факт протесту означає, що людина є незалежною. Консультування, за поглядами Адлера, передбачає:

- турботу про клієнта, повне його прийняття;
- дослідження власного життєвого стилю клієнта через розкриття і розуміння його почуттів, раннього дитинства та стосунків з батьками;
- досягнення інсайту через усвідомлення помилкових цілей і руйнівної поведінки;
- організацію діяльності, спрямованої на зміни, ризик, прийняття відповідальності за власне життя.

Завдяки поглядам Адлера, значно більше уваги психологи почали надавати вихованню батьків, їх власній освіті. Процес консультування носить скоріше освітній, а не терапевтичний характер. Шкільні консультанти завдяки вченню Адлера ефективно працюють з проблемами дитячої дисципліни, оскільки віддають перевагу визначенню та зміні цілей [4; 9].

Г. Салліван вперше звернув увагу на міжособистісні стосунки («Міжособистісна теорія психіатрії»). Консультанта і терапевта він хотів бачити активним, емоційно включеним учасником психотерапевтичного процесу. Згідно з поглядами Саллівана, особистість існує лише у взаємодії з іншими людьми, а її Я-система намагається уникнути тривоги у міжособистісних стосунках.

Психолог був переконаний, що установки, почуття, особистісні проблеми консультанта суттєво впливають на весь процес взаємодії з клієнтом. Він розробив психологічне інтерв'ю (воно складається з чотирьох стадій — формального вступу, орієнтування, детального з'ясування та завершення).

Салліван пропагував творче мислення, доводив необхідність переходу терапевта від ролі спостерігача до активної позиції, яка передбачає особистісну участь і побудову гуманних стосунків. Ці ідеї лягли в основу створення особистісно-центрованого консультування

[9; 2]

Карен Хорні наблизилась до сприймання і допомоги особистості, яка переживає тривогу через переживання ізоляції і небезпеки. Вона вважала, що почуття невпевненості в собі рано чи пізно призводять дитину до переживання невротичних реакцій та прийняття ірраціональних рішень.

У консультуванні використовуються посилення на невротичні потреби клієнта (в схваленні, у відповідальному партнері, в силі і владі, в обмеженні власного життя, у прагненні експлуатувати інших, у особистих досягненнях, у самодостатності й незалежності, у власній значущості, у досконалості). У практиці консультування доводиться стикатись з необхідністю не просто задоволення основних потреб невротика, а розв'язувати сформовані внутрішні конфлікти, які, у свою чергу, обумовлені впливами середовища. Психоаналітичне розуміння психічної хвороби — це виникнення порушень у свідомості людини, що супроводжується психологічними конфліктами. Таким чином, мета психоаналітика — відновлення цілісності свідомої діяльності шляхом виведення конфлікту з підсвідомості у свідомість. Зокрема, послідовники Юнга намагались зосередитись на об'єднанні в одне ціле свідомості людини і різних рівнів її підсвідомості, а послідовники Адлера — на інтеграції індивідуума і суспільства[9; 28].

Слід відзначити, що погляди психоаналітиків стали могутнім джерелом у створенні різноманітних психологічних теорій та напрямів консультування і психотерапії.

2. Гуманістичний напрям у психологічному консультуванні

Вплив гуманістичних концепцій на теорію і практику психологічної допомоги взагалі та консультування, зокрема, важко переоцінити. Основні постулати гуманістичного напрямку: важливість Я-концепції, її залежність від способів, котрими люди визначають і за допомогою яких усвідомлюють себе; значення атмосфери консультування, її вплив на поведінку клієнта та підвищення почуття власної гідності; акцент на суб'єктивному, перцептивному погляді щодо особистості.

Цей напрям найбільш яскраво представлений особистісно-центрованим підходом, гештальтконсультуванням, транзактним аналізом, діалогічним консультуванням. Основоположниками та теоретиками гуманістичного напрямку є Карл Роджерс, Абрахам Маслоу, Фріц Перлз, Ерік БERN та ін.

Особистісно-центроване консультування

Карл Роджерс (1902-1987) презентував новітню концепцію у психології (1940 рік, штат Міннесота) як «клієнтцентровану терапію» — недирективну терапію. Пізніше, 1974 року, з'явилась ще одна назва — «особистісно-центрована терапія», яка розширює рамки використання, особливо в ситуації психологічного консультування. Основні ідеї представлені в таких роботах: «Консультування і психотерапія» (Rodgers, 1942), «Терапія, центрована на клієнті»(1951), «На шляху до особистості»(1961).

Особливу роль в розробці концепції мали емоційні проблеми юного Роджерса, його стосунки з однолітками, а також його власні спостереження, інтуїція.

Основна суть підходу полягає в тому, що кожна людина володіє величезними резервами саморозуміння, прагнення до самоактуалізації як основного мотивуючого стимулу. Конфлікт між самоактуалізацією та Я-концепцією, що заважає адекватному засвоєнню досвіду, призводить до появи особистісних проблем та поведінкових порушень.

На думку Роджерса, конструктивні зміни особистості клієнта можливі за умови створення певної атмосфери під час налагодження стосунків «консультант — клієнт, яка забезпечує конгруентність у відносинах;

безумовно позитивне ставлення та емпатію. Позиція клієнта передбачає процес становлення особистості і регулювання власного життя.

Позитивні зміни можливі лише тоді, коли створюється відповідний клімат з певними психологічними установками. Великого значення надавалося тенденції актуалізації як основному мотиваційному внутрішньому імпульсу. Психологічні труднощі з'являються саме в результаті блокування прагнення до самоактуалізації, що призводить до конфлікту захисних сил та тенденції росту (Maslow, 1970).

У процесі консультування важливо орієнтуватись на суб'єктивний досвід і його переживання.

Практика особистісно-центрованого консультування, перш за все, передбачає [12]:

- узгодження цілей консультанта і клієнта;
- відкритість переживань;
- концентрованість на емоційних аспектах стосунків;
- раціональність;
- особисту відповідальність клієнта;
- самоповагу;
- здатність до підтримання добрих особистих стосунків та високий рівень прийняття інших;
- етичність і високу якість життя;
- взаємний вплив консультанта та клієнта (перетворення останніх на ефективних консультантів для самих себе та розвитку інших).

Особистісно-центроване консультування не акцентує свою увагу на використанні спеціальних технік. Головне — здатність консультанта встановити взаємини, адекватні реальним подіям, бути емпатійним і уважним слухачем, який беззаперечно приймає будь-яку особистість [23]. Психолог зосереджений на актуальному стані клієнта, сприяє його самоактуалізації.

Додаткове використання особистісно-центрованого консультування: групова робота, аудиторне навчання, навчання спеціалістів із менеджменту, вирішення конфліктів.

Гештальтконсультування

Людський організм — це цілісна система, котра може існувати тільки в визначеному оточенні. На думку Фріца Перлза (1893-1970), творця теорії гештальтконсультування, клієнти, які приходять до консультанта, перебувають в стані екзистенційної кризи і потребують навчання, як брати на себе відповідальність за своє існування. Головна передумова гештальтпсихології: людська природа організована у вигляді набору багатьох зразків або «цілностей»; зрозуміти суть людської природи можна, лише уявивши її як функцію елементів, із яких вона складається [9; 28].

Гештальт — це органічна функція, основна емпірична одиниця. Основні характеристики гештальту: фігура, фон, закінченість, незавершеність. Самість розглядається як система контактів, що мають місце у будь-який момент. Самоактуалізація — це прояв відповідних ідентифікацій і відчужень.

Перлз відзначає помилковість відокремленого розгляду систем «душа — тіло», «особистість — навколишнє середовище». Життя як безперервна зміна станів балансу і нестабільності, тому дуже важливо розвивати ідентифікацію конкретної людини з Я та забезпечувати збереження контакту з почуттями. Фрустрація може виступати, як мобілізуюча сила власних ресурсів для управління навколишнім середовищем, в той час як зона фантазії є проміжною зоною між сферою Я та середовищем.

Основні роботи: «Гештальттерапія дослівно», «Всередині і поза помийного відра» (Г. Регґ, 1969). Теоретики гештальтпідходу також підкреслюють здатність людини до самоуправління, виділяючи базову потребу в самоактуалізації.

У процесі гештальтконсультування важливо враховувати:

- чотири основних невротичних механізми або розлади на межі контакту: інтроєкцію, проєкцію, ретрофлексію, злиття;
- п'ятирівневу структуру неврозу: кліше; ролі та ігри, які управляються (Е. Берн, З. Фрейд); безвихідь; смертельний або імпульсивний шар; експлозія.

Мета консультування — підтримка самого себе, контакт з власними почуттями та екзистенційним центром, самоактуалізація, розвиток відповідальності за своє життя, здатності робити вільний вибір, формувати та завершувати сильні гештальти.

Особливість процесу консультування — фіксування уваги на реальних, актуальних розладах (на цей момент).

Елементи гештальтпідходу в практиці консультування: використання методики усвідомлення, симпатії та фрустрації, виявлення фантазій, робота зі сновидіннями, використання методу драми, різних правил та гри.

У практиці роботи гештальтконсультантів нерідко використовується психоаналітичне формулювання для описів структури характерів клієнтів.

У досвіді клієнтів часто спостерігається обмеження сфер контакту, що обумовлене відчуженням частини «організмичної» самості за собою хибних ідентифікацій (особливо під час захворювання). Ситуація — це єдина річ, здатна здійснювати зовнішній контроль.

Сьогодні психологи відзначають низький рівень життєздатності (вітальності) сучасних людей. Зазвичай це є результатом дії багатьох факторів, зокрема, здатності до емоційного переживання життєвої ситуації. Емоція як пряме оцінне переживання організмом простору є регулятором потоку енергії чи збудження. Під час прийняття досвіду як власного (асиміляція), індивід нерідко проявляє агресію. Однак для нормального функціонування не весь досвід потрібно деструктурувати і асимілювати. Інтроєкції — це досвід, що приймається цілком, без додаткового переосмислення. В результаті засвоюються як корисні, так і непотрібні

речовини, організм поступово слабшає. Подібні речі ми спостерігаємо у сім'ї, коли батьки, сповнені агресії, забезпечують своїм дітям сприймання досвіду без узгодження з потребами організму.

Людина розвивається лише тоді, коли вчиться долати фрустрацію, маніпулюючи при цьому навколишнім середовищем та мобілізуючи власні ресурси.

Люди часто поведуться неадекватно в результаті порушення (переривання) контакту, гальмування емоцій, включенням чужого досвіду у власне життя тощо. Практика гештальтконсультування передбачає звернення до гештальту під час екзистенційної кризи. Завдання консультанта — допомогти клієнту, який постійно потребує підтримки зі сторони оточення, перейти до незалежності.

У гештальтгрупах використовуються правила: «тут і тепер», «я і ти», «заміна запитань твердженнями», «відсутність пліток», використання «мови відповідальності».

Гештальтконсультування передбачає звернення до сприймання клієнтів, оптимізацію їх саморозкриття; заохочується співробітництво, а також інтеграція з іншими підходами (зокрема, з транзактним аналізом). Саме тому цей напрям все більше гуманізується та індивідуалізується.

Транзактний аналіз у консультуванні

Транзактний аналіз — це теорія особистості, концепція соціальної взаємодії і аналітичне керівництво для консультування. Ерік Берн — засновник транзактного аналізу (1910-1970). Основні положення та поняття теорії ТА розкриті в основних працях: «Транзактний аналіз у психотерапії» (Берн, 1961), «Ігри, в які грають дорослі» (1964), «Принципи групової терапії» тощо. Розробка транзактного аналізу є власне зобов'язання Е. Берна, виконання якого було потрібне для того, щоб стати «справжнім лікарем» [16; 24].

У практиці консультування використовуються такі положення:

- позиція «о'кей» є висхідною життєвою позицією. Відзначається вплив ранніх періодів життя на зміну позицій особистості;
- Его-стани як моделі переживань, мислення і поведінки. Мотивація формується під впливом стимулу визнання і структурного голоду;
- шість способів структурування соціального часу: відхід, здійснення ритуалів, діяльність, проведення дозвілля, ігри, створення інтимності;
- транзакції як обмін погладжуваннями або одиниці визнання між Его-станами тих, хто бере участь у соціальній взаємодії;
- сценарії як підсвідомі життєві плани, за допомогою яких люди структурують свій час та визначають долю. Матриця сценарію;
- ігри як приховані транзакції і розплата;
- контракти як передбачення результату професійної взаємодії психолога і клієнта;
- структурний аналіз в ТА як діагностування та диференціювання моделей чи Его-станів;
- психічна енергія та катексис;
- стимул, визнання та структурний голод;
- обмеження у вигляді наказів, атрибутів та ігнорування. Життєві позиції.

Транзактний аналіз намагається пояснити, чому люди поведуться неадекватно. Частково це відбувається тому, що і сценарії, й ігри пов'язані з отриманням певних нагород і одночасно — з «розплатою» за сценарії, за гру. Окрім того, людям важко відмовитись від ілюзій (автономії чи самостійності). Ілюзії — це свого роду контомінації, які заважають аналізувати ситуацію «тут і тепер».

Практика транзактного аналізу — це допомога клієнту здобути життєву позицію «я о'кей — ти о'кей». Основні завдання: відчувати себе краще або «зробити успіхи»; «досягнення одужання» або «одужання». Основні способи досягнення мети — отримання автономії або формування інтегрованого Дорослого.

Підходи та методи, що використовуються в ТА:

- структурний аналіз, який складається з діагностування і проведення диференціації між однією моделлю «відчування-мислення- поведінки» (чи Его-станом) і другою аналогічною моделлю;
- здійснення соціального контролю і надання можливості вирішувати;
- аналіз ігор і надання допомоги клієнту в розумінні того, в яку гру він грає, які робить ходи, яка розплата за цю гру і як гра сприяє виправданню життєвої позиції.
- конструктивне вираження природних позицій Дитини і почуттів, які вона звикла приховувати чи ігнорувати;
- аналіз сценарію як допомога у відмові від раніше прийнятих рішень.

Розвиток транзактного аналізу. Стадія Его-станів (1955-1962); транзакцій та ігор (1962-1966); стадія аналізу сценарію (1966-1970); постбернівська стадія (характеризується використанням елементів гештальттерапії, психодрами, терапії в групах зустрічей і інших систем, які викликають звільнення енергії, що нагадують вибух), використання Его-грам; катектичний напрям (Стюарт, Джойнс, 1987), в основі якого лежать роботи Шиффів (1969-1975) про оновлення батьківського впливу у психічно хворих пацієнтів. Включення гештальтметодів.

Переваги ТА в групі: члени групи спостерігають за Его-станами інших, існує можливість аналізу транзакцій і гри, аналіз сценарію може стати значущим для інших учасників [24].

ТА-консультант діє як викладач, тренер, творча людина, включена в процес. Перед початком аналізу укладається контракт, який в ході консультування може змінюватись. Цілі контракту можуть стосуватись фізіологічних змін, зменшення вираження психічних станів, певних змін у поведінці, роботи на протязі певного часу, складання іспитів тощо.

Консультант намагається навчити клієнта вільно використовувати всі Его-стани, ухвалюючи відповідальні рішення з позицій «Дорослого»; допомагає усвідомити переваги життя без гри, розуміти свій внутрішній світ, безпосередньо висловлювати свої почуття і бути здатним розділити близькість з іншими людьми.

3. Біхевіористичний напрям у консультуванні

Біхевіористична теорія — це спроба вивчити і пояснити людську поведінку. Теоретичним підґрунтям виступили вчення І. П. Павлова (1849-1936) і його дослідження функціонування півкуль головного мозку та Д. Уотсона (1878-1958) і його погляд на біхевіоризм як на об'єктивну експериментальну галузь природничих знань, в якій розглядається поведінка людей, набутість їх реакцій.

Теорія оперантного обумовлення та інкубації

Обумовленість в рішенні особистісних проблем обґрунтував Б. Скіннер (1904-1990), який вважав, що поведінка формується і підтримується її наслідками [9; 19]. Вчений концентрував увагу на впливі навколишнього середовища після формування реакції. Суть теорії оперантного обумовлення: поведінка впливає на оточення, породжуючи наслідки; підкріплюючі стимули — це події, котрі посилюють ймовірність реакцій. Складові підкріплення, котрі описують взаємодію між організмом і оточенням: обставини, в рамках якої формується реакція; сама реакція; підкріплюючі наслідки.

Наступні концепції: позитивне і негативне підкріплення, збереження і згасання поведінки, формування і послідовне наближення, диференціювання стимулу і контролю, генералізація стимулу.

Г. Айзенк (1916) описав теорію неврозу, яка має пояснювати не лише відсутність згасання, але й посилення невротично обумовлених реакцій, котрі залишались невідкріпленими. Теорія інкубації: деякі умовні рефлекси мають властивості імпульсу, завдяки чому при впливі одного лише умовного стимулу (УС) індукується умовна реакція тривоги, ідентична безумовному рефлексу (БР). Інкубація дозволяє УР бути сильнішим, ніж БР.

До основних положень і понять біхевіоризму можна віднести також: детермінізм і формування навичок; обумовлення емоцій; відсутність особистісних смислів; пам'ять як збереження вербальних звичок.

Особистість розглядається як наслідок систем звичок. Способи оцінки особистості: а) схеми утворення індивідууму; б) його досягнення; в) записи про заняття у вільний час; г) емоційна поведінка в різних ситуаціях; г) відповіді на запитання психологічних тестів.

Проблеми особистості — це зрушення в поведінці і конфлікти звичок; це проблеми самості і самоконтролю. Біхевіоризм — основа експериментальної етики.

Практика поведінкового консультування

Практика психологічного консультування і терапії. Головне завдання — змінити поведінку, управляючи обставинами підкріплення клієнта. Особливого значення надають висловлюванням, підкреслюються негативні наслідки покарання та вплив неадекватності батьківського і етичного контролю. В процесі взаємодії з психологом клієнт намагається конструювати оточення. Психотерапія як форма контролю спрямована на виправлення проблем, викликаних іншими засобами контролю [9; 21].

Консультант має володіти двома важливими стратегіями, спрямованими на «згасання»: нова (бажана) поведінка має замінити небажану (це здійснюється поступово, з використанням позитивних стимулів); інша стратегія — уникнення підкріплення, котре раніше слідувало за поведінкою (наприклад, учитель ігнорує відповіді учня, який не піднімає руку).

Поведінкове консультування вирізняється, в першу чергу, тим, що почуття клієнтів виступають як вторинні у порівнянні з їх поведінкою. Успішне консультування передбачає: зосередженість на певному типі поведінки; постановку конкретних цілей; вибір спеціальних процедур, адекватних до проблеми клієнта.

Такий підхід передбачає фіксацію певних змін у поведінці клієнта, зокрема у його адаптивності, попередженні негативних розладів та посиленні бажаних позитивних тенденцій. При цьому важливо визначити позитивні стимули і події, вчасно підкріпити бажану поведінку, оцінити ефективність терапевтичних процедур і можливість перенесення поведінкових змін у реальне життя.

Методи і процедури: систематична десенсибілізація (передбачає зниження тривоги, наприклад, шляхом фізичної релаксації); поведінковий контракт, соціальне моделювання (зміна поведінки відповідно до зразка); тренінг асертивності (самостверджуючої поведінки), який передбачає захист власних прав без пригнічення і обмеження прав іншого.

Консультування реалізмом

Консультування засноване на теорії контролю, яка полягає в тому, що поведінка людей завжди являє собою спроби контролювати світ з метою задоволення своїх потреб. Потреби людей можна розподілити на фізичну потребу у виживанні і психологічну потребу в належності, могутності, свободі і розвагах.

Уільям Глассер (1925) — автор методу. Розробив теорію контролю. Його основні праці: «Терапія реальності» (Glasser, 1965), «Школи без невдач» (1969), «Ідентичне суспільство» (1972), «Теорія контролю» (1984). В них дається характеристика цілісної поведінки, яка складається: із дій, мислення, переживань, фізіології. Поведінка людини, подібна дії, направлена на задоволення «картин». При цьому відбувається творчий вибір різних способів контролю світу, здійснюється імітація,

У процесі консультування з'ясовуються причини продовження страждань: прагнення утримати роздратування під контролем; отримати допомогу, виправдовувати відсутність більш ефективних дій; управляти іншими.

Важливо також виділити причини неусвідомлення більшістю людей того, що вони вибирають страждання: прийняття короткого чистого почуття за тривалу поведінку, оскільки в сфері почуттів люди роблять вибір часто автоматично; небажання втрачати почуття власної гідності, бажання залишатись під контролем інших людей.

Головна мета консультування реалізмом — допомогти клієнтам встановити ефективний контроль над своїм життям.

Основа розвитку практики консультування — положення про те, що люди несуть відповідальність за своє існування. Люди з психічними розладами переживають невдачі в силу того, що намагаються контролювати світ з метою отримання того, що їм потрібно нині.

Основні положення: активна мова (дієслова замість іменників): депресування, агресування, фобіювання. Базові потреби (у виживанні і відтворенні; у належності (любити, співпрацювати, ділити); в могутності; в свободі; в цікавих розвагах. Картини в голові. Цілісна поведінка. Люди як системи контролю.

Нововведення: як люди визначають свої потреби; накопичення картин у голові; здобуття цілісної поведінки; виховання дітей (як навчання їх встановлювати контроль над власним життям).

Методи: початкове структурування, пояснення концепції теорії контролю, заняття безпосередньо навчанням. Важливо сформулювати плани задоволення потреб та картини у голові клієнтів.

Цей напрям передбачає навчання поведінці, яка дає можливість досягти успіхів та ефективно контролювати своє життя. Відсутність виправдань і покарань виступають як головні принципи оцінки просувань клієнтів на шляху до здійснення планів.

Структура консультативного процесу може передбачати: включеність (демонстрування розуміння клієнту); сфокусованість на поведінці; зосередженість на теперішньому; створення ціннісних суджень, планів, прийняття зобов'язань, відмова від пошуку виправдань, виключення покарань (варто просто враховувати помилки у процесі виконання плану навчання).

Сфери використання: сімейне та групове консультування, робота зі шкільними адміністраторами та викладачами (щоб допомогти учням).

4. Когнітивний напрям у психологічному консультуванні

Соціально-когнітивна теорія

Теорія відображає визнання як впливу соціуму на думки і дії людей, так і значну роль когнітивних процесів у формуванні мотивацій і емоцій, у здійсненні дій. Люди взаємно детермінують один одного і детермінуються навколишнім середовищем.

Альберт Бандура (1925) — засновник напрямку. Зробив своєрідний «виклик» Скіннеру, розглядаючи принцип підкріплення з іншого боку. Виділив корисне та шкідливе мислення і поведінку, обґрунтував основні когнітивні концепції — самоефективності та саморегулювання. Основні когнітивні здібності: символізація, передбачення, опосередкування, саморегуляція, самоаналіз.

Основні праці А. Бандури: «Теорія соціального наочіння», «Соціальні основи мислення і поведінки: соціально-когнітивна терапія», «Самоефективність: тренування контролю».

З огляду на цю теорію, наочіння через наслідки реакцій є когнітивним процесом. Наслідки реакцій створюють скоріше очікування, ніж зв'язок типу стимул — реакція. Додаткові джерела прогнозуючої інформації: опосередковані (для отримання інформації найбільше значення мають спостереження за іншими) і символічні (акцент — вислуховування пояснень).

Соціально-когнітивна модель А. Бандури — це модель типу: стимул — опосередковані організмом когнітивні процеси — реакції.

Виділяються такі регулювальні мотиваційні системи: такі, які базуються на зовнішніх, опосередкованих та самопродуктованих результатах. Саморегулювання поведінки передбачає: самоспостереження, оцінні процеси, самореактивні процеси (самовідповіді).

Концепція особистої ефективності виступає як найбільш важлива для діяльних людей. Усвідомлення самоефективності індивіда — судження про здатність людини досягти певного рівня виконання завдань. Джерела інформації про ефективність: опосередкований досвід, вербальне переконання, фізіологічний стан. Цілі, які приводять до порушення рівноваги; мотивація до дії.

Нововведення: два основних способи наочіння (через спостереження і в дії). Моделювання, що сприяє навчанню навичкам і правилам поведінки і може гальмувати наявні реакції. Символічне моделювання як спосіб формування уявлень людей про соціальну реальність через відображення людських стосунків і діяльності. Формування поведінки людей шляхом заучування наслідків спостережень за моделями.

Основні положення концепції

Наочіння через спостереження включає в себе чотири головних процеси: прояви уваги, збереження, продукування і мотивацію.

Регулювальні спонукальні системи: зовнішні мотиватори (які мають біологічну основу — фізичну депривацію і біль); когнітивні (внутрішні) мотиватори. Дія когнітивних мотиваторів може здійснюватись через статуси і стимули влади; через внутрішні стандарти людей і самооцінку.

Самоефективність і цілі. Функція і результати самоефективності. Практика консультування: передбачає моделювання через участь.

Раціонально-емотивне консультування

Передбачає взаємодію почуттів, поведінки і когнітивного процесу. Фундаментальні людські цілі: виживання, свобода від болю, щастя. Схильність людей як до актуалізації самих себе, так і до перебування в ірраціональному стані, прагнення до свободи вибору.

Альберт Елліс (1913) — автор нового підходу (раціональної терапії). Пізніше (1961) змінює назву (раціонально-емотивна терапія). Основні праці: «Аргументи й емоція в психотерапії» (Ellis, 1962), «Керівництво до раціонального життя» (1961) тощо.

Ключові поняття та ідеї:

- люди не можуть жити без любові чи схвалення з боку значущих інших;
- люди хочуть бути щасливими: самі по собі, в спілкуванні з іншими людьми, інтимно, в сфері інформації та освіти, професійно й економічно, в сфері відпочинку та розваг;
- емоції, когніції й поведінка: холодні, теплі та гарячі когніції; доречні і недоречні емоції;
- біологічні тенденції. Взаємодія спадковості, оточення і вибору;
- азбукова теорія особистості (АУП). Азбука раціонального мислення і раціонального життя. Емоційне порушення психічної рівноваги;
- первинні жорсткі установки і переконання, їх похідні (нагнітання страху, кошмарів, відчуття власної нікчемності і ненависті до себе, передбачення постійних невдач);
- вторинні жорсткі установки і переконання, їх похідні (розвиток хвороби, індукування негативних думок).

Нововведення. Соціальне навічання і вибір. Біологічні тенденції, емоційний вклад. Недостатність розвитку здатності до наукового мислення. Підкріплюючі наслідки. Акцент на «жахливому» минулому. Нереалістичні установки відносно зміни. Інші когнітивні фактори. Недостатньо стимулюючі установки через дію [19; 27].

Практика консультування: цілі (елегантні та неелегантні), тривалість консультування, практичні дії і їх обмеження.

Характерні риси людей, які самоактуалізуються: особистий інтерес, соціальний інтерес, самоуправління, толерантність, гнучкість, прийняття невпевненості, обов'язковість, творчий потенціал і оригінальність, наукове мислення, самоприйняття, прийняття тваринних начал в людині, ризик, перспективний гедонізм (схильність до негайного отримання нагороди), відсутність утопізму, висока фруструюча толерантність, власна відповідальність за порушення своєї душевної рівноваги.

Когнітивні техніки: наукове опитування, обговорення, дискусування.

Техніки для домашнього завдання: використання аудіозаписів, бланків, картки-нагадування, візуалізація, бібліотерапія, касети.

Селекція ірраціональних переконань. Дискусування: емотивні техніки (енергійне дискусування, формування раціонально-емотивних образів). Інші техніки емотивного дискусування: безумовне прийняття, використання гумору, використання раціональної рольової гри.

Вирішення проблем відбувається шляхом подолання опору і закріплення позитивних змін. Раціонально-емотивний консультант не боїться філософських міркувань, звертається до думок клієнта; допомагає розпізнати негативні почуття, брати відповідальність за їх переживання і зміни. Відношення «консультант — клієнт» характеризується як «консультант — учитель».

Техніки та моделі когнітивного консультування

Аарон Бек (1921) — автор основ когнітивного консультування і терапії. Спосіб і процес обробки інформації виступають як основні положення терапії. Відзначають значний вплив поглядів Фрейда, Роджерса, Адлера, Саллівена на теорію Бека. Основні праці: «Когнітивна терапія і емоційні розлади», «Когнітивна терапія депресії», «Тривожні розлади і фобії».

Акценти: пошук шляхів вирішення проблеми, спокійний стиль, безумовне прийняття клієнта. Використання специфічних процедур, домашні завдання.

Основні положення. Первинні та більш високі рівні когнітивної обробки. Схеми як когнітивні структури, що організовують досвід і поведінку. Схеми як аналоги «особистісних конструктів» Джорджа Келлі. Види схем: когнітивні (абстрагування, інтерпретація, спогади, оцінки), емоційні (генерування почуттів), мотиваційні схеми, інструментальні (готують людей до дій), контрольні (самоконтроль і гальмування). Обробка інформації і схеми. Автоматичні думки (аналог у Фрейда — передсвідоме мислення).

Когнітивні помилки: довільні висновки, вибіркова абстракція, узагальнення, перебільшення чи применшення, персоналізація, дихотомічне мислення, тунельне бачення (що відповідає настрою), упереджені пояснення, наклеювання негативних ярликів, читання думок, суб'єктивне аргументування.

Нововведення. Набуття вразливості: травми, отримані в дитинстві; погане ставлення в дитинстві; соціальне навічання, неадекватний досвід навічання навичкам, що дозволяють справитись з ситуацією. Активізація вразливості.

На запитання «Чому люди поведуться неадекватно?» когнітивний консультант може відповісти: через нездатність змінити гіпервалентний образ дій, нездатність перевірити реальність дисфункційних інтерпретацій; через опір змінам: переконання, через виправдання власних переконань, аргументи взаємності, через проблеми взаємин з партнером.

Когнітивні моделі. Модель депресії: когнітивна тріада, депресивні схеми, когнітивні недоліки і викривлення. Когнітивна модель тривожних розладів. Модель дистресу, що розвивається у подружжя. Когнітивна модель розладів особистості.

Практика консультування. Мета — стимулювання до дії, система перевірки реальності. Використання й обмеження. Визначення проблеми і концептуалізація випадку. Важливе значення має позиція консультанта у встановленні певних стосунків із клієнтом, спільному дослідженні, встановленні «сократівського» діалогу (усвідомлення власних думок).

Когнітивні техніки: виявлення та ідентифікація думок, забезпечення логічного обґрунтування, опитування, використання дошки для записів, спонукання клієнтів до занять діяльністю, яка їх лякає, зосередженість на образах, самоконтроль думок. Проведення когнітивних експериментів.

Поведінкові техніки: планування діяльності, оцінка майстерності і задоволення, репетиція поведінки та розігрування ролей, постановка більш складних завдань, використання методу відволікання, рекомендація вправ для домашніх завдань [19; 21].

Завершення консультування і профілактика рецидивів. Когнітивне консультування — це структурований підхід, що проводиться, як правило, в короткі терміни. Має бути обговорення критеріїв і очікувань, які стосуються кінцевих результатів. Певна роль відводиться виконанню домашніх записів та звітів для оцінки результатів консультування. При цьому важливо мати навички самодопомоги. Перевірка істинності результатів здійснюється через інтерпретації.

Використання методу можливе в різні вікові періоди. Ефективність використання методу помічено також в процесі лікування людей похилого віку (зокрема, депресій). Когнітивний метод має хороші результати і в груповій роботі з сім'ями. Спостерігається популярність нетривалих курсів з когнітивного консультування для страхових компаній та у неможливих клієнтів.

Досить ефективним є використання методу під час лікування шизофренії та посттравматичного стресу.

Трапляються випадки, коли в практиці психологічного консультування виникає необхідність у проведенні тестування загальних здібностей клієнта і визначенні рівня його загального інтелектуального розвитку.

Необхідно підходити диференційовано до оцінки рівня інтелектуального розвитку дітей і дорослих, а також до вибору адекватних психологічних тестів. У комплект методів для діагностики інтелектуальних здібностей дітей мають входити також методи психодіагностики сприймання, уваги, уяви і мовлення.

Особливого значення в практиці консультування має визначення загального рівня інтелектуального розвитку дітей, що мають іти до школи, а також учаться в перших класах (визначення так званого інтелектуального компоненту психологічної готовності до навчання в школі).

Методи оцінки рівня розвитку когнітивних процесів у дорослих і дітей значно відрізняються. Для дорослих переважно використовують стандартизовані вербальні методики. Що ж стосується дітей, то, з огляду на домінуюче образне мислення, більш валідними є невербальні тести, а також методи оцінки продуктів діяльності, спостереження за включенням у розумову діяльність.

Розробляючи рекомендації щодо використання методів оцінювання інтелектуального розвитку у практиці психологічного консультування, не слід забувати про стан пам'яті та рівень уважності клієнта. Трапляються випадки, що низький рівень інтелектуального розвитку суб'єкта пов'язаний саме з непродуктивністю запам'ятовування чи поганою концентрацією уваги. Особливою актуальністю відзначаються методи вивчення динаміки запам'ятовування у дітей і дорослих та методи визначення особливостей пам'яті, її домінуючого типу (наприклад, образної чи словесно-логічної). Діагностика оперативної пам'яті та вивчення опосередкованої пам'яті дає можливість розробити рекомендації щодо поліпшення продуктивності навчального процесу у дітей і дорослих.

Визначення загальних та спеціальних здібностей сприяє більш ефективному професійному консультуванню.

5. Екзистенційний напрям у психологічному консультуванні

Екзистенційна психологічна допомога — це консультативна модель, в якій основні внутрішні конфлікти зосереджуються навкруги усвідомлення екзистенційних розладів, що ведуть до виникнення почуття тривоги. Ірвін Ялом (1931) і Ролло Мей (1909-1994) — основоположники динамічної теорії екзистенційного консультування. Їх основні праці: «Теорія і практика групової психотерапії», «Групова психотерапія стаціонарних хворих», «Екзистенційна психотерапія», «Сучасна психотерапія» (May, Yalom, 1989).

Структура особистості

На думку Ролло Мея, складовими особистості є свобода, індивідуальність, соціальна інтегрованість, глибина релігійності (духовності). Звідси виходить, що особистість — це здійснення процесу життя в вільному, соціально інтегрованому індивідуумі, наділеному духовним началом [15; 30].

При цьому виділяють екзистенційні межові проблеми — смерть, ізоляцію, свободу і безглуздість (позбавлення сенсу).

Свобода — це основний принцип, обов'язкова умова існування особистості і одночасно її складова. Здоровий глузд може стримувати імпульси, підтримувати їх у стані рівноваги, поки не буде прийняте рішення на користь одного з них. Наявність творчих можливостей, рівноцінних свободі, є головною властивістю, що визначає особистість.

Переживання свободи сприяє особистісному зростанню. Чим здоровішою стає людина, тим вільніше вона творить себе з життєвого матеріалу, і тим більшого потенціалу набуває свобода. Таким чином, допомагаючи клієнту подолати особистісну проблему, консультант допомагає стати більш вільним. Однак варто пояснити йому складний механізм прийняття рішень, коли необхідно враховувати весь попередній досвід і вплив всіх факторів підсвідомості, що допоможе клієнту усвідомити і навчитись використовувати можливості

вільного існування. Окрім того, особистість — це, перш за все, індивідуальність, включена в соціум, наділена певним рівнем духовності і соціальної інтегрованості.

Головна мета консультування — досягти того, щоб особистість переживала своє існування як реальне. При цьому враховується протистояння клієнтів внутрішнім конфліктам і здатність миритись з ними; стратегія захисту і стратегія ухиляння, звільнення клієнтів від здатності бажати, розвиток здатності проявляти співпереживання, вольові якості та прагнення самостійно приймати рішення.

Консультативні підходи до переживання людьми почуття тривоги, викликані ізоляцією:

- протистояння ізоляції;
- визначення механізмів захисту і розвитку міжособистісної патології;
- прогресивність стосунків «консультант — клієнт».

Екзистенційна модель механізмів захисту:

- усвідомлення максимальної стурбованості (це здійснюється на певному рівні внутрішнього конфлікту);
- тривога;
- механізми захисту (тут визнаються як звичайні механізми типу проекції, так і специфічні механізми від кожного з видів тривог).

Практика. Екзистенційне консультування як деякий погляд на людське існування (однак це не строга система) передбачає неприйняття механічних підходів. Клієнт тут представлений як індивідум, який зіткнувся з такою реальністю, в якій є місце внутрішнім конфліктам. Використання підходу можливе також і в екстремальній ситуації [9].

Стосунки консультанта і клієнта можна характеризувати як присутність, автентичність, відданість, відсутність контрпереносів. У процесі консультування характерним є саморозкриття консультанта.

У ході індивідуального консультування враховують сформованість певних видів захистів (від тривоги, пов'язаної зі смертю, свободою, ізоляцією, в ситуації відсутності смислів). Підхід використовується і в груповому консультуванні.

Логотерапія

Мета — допомагати знаходити сенс. Логотерапевти — вихователі відповідальності. Віктор Франкл (1905) сам пережив фізичні і психологічні страждання (перебуваючи в концтаборах). Він показав свої пошуки сенсу життя в таких працях: «Людина в пошуках смислу: вступ до логотерапії», «Підсвідомий Бог: психотерапія і теологія» й інші. Психолог писав: «Я бачив смисл мого життя в тому, щоб допомагати іншим побачити смисл у своєму житті» (1988).

Основні положення. Свобода волі. Прагнення до смислу. Усвідомленість. Духовне безсвідоме. Свідомість. Релігійне підсвідоме. Сенс життя і смерті. Самотрансценденція. Джерела смислу. Сенс в роботі, любові, в стражданнях, у минулому, надсмісл. Екзистенційний вакуум. Екзистенційна фрустрація. Ноогенний невроз. Масова невротична триада [19; 21].

Нововведення. Відчуття безглуздості як частина реакцій на життя. Переживання зростання. Поширення екзистенційного вакууму та екзистенційної фрустрації. Невротизація суспільства. Практика. Поглиблення екзистенційного усвідомлення. Фокусування на пошуках сенсу. Парадоксальна інтенція і дерефлексія як основні логотерапевтичні методи.

Спецтехніки. Парадоксальна інтенція

Екзистенційне консультування не акцентує уваги на техніках. Значення має лише гнучкість та різноплановість методів. Тактика консультанта залежить в основному від характеру поведінки та проблем клієнта. Вирішальне значення надається розумінню клієнта, його щоденній екзистенційній ситуації.

Франкл запропонував техніку парадоксальної інтенції, котра вимагає від клієнта спеціального виконання тих дій, яких він намагається уникати. Це дозволяє (особливо використовуючи гумор) відмежуватись від неприємної ситуації або розглянути її незалежно [27;30].

Екзистенційний консультант має підвести клієнта до такого стану, коли той перестане тікати від реальності або боротись з нею, перебільшуючи її значення. В результаті таких сеансів симптоми залежності від ситуації стають більш слабкими або й зовсім зникають. При такому підході важливо фокусувати увагу на своїх переживаннях. Існує думка: якщо змінити почуття клієнтів, то й їхня поведінка зміниться.

Будучи глибоко філософським, екзистенційне консультування прагне допомогти людині переживати своє існування як справжнє, усвідомлювати свій потенціал і те, як його можна повноцінно реалізувати.

1.4.ОСОБИСТІСТЬ КЛІЄНТА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

1.Клієнт психолога-консультанта.

2. Нозологічні категорії та їх альтернативи в консультуванні.

3. Оцінка моделі світу клієнта.

4. Типологія клієнтів.

1.Клієнт психолога-консультанта.

У психологічному консультуванні (як і в інших видах психологічної допомоги) декларується наступний принцип: все, що робить психолог-консультант у своїй професійній діяльності, має бути продиктовано інтересами клієнта та направлено на благо останнього. Постає закономірне питання: хто ж є (і, відповідно, хто не є) клієнтом психолога - консультанта?

Потенційний клієнт психолога - консультанта - це людина, що зазнає труднощі в повсякденному житті: невпевнений у собі, що володіє низькою самооцінкою, який конфліктує на роботі і в сім'ї, не здатний побудувати задовольняючі його взаємини з людьми і т.п. Проте в нашій країні невисокий рівень психологічної культури веде до того, що часто до психолога-консультанта звертаються тоді, коли потрібна допомога психотерапевта, психіатра або лікаря-нарколога. Тому ми вважали за доцільне приділити увагу цьому питанню і відмежувати «своїх» клієнтів від «чужих». Оцінка клієнта часто просто необхідна для вибору правильної стратегії і тактики психологічної допомоги.

Питання про адекватну форму психологічної допомоги тісно пов'язаний з поняттям «психічна норма». Воно є достатньо умовним, так як не існує загальноприйнятого поняття про психічно нормальну людину. Норма взагалі - це середня величина, що характеризує будь-яку масову сукупність випадкових подій, явищ; це соціальне, загальновизнане правило, зразок поведінки чи дії. Уявлення про «психічну норму» різні для представників різних епох, культур і субкультур. Наприклад, філософія «нормальності та соціальної адекватності» не завжди була ведучою. Так, якщо в часи раннього і середнього християнства людина віддавав все своє майно церкви, а сама вирушала жити в пустелю, вона вважалася святою. У наш час такий вчинок здається, щонайменше, дивним, і у випадку подібної поведінки людини його родичі можуть спробувати в кращому випадку перевірити його психічну нормальність, а в гіршому - отримати над ним опіку, закрити його в психіатричній лікарні і т.п. Порівняльний аналіз сьогоденних і середньовічних реалій дозволяє побачити, що такі поняття, як душевне здоров'я, психічний розлад, соціальна адекватність, асоціальна поведінка, міжособистісні відносини, проблема відокремлення від батьків, дуже важливі сьогодні, грали в християнському світогляді дуже незначну роль. Способи досягнення душевної рівноваги, якими користувалися християни в середні століття, могли б бути охарактеризовані в даний час як невротичні, а поведінка багатьох віруючих - як абсолютно асоціальна.

Таким чином, розуміння норми дуже варіативно. То поведінка людини, яке сьогодні вважається нормальною, через деякий час може здатися патологічною, і навпаки. Перелічимо найбільш загальні критерії, які в наш час виступають показниками психічної норми (психічного здоров'я):

- ☐ _____ прийняття себе таким, який є;
- ☐ _____ здатність зв'язувати зовнішню поведінку з внутрішніми потребами;
- ☐ _____ готовність проявляти активність для задоволення основних життєвих потреб;
- ☐ _____ здатність до контакту з людьми без примітивних психологічних захистів, які деформують взаємодію;
- ☐ _____ здатність за власним вибором приховувати або виражати свої почуття, коли цього вимагає або дозволяє ситуація;
- ☐ _____ свобода від тривоги в безпечних ситуаціях;
- ☐ _____ здатність діяти в разі реальної небезпеки;
- ☐ _____ здатність зберігати в пам'яті минуле і дбати про майбутнє.

Багато психологів справедливо побоюються поділу всіх людей на здорових, що не потребують терапії, і хворих, кому без неї не прожити. Вони вважають, що більш реалістично розглядати здоров'я як широкий спектр станів і проявів, що дозволяє визнати право на невротичні реакції так названих благополучних людей і здатність до здорового реагування осіб з важкими психічними та соматичними розладами. Проте навіть якщо взяти варіативність норми, то психолог-консультант працює з «хорошою» психічною нормою, а психотерапевт - з «межовою».

Якщо в якості основи для опису ступеня особистісних порушень клієнта прийняти схему «невроз - межовий синдром - психоз», то клієнтом психолога-консультанта може виявитися людина з проблемами і порушеннями не важчі неврозу. Іноді психолог-консультант (особливо якщо він прийшов у консультування «з медицини» і має уявлення про традиційний психіатричний огляд) добре орієнтується в симптомах і синдромах і для нього не складає труднощів визначити, в яких випадках до нього на консультацію прийшов «чужий» клієнт. Однак для початківців психологів така диференціація представляє велику проблему, особливо якщо вони здійснюють свою практичну діяльність без підтримки досвідченого супервізора.

Термін «невротик», за влучним зауваженням Н. Мак-Вільямс, зараз закріплений за людьми настільки здоровими, що вони вважаються рідкісними і надзвичайно вдячними пацієнтами. Сьогодні цей термін використовується найчастіше для позначення людей з не великими емоційними стражданнями, що зберігають дуже високий рівень здатності до функціонування. Психоаналітики описують особистість, організовану на невротичному рівні. Це особистість, що володіє інтегрованим почуттям ідентичності, з несуперечливою поведінкою, з безперервністю власного «Я» в часі. Коли таку людину просять описати себе, вона не відчуває труднощів і відповідає детально, розповідаючи про свої смаки, звички, переконання, сильні і слабкі сторони характеру. Він також здатний описувати інших важливих людей - рідних, близьких - і характеризує їх особистість за допомогою багатогранних, складних, але узгоджених ряду властивостей. Люди невротичного рівня зазвичай знаходяться в контакт з реальністю, тобто суб'єктивно живуть в одному світі з психологом. Вони не страждають маніями, галюцинаціями, зазвичай не відчувають необхідності дивитися на життя через спотворені лінзи клієнта.

Іноді психологу доводиться занурюватися в іншу діяльність. Для психолога пред'явлення фантастичного, сюрреального, « паралельного » - його власним світу клієнта може служити сигналом про глибоку неблагополучність, потребу втручання психіатра.

2. Нозологічні категорії та їх альтернативи в консультуванні

Психологи - консультанти, що працюють з клієнтами в системі суспільних установ, повинні мати знання, вміння та навички в області діагностики. Найчастіше психотерапевти і психологи -консультанти використовують у своїй практиці такі психіатричні постулати: «Міжнародна класифікація захворювань, клінічна модифікація», десяте видання (International Classification of Diseases , Clinical Modification , ICD- 10 - CM) і «Керівництво з діагностики та статистичної класифікації психічних розладів " , четверте видання (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders , DSM -IV). Обидві ці класифікації були розроблені психіатрами, що використали «медичну» модель розуміння психічних захворювань, і неодноразово піддавалися критиці за те, що в них нічого не говориться про дії психотерапевта після встановлення діагнозу. Водночас DSM- IV широко використовується консультантами з ряду причин:

- _____ можливість використання стандартизованих термінів при взаємодії з іншими фахівцями в галузі охорони психологічного здоров'я ;
- _____ використання класифікацій при складанні звітів, проведенні досліджень ;
- _____ можливість прогнозування перебігу захворювання та успішності проведеної психотерапії ;
- _____ можливість розробки плану психотерапії.

Для постановки диференціального діагнозу з допомогою DSM- IV потрібно пройти серйозну клінічну підготовку і отримати супервізію на свою клінічну роботу.

Традиційні діагностичні системи, такі як DSM-IV, неодноразово піддавалися критиці за те, що провокують консультантів ставитися до клієнтів як до носіїв визначених ярликів. Використання медичної моделі в психологізації консультуванні довго і гаряче обговорювалося такими вченими, як Т. Шац, Р.Д. Леінг, К. Уілбер . Вони застерігали від застосування в психологічному консультуванні діагностичної схеми, запозиченої з медицини, так як її поняття швидше описують, ніж уявляють норму. Медична модель орієнтована на фіксування симптомів, а не поведінки, на пошук об'єктивних причин, на використання біологічних втручань. У рамках даної моделі всі клієнти визначаються як «хворі». Деякі діагнози і зовсім антигуманні, наприклад: «відсталі », «розгальмований », « із затримкою психічного розвитку» (при описі легко відволікаються, гіперактивних або агресивних дітей). Ці ярлики залишаються записаними в особисту справу дитини і тягнуться за нею протягом усього його шкільного життя. Альтернативою медичному підходу і нозологічним категоріям в консультуванні є моделі, які роблять акцент на індивідуальності, унікальності клієнта, наприклад проблемно-орієнтований, рішення - орієнтований та клієнт - центрований підходи .

Проблемно-орієнтований підхід - інтегративний підхід, розроблений швейцарськими фахівцями А. Блазер , Е. Хаймом, Х. Рінгер , М. Томменом шляхом синтезу елементів психоаналізу, гештальт- терапії, поведінкової і тілесно-орієнтованої терапії. Проблемно-орієнтовані психологи відмовляються від діагнозу, так як сам по собі він не містить вказівок щодо необхідних дій, показань до психотерапії. Картина хвороби і, отже, діагноз, можуть бути зумовлені різними факторами, а при виборі психотерапевтичних засобів необхідно керуватися причинами хвороби. Якщо ж охарактеризувати людини не при допомогою діагнозу « невротична депресія » , а як людину, «низькою самооцінкою» або « нездатною до самозахисту » , психолог отримує дуже важливу інформацію. Очевидно, що в випадку людини з низькою самооцінкою, нездатної до досягнень, з пригніченою агресією необхідно розробити такі стратегії, які будуть спрямовані на усунення саме цих складнощів. Таким чином, при виборі стратегії психотерапії в проблемно- орієнтованому підході керуються проблемою, а не діагнозом. Стратегія, в свою чергу, містить психотерапевтичні методи , а ті включають в себе різні психотерапевтичні інтервенції. При оптимальному еkleктичному виборі методів беруться до уваги такі чинники:

- _____ проблема і розуміння проблеми клієнтом;
- _____ особу клієнта; здатності клієнта;
- _____ особистість психолога ; здатності психолога
- _____ обсяг часу, відведеного для психотерапії (консультування)).

Вибору методів роботи в проблемно- орієнтованій терапії передують питання: «Що можу 1) я як психотерапевт з моїми вміннями та обмеженнями 2) запропонувати як психотерапевтичної допомоги 3) цьому клієнту як особистості 4) з його теперішніми проблемами, 5) домогтися спільно сформулювати цілі ? »

Проблемно-орієнтована терапія базується на шести - ступеневій структурній моделі взаємодії з клієнтом. Перша ступінь направлена на побудову конструктивних робочих і міжособистісних відносин, друга - на детальний опис проблеми з точки зору клієнта. Третя ступінь передбачає проведення безпосереднього проблемного аналізу, припускаючої визначення: а) актуальних умов існування проблеми , б) біографічних умов її появи; в) її функціонального значення для клієнта. Четверта ступінь включає ідентифікацію проблеми, висування цілей консультування, розробку плану консультативної взаємодії. П'ята ступінь спрямована на

опрацювання проблеми за допомогою сукупності адекватних методів і закріплення отриманих позитивних результатів у реальному житті клієнта. Шоста ступінь є завершальною фазою психотерапії.

Такі особливості проблемно-орієнтованої терапії, як орієнтація на проблему, на клієнта, «методичний еклектизм» і відносна стислість терапевтичного процесу дають можливість застосувати багато її положень в консультативну практику. На пострадянському просторі проблемно-орієнтовану терапію активно розвинули і доповнили українські психологи П.П. Горностай та О.В. Васьковська, що модифікували її в «проблемний підхід».

Рішення-орієнтований підхід - інтегративний підхід, спрямований на вивчення індивідуальності клієнта, витоків його проблем і потреби в психологічній допомозі. Як альтернатива діагнозу прихильники п'яти ступеневої моделі прийняття рішень розглядають знаходження відповіді на кардинальне питання: «Яка техніка психотерапії, в який час, за яких умов потрібна для даної конкретної людини ? »

Клієнт - центрований підхід виник як альтернатива медичної моделі. Відповідно до поглядів його основоположника К. Роджерса сутність природи людини орієнтована на рух вперед до певних цілей, конструктивна, реалістична і заслуговує довіри. Основою в клієнт-центрованому підході є « Я - концепція », що відображає уявлення людини про себе. Цей набір образів « Я » включає не лише сприйняття того, якою є людина насправді («Я - реальне»), а й уявлення про те, яким людина хоче бути («Я - ідеальне »). К. Роджерс пояснював особистісні розлади і психопатології в термінах невідповідності між дійсністю переживанням людини і його « Я - концепцією » відносно цього переживання. Завдання психолога клієнт-центрованого напрямку - зрозуміти клієнта і допомогти йому відобразити, що він насправді говорить і відчуває .

У ході збору інформації консультант підбирає вираз, за допомогою якого можна позначити проблему (тобто ставить формальний психологічний діагноз, що описує патерни поведінки клієнта), і використовує феноменологічний підхід, що дозволяє фіксувати думки, почуття і дії клієнта. Формальний діагноз необхідний для складання карти індивідуального прийому, опису стану клієнта, якого пере направлять до медичного психолога , і т.д. Водночас діагноз майже не дає інформації про те, що являє собою клієнт як людина. Формальний психологічний діагноз корисний для розуміння сукупності поведінкових проявів, формулювання цілей, побудови консультативних гіпотез і прогнозів, що дозволяють розробити стратегію консультування. Він не є достатнім для початку роботи, так як в процесі оцінки клієнта неможливо відразу поставити єдино правильний діагноз , який допоможе зрозуміти, що відбувається з клієнтом. Психологу потрібно відповісти на ряд питань:

- _____ Яка форма психологічної допомоги найбільше підходить клієнту: групова терапія, індивідуальне або сімейне консультування ?
- _____ чи є психологічне консультування адекватної формою допомоги для даного клієнта ?
- _____ чи потрібні клієнтові додаткові консультації у інших фахівців (психіатра, нарколога, лікуючого терапевта) ?
- _____ чи існує ризик суїциду ?

Дж. Котлер і Р. Браун говорять про п'ять основних діагностичних моделях , використовуваних практиками різних допомагаючих професій:

- _____ модель розвитку;
- _____ медична модель ;
- _____ феноменологічна модель ;
- _____ поведінкова модель ;
- _____ системна модель.

Таким чином, альтернативні медичному підходу напрямки дозволяють консультанту виробити власну позицію, власну систему оцінки клієнта в термінах психіатрії, а психології: « індивідуальність», «проблема», «психологічна допомога» та ін.

3 . Оцінка моделі особистості клієнта

Щоб досягти цілей консультування, психолог повинен вивчити психологічну реальність клієнта, його взаємодія з оточенням і « теорію світу».

Кожна людина в процесі росту і розвитку створює свою модель світу. Він висуває і перевіряє гіпотези в ході гри, роботи і спілкування. Виявлені закономірності включаються до концепції світу. Іноді ці побудови змінюються протягом життя, іноді залишаються незмінними.

Наприклад, в картині світу дитини його тато і мама можуть виступати як найсильніші, добрі, розумні. Проходить час, дитина перетворюється в дорослу людину , у якого зазвичай є більш диференційований погляд на своїх батьків , так як змінюється оточення, виникають нові можливості і підстави для порівняння.

Люди зазвичай описують світ за допомогою системи конструктів - біполярних ознак, параметрів , шкал. Перед консультантом постає проблема розуміння того, як конкретний клієнт пізнає і сприймає складний світ соціальних відносин, інших людей і самого себе, за допомогою яких конструктів він систематизує події.

Більшість клієнтів, які звернулися до психолога, володіють неефективною системою конструктів, що описують себе і світ. Відомо, що в основі дій людини лежать ті чи інші потреби. Спотворення конструктів веде до того, що ці потреби усвідомлюються або задовольняються дуже складним, «непрямим» способом. Важливо допомогти людині усвідомити, як він конструює свій світ, взаємодіє з ним, які саме потреби стоять за тією чи

іншою дією клієнта. - Для цього психологу необхідно відкинути власні теорії та інтерпретації, відволіктися від власних стереотипів сприйняття і на деякий час прийняти позицію клієнта, подивитися на світ через його «очки».

Згідно позиції Дж. Келлі, для ефективної оцінки потреб клієнта потрібно виявити наступні компоненти :

- _____ проблему, з якою прийшов клієнт ;
- _____ картину світу клієнта;
- _____ те, як ця проблема виглядає в системі його картини

світу, які конструкти привели до її появи ;

- _____ співвідношення між картиною світу клієнта, з однієї сторони, і теоріями , які використовує психолог, з іншої.

Зазвичай психолог виявляє систему конструктів клієнта вже під час першої зустрічі (інтерв'ю) , в ході якої клієнту пропонується розповісти про причини і мотиви звернення до консультанта, про очікування від консультування, про головні проблеми і труднощі. Тут же психолог може з'ясувати, чи не є клієнт психотиком, про що можна судити при наявності (відсутності) тестування реальності.

Важливим моментом у консультуванні є розуміння психологом того факту, що клієнт існує не у вакуумі, а в певному середовищі, до якої клієнт більш-менш вдало адаптується. Проблема людини іноді викликана оточенням (наприклад, у дитини може бути жорстокий батько - алкоголік). Завдання психолога - виявити конструкти, за допомогою яких клієнт описує реальність: свої потреби, поведінку, ставлення. Якщо допомогти клієнту зробити їх більш гнучкими, він може поглянути на ситуацію по-іншому.

Працюючи протягом довгого часу в консультуванні або психотерапії, психолог іноді піддається специфічній професійній деформації: починає надмірно теоретизувати, навішувати ярлики, тим самим часто заганняючи себе в своєрідну пастку. Намагаючись застосовувати дуже складні теорії та схеми, можна забути, що найкоротшою відстанню між точками в просторі є пряма.

Психолог, як і клієнт, має власні уявні конструкти для опису себе і світу. Якщо психолог вважає , що його бачення світу - єдино правильне, він може спробувати нав'язати клієнту власну точку зору , не чуючи того , що говорить клієнт. Тому перш ніж розпочати діяльність, психолог повинен навчитися оцінювати себе, свій світогляд, систему конструктів (використовувану теорію) і потенційний вплив на конкретного клієнта.

4. Типологія клієнтів

Якщо ми звернемося до будь-якого з підручників по теоріям особистостей, то зможемо виявити уявлення про людину, імпліцитно або експліцитно присутнє в кожній з цих теорій. Персонологія (наука про особистості) є дисципліною, яка намагається закласти фундамент для кращого розуміння людської індивідуальності, пояснення поведінки людини. Кожна з цих теорій використовує свої методи при вивченні, поясненні, прогнозуванні успішності втручання психолога в тому чи іншому індивідуальному випадку. Персонологи, на відміну від патопсихологів і клінічних психологів, більш схильні звертатися до нормальної поведінки особистості, ніж відхиленої від норми. Тому якщо психолог-консультант розділяє переконання персонолога (наприклад , З . Фрейда , К. Юнга , Ф. Перлз , К. Роджерса і т.д.) , він може описати свого клієнта, використовуючи методичний апарат вподобаної теорії.

З іншого боку, психологи різних напрямків використовують настільки різну мову , що часом не розуміють один одного. Іноді для опису клієнтів в якості альтернативи зручно застосовувати метафори. Так, в радянській консультативній психології протягом тривалого часу клієнтів описували на основі мотиваційної орієнтації .

1. Клієнти з діловою орієнтацією, мотивовані на рішення своєї проблеми і розділяють відповідальність за її вирішення з психологом. Ця категорія клієнтів - найбільш «благополучна» для роботи психолога. Вони діляться на дві підгрупи: з адекватним і неадекватним діловим спрямуванням. Перші готові до співпраці , довіряють психологу , усвідомлюючи при цьому, що не у кожній проблемі є рішення, другі схильні до ідеалізації психолога, приписувати йому надкомпетентні, магічні здібності. Це не сприяє ефективності консультування: у разі невдач клієнти з такою ж легкістю можуть знецінювати «кумира».

2. Клієнти з споживчої орієнтацією, зацікавлені у вирішенні проблеми , але впевнені що перекладають відповідальність за результат на психолога. Вже сам їх факт звернення до психолога розглядається як деякий вклад (капіталу, часу , емоцій), замість чого такі клієнти хочуть отримати (а іноді і вимагають) «товар» - готовий рецепт вирішення проблеми. Найбільша складність у роботі з ними полягає в переорієнтації в плані відповідальності: до тих пір, поки клієнт не прийме на себе відповідь відповідальність за зміни у своєму житті, йому не допоможе жоден психолог.

3. Клієнти з ігровою орієнтацією, у яких мотивація відвідання психолога не пов'язана з бажанням вирішити проблему. Часто їх прихід до консультанта починається з перерахування психологів, яких клієнт вже відвідав і які йому не змогли допомогти. Давши психологу такий вотум довіри, клієнт при найменших сумнівах в компетентності психолога починає його знецінювати. Клієнт з такою орієнтацією може грати з психологом в ряд ігр, описаних Еріком Берном (наприклад , в гру « Я такий бідний і нещасний »). Прогноз для цієї категорії клієнтів найбільш несприятливий, так як вимагає глибокого аналізу їх особистості, перекладу часто неусвідомлюваної гри у свідомий пласт, що, швидше, є завданням не психологічного консультування, а психотерапії.

А.Ф. Копйов спробував виробити адекватні критерії оцінки стану клієнта на основі його діалогічної інтенції, під якою розуміється « більша або менша серйозність в намірі вирішувати свої проблеми і

обговорювати їх в даній конкретній ситуації з даним конкретним консультантом». А.Ф. Копйов поділяє клієнтів з точки зору їх готовності до діалогу на два великі класи: «закриті» і «відкриті».

«Закриті» клієнти блокують діалог з психологом. Вони не налаштовані на щире взаємодія з консультантом, всіляко уникають діалогу, контролюючи жанр і теми спілкування, прагнучи нав'язати їх консультанту. У клієнта практично відсутні намагання боротися зі своїми захистами, і він зберігає внутрішню «стабільність» всупереч декларованому наміру «змінити своє життя», «вирішити проблему», «зрозуміти, що зі мною відбувається». А.Ф. Копйов виділяє три підгрупи закритого типу:

1) «психологічна інтоксикація». У стані психологічної інтоксикації при начебто прагненні клієнта до самоаналізу насправді неможлива серйозна консультативна робота. Найчастіше клієнти цієї підгрупи - клінічно здорові люди з прагматичним інтересом до психології, яка є ефективним засобом виправдання будь-яких їх вчинків розумінням з тих чи інших психологічних концепцій. Звернення до психолога виконує важливу захисну роль: з одного боку, відображає незадоволеність власним життям, з іншої - дозволяє нічого в ній не міняти;

2) «естетизації особистісних проблем». Як і в попередній групі, має місце приховування власного «Я». І якщо у першій підгрупі має місце психологічне виправдання, то тут - естетичне. Негаразди і проблеми додають особистості клієнта глибину і значимість. Стан естетизації досить широко поширене в повсякденному житті і відноситься до числа найбільш «популярних» психологічних механізмів адаптації.

3) «маніпуляції - пристрасті». Назва цієї підгрупи відображає основний мотив звернення в консультацію: пошук шляхів для досягнення поставленої мети щодо тих чи інших людей. Ці клієнти діяльні, енергійні і шукають у психологу не співчуття і підтримки, а конкретних знань, направлених на успішне маніпулювання своїм оточенням.

«Відкриті» - клієнти докладають великі зусилля по подоланню власного захисту. Про відкритість клієнта можна говорити, коли присутня боротьба з захисними імпульсами, коли клієнт, стимульований реальним стражданням, потребою або щирим прагненням до встановлення істини про самого себе, готовий до серйозного, глибокого спілкування.

«Відкритість» і «закритість» характеризують, насамперед, особливості початкового стану клієнта психологічної консультації. Вони не розглядаються як деяка стійка особистісна риса. У ході консультування особливість «відкритість - закритість» клієнта може зазнавати трансформації. Спочатку «відкритий» клієнт може вийти на наявні когнітивні «пласти», що активізують його захист та блокують діалогічну інтенцію. І навпаки, спочатку «закритий» клієнт при коректній роботі консультанта може перейти до більш відкритим варіантам взаємодії.

Консультування буде будуватися по-різному залежно від того, «відкритий» або «закритий» клієнт прийшов до психолога. Чим більш відкритий клієнт, тим більш вільним і неупередженим може бути взаємодія, тим ширше спектр психотерапевтичних можливостей. Навпаки, чим більше «закритий» клієнт, тим більше консультативне спілкування нагадує гру з урахуванням встановлених правил, позицій, що склалася, що різко обмежують можливості консультанта і в професійному, і в особистому плані. Успіх роботи з «закритими» клієнтами залежить від того, чи вдасться психологу перейти від вузько окресленого кола завдань до більш широкого «смысловому полю». Найважливішим стратегічною умовою для роботи з «закритими» клієнтами є використання техніки нерелексивного слухання (принципу мовчання), яка, не порушуючи самого процесу спілкування, фруструє недіалогічні тенденції клієнта, звертаючись до його справжньої, сутнісної частини «я - для себе».

Однією з поширених і простих у використанні класифікацій є модель, заснована на модальностях внутрішнього досвіду клієнта. Вона базується на поділі нашого досвіду на три категорії, або три модальності: зір, слух, відчуття. Зорові образи, спогади про побачене визначають візуальну модальність. Почуте і збережене в слуховій пам'яті - основа аудіальної модальності. Досвід тілесних відчуттів, рухів становить базу кінестетичної модальності. Аналіз модальностей внутрішнього досвіду дозволяє розділити людей на три категорії. Ті, у кого в оповіданнях, описах переважають зорові образи, називаються візуалістами (візуалами); люди з переважанням слухових образів - аудіалістами (аудіалами); з переважанням відчуттів - кінестетиками.

Отримати відомості про провідну модальність можна шляхом аналізу мови клієнта. Вибір слів пов'язаний з ведучою модальністю.

Приклад. Розповідь про одну й ту ж проблемної ситуації буде по-різному звучати у людей з різними модальностями. Аудіал: «Я побачив його і мене немов оглушили. Я згадав, що він говорив на останній зустрічі...» Візуал: «Він лежав, такий блідий. Я боявся підняти очі і все уявляв собі, що цього не сталося, що він живий, танцює, як на останній шкільній дискотеці...» Кінестетик: «Я спочатку нічого не відчув. Все зааніміло. А потім така злість з'явилася, просто сказ. Хотілося бігти і молотити всіх, не розбираючи. Щоб хоч якось прогнати цю біль...» (З аудіозапису психологічного нетріфінга, що проводилося з однокласниками трагічно загиблого юнака).

Слова, які дозволяють виявити основну модальність людини, називаються предикатами. Візуали часто використовують слова, відповідні візуальній системі прийому і відтворення інформації: «точка зору, ясні перспективи, висвітлювати, показувати, упустити з виду, уявити, виглядати, розглянути, уявити». Для аудіалів характерні вирази і слова типу «вислуховувати, пояснювати, звучати, гучний, монотонний». Кінестетики можуть використовувати слова, пов'язані з почуттями і відчуттями: «торкатися, теплий, м'який, відчувати, завмерти, турбуватися».

У людини при сприйнятті і описі світу може переважати одна з модальностей. У жінок частіше переважає візуальна модальність, у чоловіків - кінестетика (С.А. Горін). Для роботи з кожною категорією клієнтів необхідно використовувати «зрозумілу мову». Наприклад, одне і те ж слово психолога - «

продемонструйте » , звернене до клієнта, повинно по-різному звучати в залежності від провідної модальності : « покажіть » - для візуала , « поясніть » - для аудіала, « розсортуйте », « продемонструйте » , « програйте » - для кінестетика. Дана система проста у використанні і дозволяє звертатися до клієнта на зрозумілій для нього мові .

5. Розуміння клієнта психологом

Розуміння - це приз для дурнів. Нерозуміння з боку іншої людини - це проблема , з якою кожен з нас стикався в житті. Дуже часто в разі злочинів ми чуємо: « Він (вона) мене не розуміє ... » За цими словами ми можуть стояти біль , гіркоту , злість , розчарування. Якщо ж чоловік каже: « Ніхто мене не розуміє » , - це , ймовірно , ошування тотального самотності , туги , яке може призвести до депресії. Розуміння - основа людських відносин. Не дарма існує коротке і ємне вираження: « Щастя - це коли тебе розуміють ».

Потреба в розумінні розглядається як одна з базових людських потреб (Е. Гуссерль , 1993 ; В. Франкл , 1990 ; М. Хайдеггер , 1993 та ін.) Для психолога - консультанта , однією з головних професійних завдань якого є пошукування іншої людини , ця проблема набуває особливого значення . Більшість напрямків психологічної допомоги расматриває розуміння як основна умова і фактор позитивних змін і особистісного розвитку клієнта в ході консультування взаємодії .

Розуміння клієнта психологом - дуже складний процес, що включає глибоке дослідження проблем клієнта , його картини світу . Основна функція цього дослідження - переклад страдання на іншу мову , реконструкція відносин клієнта з собою і світом , зміна його ставлення до проблеми. Розуміння клієнта залежить від психологічного знання. З одного боку , це знання може заважати розумінню , знижуючи психологічну чутливість (як приклад можна привести ортодоксальних психоаналітиків , які в будь-якій проблемі бачать стоять за нею батьківську (материнську) фігури , едіпальний конфлікт і т.п.). З іншого боку , психологічне знання - це знання суб'єктивне , що будується , перш за все , на досвіді психолога (К. Роджерс , М. Кан , Р. Мей та ін.) Таким чином, розуміння , що будується на психологічному знанні , характеризується вибірковістю , інтенціональністю . Воно опосередковується цінностями і цілями консультанта , його суб'єктивною картиною світу , що проглядається у виборі фокусу проблем та їх інтерпретацій , передпобачуваності читаємості набору « маркерів » (сигналів , сигніфікацій) порушень і характером роботи з ними.

В одних психотерапевтичних підходах перед психологом ставиться завдання прагнути до розуміння клієнта , в інших , наооборот , до нерозуміння клієнта , його проблем , до свідомого ігнорування знань про клієнта (конфузійні техніки , фруст - раційні техніки). Цей підхід широко практикується як один з етапів у ряді напрямків і передбачає приведення в стан замішання самого клієнта. Освоєння стратегії нерозуміння націлене на зняття психологічних захистів клієнта , подолання повсякденних , стереотипних і поспішних способів розуміння другої людини , розвиток здатності переносити невизначеність . « Наївний » консультант відмовляється від об'єктивного і аналітичного розуміння людини .

Ряд професійних консультантів і дослідників психотерапії - К. Роджерс , Дж. Енрайт , І.Д. Ялом - зазначають , що насправді повне розуміння суб'єктивної реальності неможливо. Однак тільки деякі школи психотерапії практично не намагаються зрозуміти причини , що породили проблеми клієнта . Відповідно до поглядів П. Вацлавке , людські проблеми порівняти з ситуаціями в шаховій партії. Причини , приведені до тупикової ситуації , не важливі , оскільки завдання радіючи про майбутнє , а не аналізувати минуле.

Стратегії розуміння клієнта психологом були детально проаналізовані М.Р. Мінігалієвой . Їх можна розділити на три групи:

1 . Розуміння як виявлення , виділення вже існуючого , притаманного ситуації сенсу - значення (пояснення) . Критерій розуміння - об'єктивна « правда » буття клієнта. Психолог добуває невідому йому інформацію на основі стандартних , повторюваних схем повсякденного розуміння . Ключовими особливостями цієї стратегії розуміння клієнта є концентрація консультанта на власних досвіді і представлених . Консультант виступає по відношенню до клієнта як « експерт - учитель » або « методолог розсудливості ». Способи розуміння клієнта , загальні установки взаємодії та конкретні процеси впливу і спілкування з клієнтом близькі не психологічним , буденним. Цю стратегію можна назвати стратегією пояснення. Вона характеризується нетворчою позицією консультанта , яка прагне до « об'єктивності », спрямованої на підтвердження власних уявлень і картини світу , іноді - на вирішення власних проблем консультанта. Найбільш цілісною характеристикою , що дозволяє описати консультантів цієї групи , є наступна: вони часто не слухають клієнта.

2 . Розуміння як створення змісту , не заданого споконвічно (інтерпретація) . Критерій розуміння - суб'єктивна « істина » людського буття. Консультант заповнює відсутню інформацію , трансформуючи (переформулюючи) ситуацію. Консультантів , що реалізують другу стратегію розуміння клієнта , можна охарактеризувати як експертів , які прагнуть переформулювати запит клієнта і трансформувати його сприйняття сутності проблемної ситуації , самого себе . Ця група консультантів досить часто апелює до оцінки своєї професійної компетентності , спирається на вимоги і норми розділяється ними психотерапевтичного міфу. Стратегія інтерпретації в цілому може бути описана як стратегія індоктринації , пов'язана з пошуком якоїсь « істинної » сутності з клієнтом. Консультант виявляє « істину » , що відображає особливості суб'єктивного світу клієнта і формулює в термінах розділяється консультантом « об'єктивного » психотерапевтичного міфу.

3 . Розуміння як виникнення сенсу в процесі діалогу (діалогічне розуміння) , побудова загального смислового простору , « спільної мови » з клієнтом. Критерій розуміння - « щирість » переживань людини. Основним способом заповнення « смислових прогалів » між висловлюваннями клієнта виступає інтеграція доступних консультанту даних і організація спільного обговорення отриманих « інтегруючих вражень » з клієнтом. Стратегія діалогічного розуміння характеризується прагненням консультанта до заняття позиції

фасилітатора. Психолог разом з клієнтом досліджує суть і можливі варіанти і цілі перетворення проблемної ситуації, орієнтуючись на взаємодію з клієнтом, підтримку його прагнення до діалогу. Психолог сам прагне бути автентичним і іноді може зажадати від клієнта щирих реакцій. Він використовує техніки саморозкриття, відкрито представляючи особливості своєї ціннісно-смысловий позиції. Ця стратегія часто виявляється найбільш адекватною вирішенню завдань професійної діяльності психолога-консультанта (М.Р. Мінігалієва). Кожна з описаних стратегій розуміння клієнта характеризується специфічними можливостями і обмеженнями в організації продуктивного діалогу з клієнтом.

1.5.ОСОБИСТІСТЬ ПСИХОЛОГА ТА ЙОГО РОЛЬ В ПСИХОКОНСУЛЬТАТИВНОМУ ПРОЦЕСІ.

- 1.Особливості професійної діяльності психолога
- 2.Особистісні якості психолога – консультанта
- 3.Професійна підготовка психолога-консультанта

1.Особливості професійної діяльності психолога

У практиці психологічного консультування і психотерапії щодня приходиться зіштовхуватися з найважливішими аспектами життя людини. Психолог завжди разом із клієнтом обговорює незначні й істотні проблеми своїх підопічних і прагне допомогти клієнту:

- розібратися в мотивуванні повсякденних виборів і наслідків;
- вирішити безліч емоційних проблем і заплутані міжособистісні відносини;
- перебороти почуття внутрішнього хаосу – зробити незрозуміле і мінливе позитивним і доцільним.

Тому психолог повинен усвідомлювати, хто він, ким може стати і яким його сподівається бачити клієнт. Інакше кажучи, виникає питання визначення ролі психолога. Чи являє собою психолог друга клієнта, професійного радника, учителя, експерта, супутника клієнта в блуканнях по завулках чи життя гуру – випромінювача абсолютної істини? Багатох, особливо початківців психологів, приводить у замішання відсутність універсальної відповіді на питання про роль психолога в процесі надання психологічної допомоги. Ця роль звичайно залежить від приналежності психолога до визначеної теоретичної орієнтації, його кваліфікації, особистісних рис, нарешті, від очікувань клієнта.

Ефективність діяльності фахівця багато в чому обумовлена тим, наскільки ясно він представляє своє місце в консультуванні. Коли немає такої ясності, психолог у своїй роботі буде керуватися не визначеними теоретичними принципами, а лише чеканнями і потребами клієнта, іншими словами, буде робити лише те, на що сподівається і чого хоче клієнт. Клієнти ж найчастіше очікують, що психолог візьме на себе відповідальність за успіх їхнього подальшого життя і розв'яже їх проблеми – де учитися, як улагодити конфлікти на роботі, чи розводитися з чоловіком і т.д. [6, с. 194-195]

Керуючись таким розумінням процесу консультування ми сформулювали найважливіші рольові функції психолога:

- побудова відносин із клієнтом на взаємній довірі;
- виявлення альтернатив саморозуміння і способів діяльності клієнтів;
- безпосереднє "входження" у життєві обставини клієнтів і їхні відносини зі значимими для них людьми;
- створення навколо клієнтів здорового психологічного клімату;
- постійне удосконалювання процесу консультування.

Якщо в такий спосіб загалом представити зміст ролі психолога, стає очевидним, що дуже істотною складовою процесу консультування є особистість психолога.

2. Особистісні якості психолога – консультанта

Особистість консультанта (психотерапевта) виділяється майже у всіх теоретичних системах як найважливіший цілющий засіб у процесі консультування. Підкреслюються то одні, то інші її риси. Відомий англійський психоаналітик угорського походження М. Балінт у 1957 р. говорив про повне забуття того, що психотерапія – це не теоретичне знання, а навички особистості. Йому вторить не менш знаменитий представник гуманістичної психології С.Роджерс, підкреслюючи, що теорія і методи консультанта менш важливі, ніж здійснення їм своєї ролі. З. Фрейд на питання про критерії успішності психотерапевта відповів, що психоаналітику не обов'язкова медична освіта, а необхідна спостережливість і вміння проникати в душу клієнта.

Отже, власне кажучи основна техніка психологічного консультування – це "я-як-інструмент", тобто основним засобом, що стимулює удосконалювання особистості клієнта, є особистість консультанта (А.Адлер: "техніка лікування закладена у Вас").

А. Сторр відзначає, що психотерапію і психологічне консультування прийнято вважати незвичайними професіями, оскільки багатьом людям важко представити, як можна цілими днями вислухувати чужі історії про нещасливе життя і труднощі. Тому представників цих професій чи вважають ненормальними, чи мирськими святими, що переборили людську обмеженість. Ні перше, ні друге не є вірним. Звідси питання: "Хто такий психолог, а точніше, що являє собою психолог як людина, які вимоги пред'являються до нього як до особистості, що робить його професійним помічником у заплутаних проблемах інших людей?" Насамперед варто сказати, що ніхто не народжується психотерапевтом чи консультантом. Необхідні якості не вроджені, а розвиваються протягом життя.

Узагальнюючи сказане, підкреслимо, що ефективність консультанта визначається властивостями особистості, професійними знаннями і спеціальними навичками. Кожний з цих факторів забезпечує якісний консультативний контакт, що і є стрижнем психологічного консультування. У підсумку від консультативного контакту залежить остаточний ефект консультування – зміна особистості клієнта в процесі конструктивних дій консультанта. Анітрошки не применшуючи значення теоретичної і практичної підготовки, ми все-таки схильні віддати перевагу фактору особистості консультанта. У свій час М. Балінт і Е. Валінт писали, що знання можна одержати з книг чи лекцій, навички здобуваються в процесі роботи, але їхня цінність обмежена без удосконалювання особистості психотерапевта; психотерапія стає ремеслом, вимощеним добрими намірами, якщо її не піднімають на професійний рівень відповідні якості особистості психотерапевта. [1, с. 4-6]

Яким же повинне бути сполучення властивостей особистості, що найбільшою мірою забезпечувало б успіх консультування? Хоча досліджень у цій області досить багато, однак однозначної відповіді про властивості особистості, що сприяють ефективній роботі консультанта, на жаль, немає. Дуже часто при описі процвітаючого консультанта як професіонали, так і клієнти вживають побутові поняття: "відкритий", "теплий", "уважний", "щирий", "гнучкий", "терпимий". Починалися спроби виділити властивості особистості, необхідні консультанту для роботи з профвідбору. Національна асоціація професійної орієнтації США виділяє наступні властивості особистості:

- прояв глибокого інтересу до людей і терпіння в спілкуванні з ними. Цей фактор характеризується як інтерес до людей у силу їхнього буття, а не тому, що деякі з них шизофреніки чи психопати;
- чутливість до установок і поведінки інших людей;
- емоційна стабільність і об'єктивність;
- здатність викликати довіру інших людей;
- повага прав інших людей.

У 1964 р. Комітет з нагляду і підготовки консультантів США установив наступні шість якостей особистості, необхідних консультанту:

- довіра до людей;
- повага цінностей іншої особистості;
- проникливість;
- відсутність упереджень;
- саморозуміння;
- свідомість професійного боргу.

Акцентуємо увагу на такі особливості, як: чуйність, об'єктивність (неототожнення себе з клієнтами), гнучкість, емпатію і відсутність власних серйозних проблем. До особливо шкідливого для консультанта рис відноситься авторитарність, пасивність і залежність, замкнутість, схильність використовувати клієнтів для задоволення своїх потреб, невміння бути терпимим до різних спонукань клієнтів, невротичну установку у відношенні грошей.

На думку А.Сторра, ідеальним психотерапевтом чи консультантом у стані бути симпатична людина, відвертий і відкритий почуттям інших; здатний ототожнюватися із самими різними людьми; теплий, але не сентиментальний, що не прагне до самоствердження, однак повинен мати свою думку і здатний її захистити; що вміє служити на благо своїм клієнтам.

Якщо продовжити огляд численних джерел літератури про властивості особистості, що необхідні психологу, щоб надавати допомогу, являти собою каталізатор самопізнання, зміни й удосконалювання іншої людини, ми наблизимося до моделі особистості ефективного консультанта. Мова йде, звичайно, про "рухливу" модель, оскільки кожен психолог має можливість її доповнити.

Узагальнюючи обговорені вище вимоги, пропонувані до особистості психолога, можна стверджувати, що ефективний психолог – це насамперед зріла людина. Чим різноманітніше в психолога стиль особистого і професійного життя, тим ефективніше буде його діяльність. Іноді виражати почуття і попросту слухати, що говорить клієнт, – це найкраще, але небезпечно обмежуватися тільки такою тактикою консультування, часом необхідно вступати з клієнтом у конфронтацію. Іноді варто інтерпретувати його поведінку, а часом і спонукати клієнта тлумачити зміст свого поведінки. Часом у консультуванні потрібна директивність і структурованість, а іноді можна дозволити собі захопитися бесідою без визначеної структури. У консультуванні, як і в житті, варто керуватися не формулами, а своєю інтуїцією і потребами ситуації. Така одна з найважливіших установок зрілого психолога.

Змальована нами модель ефективного психолога з першого погляду може показатися занадто величною і далекою від дійсності. При цьому напрошується твердження, що риси ефективного психолога збігаються з рисами процвітаючої людини. До такої моделі і повинний прагнути психолог, якщо бажає бути не технічним ремісником, а художником психологічного консультування. Нарешті, властивості особистості ефективного психолога можуть бути і метою психологічного консультування – поява цих властивостей у клієнта в цьому випадку стає показником ефективності консультування. [6, с. 198-202]

Система загальних, професійних і морально-етичних вимог, що пред'являються до психологічного консультування і до практичної роботи психолога-консультанта, найкраще відображена в існуючих кодексах професійної етики практичних психологів. Багато положень цих кодексів безпосередньо застосовні до роботи психолога-консультанта. Нагадаємо про ці положення, включивши в їх формулювання замість слова «психолог» словосполучення «психолог-консультант»:

1. Професійна діяльність психолога-консультанта характеризується його особливою відповідальністю перед клієнтом за ті рекомендації, які він пропонує клієнту.

2. Практична діяльність психолога-консультанта повинна спиратися на відповідні морально-етичні та юридичні основи.

3. Діяльність психолога-консультанта спрямована на досягнення виключно гуманних цілей, які передбачають зняття будь-яких обмежень на шляху інтелектуального і персонального (особистісного) розвитку клієнта.

4. Свою роботу психолог-консультант будує на основі безумовної поваги гідності та недоторканості особи клієнта. Психолог-консультант поважає основоположні людські права, які визначаються загальною Декларацією прав людини.

5. У роботі з клієнтами психолог-консультант керується принципами чесності і відкритості (щирості). Разом з тим він повинен бути обережний в радах і рекомендаціях клієнту.

6. Психолог-консультант зобов'язаний доводити до відома колег, членів своїх професійних об'єднань про помічаються ним порушення прав клієнта, про випадки негуманного ставлення до клієнтів.

7. Психолог-консультант має право надавати лише такі послуги клієнтам, для яких він має необхідну освіту, кваліфікацію, знання і вміння.

8. У своїй роботі психолог-консультант повинен застосовувати тільки апробовані методики, що відповідають сучасним загальнонауковим стандартам.

9. Обов'язковою складовою частиною роботи психолога-консультанта є постійна підтримка на високому рівні своїх професійних знань і умінь.

10. У разі вимушеного застосування психологічних методик і рекомендацій, які не пройшли достатньої апробації, в повному обсязі відповідають науковим вимогам, психолог-консультант повинен про це попереджати своїх клієнтів і бути досить обережним у своїх висновках.

11. Психолог-консультант не має права розголошувати або передавати третім особам дані про своїх клієнтів або про результати консультування.

12. Психолог-консультант зобов'язаний перешкоджати використанню методів психологічного консультування та психологічного впливу на людей некомпетентними особами, професійно не підготовленими людьми, а також попереджати про це тих, хто користується послугами таких «фахівців».

13. Психолог-консультант не має права передавати некомпетентним особам методи психологічної роботи з клієнтами.

14. Психологу-консультанту слід дотримуватися обережності, щоб не викликати необґрунтованих надій і очікувань з боку клієнта, не давати йому обіцянок, порад і рекомендацій, які не можна буде виконати.

15. Психолог-консультант несе особисту відповідальність за збереження в таємниці інформації, що стосується клієнтів.

Дотримання всіх цих правил або етичних норм є обов'язковим в практичній роботі психолога-консультанта.

Є, крім того, ряд істотних відмінностей хорошого, професійно підготовленого психолога-консультанта від поганого, професійно не цілком підготовленого. Ці відмінності стосуються того, як психолог-консультант поводить по відношенню до клієнта в різних ситуаціях психологічного консультування, як він виходить зі скрутних випадків, які нерідко виникають в процесі проведення психологічного консультування.

На додаток до сказаного зупинимося на якостях, якими психолог-консультант повинен володіти і які він повинен проявляти в спілкуванні з клієнтами.

1. Здатність до емпатії, співпереживання, співчуття. Під цією здатністю розуміється вміння глибоко психологічно проникати у внутрішній світ іншої людини - клієнта, розуміти його, бачити те, що відбувається з його власних позицій, сприймати світ його очима, приймати як допустиму і правильну його точку зору.

2. Відкритість. Намагаючись зрозуміти клієнта, проникнути в його внутрішній світ, психолог-консультант відверто повідомляє йому про свої власні почуття, викликаючи з його боку Емпатичний реакцію і тим самим роблячи його відкритим для себе.

3. Вираз особистої турботи про клієнта за допомогою співпереживання, співчуття йому, а також жестів, міміки, пантоміміки.

4. Доброзичливість. Доброго, емоційно позитивне ставлення до клієнта, особиста зацікавленість і участь у вирішенні його проблем.

5. Безоцінчне ставлення до клієнта, в тому числі до дотримання з його боку тих моральних, етичних норм, яких він в своїй поведінці дотримується, навіть якщо це поведінка самому консультанту не подобається.

6. Відмова від моралей, нав'язування клієнту своїх рад.

7. Довіра до клієнта, віра в його здатність і можливість самостійно впоратися зі своєю проблемою.

8. Готовність і прагнення консультанта не так позбавити клієнта від своїх переживань, скільки направити його переживання в конструктивне русло 1.

9. Уміння тримати оптимальну психологічну дистанцію між собою і клієнтом.

10. Уміння вселяти в клієнта впевненість і рішучість переробити себе.

Емпатія - це основне міжособистісне якість, якою повинен володіти психолог-консультант. Головним в цій якості є готовність, бажання і здатність людини психологічно відчувати і розуміти іншого, дивитися на світ його очима, на час, забуваючи про своє сприйняття світу, про свою власну точку зору. Це якість психолог-консультант проявляє на всьому протязі процесу консультування і, завдяки йому, виявляється здатним краще і глибше розуміти клієнта, ефективніше йому допомагати.

Відкритість як властивість особистості має кілька різних проявів. По-перше, це готовність психолога-консультанта бути відкритим як особистість для клієнта (правда, не настільки, щоб ролі консультанта і клієнта

помінялися між собою і клієнт, дізнавшись про проблеми консультанта, став співпереживати і співчувати йому самому). Підміна ролей зазвичай відбувається тоді, коли психолог-консультант починає розповідати клієнту про свої проблеми, викликаючи в останнього бажання допомогти консультанту.

Міра відкритості повинна визначатися відчуттями клієнта: якщо він вважає психолога-консультанта відкритою людиною і не відчуває страху відкритися перед ним - значить, в плані відкритості консультанта клієнту все в порядку.

По-друге, відкритість - це прагнення психолога-консультанта в особистому спілкуванні з клієнтом залишатися самим собою, природно виявляючи не тільки свої переваги, але, можливо, і недоліки. Будучи цілком відкритою людиною, психолог-консультант демонструє клієнту свої недоліки не для того, щоб епатувати або шокувати його, не для того, щоб викликати співчуття з його боку, а для того, щоб показати, що сам консультант - це звичайна жива людина, яка, як і всі люди, має недоліки і не намагається в процесі консультування грати не властиву йому в житті роль.

По-третє, відкритість проявляється в тому, що консультант показує клієнту готовність обговорювати з ним будь-які питання. Емпатія супроводжує відкритості, одне без іншого існувати практично не може.

Під виразом особистої турботи психолога-консультанта про клієнта розуміється таке зовнішнє поведіння психолога-консультанта, який виражається в діях і словах, які демонструють щире зацікавлення, турботу консультанта про клієнта. Така турбота, однак, також не повинна бути надмірною. Психолога-консультанта в спілкуванні з клієнтом не рекомендується бути занадто емоційною людиною, щоб не чинити збудливого впливу на психологічний стан клієнта.

Доброзичливість - це також важливе психологічне якість консультанта. Хоча ця риса корелює практично з усіма перерахованими вище якостями особистості, проте, воно має і свої власні індивідуальні прояви. До них, зокрема, відноситься вміння психолога-консультанта в будь-яких ситуаціях, що б не трапилося і як би не поведився сам клієнт, зберігати рівний і, безумовно, доброзичливий стиль спілкування з ним.

Особливе місце в практиці психологічного консультування займає так зване безоціночне ставлення психолога консультанта до клієнта. Пояснимо, що під цим мається на увазі. Перш за все - це прагнення психолога-консультанта в спілкуванні з клієнтом уникати прямого оцінювання його дій і особистості. Що б клієнт не говорив про себе, які б внутрішні почуття ні відчував по відношенню до себе, консультант не повинен робити оцінок.

Довіра до клієнта - це те, на чому будується гуманістично орієнтоване психологічне консультування. Довіра консультанта до клієнта передбачає віру в те, що клієнт цілком самостійно зможе вирішити свою проблему, якщо йому допомогти усвідомити її і разом з ним знайти спосіб її вирішення. Довіра також означає готовність психолога-консультанта розділити думку клієнта і прийняти його, відмовившись від свого власного, якщо, звичайно, клієнт прав.

На особливу увагу заслуговує восьма якість, певне Р. Меєм як прагнення психолога-консультанта не позбутися клієнта від переживань, а направити їх в конструктивне русло. Переживання - це вірна ознака небайдужого ставлення клієнта до своєї проблеми і до самого себе. Якщо у клієнта немає правильного розуміння своєї проблеми або способу її вирішення, то переживання можуть грати деструктивну роль. Емоційна енергія переживань необхідна для правильного вибору і реалізації рішення проблеми. Отже, завдання психолога-консультанта полягає в тому, щоб зберегти, а можливо і посилити цю енергію, направивши її в правильне, конструктивне русло.

Уміння вибирати і зберігати оптимальну психологічну дистанцію в спілкуванні з клієнтом треба розуміти наступним чином. Консультант повинен вміти так спілкуватися з клієнтом, щоб зберігати довіру і відкритість. Разом з тим відносини психолога-консультанта з клієнтом не повинні переходити в занадто близькі, інтимні. При цьому у клієнта не повинно виникати відчуття, що консультант психологічно то наближається, то віддаляється від нього. Стратегія консультанта в прагненні психологічно зблизитися з клієнтом повинна бути наступною: консультант поступово, непомітно для клієнта повинен ставати все більш близьким для нього людиною, проте як тільки психолог-консультант відчує, що наступний крок зближення може привести до інтимності у взаєминах, слід негайно зупинитися і далі триматися від клієнта на тій дистанції, яка до цього моменту часу утворилася.

Уміння вселити в клієнта впевненість і рішучість впоратися зі своєю проблемою - це особлива якість, яке залежить від здатності психолога-консультанта переконувати, вселяти, підтримувати людину. Для цього необхідно навчитися вміло і розумно користуватися відповідними вербальними і невербальними засобами впливу на клієнта.

Все сказане вище стосується внутрішньої позиції, відносини і зовнішньої поведінки психолога-консультанта по відношенню до клієнта. Є, однак, і ряд спеціальних вимог, що пред'являються до ситуації, до обстановки, в якій проводиться психологічне консультування. Оптимальними, що стосуються обстановки, умовами проведення психологічного консультування є такі:

1. Наявність окремого, ізольованого, тихого приміщення куди не долинають сторонні, що відволікають увагу консультанта і клієнта звуки, - такого, куди немає доступу стороннім особам під час проведення консультації.

2. Зручне розміщення в цьому приміщенні консультанта і клієнта - найкраще поруч один з одним або навпроти один одного під невеликим кутом, на відстані від 60-70 см до 100-110 см. При цьому нічого, крім невеликого письмового столика, не повинно знаходитися між консультантом і клієнтом.

3. Організація і проведення консультації в такий час, коли клієнт нікуди не поспішає і не перебуває в поганому фізичному стані або настрої.

4. Клієнт під час бесіди з психологом-консультантом повинен мати можливість відвести погляд, повернутися впівоберта або боком по відношенню до психолога-консультанта.

5. Бажано, щоб час початку і закінчення консультації заздалегідь було чітко позначено.

6. У приміщенні, де проводиться консультація, можуть перебувати годинник, але вони не повинні розташовуватися безпосередньо між консультантом і клієнтом. Найкраще, якщо годинник будуть висіти на стіні навпроти консультанта за клієнтом або збоку від нього і психолога-консультанта, не потрапляючи на очі клієнту під час консультації.

7. У приміщенні, де проводиться консультація, не повинно бути ніяких сторонніх предметів, які відволікали б увагу клієнта, насторожували його або налаштовували негативно. В рівній мірі це стосується всього того, що може відбуватися в приміщенні під час проведення консультації.

8. Рекомендується, навпаки, щоб те, що знаходиться в приміщенні або відбувається в ньому, заспокоювало клієнта, створювало у нього гарне, комфортне настрої.

9. На певних етапах психологічного консультування допускається звучання в приміщенні тихою, приємною музики.

3. Професійна підготовка психолога-консультанта

Професійна підготовка психолога-консультанта включає в себе, крім обов'язкової для будь-якого психолога загальноосвітньої наукової підготовки (в неї входить мінімум наукових знань, необхідних професійного психолога будь-якого профілю), також і освоєння ряду розділів психології, які передбачають спеціалізацію у відповідній професійній області, в даному випадку - в області психологічного консультування. Ці спеціальні напрямки професійної підготовки психолога-консультанта наступні:

1. Вивчення підготовчого етапу психологічного консультування.
2. Освоєння інформації про зміст роботи психолога-консультанта.
3. Оволодіння методами роботи психолога-консультанта з клієнтом.
4. Ознайомлення з особливостями проведення психологічного консультування в наступних спеціальних областях: сімейне консультування, ділове консультування, психолого-педагогічне консультування, інтимно-особистісне консультування.
5. Робота психолога-консультанта під керівництвом більш досвідченого психолога-консультанта-супервізора.

Вивчення процесу підготовки роботи психологічної консультації включає в себе уважне ознайомлення з комплексом організаційних питань, включаючи вибір області консультування, початку роботи консультації і т.д.

Серед тих конкретних завдань, які в практичному плані повинен вміти вирішувати психолог-консультант, можуть бути названі такі:

- Визначення кола потенційних клієнтів - відвідувачів психологічної консультації, їх можливих проблем в залежності від вмісту роботи психологічної консультації і від тих професійних вимог, які можуть бути пред'явлені до працюючих в консультації психологів.

- Підбір кадрів психологів і обслуговуючого персоналу для роботи в психологічній консультації. Проведення з кадрами спеціальної підготовчої роботи по ознайомленню з умовами роботи і обов'язками, з організацією взаємодії один з одним, з правилами роботи консультації.

- Підготовка матеріальної бази і документації для початку практичної роботи консультації.

- Підготовка та поширення інформації про роботу консультації серед потенційних клієнтів.

Знайомство з організацією роботи психологічної консультації включає в себе також освоєння того, як створюється психологічна консультація, що входить в мінімум необхідного для неї обладнання, який оптимальний режим роботи психологічної консультації і психолога-консультанта, який має бути обстановка в психологічній консультації під час її роботи і ряд інших питань.

Знайомство початківця фахівця зі змістом роботи психолога-консультанта в свою чергу передбачає наступне. По-перше, ознайомлення з тим, що являє собою психологічне консультування, в чому полягає його відмінність від інших видів практичної діяльності психолога. По-друге, з'ясування того, що повинен знати і вміти робити психолог-консультант, щоб на досить високому рівні справлятися зі своїми професійними обов'язками. По-третє, ознайомлення з основними видами психологічного консультування, з головними вимогами, що пред'являються до них. По-четверте, знання умов роботи психолога-консультанта.

Освоєння методів роботи психолога-консультанта передбачає оволодіння починаючим психологом-консультантом прийомami спілкування з клієнтами, методами психодіагностики, використовуваними в практиці психологічного консультування. Ці прийоми і методи повинні бути освоєні майбутнім психологом-консультантом практично, в ході відповідних спеціальних занять. У число таких прийомів і методів входять, зокрема, методи прямого психотерапевтичного впливу психолога-консультанта на клієнта.

1.6. ПРОБЛЕМИ, ЯКІ НАЙЧАСТІШЕ ВИНИКАЮТЬ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ.

1. Психотерапевтичні відносини.

2. Перенесення і контрперенесення в консультуванні.

3. Проблема опору в психологічному консультуванні.

1. Психотерапевтичні відносини

У процесі консультування чи психотерапії виникають певні явища, властиві лише психотерапевтичній взаємодії. Більшість із них зумовлена особливими взаєминами, які складаються між терапевтом і клієнтом. Психотерапевтичні відносини визначаються двома основними аспектами: свідомим терапевтичним альянсом і трансфером (переносом), сутність і нюанси якого усвідомлюються під час терапії.

Поняття "терапевтичний альянс" у психоаналізі використовують на позначення раціонального, нетрансферентного ставлення пацієнта до процесу лікування і постаті аналітика. Форми співробітництва і взаємні зобов'язання клієнт і терапевт обговорюють перед початком лікування. Психоаналітик попереджає про значну тривалість терапії, труднощі, що можуть виникнути під час роботи, і пояснює, як відбуватиметься її завершення. Пацієнт має бути готовий до ґрунтовного і докладного обговорення будь-яких, навіть найінтимніших моментів свого життя і знати, що не повинен переривати аналітичну роботу в односторонньому порядку на власний розсуд. Якщо клієнт і аналітик досягають згоди, вони підписують терапевтичний альянс.

Терапевтичний альянс (франц. *alliance*, від *allier* - з'єднувати) - контракт між психотерапевтом і клієнтом щодо того, яку саме проблему буде розв'язано в процесі терапії і який результат за спільною згодою можна вважати задовільним.

Терапевтичну угоду укладають, як правило, стосовно однієї актуальної проблеми (рідше двох чи трьох взаємопов'язаних між собою проблем). Наприклад, клієнта непокоїть його нерішучість у соціальних контактах чи ірраціональні страхи щодо здоров'я і добробуту близьких. Або прагматичне питання: як зробити так, щоб чоловік регулярно приносив зарплату додому? Жінка, що нарікає на низьку успішність сина в навчанні і хоче отримати пораду щодо цього, не сподівається, що аналіз зачепить порушення внутрішньосімейних комунікацій і болючу, ретельно приховувану проблему її емоційної і сексуальної невдоволеності в подружніх стосунках. До глибокого аналізу несвідомих аспектів свого життя клієнт не готовий і не відчуває потреби обговорювати власні імпульси і мотиви. Здебільшого він намагається обмежити терапевтичне втручання.

Клієнта потрібно завчасно попереджати про ступінь глибини аналітичного втручання і про те, в чому полягає терапія і на чому вона ґрунтується. Як правило, після цього багато хто вагається, чи починати лікування взагалі, але зазвичай перемагає бажання розібратися в собі і отримати допомогу. Успішному створенню робочого альянсу сприяють акцентування уваги на конкретній психологічній теорії, яку планує використати психотерапевт, пояснення того, яку роль у формуванні конкретної поведінки особистості відіграє несвідоме - як приховані, не зовсім усвідомлювані або не визнані бажання і мотиви, так і більш глибокі утворення складної символічної природи. Варто сказати клієнтові про те, що після чітко висловленої заборони обговорювати певні аспекти його внутрішнього досвіду аналіз буде перервано і терапевтична робота продовжиться тільки з його дозволу.

Доброзичлива увага до подробиць життя клієнта, професіональне аналітичне вислуховування, інтелектуальна досконалість інтерпретаційних технік сприяють формуванню міцного терапевтичного альянсу.

Відносини, що виходять за межі терапевтичного альянсу, становлять явище трансферу.

Трансфер (лат. *transfere* - переносити) - явище перенесення на психотерапевта емоційного ставлення пацієнта до близьких людей.

Особливість трансферу полягає в тому, що пацієнт переносить на терапевта певні почуття, установки, очікування, пов'язані, як правило, зі значущими фігурами дитинства, тобто підсвідомо сприймає психотерапевта як прискіпливого батька або люблячу чи, навпаки, жорстоку і холодну матір та інтерпретує його поведінку в тому контексті, який потрібно досліджувати.

Трансфер може бути позитивним (і навіть еротизованим, коли клієнт закохується у терапевта) чи негативним - у цьому випадку виникає загроза руйнування терапії.

Існує також феномен контрпереносу - "зворотного" трансферу, неусвідомлених нюансів ставлення аналітика до пацієнта. Ці явища властиві будь-яким терапевтичним відносинам, навіть тоді, коли терапевт працює в неаналітичних парадигмах. Несвідоме завжди наготові до втручання у психотерапевтичний процес.

Окрім універсальних для всіх видів терапії феноменів, пов'язаних із відносинами, часто спостерігаються такі явища, як регресія, відреагування (*acting out* - дія зовні), грубий опір і негативна терапевтична реакція. Усі вони вперше описані в межах психоаналітичної традиції.

Регресія (лат. *regressio*, від *regredior* - повертаюсь) - намагання людини захиститися від серйозної загрози її життєвим цінностям або психічному і фізичному здоров'ю шляхом повернення на попередні етапи розвитку.

Це явище спостерігається і в повсякденному житті. У складних життєвих ситуаціях люди "впадають у дитинство", після тяжких втрат кидають роботу, перестають дбати про свій зовнішній вигляд, стають пасивними, починають вживати алкоголь. Особистісна чи професійна регресія може бути частиною проблеми, з якою клієнт, власне, і звертається по допомогу, або виникати безпосередньо у процесі терапії. Розв'язати її можна тільки за допомогою психоаналітичного підходу.

Відреагування - дії, адресовані психотерапевту, які клієнт із різних причин (страх, повага, неспівісність, трансферентна закоханість) спрямовує на своє оточення.

Найтиповішою є невмотивована агресія щодо родичів або друзів, яка з'являється у клієнта на перших етапах терапії. Його слід обов'язково про це запитувати і за потреби обговорювати в процесі терапії.

Грубий опір - поведінка клієнта, яка проявляється у порушеннях графіку (сетингу) терапевтичної роботи (спізнаннях, пропусках сеансів тощо) або впертому мовчанні.

Він може бути спричинений невдоволеністю терапією, в окремих випадках - сильним неусвідомлюваним страхом.

Негативна терапевтична реакція - прояви поведінки клієнта, пов'язані з його небажанням закінчувати терапію.

Вона зумовлена тим, що впродовж певного часу відносини з терапевтом стали значущими для пацієнта, а сама процедура - цінністю або просто приємним способом структурування часу. Щоб запобігти закінченню психотерапії і продовжити відносини, клієнт вдає різке погіршення свого стану або повернення труднощів, сподіваючись, що робота з ним продовжиться. Подолати негативну терапевтичну реакцію можна, попередивши клієнта про цей ефект і ґрунтовно обговоривши його.

У процесі психотерапії можливі й інші різноманітні явища. Кожен терапевт поступово набуває досвіду їх подолання, іноді й на власних помилках.

2. Перенесення і контрперенесення в консультуванні

Одним з критеріїв диференціації психологічної допомоги на консультування та психотерапію є робота з перенесенням. Багато психотерапевти вважають, що в ситуації консультування не може відбуватися адекватне взаємодія без прийняття до уваги таких феноменів, як перенесення і контрперенесення. Ці терміни були введені З. Фрейдом, який виділяв в процесі психотерапії два типи відносин - перенесення і робочий альянс. Запозичені з психоаналізу, терміни "перенесення" (трансфер) і "контрперенесення" (контртрансфер) широко використовуються психологами різних напрямків.

Ідеї Фрейда були перероблені і поглиблені в роботах по об'єктним відносинам. Сам термін "об'єктні відносини" не зовсім вдалий, так як об'єктом в основному є людина. В ході розвитку інші люди, що впливають на дитину (об'єкти), інтерналізуються в його внутрішній світ. При перенесенні відбувається перенесення почуттів, потягів, установок, відносин з "об'єктами" з "там і тоді" (перш за все, з раннього дитинства) в "тут і тепер". Робота з клієнтом в ситуації перенесення протікає набагато успішніше, якщо вдається виявити, який саме важливий ранній об'єкт активізується в даний момент.

Таким чином, перенесення можна визначити як неадекватне переживання почуттів, потягів, фантазій, установок і задіяння захисних механізмів, що виникли в минулому в стосунках зі значущими людьми (перш за все - батьками), при актуальному міжособистісному взаємодії з психологом. Перенесення - універсальний феномен консультативного контакту.

Перенесення буває комплементарним (лат. complementum - доповнення), якщо аналітик уособлює риси і якості, яких клієнтові бракувало у стосунках раннього дитинства, або конкордантним (лат. concordatum - угода), коли характеристики значущих людей він приписує терапевтові.

У консультуванні перенесенню властиві такі риси:

1. Перенесення є спотворенням реальності в тому сенсі, що клієнт уявляє консультанта в хибному світлі, тобто приписує йому риси, властиві іншим людям і в інших обставинах і часу. Консультант може вважати реакцію клієнта перенесенням (трансфером), якщо останній переносить на нього свої спогади про попередні значущих переживаннях, наділяє його якостями людей з минулого, судить про нього і намагається використовувати у відповідності зі своїм минулим. Психологу потрібно вміти відрізнити реалістичні реакції від реакцій перенесення. За словами Грінсона, для того, щоб якусь реакцію можна було вважати реакцією перенесення, вона повинна бути повторенням минулого і повинна бути невідповідною до теперішнього.

2. Перенесення буває позитивним і негативним. Позитивний ґрунтується на залежності клієнта від ідеалізованого образу батька (або іншого значимого людини), негативний - на емоціях та почуттях з дитинства, зокрема, відкинутості і ворожості. Якщо ці установки не змінюються, психоконсультативна чи психотерапевтична робота стає неможливою. Важливо пам'ятати, що консультант часто підтримує позитивні почуття і асоціації клієнта для того, щоб створити умови для продовження консультування. Однак консультант може потрапити в пастку, пов'язану з позитивним і негативним перенесенням. Успішно завершивши сесію, отримавши позитивний зворотний зв'язок від клієнта, психолог відчуває задоволення і приписує собі заслужені лаври. Якщо ж клієнт незадоволений, пред'являє претензії, консультант починає говорити про негативне перенесення. Таким чином, перенесення з важливого інструменту може перетворитися в об'єкт для маніпуляції з боку психолога.

3. Виникнення перенесення сприяє нейтральності і невизначеності консультанта. Нейтральність визначається неупередженим поведінкою консультанта і відсутністю з його боку нав'язування клієнту своїх цінностей. Невизначеність - приховування від клієнта своїх почуттів, установок, подій життя.

4. Перенесення - несвідомий процес, так як клієнт не усвідомлює, що ці почуття привнесені з більш ранніх відносин.

5. Перенесення частіше виникає в тих областях взаємодії з оточенням і собою, де є невинні дитячі конфлікти із значущими особистостями.

Таким чином, цінність перенесення в тому, що він дозволяє проникнути в минуле клієнта і побачити, яким чином ранній досвід, пов'язаний зі значущими особистостями, модифікує реакції сьогодення. Консультант, будучи об'єктом перенесення, інтерпретує проєкції і надає клієнту можливість поглянути на свою поведінку в ракурсі причинності, щоб позбутися від травм і фантазій минулого. Рішення, чи робити перенесення об'єктом обговорення, рівнозначно вибору між операцією і консервативним лікуванням. Не рекомендується заглиблюватися в перенесення і його інтерпретацію:

- при спотвореному сприйнятті реальності;
- при нестачі часу для опрацювання перенесення;
- при відсутності нормального контакту (робочого альянсу) з клієнтом;

- коли клієнт через ослаблення механізмів психологічного захисту не може бути толерантним до тривози і фрустрації;
- коли метою консультування є не вирішення глибинних конфліктів, а, наприклад, пристосування до поточних життєвих ситуацій.

Однак не можна ігнорувати почуття клієнта. Вони повинні бути обговорені з вибором належної глибини обговорення. Клієнти виявляють справжні, хоча і нереалістичні почуття. З іншого боку, клієнти повинні розуміти, що консультант не може бути їх сексуальним партнером, другом, матір'ю і т.п.

Контрперенесення, як і перенесення, є предметом пильної уваги психологів. Згідно раннім уявленням про контрперенесення, воно виникає, коли психолог втрачає свою об'єктивність і розвиває в собі сильне і глибоке почуття по відношенню до клієнта: романтичне, агресивне, сексуальне. Фрейд розглядав сильну емоційну реакцію на пацієнта як свідчення неповного знання аналітика про себе, а також свідомство нездатності підтримувати ефективно позитивне, лікарське відношення до іншої присутньої особистості. Контрперенесення може проявлятися в формі зовнішньої поведінки або в формі внутрішніх переживань психолога. Психолог, якому не вдалося розпізнати наявності контрперенесення, може реагувати несподіваним і недоречним для клієнта чином. Причинами контрперенесення можуть бути:

1. Прагнення консультанта сподобатися клієнтам.
2. Страх консультанта, що клієнти можуть про нього погано подумати, чи не прийти на зустріч і т.п.
3. Еротичні і сексуальні почуття консультанта по відношенню до клієнтів, сексуальні фантазії, пов'язані з клієнтами.
4. Дуже бурхлива емоційна реакція клієнтів, яка може спровокувати у консультанта почуття, зумовлені його внутрішніми конфліктами.
5. Прагнення до влади над клієнтом, що виявляється у видачі клієнтам нав'язливих рад, як їм слід жити, пророцтвах ("Я вас попереджав", "Я ж казав вам ...").

Нове розуміння контрперенесення виникло на підставі відображення накопичених терапевтами клінічних знань і їх внутрішніх реакцій на клієнтів. Працюючи з прикордонними і психотичними пацієнтами, психотерапевти зробили спостереження, що кращий засіб для розуміння цих переповнених почуттями, дезорганізованих, відчайдушних, мучаться людей була їх власна інтенсивна зворотна реакція контрперенесення.

У руслі цих досліджень Г.Ракер, послідовник М.Кляйн, запропонував категорії узгоджується (конкорданного) і доповнює (комплементарного) перенесення. Узгоджується перенесення є емпатійних відчуття психологом того, що пацієнт, будучи дитиною, відчував по відношенню до раннього об'єкту (наприклад, до матері). Доповнює перенесення позначає, що почуття терапевта (не емпатійні, з точки зору клієнта) відповідають переживань об'єкта (матері) по відношенню до дитини (клієнту).

Таке перетворення контрперенесення з перешкоди в гідність є один з найбільш значних вкладів теорії об'єктних відносин в консультування і психотерапію. Діагностичне використання емоційних реакцій психолога на клієнта знаходить відображення в сучасних навчальних посібниках (Н.Мак-Вільямс).

Таким чином, при виникненні перенесення (контрперенесення) в рамках консультативних відносин, у психолога існує можливість для його опрацювання (обговорення з супервізором). Однак рішення про роботу з перенесенням завжди приймається, виходячи з реальних об'єктивних умов. У тому випадку, якщо психолог відкритий, щиро проявляє свої почуття і прояснює їх, клієнт отримує унікальний досвід прийняття і розуміння з боку іншої людини, що може бути не менш цінним, ніж повернення в "там і тоді" з метою опрацювання в цьому минулих відносин. При цьому психолога іноді необхідно рефлексувати на предмет того, що всі людські відносини є складною сумішшю реальних реакцій і реакцій перенесення, а психолог, в силу своєї професійної діяльності, повинен вміти відрізнити одне від іншого.

3. Проблема опору в психологічному консультуванні

Опір є одним із загальновизнаних клінічних феноменів, що супроводжують будь-консультативний (психотерапевтичний) процес. Відмова від старих і вироблення нових форм поведінки, усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків, зміни установок, смислів, цінностей і відносин - все це може супроводжуватися протидією з боку клієнта. Ця протидія носить назву "опір".

Опір - одне з найбільш дивовижних і парадоксальних явищ в консультуванні і психотерапії. Тому перед нами постає низка запитань:

Чому людина, яка сама звернувся до психолога і щиро хотів вирішити проблеми, змінити життя, розібратися в ситуації, раптом починає спізнюватися, не пам'ятає своїх слів, сперечається з психологом і критикує всі його дії?

Яким чином психолог виявляє опір?

Як з ним працювати?

Як, відмовившись від використання пригнічують, відкидають і знецінюють клієнта дій, можна звернути енергію опору в ефективне для терапевтичного процесу русло?

Ці питання рано чи пізно постають перед кожним консультантом. Залежно від теоретичних пристрастей психолог зазвичай вибирає спосіб роботи з опором.

Різноманітні прояви опору і робота з ним найбільш вивчені і розроблені в психоаналізі. Сам термін "опір" був вперше використаний З. Фрейдом в роботі "Про істерію" (знаменитий випадок Елізабет фон Р.). При аналізі проблеми опору Фрейд також ввів терміни "захист", "захисні механізми". Він розглядав опір як протидію, яке несвідомо надає пацієнт спробам проникнення в його свідомість "витісненого комплексу". В

основі опору, відповідно до поглядів З. Фрейда, знаходяться захисні сили, які підтримують невротичне функціонування. Опір проявляється, коли психотерапевтична робота починає впливати на захисну організацію особистості або руйнувати її.

Аналіз захисних механізмів через аналіз опору став важливим етапом проведення психоаналізу. Огляд сучасної психоаналітичної літератури показує все зростаюче значення умінь психоаналітика виявляти ознаки опору в різноманітних формах його прояви.

У психоаналізі виділені наступні джерела опору:

1. Опір-придушення, пов'язане з потребою клієнта захистити себе від травмуючих спогадів, відчуттів, подій.
2. Опір-перенесення, що відображає боротьбу з імпульсами, що виникли у пацієнта щодо особистості психоаналітика.
3. Опір-вигода, що представляє собою вторинну вигоду від збереження проблеми, симптому, хвороби.
4. Несвідомий опір (опір-Id) - опір інстинктивних імпульсів будь-яких змін в їх способах і формах вираження.
5. Опір-Super-Ego: опір, викликаний почуттям провини клієнта, його потребою в покаранні.
6. Опір, викликаний неправильними діями аналітика, невірною обраною тактикою.
7. Опір, пов'язаний з тим, що зміни, що відбуваються ведуть до складнощів у відносинах з близькими, значущими людьми (наприклад, з чоловіком, в основі відносин з яким лежить невротичний вибір).
8. Опір, що є наслідком небажання припиняти відносини зі своїм аналітиком, залежністю від нього.
9. Опір через необхідність відмови від звичних форм адаптації та ін.

Опір в психоаналізі долається за допомогою інтерпретації і опрацювання.

В.Райх пов'язував феномен опору з так званою "тілесною бронею". Він вважав, що його можна подолати за допомогою методик прямого тілесного впливу.

Гештальт-терапія розглядає опір в контексті незавершених гештальтів - циклів, обірваних через порушення контакту людини з середовищем. Такі незавершені цикли, пов'язані з униканням контакту, можуть бути доречними, своєчасними або ригідними, неадекватними ситуації. У зв'язку з цим гештальт-терапевти говорять про творчому і патологічному опорі. Творче опір дозволяє людині пристосуватися до життєвої ситуації і задовольнити усвідомлювані потреби. Патологічний опір носить ригідний, жорсткий, постійний характер. Саме такий опір необхідно виявити, а потім досліджувати і перетворити в процесі психотерапії.

Аналізуючи опис опору в гештальт-терапії, С.Гінгер прийшов до висновку, що різні автори використовують для його позначення різноманітні терміни: невротичні механізми або невротичні порушення на кордоні контакту (Ф. Перлз); різновиди втрати функції ego (П. Гудман); види захисту ego (А. Жак); опір-адаптація (І. і М. Польстера); порушення self або інтерференція в усвідомленні (Латнер), обриви в циклі контакту (Д.Зінкер), невротичні механізми ухилення (М. Петі).

Найбільш вдалою є класифікація П. Гудмана, який виділяє чотири основні механізми опору: конфлюенцію, інтроекцію, проекцію і ретрофлексію. Гудман також наводить опис еготизму.

У інших авторів зустрічається опис дефлексії, профлекс і ін., Які є швидше комбінацією перших чотирьох механізмів, а не самостійними процесами. Розпізнавання в терапевтичній роботі цих механізмів, кожен з яких вимагає спеціальної стратегії опрацювання, є однією з найважливіших задач для гештальт-терапевта.

Гештальт-терапія сконцентрована не на «перемоги» або «подоланні» опору, а на його усвідомленні клієнтом, з метою більш адекватного функціонування в різних ситуаціях. Тому в роботі з опором гештальт-терапевт акцентує на ньому увагу, тим самим «проявляючи» опір, роблячи його експліцитним.

Таким чином, в гештальт-терапії опір розглядається, з одного боку, як перешкода, з іншого - як умова зростання клієнта. І це природно - опір може бути нормальною, здоровою реакцією пристосування до навколишнього світу. І тільки їх ригідне, що не відповідає ситуації, прояв може свідчити про невротичний поведінці.

У гуманістичному напрямку, зокрема, в текстах К.Роджерса, не використовується сам термін "опір". Однак К.Роджерс описує даний феномен як прагнення клієнта утримати неадекватне уявлення про себе, що веде до спотворення реального досвіду і його відчуженню від особистості. Мета роботи з опором полягає в такій перебудові структури "Я", яка надає особистості гнучкість, відкритість по відношенню до реального життєвого досвіду і нового набуття справжнього "Я".

Трансперсональна терапія, наприклад, С. Гроф, використовує досить незвичайні прийоми і спеціальні техніки для перетворення енергії опору. Опір може долатися за допомогою психоделічних препаратів або біоенергетичних вправ, рольфінга, ребефінга, холотропного дихання.

Таким чином, в різних напрямках акцентуються такі характеристики опору:

1. Опір - здорова і неминуча реакція на зміни.
2. Опір, як правило, не усвідомлюється клієнтом.
3. Психолог повинен вміти виявляти опір клієнта і опрацьовувати його шляхом розширення зони усвідомлення клієнта.

Початківець психолог часто стикається з даними феноменом в своїй роботі, не ідентифікуючи певні патерни поведінки клієнта як опір. Дійсно, опір може набувати химерні, полярні форми прояву. Найбільш докладно ці форми описані Р.Грінсоном. Нижче наведені ті ситуації, випадки опору, з якими мені доводилося стикатися в практиці роботи з клієнтами.

1. Клієнт мовчить. Це найбільш поширена форма опору клієнта. Якщо клієнт мовчить, потрібно з'ясувати причини мовчання. Психолог за допомогою питань намагається з'ясувати, що саме заважає клієнтові говорити. Іноді корисно задати клієнту питання:

- Що заважає Вам говорити?
- Що змушує Вас відмовлятися від роботи?
- Що Вас лякає?
- Що станеться, якщо Ви зараз почнете говорити?
- Що Ви хочете зараз промовчати?
- Про що Ви зараз не хочете говорити?

Іноді мовчання клієнта виконує корисну функцію. У момент паузи клієнт може згадувати і аналізувати минуле, завершувати важливі ситуації, знову переживати якісь події. Потрібно уважно аналізувати поведінку клієнта і дозволяти йому "брати паузи" в разі потреби. Якщо ж мовчання є формою опору, важливо отримати згоду клієнта на роботу. Психолог може запитати: "Ти хотів би дослідити своє мовчання?", "Ти хотів би дізнатися, що ховається за твоїм мовчанням?" або "Ти хотів би попрацювати з цим?"

2. Клієнт в якийсь момент розповіді зупиняється і повідомляє психолога, що він не може більше говорити. Необхідно з'ясувати, що заважає йому продовжувати розповідь:

- Що заважає вам говорити?
- Що вас турбує?
- Ви не можете розповісти саме мені?
- Що трапиться, якщо я дізнаюся все до кінця?

Корисним може бути звернення до тілесних відчуттів і почуттів клієнта.

3. Клієнт постійно говорить, сесія заповнена його нескінченним монологом. Якщо це не кризова ситуація, коли клієнту просто необхідно виговоритися, а повторюване з сесії в сесію поведінку ("монополізація" терапевтичного процесу), психологу необхідно звертати на нього увагу клієнта:

- Для чого я тобі потрібна? Протягом 40 хвилин я не змогла вставити ні слова.
- Під час сесії ти дивишся не на мене, а на стіну, і безперервно говориш. Кому ти розповідаєш?
- Я відчуваю образи і здивування. Я хочу тобі допомогти, але ти просто не даєш мені шансу.

У роботі з такою формою опору іноді приносить користь директивна зупинка клієнта і прояснення цілей, мотивації, проблеми, яку він хоче дозволити.

4. Клієнт використовує слова як "димову завісу". Прикладом можуть служити:

- мовні кліше ("вона мною маніпулює"; "хочеться підвищити ефективність нашої взаємодії");
- психологічні або спеціальні терміни ("моє несвідоме мені підказало"; "він справжній параноїк, весь час вибудовує систему звинувачень");
- жаргонні слова або сленг ("сидимо в чаті, з чайником по асьці балакаємо");
- слова-перебільшення або применшення (чуть-чуть, зовсім небагато на нього підвищила голос; злегка її вдарив, і приніс величезний-привеличезний торт моїй подрузі; я чесно-пречесно нічого не зробила, і ми дійсно були дуже-дуже близькі один одному);
- слова "як-ніби-то" реальності (я як би хотіла залишитися з ним).

Психолог може використовувати прояснення ("я не зрозумів ваших слів", "поясніть ще раз"), уточнення ("що ви мали на увазі, кажучи про вашому несвідомому?"), Інтерпретацію ("мені здається, ви заплутує розповідь") і ін .

5. Неконгруентність між розповіддю і поведінкою клієнта: дуже сильні почуття у звичайній ситуації; недоречні емоційні реакції; раціональні міркування при відсутності почуттів. Необхідно звертати на ці прояви увагу клієнта:

- Ти говорила про любов до свого бойфренда і при цьому ламала свої пальці.
- Ти розповідала про те, що тебе мало не згвалтували, монотонним голосом, не змінюючи інтонації.

Часто в сесії спостерігаються нудьга, млявість клієнта, або навпаки не відповідає ситуації сильне емоційне збудження, радість, веселощі, сміх, розповідання анекдотів. Всі невідповідності або маскуються почуття потрібно прояснювати:

- Ти говориш про те, що подруга тебе зрадила, і посміхаєшся? Що тобі заважає розлютитися на неї?
- Що важливе ти не хочеш говорити, вважаючи за краще нудьгувати?
- Як ти поясниш таку сильну образи на маму через незначного приводу?
- Як тільки ми підходимо до важливих речей, ти починаєш розповідати смішні історії. Це твій спосіб уникати переживань або щось інше?

Важливо звертати увагу клієнта на його емоційні прояви і мотивувати його на дослідження всіх "незвичайних" проявів.

6. Ставлення до психолога. У разі сильної ідеалізації або, навпаки, сильних негативних почуттів до психолога можна припустити наявність опору. Психолог може помітити, що клієнт весь час дивиться повз нього, не чує його слів, перебиває, забуває, або, навпаки, визнається в любові, говорить компліменти, приносить подарунки, хоче стати другом психолога. Опір може також проявлятися в тому, що клієнт несподівано для психолога виявляє ворожість, злість, гнів або лють на його адресу, або відчуває почуття роздратування. Психолог повинен звертати увагу клієнта на подібні прояви.

Іноді психолог може піти на ризик саморозкриття:

- Я сьогодні не можу включитися. Можливо, це відбувається тому, що ти вже вкотре розповідаєш мені ту ж історію. Що ти відчуваєш з приводу того, що відбувається між нами?

Уважне ставлення психолога до своїх почуттів і саморозкриття може привести до подолання опору і привести до більш глибоких особистісних змін клієнта.

7. Клієнт говорить про зовнішні, несуттєвих події: про політику, погоду, кінофільми; переводить розмову на іншу тему, як тільки мова заходить про важливі події. Можна звернути на це увагу клієнта і передати йому відповідальність за таку поведінку:

- Ти говориш про вчорашньому футбольному матчі. Якщо ти дійсно цього хочеш, я готовий обговорити його з тобою - адже це ти платиш гроші.

- Ця тема дійсно важлива для тебе?

- Від чого ти тікаєш зараз, змінюючи тему розмови?

8. Фіксація клієнта в певному часі. Клієнт весь час говорить про минуле або, навпаки, про майбутнє. Психоаналітики спеціально заохочують говорити клієнтів про своє минуле. У консультуванні головна робота ведеться в напрямку адаптації до справжньому, і якщо клієнт не хоче обговорювати те, що відбувається з ним зараз, в реальному житті, і весь час повертається до подій минулого, це може бути проявом опору (мова не йде про сильних травмах минулого, а, скоріше, про тих ситуаціях, коли клієнт відмовляється обговорювати даний). У гештальт-терапії акцент в роботі будується на реальності "тут і зараз".

Психолога важливо пам'ятати, що незважаючи на наявність різних контекстів (там і тоді, там і зараз, тут і тоді, тут і зараз) зміни відбуваються тільки в сьогодні. Якщо клієнт «застряг» в минулому, можна з'ясувати у нього:

- Як ти зараз ставишся до цієї події?

- Що ти зараз відчуваєш з приводу цієї ситуації?

Фантазії клієнта про майбутнє теж є опором у формі відходу від справжнього. Повернення клієнта до контексту «тут і зараз» дозволяє сфокусуватися на сесії, на його актуальних почуттях і переживаннях, обумовлених його життєвою ситуацією.

9. Уникання певних тем. Наприклад, клієнт може говорити тільки про одну області свого життя (сімейної, професійної), і відмовляється розширювати контекст. Клієнт також може уникати теми смерті, сенсу життя (і інших екзистенційних тем), теми сексу, вираження агресії і ін.

Клієнт приходить з певного соціуму і його проблеми існують в певному "полі", тому рішення проблем знаходиться в цьому ж полі. Дослідження життєвого поля клієнта, його ресурсів може виявитися корисним за умови розуміння клієнтом інтересу психолога, наприклад, до його сім'ї, коли у фокусі його скарги - відносини з начальником. Іноді потрібно пояснити клієнту, що питання психолога - не порожня цікавість, а спосіб виявити постійно повторювані, стереотипні способи його поведінки.

10. Тілесні прояви: "замороженість", задерев'янілість пози, жестів, рухів, заціпеніння, "ригідність" тілесних проявів або, навпаки, надмірна розгальмування, рухливість (клієнт не може всидіти на місці). Буває, що клієнт сідає завжди на одне і те ж місце і в однаковій позі проводить всі сеанси. Психолог може звернути увагу клієнта на його позу, на невідповідність пози і слів. Іноді доцільно посилити рух, повністю вжитися в позу і почути, яке повідомлення клієнту несе його тіло.

11. Клієнт погоджується з усім, що говорить психолог, дуже швидко і успішно просувається "по шляху до здоров'я", і клієнт хоче закінчити терапію завчасно під приводом того, що з ним вже "все добре". Таке опір, що виявляється через "втеча до здоров'я", дозволяє пацієнтові перервати терапію, що не змінюючись і зберігши незмінними неадаптивне поведінку, установки, відносини.

12. Клієнт нічого не отримує від консультування: не змінюється, все в його житті залишається як і раніше. Можливо, це "відкидає допомогу скиглій" (ОПН за класифікацією І.Ялома): клієнт, який завжди говорить: "Так, ... але ..." Такий поведінковий патерн є, згідно Е. Берну, однією з найбільш широко поширених ігор, в які грають у всіх соціальних і терапевтичних групах. Такий клієнт відкидає допомогу безліччю різноманітних і тонких способів: в прямій або непрямій формі; формально погоджуючись з психологом, але нічого не змінюючи в поведінці. Корисним може виявитися дослідження мотивації звернення за допомогою. Можливо також, що клієнта лякають зміни, і тоді важливо дізнатися про ці страхи і тривоги. Промашка для терапевта буде вираз розчарування або злості по відношенню до клієнта. Необхідно пам'ятати, що ставлення такого клієнта до будь-якого авторитету базується на почутті недовіри і ворожості, і звернення за допомогою пов'язано для нього з очікуванням відмови або відкидання.

13. У клієнта є якась таємниця, яку він не готовий розкрити психологу, і дуже багато енергії витрачається на те, щоб утримувати цю таємницю в цілості й схоронності. Психолог не повинен тиснути на клієнта, змушувати його розповідати про свої секрети. Однак можна запитати: "Ви щось не договориєте? Ви поки не готові обговорювати зі мною якісь обставини з вашого життя?" Якщо психолог отримує ствердну відповідь, він може запропонувати клієнту повернутися до цього тоді, коли клієнт буде готовий. За згодою клієнта можна працювати з проблемою без змісту (спираючись на які відчувають клієнтом почуття, на переживання, на когнітивне і емоційне сприйняття таємниці, на те, як таємниця впливає на життя клієнта, використовувати мову метафор і т.д.). Психолог намагається шанобливо ставитися до клієнта і не допускати маніпуляцій, навіть якщо вони, на перший погляд, принесуть користь клієнта.

14. Клієнт часто спізнюється, пропускає сеанси, забуває платити. Кожен раз, коли проявляється такий поведінковий патерн, терапевт повинен обговорити його з клієнтом. Корисним може з'явитися перегляд контракту.

15. Клієнт чинить опір прийняттю тіньових аспектів власної особистості, відмовляється визнавати, що проєктуються риси, потягу, мотиви належать йому. Клієнт не готовий приймати відторгаються частини себе. Він не визнає власну заздрість, агресію, вину, образу. Корисним може стати дослідження цих проєкцій, які є

протилежним полюсом "хорошою частини" клієнта. Вироблення більш реального образу себе, прийняття тіньових аспектів власної особистості - цей процес часто супроводжується опором, однак дозволяє клієнту знайти справжнє Я.

Якщо психолог виявив опір клієнта, він повинен відповісти на ряд питань:

- Як я ставлюся до такої поведінки клієнта?
- Що я відчуваю до свого клієнта?
- Які думки, фантазії викликає у мене цей клієнт?
- У якій формі краще пропрацювати дане опір з даним конкретним клієнтом?

Працюючи з опором, потрібно уникати сильної фрустрації потреби клієнта в стабільності. Кращий спосіб полягає в демонстрації клієнту марності опору як агента змін. Існує ряд рекомендацій, що містять спеціальні техніки, стратегії і прийоми роботи з опором, що включають ступінь саморозкриття і автентичності терапевта, характер роботи з опором - інтерпретація, конфронтація, перебільшення, опрацювання, підтримка і дослідження ресурсної частини опору і ін.

Д.Коттлер виділяє наступні важливі моменти, які потрібно враховувати психолога при роботі з опором: 1) збереження внутрішнього спокою; 2) прояв винахідливості і гнучкості; 3) терпіння; 4) виявлення прихованої за опором інформації; 5) розпізнавання пасток, що заважають прогресу, і їх уникнути; 6) дбайливе ставлення до клієнта, незважаючи на його поведінку; 7) інтерпретація того, що відбувається, щоб клієнт міг побачити прихований сенс опору і його спонукальні мотиви; 8) запевнення клієнта в тому, що це нормальна реакція з урахуванням обставин, що складаються; 9) облік власної ролі у виникненні кризової ситуації і прийняття відповідальності за її нормалізацію.

Психологу необхідно вміти аналізувати свій внесок в опір клієнта. Він може викликати опір владними, агресивними, провокативними або маніпулятивними діями.

У терапевтичній сесії важливо утримувати в свідомості обидва фокусу: форму прояви опору (як чинить опір клієнт) і зміст опору (чому чинить опір клієнт). Найбільш продуктивним способом роботи є створення умов, що дозволяють клієнту усвідомити власний опір, і відновити здатність клієнта до руху в напрямку досягнення більш гармонійного і повного буття-в-світі.

ЧАСТИНА II. ПРАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

2.1. КОНСУЛЬТУВАННЯ З ПРИВОДУ ОСОБИСТІСНИХ ТА ДІЛОВИХ ПРОБЛЕМ.

- 1. Проблеми особистих взаємин клієнта з людьми*
- 2. Відсутність взаємних симпатій в особистих людських відносинах*
- 3. Наявність антипатій в спілкуванні клієнта з людьми*
- 4. Неможливість ефективного ділового взаємодії клієнта з людьми*
- 5. Нездатність клієнта бути лідером*
- 6. Невміння клієнта попереджати і вирішувати міжособистісні конфлікти*
- 7. Практичні рекомендації по комунікативному та соціально-перцептивному психологічному консультуванню*
- 8. Практичні рекомендації щодо проблем саморегуляції у ділових відносинах*

1. Проблеми особистих взаємин клієнта з людьми

Проблематика міжособистісних відносин також може стосуватися людей різної статі: жінок і чоловіків, як в монополових (однакових), так і в гетерополових (різних за статеву складу) соціальних групах.

Багатоаспектність названих проблем відображає складність реально існуючої системи людських взаємин. Хоча багато хто з названих проблем ми будемо тут обговорювати окремо, слід, однак, пам'ятати і про те, що всі ці проблеми практично взаємопов'язані і в більшості випадків життя повинні вирішуватися комплексно.

Є, наприклад, деякі загальні причини виникнення типових труднощів у сфері людських взаємин. Обговоривши ці причини, ми паче не будемо до них повертатися і далі обмежимося тільки посиланнями на відповідні місця в тексті. Однак є й приватні, специфічні причини труднощів, характерні для окремих видів людських взаємин. На них в основному і буде сконцентровано нашу увагу в подальшому.

До групи цих проблем насамперед належать ті, які стосуються взаємин клієнта з тими людьми, які приблизно одного з ним віку і відрізняються за віком один від одного не більше ніж на два-три роки.

Зауважимо разом з тим, що поняття "одноліток" або "люди одного покоління" в даному випадку охоплюють різні діапазони віків для дітей і для дорослих людей. Якщо, наприклад, однолітки дитини дошкільного віку, як правило, не відрізняються від нього самого більш ніж на один рік, то в шкільному віці різниця між однолітками може доходити до двох років. Відповідно, однолітками можна називати юнаків і дівчат у віці від двадцяти до двадцяти п'яти років, тобто людей, різниця в роках між якими доходить вже до п'яти років.

Стосовно до дорослим людям у діапазоні віків від тридцяти до шістдесяти років поняття "одноліток" охоплює вже інтервал до десяти років. Якщо ж мова йде про літніх людей старше шістдесяти років, то тут допустимо вважати представниками одного покоління або - умовно - однолітками тих, чия різниця у віці доходить навіть до п'ятнадцяти років.

Психологічний розвиток людини з віком поступово сповільнюється, і спільність життєвого досвіду, психології та поведінки людей стає головним критерієм для їхнього оцінювання як однолітків.

Спостереження показують, що найчастіше в психологічну консультацію щодо проблем взаємовідносин з оточуючими людьми звертаються ті, кому більше п'ятнадцяти і менше шістдесяти років. Що ж стосується взаємовідносин дошкільнят, молодших школярів та людей літнього віку один з одним, то вони рідше викликають занепокоєння у їх учасників і, крім того, мають свої, специфічні особливості.

У дошкільному і в молодшому шкільному віці зазвичай ще немає серйозних проблем у взаєминах дітей з однолітками, які вимагали б підвищеної уваги та проведення психологічного консультування. У літньому віці взаємини людей обмежуються зазвичай вузьким колом родичів, знайомих і друзів, з якими ці взаємини встановилися давно і більш-менш відрегульовані. Крім того, взаємини літніх людей з оточуючими порівняно легко залагоджуються за рахунок великого життєвого досвіду, накопиченого такими людьми, і, отже, виникають у них проблеми також порівняно просто вирішуються без звернення до психологічної консультації.

2. Відсутність взаємних симпатій в особистих людських відносинах

Відсутність взаємності в особистих людських симпатіях - досить поширене явище. На нього як на життєво хвилюючу їх проблему найчастіше скаржаться порівняно молоді люди.

При проведенні консультування на дану тему важливо мати на увазі наступні обставини.

По-перше, далеко не завжди цю проблему можна практично вирішити тільки за рахунок порад, які психолог-консультант може дати клієнтові. Справа в тому, що причинами відсутності міжособистісних симпатій людей можуть бути вельми важко усувати чинники, наприклад, підсвідомі, недостатньо усвідомлювані і, отже, погано контрольовані.

По-друге, таких причин зазвичай буває декілька, і, усунувши одну з них, можна не досягти бажаного результату в усуненні інших причин, так як реально діючими при цьому залишаться інші, не менш вагомими чинники.

По-третє, перш ніж приступити до проведення психологічного консультування на тему відсутності взаємних людських симпатій, бажано знати типовий перелік причин виникнення подібної проблеми. Таке знання допоможе правильно поставити діагноз і, отже, швидше виявити і усунути можливі причини.

Обговоримо докладніше означені проблеми, але зробимо це дещо в іншому порядку, ніж вони були поставлені. Почнемо з з'ясування можливих причин відсутності взаємних симпатій між людьми.

Перш за все необхідно відзначити, що за цілком природним законом люди протилежної статі відчувають симпатії один до одного частіше, ніж люди одного і того ж статі. Тому повністю вирішити проблему забезпечення взаємних симпатій між людьми одного і того ж статі важче, ніж вирішити аналогічну проблему для людей різної статі.

Є чимало індивідуальних психологічних особливостей, в силу яких люди, незалежно від того, з ким конкретно вони спілкуються, можуть не відчувати особливих симпатій один до одного. Це може бути, наприклад, постійна незадоволеність людини самим собою, при якій, будучи незадоволеним собою, дана людина навряд чи з вираженою симпатією буде ставитися і до інших людей.

У свою чергу, ті люди, до яких він, перебуваючи в стані хронічного невдоволення собою, не проявлятиме особливих симпатій, можуть сприймати це як ознаку поганого особистого до них відношення. Вони будуть схильні вважати, що дана людина погано ставиться саме до них, і у відповідь будуть платити йому тим же.

У багатьох людей є стійкі негативні риси характеру, такі, наприклад, як недовіра до людей, підозрілість, замкнутість, агресивність. Володіючи такими, як правило, недостатньо усвідомлюваними і погано контрольованими рисами характеру, ці люди будуть мимовільно проявляти їх у спілкуванні з іншими людьми і тим самим ускладнювати свої особисті взаємини з ними.

До цього ж випадку можна віднести наявність у людини потреб та інтересів, з різних причин не сумісних з потребами та інтересами інших людей. Через цю обставину між такими людьми досить часто будуть виникати конфлікти і, звичайно, будуть відсутні взаємні симпатії.

Сюди ж можна віднести і випадки, коли люди просто не вміють культурно поводитися, чим і викликають антипатію оточуючих людей.

Можна точно стверджувати, що значна частка причин відсутності міжособистісних симпатій людей закладена в самій людині, в його особистому психології, а не у взаєминах або в обставинах життя. Проте ряд причин пов'язаний саме з цими обставинами. Розглянемо їх докладніше.

Однією з досить часто зустрічаються в житті причин людських антипатій є наступна причина. Якої-небудь людина, сам того не помічаючи, мимоволі, своїми непередуманими діями може суттєво зашкодити життєво важливим інтересам інших людей, зачепити їх самолюбство, упустити престиж, порушити прийняті в суспільстві або групі правила поведінки, дуже важливі для відповідних людей. У будь-якому з названих випадків наслідком того, що відбувається, швидше за все, стане відсутність симпатій до людини, що порушує сформовані норми поведінки, з боку оточуючих людей.

Друга причина пов'язана з наступними обставинами. Люди випадково можуть опинитися в такій ситуації, яка змусить їх поводитися у відношенні один до одного далеко не кращим чином. У силу цього вони мимоволі справлять один на одного не цілком сприятливе враження і тому не зможуть розраховувати на взаємні симпатії.

Третя обставина можна охарактеризувати так. Припустимо, що у вашому особистому житті хто-небудь раніше заподіяв вам чимало неприємностей, і в результаті цього до даної людини з вашого боку склалося стійке негативне ставлення. Припустимо далі, що на вашому життєвому шляху випадково зустрівся інша людина, зовні схожий на того, хто доставив вам чимало неприємних хвилин. Він не викличе до себе симпатії з вашого боку з тієї простої причини, що він зовні схожий на неприємного вам людини.

Ще однією ймовірною зовнішньої причиною відсутності взаємних симпатій між людьми може виявитися мимоволі сформувався негативна соціальна установка однієї людини на особистість іншої людини.

Відомо, що будь-яка соціальна установка в якості головних її компонентів включає когнітивну, емоційну та поведінкову складові. Перша з них відноситься до знань людини про об'єкт соціальної установки. Друга містить пов'язані з цим об'єктом емоційні переживання. Третя стосується практичних дій, що вживаються щодо відповідного об'єкта. Знання та переживання, у свою чергу, формуються під впливом життєвого досвіду, що накопичується людиною, зокрема досвіду пізнання інших людей. У кожній конкретній людини цей досвід завжди обмежений, оскільки будь-яка людина не в змозі вичерпним чином знати оточуючих його людей.

Якщо в силу випадково сформованих обставин наші знання про людей будуть в основному негативними, то і в подальшому люди не будуть викликати до себе наших симпатій. В даному випадку навряд чи можна буде розраховувати і на відповідні симпатії до нас з боку оточуючих нас людей.

Як проводити в психологічній консультації діагностику, спрямовану на з'ясування причин відсутності симпатій до клієнта з боку значущих для нього людей?

Найпростіше спробувати це зробити шляхом докладного, цілеспрямованого розпитування самого клієнта. Для того щоб отримати від нього не випадкову, а цілеспрямовану і необхідну інформацію, бажано послідовно поставити клієнтові наступні питання:

- Які взаємини і з ким конкретно у зв'язку з відсутністю взаємних симпатій найбільше вас турбують?
- Коли, в яких ситуаціях і в чому проявляється відсутність взаємних симпатій між вами і відповідними людьми?
- Чим, на вашу думку, це викликано?

Якщо клієнт легко і цілком конкретно відповідає на ці питання, і в тому, що він говорить, вже фактично містяться відповіді на один або кілька наступних питань, то вони клієнту не задаються. В іншому випадку слід отримати певні відповіді від клієнта і на наступні питання.

- Чи є які-небудь причини, пов'язані з вами особисто або за вашою поведінкою, в силу яких ви не можете розраховувати на взаємні симпатії з боку людей, про які йшла мова у ваших відповідях на попередні запитання?
- Чи є в поведінці даних осіб що-небудь таке, що викликає відсутність до них симпатій з вашого боку?
- Чи є які-небудь життєві обставини, не залежні від вас або якого-небудь іншої людини і крім вашого бажання ускладнюють відносини між вами та іншими людьми?
- Що ви робили вже для того, щоб змінити ситуацію, що склалася?
- Якими виявилися результати вжитих вами зусиль?

Уважно вислухавши відповіді клієнта на всі ці питання, психолог-консультант в результаті аналізу цих відповідей і особистого спостереження за поведінкою клієнта під час бесіди з ним робить певні висновки щодо суті проблеми клієнта, намічає можливі шляхи її вирішення, які потім обговорюються ним спільно з клієнтом.

Слід пам'ятати про те, що клієнт навряд чи зможе відразу ж дати точні, повні та вичерпні відповіді на всі поставлені йому запитання. Якби це було так, то клієнт і сам зміг би вирішити свою проблему, не звертаючись за допомогою в психологічну консультацію.

Після того як поставлений правильний психологічний діагноз проблеми клієнта, консультант безпосередньо може приступити до вироблення спільно з клієнтом рекомендацій по практичному вирішенню його проблеми.

Існують загальні поради, якими можна скористатися в типових випадках проведення психологічного консультування на обговорювану тему. Ці поради, що даються клієнту, наступні.

Уважно аналізувати власну поведінку, з'ясовуючи, чи немає в ньому чогось такого, що саме по собі може викликати негативну реакцію з боку інших людей. Якщо це так, то слід змінити свою власну поведінку, зробивши його таким, щоб воно не викликало антипатій.

Спостерігати за реакціями іншої людини і одночасно експериментувати над своїм власним комунікативним поведінкою, встановлюючи і закріплюючи у власному досвіді спілкування з людьми ті його форми, які викликають позитивні реакції з боку людей.

Спробувати чинити вплив на обставини життя з розрахунком на те, щоб змінити в кращу сторону сформовану життєву ситуацію.

Переконати клієнта в тому, що якщо йому не вдасться вирішити свою проблему, то йому необхідно буде прийняти ситуацію життєву ситуацію такою, яка вона є, і просто змиритися з нею.

Якщо, проаналізувавши комунікативні дії клієнта, психолог-консультант прийде до висновку, що клієнт дійсно зробив все від нього залежне, щоб вирішити свою проблему, то її причина, найімовірніше, криється не в особистості клієнта, а в не залежних від нього обставин.

3.Наявність антипатій в спілкуванні клієнта з людьми

Хоча антипатія фактично являє собою щось протилежне симпатії, однак практично вирішувати проблему виключення антипатій зі сфери міжособистісних відносин клієнта тільки за допомогою їх заміни симпатіями неможливо. Рідко або майже ніколи не буває так, щоб одна з цих, протилежних один одному емоційних проявів відразу ж змінилося на інше, тобто майже ніколи антипатія відразу не переходить в симпатію, і навпаки.

Між цими двома крайнощами у людських взаєминах найчастіше лежить відносно нейтральне або двоїсте (амбівалентне) ставлення однієї людини до іншої. Таке ставлення включає в себе як елементи симпатії, так і елементи антипатії в їх досить суперечливому поєднанні один з одним.

Як позиції крайні - симпатія чи антипатія переходять один в одного в складній динаміці людських, емоційно забарвлених взаємин, змінюються щодо нейтральними, нормальними і зовні спокійними взаєминами.

Отже, перше завдання, яке перед собою має поставити і постаратися вирішити психолог-консультант, надаючи практичну допомогу клієнтові, полягає в тому, щоб позбавити його від емоційних крайнощів у взаєминах з людьми - в даному випадку від їх явно вираженої антипатичному.

Для цього спочатку необхідно з'ясувати причини негативного ставлення однієї людини до іншої. Серед цих типових причин можуть виявитися, наприклад, такі.

1. Сприйняття однією людиною іншої людини як досить серйозного конкурента в якому-небудь важливому для нього справі, за умови, що ця інша людина, переслідуючи свої особисті інтереси, свідомо створює перешкоди на шляху досягнення своїх цілей для конкурента. Так, наприклад, клієнт може з'явитися конкурентом для іншої особи, з боку якого він випробовує виражену антипатію до себе, або, навпаки, ця людина може виявитися сильним конкурентом для клієнта.

2. Отримання клієнтом достовірної інформації про те, що якийсь інший чоловік принижує його особисту гідність, причому робить це цілеспрямовано і цілком усвідомлено, з розрахунком на те, щоб доставити якомога більше неприємностей клієнту.

3. Наявність загальної негативної установки па людей у будь-якого людини, з якою клієнт часто вступає в контакти.

4. Володіння якими-небудь якостями, особистими особливостями, які, на думку клієнта, несумісні з прийнятими ним нормами моралі.

5. Поширення деяким людиною неправдивих чуток, що порочать честь і гідність клієнта.

Якщо одна або декілька із зазначених вище причин дійсно мають місце, то відповідний людина об'єктивно може і повинен викликати антипатію з боку клієнта.

Однак далеко не завжди очевидно, що хтось, на кого скаржиться клієнт, дійсно проявляє антипатію по відношенню до нього або цілком свідомо поводить так, щоб викликати аналогічне почуття з боку клієнта.

У будь-якій ситуації спочатку необхідно ретельно розібратися, щоб точно визначити дійсні причини і наслідки того, що відбувається. Без цього навряд чи вдасться змінити ситуацію і нейтралізувати антипатії, тим більше замінити їх симпатіями.

У зв'язку з цим має сенс визначити і обговорити способи діагностики, а також практичні шляхи усунення антипатій, заснованих на нерозумінні або непорозуміннях, нерідко виникають у сфері людських взаємин.

Практично встановити, які справжні причини антипатій між клієнтом та іншими людьми можна, поставивши перед клієнтом наступні питання.

1. Чи є якась справа, в ході якого людина, що відноситься до вас з явно вираженою антипатією, виступає як ваш потенційний конкурент?

2. Як він зазвичай реагує на ваші успіхи в цій справі?

3. Чи відомо вам про людину, до якого ви самі ставитеся з явно вираженою антипатією, що-небудь таке, що виразно свідчить про приниження їм вашого людської гідності або ж достоїнства близьких, значимих для вас людей?

4. Чи є у даної людини, що викликає антипатію, схильність свідомо робити що-небудь таке, що вам приносить неприємності?

5. Чи відчуває ця людина задоволення від заподіяння вам неприємностей?

6. Виявляється чи у даної людини загальне негативне ставлення до людей, що характеризує його як особистість?

7. Чи має дана людина такими рисами характеру, які особисто для вас неприємні?

8. Чи є що-небудь таке в поведінці, вчинках даної людини, що викликає у вас неприязнь?

9. Чи займається ця людина поширенням чуток, що принижують вас або ганьблять гідність інших, значимих для вас людей?

Відповідаючи на кожне з сформульованих вище питань, клієнт обов'язково повинен аргументувати свою відповідь, наводячи конкретні, що підтверджують його правильність докази, реальні факти з життя.

У тому випадку якщо клієнт дає певну відповідь на те чи інше питання, але не в змозі його аргументувати, у психолога-консультанта можуть виникнути обґрунтовані сумніви в правильності відповідей клієнта.

У тому випадку якщо клієнт підтверджує свою відповідь переконливими аргументами і фактами, цього відповіді цілком можна довіряти. Непереконливість і невпевненість клієнта тоді, коли він наводить аргументи на підтвердження правильності своєї відповіді, швидше за все, свідчить про те, що причини антипатій носять у нього суб'єктивний характер.

У разі якщо з'ясується, що причина антипатії полягає в тому, що одна людина - клієнт або його партнер - сприймає іншого як конкурента в якому-небудь важливій справі, для усунення антипатії можна рекомендувати зробити наступне.

По-перше, з'ясувати, чи справді поведінку потенційного конкурента перешкоджає клієнтові в досягненні його важливих цілей (цілком може бути, що така думка є хибною).

По-друге, клієнту необхідно подумати про те (і в цьому йому може надати допомогу психолог-консультант), чи можна зробити так, щоб все ж досягти своєї мети без протидії з боку конкурента.

По-третє, бажано визначити, наскільки обґрунтовані відповідні дії самого конкурента на поведінку клієнта, і чи має клієнт моральне право поводитися саме так, як він насправді поводить у спілкуванні зі своїм потенційним конкурентом.

Нарешті, по-четверте, бажано визначити, чи немає можливості просто домовитися з конкурентом про спільні, узгоджені дії - таких, які зведуть конкуренцію до мінімуму і дозволять кожному з учасників домогтися своїх цілей без перешкод з боку іншої людини і при мінімальних втратах.

Пошук відповідей на всі ці питання і сам по собі здатний значно прояснити ситуацію, істотно зменшити або ж зовсім усунути прояв антипатії між відповідними людьми.

У разі якщо з'ясується, що причина антипатії полягає в тому, що одна людина принижує гідність іншого і робить це свідомо, отримуючи задоволення від подібних дій, слід запропонувати клієнту відповісти додатково на такі питання:

• Чому та людина, яка принижує гідність іншої, робить це і поводить саме так?

• Що слід було б зробити для того, щоб змінити його поведінку?

Відповідь на перше з цих питань дозволяє психологічно глибше зрозуміти поведінку відповідної людини, а відповідь на друге питання - визначити і продумати конкретні дії, спрямовані на те, щоб дійсно в кращу сторону змінити поведінку відповідної людини.

Деяко складніше йде справа тоді, коли людині, зухвалому антипатію, приписується загальна негативна установка на людей, відносно незалежна від їх індивідуальних особливостей. Ця установка, крім того, досить часто може виступати як результат дії психологічного механізму проекції, який проявляється в необґрунтованому приписуванні іншій людині того якості особистості - як правило, негативного, - яким насправді володіє сама ця людина.

В даному випадку переконати клієнта в тому, що він проектує свій недолік на особистість іншої людини, буває досить важко, оскільки тут, крім іншого, спрацьовує ще й механізм так званої психологічної захисту. Але все ж можна спробувати це зробити, діючи не прямо, а опосередковано, запропонувавши, наприклад, клієнтові послідовно відповісти на наступну серію питань.

• Як ви вважаєте, чи проявляє хто-небудь ще, крім людини, на якого ви скаржитеся і який у вас викликає антипатію, такі ж риси характеру, на які ви реагуєте емоційно негативно?

- Чи не траплялося у вашому особистому житті такого, що ви помилково вважали когось вороже налаштованим по відношенню до вас, а потім виявлялося, що це не так?
- Як ви думаєте, чи буває так, що деякі обставини життя поза волею самих людей, що випадково опинилися у відповідних життєвих обставинах, змушують їх поводитися не так, як їм хотілося б?
- Чи були у вашому житті випадки, коли вас особисто звинувачували в тому, в чому ви самі зараз звинувачуєте іншої людини, тобто у провокуванні антипатії?

Замислюючись над цими питаннями і шукаючи на них відповіді, клієнт зможе в кінцевому рахунку зрозуміти і визнати, що він не цілком прав, звинувачуючи іншої людини в породженні емоційно негативних взаємин, в даному випадку - антипатії.

Якщо виявиться, що причина антипатії криється в тому, що її об'єкт володіє якостями особистості або формами поведінки, несумісними з прийнятими серед людей нормами моралі, то в цьому випадку психолога-консультанта рекомендується діяти таким чином.

По-перше, бажано запитати клієнта про те, чи завжди і скрізь той чоловік, на поведінку якого він скаржиться, поводить саме так і проявляє відповідні негативні особистісні якості. По-друге, необхідно з'ясувати, чи можна знайти причини, що виправдовують поведінку даної людини в деяких життєвих ситуаціях. По-третє, важливо поставити клієнтові питання наступного характеру: чи всі оточуючі люди сприймають людину, про який йде мова, так, як його сприймає клієнт? Нарешті, по-четверте, потрібно дізнатися у клієнта, чи зміг би він особисто змінити свою поведінку і вплинути на поведінку іншої людини, якби виявився його близьким другом.

У тому випадку якщо антипатія до людини пов'язана з тим, що, на думку клієнта, його конкурент займається розповсюдженням неправдивих чуток і пліток, що ганьблять людську гідність клієнта, психолога-консультанта рекомендується з'ясувати насамперед, чи є в цих чутках і плітках хоча б якась частка правди. Потім потрібно з'ясувати, чи має та людина, яка ці чутки поширює, право відкрито говорити те, що думає, і без згоди інших людей публічно висловлювати свою думку.

Після цього клієнту можна задати наступне питання: "А ви самі могли б відкрито сказати іншій людині що-небудь неприємне про який-небудь третю людину, якби вважали себе правим і були переконані в тому, що говорите правду?" Корисно також запитати клієнта про те, чому, на його думку, деякі люди займаються поширенням чуток, і чи є якимсь виправдання їх подібним діям.

Нарешті, позитивну роль в усвідомленні причин поведінки іншої людини і зменшенні антипатії до нього міг би зіграти і таке питання: "Якби поширенням чуток займався якийсь інший, дуже близький для вас людина, як би ви відреагували на його поведінку?"

На закінчення клієнту слід рекомендувати ще раз подумати над усіма цими питаннями наодинці і прийняти розумне рішення про те, чи варто продовжувати випробовувати настільки виражену антипатію по відношенню до даного людини.

4.Неможливість ефективного ділового взаємодії клієнта з людьми

Для вирішення проблем ділової взаємодії з людьми в психологічну консультацію звертаються зазвичай ділові люди і керівники установ. Відповідні проблеми найчастіше виникають у них на початкових етапах своєї ділової життя, особливо тоді, коли їм доводиться самостійно організовувати роботу інших людей, керувати ними і їх діловими і особистими взаєминами.

Тут ми зупинимося на особливостях проведення психологічного консультування у сфері ділових відносин, що стосуються психологічної сумісності людей та їх взаємодії в роботі, а також здатності бути хорошим лідером - організатором справи.

Суть проблеми, яку ми обговоримо в першу чергу, полягає в наступному: люди, вступаючи в ділові контакти один з одним, часто виявляють, що не можуть успішно їх налагодити. Це, наприклад, виявляється в тому, що вони виявляються не в змозі безконфліктно розподілити між собою обов'язки таким чином, щоб це їх повністю влаштовувало, не можуть домовитися про узгоджені спільні дії, пов'язаних з тими чи іншими питаннями, очікують один від одного того, що не цілком відповідає їх можливостям, претендують на великі права, але самі не бажають брати на себе додаткові обов'язки.

Обговоримо типові причини такого стану справ, а потім і можливі шляхи вирішення відповідних питань у практиці психологічного консультування.

Можливих причин виникнення складних проблем у сфері ділових взаємин може бути досить багато. Це і відсутність у людини достатнього особистого досвіду участі у відповідному справі, і наявність у нього негативних рис характеру, що перешкоджають нормальним діловим взаєминам з людьми, і дефіцит здібностей, і великі індивідуальні відмінності, що породжують психологічну несумісність, і особливі обставини, що складаються під час спільної роботи.

Тому перш ніж приступати до вироблення практичних рекомендацій клієнту з приводу вирішення проблеми ділових відносин, необхідно точно з'ясувати суть самої проблеми та її причини. При цьому з самого початку проведення психологічного консультування треба вміти чітко розрізняти те, що розповідає про причини виникнення своєї проблеми сам клієнт, і те, що є насправді. Як правило, власна версія клієнта про суть його ділової проблеми не завжди повністю збігається з дійсністю, тобто з результатами точної психодіагностики.

Відсутність у клієнта необхідного досвіду організації справи є проблемою, переборною порівняно легко, в міру набуття самого такого досвіду. Однак дефіцит власного досвіду ділових взаємин навряд чи можна стовідсотково замінити навіть самими розумними психологічними рекомендаціями. Це пов'язано з тим, що в

ході накопичення життєвого досвіду людина здобуває знання, уміння і навички, які відразу і в готовому вигляді засвоїти неможливо. Людина також не в змозі контролювати процес придбання відповідних знань, умінь і навичок з тієї причини, що ні він сам, ні хто-небудь інший не знає точно, яким чином ці знання, вміння та навички дійсно формуються.

Що ж стосується наявності негативних рис характеру, що перешкоджають встановленню нормальних ділових відносин з людьми, то з цією проблемою справи набагато важче, ніж з придбанням необхідного досвіду життя. Змінити риси характеру в тому віці, в якому людина зазвичай вступає в активне ділове життя, вельми складно, так як більшість таких рис характеру формується і закріплюється в ранньому дитинстві. Однак зовнішні прояви і форми поведінки, функціонально пов'язані з рисами характеру, змінити можна, хоча і не завжди зробити це легко.

Для того щоб це стало дійсно можливо, клієнт перш за все повинен усвідомити те, що йому необхідно поміняти в самому собі, у своєму характері. Переконати в цьому клієнта тільки одними словами досить складно. Але, навіть якщо це вдасться зробити, сильного бажання змінити себе у нього відразу ж не виникне.

Це, зокрема, пов'язано з тим, що клієнт, як правило, не бачить своїх недоліків так добре, як їх бачать інші люди. Він знає про них тільки зі слів оточуючих людей, з якими йому доводиться вступати в спілкування. До тих пір, поки його особисте прагнення змінити себе не буде підкріплюватися відповідними реакціями оточуючих людей, навряд чи можна буде розраховувати на успіх.

У даному випадку бажано дати клієнтові зрозуміти, як він насправді виглядає з боку, тобто надати йому можливість побачити себе в реальних ділових взаєминах з людьми. Значну користь в цьому може принести техніка відеозапису, перегляд і коментування зроблених відеозаписів психологом-консультантом (відеозапис може включати в себе серію фрагментів з ділових контактів клієнта з різними людьми). Важливо підібрати для порівняння для відеозаписів такі моменти з ділового життя клієнта, в яких він проявляє себе з кращого і з гіршого боку.

Для практичного зміни характеру клієнта можна використовувати прийом, заснований на так званому анонімному систематичному отриманні зворотної інформації (зв'язку). Під нею в даному випадку розуміється регулярний, цілеспрямований збір людиною з самих різних, анонімних джерел інформації про те, як насправді оточуючі люди сприймають і оцінюють ділові риси характеру клієнта. Дуже корисною і, мабуть, найбільш ефективною в даному випадку може виявитися рекомендація клієнту пройти спеціальний тренінг ділового спілкування під керівництвом досвідченого практичного психолога.

При великих індивідуальних відмінностях, що породжують психологічну несумісність людей, проблема забезпечення нормального ділового взаємодії між ними вирішується таким чином: з'ясовується, в чому ці люди відрізняються один від одного і що їм заважає нормально взаємодіяти один з одним. Все це повинен усвідомити кожен з учасників ділового спілкування. Самого факту усвідомлення наявних індивідуальних відмінностей у більшості випадків буває достатньо для того, щоб кожен з учасників врахував їх і пристосувався до інших учасників.

Якщо це не допоможе, то психолог-консультант повинен буде підказати клієнтові, як найрозумніше поводитися в діловому спілкуванні з тими людьми, які суттєво відрізняються від нього по психології і поведінці. При цьому бажано запропонувати клієнту не один, а відразу кілька різних варіантів соціально-адаптивної поведінки і випробувати кожен їх них під час психологічної консультації. Потім клієнт повинен буде застосувати всі ці способи поведінки в житті і визначити оптимальний для себе варіант. Таким зазвичай стає спосіб поведінки, який дозволяє людям успішно вирішувати ділові проблеми і зберігати при цьому хороші взаємини з діловими партнерами.

На заключному етапі психологічного консультування сам клієнт ділиться з психологом-консультантом своїми враженнями і далі, за порадою психолога-консультанта, вибирає і закріплює у своєму життєвому досвіді найбільш доцільні форми ділового міжособистісного поведінки.

5.Нездатність клієнта бути лідером

Існує два різних теоретичних пояснення здатності чи нездатності людини бути лідером для інших людей: харизматичне і ситуаційне.

Харизматичне пояснення лідерства засноване на переконанні, що лідером серед людей може стати далеко не кожна людина, а тільки той, хто володіє особливими, даними йому від природи, психологічними якостями лідера. Суть другого пояснення - ситуаційного - складає ідея про те, що для того, щоб стати лідером, не обов'язково володіти якими-небудь особливими якостями. Для цього цілком достатньо опинитися в підходящій життєвій ситуації, в обстановці, сприятливій для прояву звичайних позитивних якостей, які є у даної людини. Це повинні бути якості особистості, потрібні для інших людей.

І та і інша точки зору є почасти правильними, оскільки для лідера важливі і особливі якості, і підходяща для їхнього прояву життєва ситуація. Але, взята окремо, кожна з цих точок зору обмежена як в теоретичному, так і в практичному плані. З визнання цього ми і будемо виходити, пропонуючи різні рішення проблеми лідерства.

Насамперед з'ясуємо, хто і коли звертається з цього приводу в психологічну консультацію. Проблема нездатності бути лідером не є актуальною для людини до тих пір, поки йому на ділі не доводиться виконувати роль лідера. До підліткового віку проблема лідерства зазвичай не виникає, і молодший школяр рідко переживає з даного приводу.

Люди старшого віку можуть звертатися в психологічну консультацію з цього питання тоді, коли вони фактично вже виступають у ролі лідерів-організаторів якого-небудь справи або керівників певного колективу.

Приводом для їх звернення до психологічну консультацію зазвичай служать труднощі, що виникають в процесі керівництва людьми. У будь-якому з цих випадків людина, маючи виражену потребу бути лідером, разом з тим відчуває свою нездатність успішно справлятися з цією роллю. Йому здається, що у нього не все виходить, але він не в змозі точно і виразно сказати, чому це відбувається.

Серед усіх можливих випадків звернення в психологічну консультацію з приводу лідерства (керівництва) можна, як типові, виділити наступні.

Випадок 1. Людині ще ніколи не доводилося, але належить виступити в ролі лідера. Він, однак, побоюється, що у нього не все вийде так, як треба, і одночасно не знає точно, як себе слід вести в цьому випадку. Він звертається в психологічну консультацію для того, щоб отримати від психолога-консультанта слушні поради з даного приводу.

Випадок 2. Людина одного разу вже побував у ролі лідера, але це був для нього не цілком вдалий досвід життя. У даний момент часу людина знаходиться в стані розгубленості. Він не знає, чому в нього не все виходить, і погано уявляє собі, що робити далі, як виправити стан справ.

Випадок 3. Людина вже має чималий досвід виконання ролі лідера в різних колективах. Коли він тільки ще приступав до виконання ролі лідера, йому здавалося, що все буде добре. І, дійсно, спочатку все йшло чудово. Проте з часом він почав розуміти, що далеко не все у нього йде так гладко, як хотілося б і як здавалося раніше. Він намагався самостійно аналізувати свій досвід і помилки. Але не на всі питання знайшов задовольняють його відповіді. У зв'язку з цим він і звернувся в психологічну консультацію.

Випадок 4. Людина вже має великий і в загальному досить вдалий досвід лідерства. У багатьох пов'язаних з цим проблемах він розібрався цілком самостійно.

Однак деякі питання, що стосуються підвищення ефективності лідерства, у нього все ж залишилися, і для їх вирішення він звернувся до психолога-консультанта. Він хотів би обговорити їх з консультантом, розраховуючи на його професійну допомогу.

Розглянемо, як повинен поводитися психолог-консультант, які рекомендації він може дати клієнтові в кожному з цих випадків окремо.

У першому випадку в результаті більш глибокого вивчення проблеми, з якою зіткнувся клієнт, нерідко виявляється, що його побоювання з приводу того, що з лідерством у пего не все виходить, що не повністю є обґрунтованими. Реальне включення клієнта в процес виконання ролі лідера, отримання ним першого досвіду лідерства переконує як його самого, так і психолога-консультанта в тому, що багато з особистісних якостей і форм поведінки, необхідні хорошему лідеру, у нього є. Тому завдання консультанта в даному випадку зводиться до того, щоб переконати з фактами в руках клієнта в тому, що у нього вже є багато чого з того, що необхідно хорошему лідеру.

Але цього не достатньо. Важливо ще підказати клієнтові, як уникнути можливих помилок, пов'язаних з лідерством, в майбутньому і виробити в себе особистісні якості, освоїти форми поведінки, яких йому в даний момент бракує.

Зазначимо у зв'язку типові помилки, які може вчиняти початківець лідер і про які психолога-консультанта слід його заздалегідь попередити.

Перша така помилка полягає в тому, що початківець лідер або бере на себе занадто багато невластивих йому по лідерській ролі обов'язків, або, навпаки, все передає іншим, у тому числі і свої прями, лідерські обов'язки. Він або починає сам робити те, що повинні робити підлеглі, або тільки командує, повністю відсторонившись від справ, тільки вимагаючи, але реально не допомагаючи своїм підлеглим.

Насправді роль доброго лідера полягає в тому, щоб максимум того, що і без нього можуть робити підлеглі, передавати їм, залишаючи за собою тільки ті функції, з якими вони самі не в змозі впоратися. Крім того, хороший лідер в будь-якій справі і в будь-який момент часу повинен бути готовий прийти на допомогу своїм підлеглим, у тому числі в тій роботі, якої вони безпосередньо зайняті. А для цього він повинен бути компетентним практично у всіх питаннях, які можуть виникнути в роботі його підлеглих.

Друга типова помилка, яку нерідко здійснюють початківці лідери, полягає в тому, що вони встановлюють або занадто тісні, майже запанібратські, відносини зі своїми підлеглими, або, навпаки, зовсім усуваються від них, встановлюючи між ними і собою велику психологічну дистанцію, непрохідний психологічний бар'єр, взагалі не вступаючи з ними ні в які інші відносини, крім ділових.

Ні та, ні інша крайності у взаєминах лідера і підлеглих не є розумними і виправданими. З одного боку, лідер дійсно не повинен настільки зближуватися зі своїми підлеглими, щоб опинитися не в змозі вплинути на них заходами даної йому влади. З іншого боку, хороший лідер не повинен настільки психологічно віддалятися від керованих ним людей, щоб між ним і підлеглими виник психологічний бар'єр нерозуміння і відчуження.

Третя типова помилка, чинена початківцями лідерами, це таке виконання своєї ролі, при якій людина, ставши лідером, як би перестає бути самим собою, починає поводитися неприродно, у невластивій йому манері. Хороший лідер той, хто, ставши лідером, залишається самим собою і не міняє ні своєї психології, ні своєї поведінки, ні свого ставлення до людей.

У другому з обговорюваних випадків відчуття невдачі першого досвіду виконання ролі лідера найчастіше лише частково є виправданим. Спочатку переживаючи але приводу своєї можливої невдачі в майбутньому, передбачаючи її в емоційно негативних переживаннях і відповідних очікуваннях, людина хворобливо і загострено сприймає все, що відбувається з ним і навколо нього, помічаючи і явно перебільшуючи дрібні свої помилки. Він у своєму сприйнятті відбувається виділяє в основному те, що йому не вдається, і не звертає належної уваги на те, що у нього насправді ховаю виходить.

Тому перше завдання психолога-консультанта в цьому випадку полягає в тому, щоб заспокоїти клієнта і далі разом з ним спокійно розібратися в тому, що відбувається або вже відбулося. Дане завдання вважається вирішеною тоді, коли клієнт визнає не тільки свої помилки, але й очевидні удачі.

Далі консультанту-психологу разом з клієнтом можна буде безпосередньо приступити до пошуку шляхів виправлення допущених помилок, до розумною і зваженою корекції свого лідерського поведінки.

У третьому з обговорюваних випадків реальна проблема, що виникла у клієнта, полягає в тому, що він несвідомо здійснює такі помилки, зміст яких їм самим недостатньо усвідомлюється. У цьому зв'язку клієнту потрібна допомога від психолога-консультанта, і ця допомога необхідна насамперед для правильної постановки діагнозу виниклої проблеми. Для цього бажано отримати від клієнта потрібну інформацію, задавши йому, наприклад, наступну серію питань:

- Що конкретно вас турбує у вашій роботі, коли ви виступаєте в ролі керівника (лідера)?
- Коли, за яких умов і в яких обставин у вас найчастіше виникають ті проблеми, про які ви тільки що говорили?
- Як, на ваш погляд, причини виникнення цих проблем?
- Яким чином ви намагалися практично вирішувати свої проблеми?
- Які були результати ваших спроб самостійного вирішення цих проблем?
- Як самі ви пояснюєте ваші минулі невдачі у вирішенні цих проблем?

Отримавши від клієнта розгорнуті відповіді на всі ці питання (їх зміст, сенс і кількість визначаються консультантом і можуть змінюватися в ході його бесіди з клієнтом), консультант-психолог разом з клієнтом намічає шляхи усунення допущених раніше помилок, виробляє план і програму реалізації відповідних рекомендацій.

У четвертому з обговорюваних випадків роль психолога-консультанта є в основному пасивної і зводиться до чіткого і своєчасного реагування на дії клієнта. Сам клієнт тут пропонує можливі рішення своєї проблеми, а консультант-психолог лише висловлює думку щодо того, що пропонує клієнт. Розмова консультанта і клієнта ведеться на рівних, і від себе особисто психолог-консультант щось пропонує клієнту лише в тому випадку, якщо клієнт просить його про це.

6. Невміння клієнта попереджати і вирішувати міжособистісні конфлікти

Проблеми цього типу поширені досить широко. Людина стикається з ними:

1. Коли він сам є джерелом частих конфліктів, що виникають в процесі його спілкування з оточуючими людьми. При цьому він може:

а) не усвідомлювати даного факту і навіть не підозрювати, що це насправді так (він в даному випадку просто не володіє повною інформацією, але, в принципі, готовий визнати і прийняти на себе провину за події);

б) він може мати достатню інформацію про це, що надходить з боку інших людей, але сам себе винуватцем конфліктів не визнає.

2. Коли людина не є джерелом конфліктів, однак інші люди, з якими він спілкується, нерідко провокують його на конфлікти. Сама ж людина не знає, як вийти з цієї скрутної ситуації, як попередити можливе виникнення конфліктів між ним і навколишніми людьми.

3. Коли людина сама не є учасником міжособистісних конфліктів, але його особисто дуже турбують конфлікти, що виникають між значимими для нього іншими людьми. При цьому:

а) проблеми інших людей можуть бути якось пов'язані з ним особисто, і він, в тій чи іншій мірі вважаючи себе винним у їх виникненні, хотів б не бути причиною конфліктів;

б) виникли міжособистісні проблеми інших людей його турбують, але він не є і не вважає себе їх причиною, проте хотів би допомогти цим людям.

Всі описані випадки мають щось спільне між собою, але кожен з них вимагає спеціального аналізу і окремого рішення. Розглянемо коротко можливі рекомендації психолога-консультанта клієнту в кожному з описаних випадків.

Випадок 1, а. Цей випадок практично ідентифікується наступним чином. Клієнт звичайно скаржиться на те, що в процесі його особистого спілкування зі значимими для нього людьми між ним і цими людьми нерідко виникають конфлікти, але сам він не знає, чому це відбувається і як від цих конфліктів позбутися.

Якщо ж клієнта просять розповісти про передбачувані причини відповідних конфліктів, то він найчастіше посилається на об'єктивні життєві обставини і майже ніколи не звинувачує людей у виникненні конфліктів. Він, в принципі, готовий прийняти на себе відповідальність за ці конфлікти.

Якщо ж консультант-психолог висловлює припущення, що у виникаючих конфліктах, можливо, винні інші люди, то сам клієнт це, як правило, заперечує. Якщо психолог-консультант просить клієнта дати персональні характеристики людям, втягнутим у конфлікт, то такі характеристики в основному є позитивними. Нарешті, якщо психолог-консультант висловлює припущення про те, що у виникненні відповідних конфліктних ситуацій, можливо, винен сам клієнт, то він зазвичай допускає таку можливість.

В даному випадку психолог-консультант може запропонувати клієнту уважно поспостерігати за тим, як люди, з якими клієнт спілкується, реагують на його дії та висловлювання. Якщо при цьому виявиться, що конфліктогенні дії інших людей часто виступають як реакції на власну поведінку клієнта, то можна зробити висновок про те, що саме сам клієнт певною мірою винен у виникненні конфліктних ситуацій.

В даному випадку психолога-консультанта разом із клієнтом слід точніше встановити, що в поведінці самого клієнта викликає негативні реакції з боку людей, з якими він спілкується. Потім бажано запропонувати

клієнтові деякий час уважно проконтролювати свою поведінку у спілкуванні з іншими людьми, з тим щоб виключити те, що провокує інших на конфлікти.

Випадок 1. Одне з головних завдань психолога-консультанта полягає в тому, щоб переконати клієнта, що він сам є причиною тих конфліктів, які у нього виникають з оточуючими людьми.

Зробити це непросто, тому що найчастіше ті люди, які провокують конфлікти з оточуючими людьми, самі активно чинять опір тому, щоб їх визнавали винуватцями конфліктів. Їх опір визнанню зазвичай посилюється за рахунок включення в дію захисних психологічних реакцій. Це пов'язано з тим, що визнання того, що людина є першопричиною міжособистісних конфліктів, знижує його самооцінку, самоповагу і авторитет в очах оточуючих людей.

У цьому зв'язку необережні висловлювання психолога-консультанта, відкрито звинувачує клієнта в тому, що він винен у виникненні конфліктів між ним і оточуючими людьми, як правило, не приносять користі, а тільки підсилюють захисні реакції з його боку.

У цьому випадку психолог-консультант, безсумнівно, повинен діяти тонше і делікатніше. Рекомендується, наприклад, запропонувати клієнту докладно описати ті міжособистісні конфлікти, з приводу яких він звернувся в психологічну консультацію, охарактеризувавши їх джерела і причини.

Якщо психолог-консультант, вислухавши відповідний розповідь клієнта, помітить, що в ньому містяться невітні оцінки інших учасників конфлікту, а також прямі звинувачення в тому, що вони спровокували конфлікт, значить і сам клієнт зіграв в її виникненні не останню роль.

Якщо, крім того, клієнт, розповідаючи про міжособистісних конфліктах, нічого не говорить про себе, про свою власну роль в цих конфліктах або ж говорить в основному тільки позитивне, то це також одна з ознак того, що сам він винен у виникненні конфліктної ситуації.

Консультанту не рекомендується активно заперечувати клієнту навіть в тому випадку, якщо консультант переконаний, що клієнт явно обіляє себе і очорнює інших учасників конфлікту, просто наговорює на них. Психолог-консультант, однак, також не повинен беззастережно погоджуватися з усім тим, що йому говорить клієнт. Його завдання полягає в тому, щоб, уважно й доброзичливо вислухавши клієнта, викликати його довіру до себе.

На наступному етапі роботи з клієнтом психолог-консультант пропонує йому самому розповісти про те, що конкретно бажано змінити, поліпшити в поведінці тих людей, яких клієнт вважає винними у виникненні міжособистісних конфліктів. Це допоможе клієнту усвідомити і власні недоліки в спілкуванні з людьми.

Після цього психолог-консультант може попросити клієнта подумати, що слід зробити для того, щоб реально допомогти іншим людям позбутися від наявних у них недоліків, а також про те, що б він сам (клієнт) міг протиставити деструктивному міжособистісному поведінки своїх партнерів по спілкуванню, якщо вони знову спробують спровокувати конфлікт.

У даному випадку мова йде про те, що сам клієнт міг би зробити, не визнаючи себе винуватцем конфлікту для його запобігання, тобто для того, щоб інші люди не змогли спровокувати виникнення конфліктної ситуації за його участі.

Для цього клієнтові доведеться мимоволі замислитися над своєю власною поведінкою в конфліктній ситуації і спробувати змінити його в кращу, конструктивну сторону.

У результаті такої процедури буде досягнута головна мета психологічного консультування: конфлікти у взаєминах клієнта з оточуючими людьми будуть усунуті, навіть якщо сам клієнт відкрито не визнає себе винним у їх виникненні в минулому.

Клієнта, крім того, бажано навчити активним прийомам попередження конфліктних ситуацій, виникнення яких в спілкуванні з ним можуть провокувати інші люди. Ці прийоми можуть бути, наприклад, наступними (їх рекомендується добре засвоїти і звертатися до них у випадках, коли партнер по спілкуванню починає провокувати конфлікт):

- незмінно зберігати доброзичливе ставлення до партнера під час спілкування з ним, незалежно від того, як він себе веде;
- не реагувати на провокації з його боку, робити вигляд, що не помічаєш їх, не надаєш їм серйозного значення;
- не намагатися переконати або перекопати клієнта, довести йому свою правоту, надаючи на нього психологічний тиск;
- не робити зауважень на адресу клієнта, особливо в ті моменти спілкування з ним, коли він знаходиться в роздратованому стані, в стані афекту;
- проявляти співчуття до партнера по спілкуванню, намагаючись його зрозуміти навіть у тому випадку, якщо він явно не правий. Настрій клієнта в спілкуванні з партнером повинен бути наступним: у що б то не стало намагатися зрозуміти, чому в даний момент часу партнер поводить себе саме так, а не інакше;
- намагатися йти назустріч партнеру настільки, наскільки це можливо, поступаючись йому, демонструючи щире бажання максимально врахувати його потреби та інтереси.

Випадок 3, а може бути практично ідентифікований за такими ознаками: клієнт зазвичай скаржиться на те, що між близькими, значущими для нього людьми занадто часто виникають конфлікти, і він сильно переживає з їх приводу, або сам нерідко проти своєї волі опиняється залученою в ці конфлікти. Клієнту при цьому нерідко здається, що якби не він, то й конфліктів між значущими для нього людьми було б набагато менше.

Тут можуть мати місце дві різні ситуації, що вимагають різних корекційних дій з боку психолога-консультанта.

У першій із ситуацій він дійсно сам виступає "яблуком розбрату" між конфліктуючими сторонами (вони, наприклад, можуть боротися між собою за його увагу до себе).

У другій ситуації клієнт особисто не бере участі в конфлікті, але його щире бажання примирити конфліктуючі сторони і особисте втручання в існуючі конфліктні взаємини з метою їх усунення не призводить до належного ефекту або, навпаки, породжує прямо протилежний результат: конфлікт від втручання клієнта тільки посилюється.

У першій з описаних вище ситуацій клієнту можна рекомендувати наступне:

- По-перше, ні в якому разі не вставати на захист тільки однієї з конфліктуючих сторін, не проявляти більшу прихильність до однієї сторони на шкоду іншій стороні. Від цього конфлікт не зникне, а може тільки загостритися;

- По-друге, всіяко намагатися уникати прояву будь-яких особливих почуттів, позитивних чи негативних, тільки до однієї з конфліктуючих сторін;

- По-третє, намагатися дати твердо зрозуміти обом сторонам конфлікту, що обов'язковою умовою збереження доброзичливих відносин між ними і клієнтом є припинення конфлікту.

У другій ситуації для усунення виниклого конфлікту або для зняття його гостроти необхідно насамперед уважно проаналізувати, чому особисте втручання клієнта в конфлікт між значущими для нього людьми не приводить до бажаного результату, тобто до усунення конфлікту. До отримання точного і ясної відповіді на дане питання доцільно повністю припинити невдалі спроби втручання в нього.

Після того як буде знайдений задовільну відповідь на сформульоване вище питання, необхідно ретельно продумати і спланувати дії, які з урахуванням минулих невдач на цей раз повинні будуть привести до позитивного результату, і в експериментальному порядку випробувати відповідні дії на практиці.

В даному випадку можливе звернення клієнта, зокрема, до тих форм поведінки, які вже обговорювалися стосовно до першої з описаних вище ситуацій.

Рекомендації щодо вдосконалення ділових рис характеру

Істотне значення для розвитку ділових рис характеру має виховання відповідних рис характеру у дитини з самого дитинства. Справа в тому, що ділові риси характеру, як і вольові, починають оформлятися досить рано, і якщо до певного віку, наприклад до моменту вступу дитини до школи, первинні ділові риси характеру в нього ще не сформувалися, то подальший процес їх розвитку буде йти з великими труднощами.

Пояснимо, що в даному випадку мається на увазі під первинними діловими рисами характеру людини. Це, насамперед, акуратність, старанність, дисциплінованість, відповідальність. На базі таких рис характеру, оформлення яких починається з того часу, коли дитина опановує мову і починає проявляти активність у предметних іграх, надалі розвиваються вторинні риси характеру вже дорослої людини, такі, наприклад, як ініціативність, діловитість, працьовитість, винахідливість, уміння організувати справу або бути хорошим його виконавцем.

Тому тоді, коли в психологічну консультацію звертається доросла людина з приводу розвитку ділових рис характеру у дитини, то в першу чергу дорослому необхідно рекомендувати негайно, якщо дитині вже минуло півтора-два роки, зайнятися розвитком у нього тих первинних ділових рис характеру, без яких повноцінні вторинні ділові риси характеру успішно формуватися не можуть.

Однак навіть якщо дитина, про яку йде мова, набагато старші за віком, то рекомендації все ж залишаються такими ж. Тільки в даному випадку одночасно доведеться займатися формуванням первинних і розвитком у дитини вторинних ділових рис характеру.

Практика показує, що, виховуючи ділові риси характеру у дорослої людини, ми часто зазнаємо невдачі саме тому, що у дорослої людини важко виробити ті риси характеру, які повинні були бути сформовані у нього, коли він ще був дитиною.

Ділові риси характеру людини розвиваються і закріплюються в роботі, в його практичній діяльності і в діловому спілкуванні з людьми, тому чим раніше дитина починає займатися серйозною справою, тим імовірніше, що потрібні ділові риси характеру в нього сформуються і своєчасно досягнутий досить високого рівня розвитку. Навпаки, занадто тривале в цьому плані дитинство є досить серйозною перешкодою на шляху розвитку таких рис характеру.

У цьому зв'язку важливо якомога раніше почати залучати дитину до участі в серйозних справах спільно з дорослими людьми, на прикладі яких дитина могла б розвинути у себе необхідні йому ділові якості, а також відповідні їм ділові риси характеру.

При цьому, однак, не варто забувати про те, що для різнобічного психологічного розвитку дітей необхідно їх активну участь не тільки у трудовій, але й інших видах діяльності, у тому числі в ігровій, у вченні і в спілкуванні. Тож принаймні до досягнення дитиною підліткового віку час, що відводиться на працю, не повинно займати в розпорядку дня дитини більш четвертої його частини.

У тому випадку, якщо до певного віку - такому, в якому вони повинні бути вже досить розвиненими, - первинні ділові риси характеру у дітей не сформувалися, їх ще можна розвинути, але тільки при дотриманні наступних умов.

1. У дитини, чії ділові риси характеру формуються, або у дорослого, стурбованого необхідністю їх розвитку у дитини, повинно бути достатньо тверде бажання виробити такі якості.

2. Необхідно дотримуватися певну послідовність досить наполегливих і тривалих за часом дій, практично спрямованих на вироблення і закріплення потрібних ділових рис характеру.

3. Постійне і вагоме (значуще) підкріплення позитивного характеру, одержуване дитиною при прояві з його боку потрібних ділових рис характеру.

4. Дія механізму не менш вагомим негативних санкцій за прояви прямо протилежних, негативних рис характеру, таких, наприклад, як безвідповідальність, необов'язковість, неакуратність, лінь.

Якщо потрібні ділові риси характеру ще не вироблені у підлітка, якому виповнюється тринадцятеро-чотирнадцять років, то на їх формування та закріплення в характері може знадобитися багато часу і зусиль.

Якщо ж ділові риси характеру відсутні у людини, якій вже виповнилося двадцять п'ять - тридцять років, то на ту ж роботу буде потрібно, напевно, кілька років, якщо рішення задачі взагалі ще можливо. Це пов'язано не стільки з тим, що формування даних рис характеру в цьому віці утруднено саме по собі, скільки з тим, що цьому майже напевно будуть перешкоджати наявні у даної людини інші, негативні риси характеру, такі, наприклад, як безвідповідальність.

Нарешті, треба мати на увазі і наступну важливу обставину. Різні риси характеру в психології людини як особистості зазвичай не існують окремо, незалежно один від одного. Вони з віком складаються в деяку цілісну, досить стабільну систему, і змінити в цій системі одну з рис характеру, не зачіпаючи інші риси характеру, практично неможливо.

Тому, перш ніж приступати до корекції певних ділових рис характеру людини, необхідно з'ясувати, з якими іншими рисами характеру людини вони функціонально взаємопов'язані, і запропонувати клієнту практичні рекомендації по роботі з усіма включеними в системну залежність рисами його характеру.

7. Практичні рекомендації по комунікативному та соціально-перцептивному психологічному консультуванню

Оскільки в житті досить багато різноманітних комунікативних та соціально-перцептивних форм поведінки, в освоєнні яких людина може відчувати труднощі, виділимо і обговоримо типові випадки звернення клієнтів але цього приводу в психологічну консультацію і дамо найзагальніші рекомендації але кожному з подібних випадків.

Під оптимальною формою спілкування розуміється така, яка в найкращій мірі сприяє встановленню між людьми хороших особистих взаємин типу симпатії, поваги, визнання, особистого розташування, довіри і т.п

Може бути кілька можливих причин труднощів в освоєнні оптимальних форм спілкування. Такі причини допустимо розділити на дві основні групи: внутрішні і зовнішні. До внутрішніх причин відносяться, наприклад, відсутність або слабкий розвиток у даної людини інтересу до людей, невпевненість людини в собі, боязнь бути відкинутим, невміння емоційно позитивно спілкуватися з людьми, вчасно знаходити потрібні слова і форми поведінки. До числа можливих зовнішніх причин дефіциту нормального спілкування можна віднести несприятливість ситуації спілкування, негативні індивідуальні особливості спілкуються один з одним людей. У цій главі ми торкнемося в основному аналізу та усунення причин внутрішнього характеру.

Відсутність інтересу до людей

Проблема відсутності інтересу людини до людей - це в основному проблема мотиваційного характеру. Вона стосується ставлення даної людини до людей, причому проблема зачіпає не тільки тієї людини, у якого пет особливого інтересу до активного особистому спілкуванню з людьми, але і тих людей, які мають такий інтерес і прагнуть до встановлення з ним хороших особистих контактів, а він, зі свого боку, на такі контакти не йде.

Правда, в кінцевому рахунку від такої поведінки страждає і сама ця людина, оскільки з часом перестає отримувати від інших людей інформацію, корисну для власного психологічного розвитку. Він позбавляється необхідної емоційної підтримки з боку інших людей у важкі хвилини життя, хоча сам цього не усвідомлює або усвідомлює не відразу, зі значним запізненням.

Отже, при проведенні психологічного консультування з цієї проблематики перед психологом виникає завдання двоякого роду. З одного боку, йому необхідно допомогти клієнту усвідомити, що відсутність або недостатній розвиток у нього самого інтересу до людей завдає йому шкоди. З іншого боку, консультанту треба дати зрозуміти клієнтові, що від цього страждають і значущі для нього люди.

Пріоритет у виборі і в першочерговому вирішенні однієї з цих двох завдань залежить від того, що для клієнта в даний момент часу більш значуще: робити добро для інших людей або психологічно розвиватися самому. Це і належить з'ясувати психолога-консультанта на початку особистої бесіди з клієнтом, а потім вже приступити до основної частини психологічного консультування.

Якщо найбільш важливе для клієнта полягає в тому, що від відсутності вираженого інтересу до близьких людей істотно затримується його власний розвиток, то психологічну консультацію можна проводити, звертаючи увагу клієнта на наступні питання і пропонуючи йому відповідні рекомендації.

1. Слід пояснити клієнтові, що може дати йому підвищений інтерес з його боку до оточуючих людей.

По-перше, завдяки такому інтересу життя людини стає більш насиченою.

По-друге, свої позитивні якості людина набуває в основному шляхом наслідування іншим людям, і інтерес до них збагачує його як особистість. Спостерігаючи за іншими людьми, наслідуючи їм, людина сама стає більш розвиненим і цікавим для людей.

По-третє, інтерес до іншої людини розпорядженні даної людини по відношенню до тієї людини, хто зі свого боку виявляє до нього інтерес. Завдяки цьому ми можемо розраховувати на взаємні почуття і, отже, па підтримку інших людей у важкі хвилини свого життя. Навпаки, відсутність інтересу до людей прирікає нас самих на психологічну самотність, на відсутність інтересу до нас з боку інших людей.

Детально пояснивши все це клієнтові, психолог-консультант не тільки допоможе йому краще і глибше зрозуміти власну проблему, а й сформує у клієнта потребу якомога більше цікавитися людьми, створивши тим самим певну мотиваційно позитивну настрійку на співпрацю.

2. Консультант повинен докладно продумати, як зробити так, щоб у людини виник або посилився інтерес до людей.

Цього можна досягти за допомогою наступних дій психолога-консультанта.

По-перше, клієнту необхідно показати, що особисто для нього може становити інтерес в інших людях, яку користь такий інтерес може йому принести.

По-друге, клієнту необхідно підказати прийоми і засоби, скориставшись якими, він сам може викликати інтерес до себе з боку оточуючих людей. Зауважимо, що інтерес людей один до одного, як правило, є не одностороннім, а взаємним, і людина, усвідомивши той факт, що він цікавий для інших людей, сам починає проявляти інтерес до людей.

По-третє, що проявляється інтерес до людей повинен отримати з їхнього боку позитивне підкріплення. Це означає, що людина, що має такий інтерес, сам повинен відчувати, що інтерес до людей приносить особисто йому користь.

Спочатку для цього буває достатньо зробити наступні дві речі: домогтися того, щоб людина усвідомила те, що особисто йому принесе його власний інтерес до людей, і вказати способи, за допомогою яких він може домогтися прояву інтересу до себе самого з боку інших людей.

Невміння привертати до себе увагу, надавати позитивне враження на людей

На етапі сповіді клієнт скаржиться психологу-консультанту, що значущі для нього навколишні люди не звертають на нього належної уваги, а головне - він не знає, як зробити так, щоб ці люди їм позитивно зацікавилися. У кінцевому рахунку проблема клієнта зводиться до того, що він хотів би, але не може, повернути до себе увагу, бажав би, але фактично не в змозі, надавати па людей сприятливе враження.

Зауважимо, що такі скарги можуть бути зумовленими як об'єктивними, так і суб'єктивними причинами.

У першому випадку (об'єктивні причини) ми маємо справу з тим, що людина позбавлена уваги з боку оточуючих людей незалежно від його особистості і незаслужено, він має право розраховувати на таку увагу, але не залежать від пего обставини заважають це зробити.

У другому випадку (суб'єктивні причини) претензії людини на увагу з боку інших людей, як правило, не обгрунтовані і ніяк не пов'язані з його особистими достоїнствами. Скоріше, навпаки, наявні у цієї людини недоліки повинні відштовхувати від нього людей, а він, не помічаючи цих недоліків, все ж претендує на увагу з їх боку.

Може бути й так, що людина увагою з боку інших людей не обділений, але йому цього явно недостатньо: він бажає користуватися особливою увагою і розташуванням людей, виділитися в цьому плані в кращу сторону на фоні інших людей. У тому і іншому випадку рекомендації, запропоновані психологом-консультантом клієнту, можуть бути різними.

Відзначимо, насамперед, що навіть тоді, коли скарги клієнта на неуввагу до нього з боку оточуючих людей об'єктивно обумовлені, причини недостатньої уваги можуть перебувати як у самому клієнті, так і поза ним, тобто можуть бути пов'язані з його власною психологією і поведінкою або ж з незалежно від нього склалися обставини. І тут рекомендації щодо зміни ситуації, що склалася, пропоновані клієнтові, будуть, очевидно, різними.

Виходячи з цього, перше завдання, яке повинен буде вирішити психолог, який проводить консультацію з даного питання, полягає в тому, щоб уточнити справжній характер причин недостатньої уваги до клієнта з боку оточуючих людей.

1. Скарги на недостатню увагу до клієнта з боку оточуючих людей об'єктивні і обумовлені його особистісними особливостями.

2. Скарги на недостатню увагу до клієнта з боку оточуючих людей об'єктивні, але обумовлені обставинами, що складаються незалежно від нього.

3. Скарги клієнта на недостатню увагу до нього носять суб'єктивний характер і насправді не цілком обгрунтовані.

Якими можуть бути практичні поради психолога-консультанта клієнту в кожному з цих окремих випадків?

Випадок 1. Розмовляючи з клієнтом, необхідно звернути увагу на його індивідуальні особливості, які, напевно, роблять його людиною, малопривабливим для оточуючих людей. У першу чергу бажано з'ясувати, намагається чи сам клієнт привертати до себе увагу або ж пасивно очікує, що на нього звернуть увагу оточуючі люди. Якщо має місце останнє, то клієнту можна рекомендувати самому вести себе в спілкуванні з людьми більш активно і свідомо намагатися звернути на себе їхню увагу.

Тут, правда, небайдужий вибір засобів досягнення поставленої мети. Не рекомендується, наприклад, використовувати екстравагантні, епатажні засоби залучення уваги, явно порушують усталені норми моралі або етики. Подібні засоби, хоча і здатні тимчасово привернути увагу до людини, по самі по собі можуть в кінцевому рахунку і відштовхнути людей, так як будуть розцінені ними як ознака малокультурності або невихованості людини.

Вибрані засоби залучення уваги повинні бути такими, щоб вони відповідали інтересам і потребам тієї людини, чия увага з їх допомогою залучається. Це означає, що одна людина, який звернув увагу на іншу людину, сам повинен розуміти, ніж цей, другий, цікавий і корисний для нього, якою мірою він здатний або не здатний задовольнити його власні актуальні інтереси і потреби.

Потім або разом з тим, про що говорилося вище, необхідно з'ясувати, чи є у клієнта щось таке, що здатне відштовхнути від нього людей. Якщо такі якості у клієнта є, то перш за все необхідно зрозуміти, які вони і чим викликані.

Корисну роль у вирішенні даного питання може зіграти надання клієнту можливості поглянути на себе як би з боку, а для цього бажано провести відеозапис поведінки клієнта в ситуації спілкування з людьми. Психолог-консультант, переглядаючи цей запис разом з клієнтом, може допомогти йому розібратися у своїй поведінці і побачити як би з боку власні недоліки в манері і стилі спілкування з людьми.

Далі психолог-консультант повинен підказати клієнтові, яким чином можна практично позбутися тих недоліків, які очевидні для психолога-консультанта і які за собою визнає сам клієнт. Якщо це необхідно, консультант повинен бути готовий запропонувати клієнтові дієву допомогу в усуненні відповідних недоліків або ж рекомендувати клієнту звернутися за такою допомогою до іншого фахівця.

Випадок 2. Насамперед слід звернути увагу клієнта на ту ситуацію спілкування з людьми, в якій він опинився, і знайти спосіб її перетворення таким чином, щоб вона сприяла залученню уваги до клієнта з боку інших людей.

Бажано, наприклад, якщо є така можливість, таким чином вибрати ситуацію, умови спілкування, щоб вони дозволили клієнту проявити свої найкращі якості у спілкуванні з людьми, і тим самим привернути до себе увагу з боку. Разом з тим необхідно уникати попадання в такі ситуації, де клієнт буде змушений вести себе не найкращим чином.

Випадок 3. Якщо претензії клієнта на увагу до нього з боку інших людей суб'єктивні і надмірні, тобто якщо він претендує на увагу, якого насправді не заслуговує і яке явно вище його можливостей, то перше, що в цьому випадку повинен зробити психолог-консультант - це дати зрозуміти клієнтові, що його особисті претензії на увагу з боку людей необґрунтовані. Зробити це необхідно досить делікатно, скориставшись, наприклад, одним із таких способів.

1. Попросити клієнта детально пояснити, чому він вважає, що особисто йому оточуючі люди приділяють недостатню увагу.

2. Попросити клієнта деякий час поспостерігати за оточуючими людьми і відповісти на питання, кому з них, на його думку, приділяється більше уваги, ніж йому, і чому.

Корисні відомості про клієнта, що дозволяють точно встановити, чи є його претензії на увагу з боку інших людей надмірними, можна отримати шляхом вивчення характеру клієнта, особливо наявних в його характері акцентуацій. Справа в тому, що серед акцентуованих рис характеру є такі, які самі по собі породжують необґрунтовані претензії людини на увагу з боку. Це, наприклад, гіпертимність і істеричність.

Якщо виявиться, що у клієнта є подібні акцентуації в характері, то для психолога-консультанта це може бути достатньою підставою для того, щоб стверджувати, що претензії клієнта на увагу з боку дійсно надмірні і носять в основному суб'єктивний характер. Практичне розв'язання проблеми в даному випадку бачиться в тому, щоб звести до мінімуму або зовсім виключити прояв відповідних акцентуацій в характері клієнта в його поведінці по відношенню до оточуючих людей.

Невміння висловлювати компліменти і правильно реагувати на них

Даного роду невміння часто ставить людину в незручне становище, особливо тоді, коли йому необхідно сказати щось добре тим, хто цього заслуговує, висловити на їхню адресу комплімент.

Майже така ж незручна ситуація виникає тоді, коли хто-небудь інший говорить щось приємне на адресу людини, а він не знає, як на це відреагувати. Він соромиться, конфузиться, втрачається, відчуває почуття незручності. У результаті поведінку даної людини іншими людьми, які спілкуються з ним, може бути зрозуміле і проінтерпретувати неправильно, як нібито свідчить про свідоме небажання людини спілкуватися з ними.

Це - вельми серйозна проблема, ускладнює міжособистісне спілкування людей, і з нею зазвичай стикаються багато людей, які звертаються в психологічну консультацію з питань міжособистісного спілкування, навіть якщо самі вони цю проблему, як притаманну особисто ним, не усвідомлюють. Значення виявлення та своєчасного вирішення цієї проблеми клієнта обумовлено і тим, що її невирішеність може спричинити за собою інші, дуже серйозні проблеми в міжособистісних відносинах.

Практичні труднощі у вирішенні даної проблеми, що виникають у житті людини, можуть бути викликані кількома різними причинами. Найбільш суттєві і часто зустрічаються з них наступні:

- боязнь клієнта здатися незграбним і смішним в очах оточуючих людей, якщо він спробує говорити їм компліменти;
- відсутність у клієнта бажання говорити добрі слова на адресу інших людей;
- наявність у клієнта такого бажання одночасно з дефіцитом вміння практично його реалізувати;
- нездатність клієнта керувати собою, регулювати свої психофізичні стану таким чином, щоб вони відповідали ситуації;
- незнання клієнтом того, як правильно реагувати на компліменти на свою адресу, або невміння це робити.

Всі названі причини пов'язані один з одним, можуть існувати й діяти одночасно, в будь-якому їх поєднанні, і для усунення цих причин потрібно, як правило, комплексний підхід. Однак кожна з них може розглядатися окремо, - якщо мова йде про практичних рекомендаціях щодо її вирішення, і це буде зроблено далі.

Першу причину - боязнь клієнта здатися смішним в очах оточуючих людей - можна усунути таким чином. По-перше, запропонувати клієнту деякий час уважно поспостерігати за тими людьми, кого він особисто добре знає. Це повинні бути люди, які досить вміло висловлюють компліменти на адресу інших людей або ж правильно реагують на компліменти на свою власну адресу. Тут клієнт повинен буде відповісти на наступне питання: чи дійсно ці люди, кажучи компліменти або реагуючи на них, виглядають смішними?

Потім бажано запропонувати клієнту і самому спробувати висловити кілька компліментів на адресу інших людей і уважно подивитися на те, як вони на це відреагують. Тут перед партнерами по спілкуванню або перед тими, хто спостерігає за поведінкою клієнта з боку, може бути поставлене питання, аналогічний сформульованому вище: чи виглядає смішним сам клієнт, коли вимовляє компліменти або ж реагує на них?

У результаті такого порівняно простого соціально-психологічного експерименту над собою клієнт зможе переконатися в тому, що його побоювання виглядати смішним виявилися марними. Навпаки, оточуючі люди, швидше за все, похвалять його, і, вислухавши їх, клієнт заспокоїться.

Нарешті, якщо випаде така можливість, то бажано буде провести аудіо- або відеозапис компліментарного (пов'язаного з висловлюванням або реагуванням на компліменти) поведінки клієнта в ті самі моменти, коли він вимовляє добрі слова на адресу інших людей. Така процедура покаже клієнту, що він з боку зовсім не виглядає таким незграбним, як йому здавалося спочатку, і це буде сприяти позбавленню від психологічних бар'єрів і комплексів, пов'язаних з висловлюванням компліментів або реагуванням на них.

Другу причину - відсутність бажання говорити людям добрі слова - усунути важче, ніж перша, але також цілком можливо, а головне - необхідно. Справа в тому, що дефіцит такого бажання у людини зазвичай пов'язаний з недобрим ставленням даної людини до людей. Якщо йому самому не вдасться змінити своє ставлення до людей, то навряд чи він зможе коли-небудь розраховувати на добре ставлення до себе з боку людей.

Зіткнувшись з такою проблемою, психолог-консультант повинен в першу чергу переконати клієнта в тому, що він не зможе розраховувати на поліпшення взаємин з людьми, якщо не змінить свого власного ставлення до них.

Іноді тільки одного словесного переконання клієнта в цьому питанні недостатньо, і необхідно знайти інші, більш вагомі аргументи. Ними може стати, наприклад, демонстрація клієнтові його власної поведінки з боку. Якщо клієнт сам побачить, як він веде себе по відношенню до людей, то це набагато краще переконає його в необхідності щось змінити у своїй поведінці, ніж будь-які слова.

У даному випадку для демонстрації клієнту сутності й суттєвості його проблеми корисними можуть виявитися ті ж самі прийоми, які ми рекомендували використовувати для усунення першою з названих вище причин - невміння висловлювати компліменти на адресу інших людей.

Крім того, бажання говорити людям добрі слова повинно бути чимось підкріплено. Таким підкріпленням можуть стати, наприклад, позитивні реакції людей на звернені до них добрі слова.

Для того щоб ці реакції були помічені і належно поціновані клієнтом, необхідно навчити самого клієнта уважно спостерігати за партнерами по спілкуванню і фіксувати те, що свідчить про позитивні або негативні реагування партнерів на сприймаються ним дії і слова.

Порівняно легше, ніж попередні, усувається третя причина невміння висловлювати компліменти людям, але за умови, що людина дійсно дуже хоче її усунути. Правда, потенційна (насправді - лише видима, а не реальна) легкість вирішення цього завдання не повинна вводити в оману і благодушно налаштовувати психолога-консультанта і клієнта. Для повного усунення цієї причини потрібні значні зусилля і час.

Це, зокрема, пов'язано з тим, що людина повинна, по-перше, зняти наявний у нього психологічний бар'єр, який заважає вимовляти компліменти вголос, по-друге, точно знати, що, як і за яких умов слід говорити людям, по-третє, засвоїти потрібні для цього невербальні форми поведінки, і, нарешті, по-четверте, перетворити засвоєні вміння в навички, тобто в автоматично виникають реакції на комунікативну ситуацію.

Для того щоб це все дійсно відбулося, клієнтові необхідно затратити в середньому від трьох-чотирьох місяців до року на систематичну роботу над собою. Добре, якщо в цьому йому постійно допомагатиме психолог-консультант або який-небудь інший, досвідчений практичний психолог. І ще краще, якщо сам клієнт пройде спеціальну, наприклад тренінгову, підготовку і потім зуміє звернути придбані в ході неї знання в практичні вміння та навички спілкування з людьми.

Остання із зазначених вище причин - нездатність клієнта керувати собою, регулювати свої психофізичні стану - одна з найбільш яких важко. Це пов'язано з тим, що дана причина стосується темпераменту людини, а він майже не змінюється протягом життя. Його одним з основних властивостей є емоційність.

Крім того, емоційні реакції людини на ситуацію, що виникла в процесі спілкування з людьми, є зазвичай автоматичними і тому важко контрольованими свідомістю. Вони, як правило, виникають майже миттєво, неусвідомлено і реалізуються ще до того, як буде осмислена сама ситуація і буде знайдено розумне рішення пов'язаної з нею проблеми.

Проте і тут багато можна було б зробити за допомогою, наприклад, аутотренінгу. Тому клієнтові, що скаржиться на нездатність управляти собою, своїми емоціями, можна рекомендувати опанувати (самостійно або за допомогою психолога-тренера) технікою саморегуляції, добре представленої в аутотренінгу.

Невміння точно сприймати і оцінювати соціальні ролі людей

Чимало проблем у сфері міжособистісних відносин виникає через те, що, спілкуючись один з одним, люди порушують відомі правила і норми роліової взаємодії. Деякі з цих правил, наприклад, такі.

1. Якщо людина в спілкуванні з іншою людиною вже взяв на себе певну роль, то цей, інший, так чи інакше повинен враховувати даний факт і брати на себе відповідну роль, узгоджену з роллю свого співрозмовника. В іншому випадку - при неузгодженості ролей співрозмовників у спілкуванні - нормальної взаємодії між ними не вийде, і вони навряд чи досягнуть взаєморозуміння.

2. Для того щоб домогтися взаєморозуміння у спілкуванні з партнером, людина, що знає його роль, повинен використовувати один з наступних способів:

- Прийняти цю роль і просто підлаштуватися під неї;

- Постаратися змінити роль іншої людини таким чином, щоб вона відповідала його власної ролі;
- Знайти компроміс між двома цими способами дій, тобто, змінюючи роль партнера, одночасно міняти і свою власну роль.

3. Людина, як учасник процесу спілкування, повинен усвідомити ту реальну роль, яку він грає сам, а також вміти розпізнавати ролі, що грають іншими людьми.

4. Лише в крайньому випадку людина повинна прагнути змінити роль іншої людини в спілкуванні з ним. У більшості ж інших випадків йому слід постаратися прийняти роль іншої людини такою, яка вона є, і, по можливості, підлаштуватися під неї.

5. Власне рольова поведінка в спілкуванні кожної людини з іншими людьми має бути достатньо гнучким для того, щоб він умів добре спілкуватися з ними.

Під час прийому клієнта і проведення з ним психодіагностичної бесіди перед психологом-консультантом стоїть важливе завдання: визначити міру відповідності та ступінь дотримання даним клієнтом всіх, сформульованих вище, правил. Якщо виявиться, що всі або хоча б деякі з них порушуються, то це буде означати, що у клієнта дійсно є проблеми.

На жаль, спеціальних психологічних тестів, прямо підходящих для цієї мети і дозволяють різнобічно оцінювати рольова поведінка клієнта, на даний момент часу не існує, і тому психологу-консультанту доводиться спиратися в основному на непрямі дані, на результати свого спостереження за поведінкою клієнта під час особистої бесіди з ним і на реакції клієнта на поставлені йому запитання.

Серед цих питань можуть бути, наприклад, такі:

- Чи могли б ви досить точно визначити ті ролі, які ви зазвичай граєте в спілкуванні з іншими людьми?
- Як ви думаєте, наскільки добре вам вдається грати ці ролі і ті, які чекають від вас оточуючі люди?
- Чи завжди вас влаштовують ті ролі, які в спілкуванні з вами беруть на себе інші люди?
- Наскільки успішно вам вдається змінювати ролі інших людей, якщо вони вас чомусь не цілком влаштовують?

Слід також мати на увазі, що існує кілька різних рольових психологічних теорій, і, інтерпретуючи рольова поведінка клієнта, психолога-консультанта слід спиратися на всі ці теорії. У цьому зв'язку хотілося б застерегти початківця психолога-консультанта від типових помилок, які він може допустити, практично вирішуючи дане питання.

Перша така помилка - це уявна простота питання. Недосвідченому психолога-консультанта може здатися, що для оцінки та інтерпретації рольової поведінки немає необхідності добре знати соціально-психологічну теорію ролей, що для цього достатньо звичайного життєвого досвіду і життєвого уявлення про ролях.

На жаль, інтерпретація, заснована на досвіді і на життєвих уявленнях, може виявитися недостатньо точною, науково не цілком обґрунтованою.

Друга типова помилка полягає в тому, що, знаючи лише одну з теорій ролей і не маючи уявлення про інших теоріях, психолог-консультант спирається тільки на неї.

У цьому випадку виникає небезпека однобічності, обмеженості пропонованих їм інтерпретацій і висновків.

Третя типова помилка може полягати в тому, що, будучи знайомим відразу з декількома теоріями ролей, психолог-консультант все ж воліє мати справу тільки з однією з них, яка з його точки зору є більш правильною. У цьому випадку неминуче буде повторюватися, але в більш пом'якшеній формі, попередня помилка в інтерпретації.

Для того щоб звести до мінімуму можливість виникнення всіх цих помилок, психолога-консультанта слід знати і спиратися у своїх висновках на всі теорії ролей, тому що кожна з них несе в собі певну частку істини¹.

Як навчити людину правильно сприймати і оцінювати ролі, прийняті в спілкуванні їм самим та іншими людьми?

Це цілком можливо зробити, але лише при обов'язковому дотриманні наступних умов:

- якщо дана людина буде знати ті ролі, в яких він сам і інші люди можуть виступати в спілкуванні з оточуючими людьми;
- якщо йому, крім того, будуть відомі ознаки, орієнтуючись на які, він міг би точно ідентифікувати виконувану людиною роль, відрізняючи її від інших можливих ролей;
- якщо йому вдасться набути достатнього досвіду спостереження за собою і іншими людьми в спілкуванні один з одним, тобто досвід, що дозволяє йому самому правильно сприймати і оцінювати комунікативні ролі людей.

Перше із зазначених умов можна дотримати, розповівши клієнту про тих ролях, які люди найчастіше беруть на себе, спілкуючись з іншими людьми. При цьому можна рекомендувати клієнту ^ знайти і самостійно ознайомитися з відповідної наукової і науково-популярною літературою.

Друге з умов практично реалізується тим же самим шляхом.

Що ж стосується третьої умови, то домогтися відповідності йому можна, попрацювавши деякий час з клієнтом, оцінивши його ролі в спілкуванні з іншими людьми і запропонувавши йому самому зробити це щодо себе та інших людей.

8. Практичні рекомендації щодо проблем саморегуляції у ділових відносинах

Невдачі в управлінні емоціями в діловому житті

Життєві невдачі, пов'язані з недоліками емоційної саморегуляції, можуть бути обумовлені різними причинами, але більшість з них відноситься до особливостей внутрішнього, психологічного світу людини або до взаємин, до в нього з оточуючими людьми.

Якщо проблеми стосуються психології людини, то вони називаються внутрішніми чи суб'єктивними, якщо ж проблеми відносяться до обставинами, не залежних від людини, то вони називаються зовнішніми або об'єктивними.

До внутрішніх причин невдач в емоційній саморегуляції можуть бути віднесені наступні причини.

1. Боротьба між собою рівнозначних, рівносильних мотивів людини, кожен з яких не в змозі подолати опір конкуруючого з ним, іншого мотиву.

2. Слабкість волі людини.

3. Наявність у людини не сумісних один з одним рис вдачі, які надають його поведінки непередбачуваність і непослідовність.

4. Підвищена емоційна збудливість людини, з якою він сам не в змозі успішно впоратися.

5. Невпевненість людини в собі.

6. Повільність прийняття та реалізації рішень.

До числа можливих причин зовнішнього характеру можуть бути віднесені наступні причини.

1. Занадто велика залежність людини від створених життєвих обставин.

2. Надмірна особиста і ділова залежність людини від оточуючих людей.

3. Невизначеність ситуації, в якій опинилася людина і в якій важко з об'єктивних причин приймати або реалізовувати розумні рішення.

4. Складні, суперечливі відносини людини з оточуючими людьми.

Розглянемо більш детально кожен з названих вище причин.

Під боротьбою рівнозначних або рівносильних мотивів мається на увазі ситуація, коли в мотивації поведінки людини один з одним конкурують два або більше різних мотивів, дві або більше важко сумісних один з одним потреби, причому кожна з них актуальна і досить сильна. В результаті людина виявляється не в змозі віддати перевагу яксь одну з них, так як не може повністю відмовитися від будь-якої з них.

Якщо, приміром, він слідує тільки одному з реально діючих мотивів і приступає до його реалізації, то через деякий час, коли даний мотив вже буде частково задоволено, актуальним відразу ж стає іншою, незадоволений мотив. Ця ситуація багаторазово відтворюється з чергується домінуванням то одного, то іншого мотиву. У результаті людина постійно буде знаходитися перед вибором: як діяти і що віддати перевагу. Він буде не в змозі контролювати свої емоції, пов'язані з конфліктом несумісних один з одним мотивів поведінки.

Вихід з даної конфліктної ситуації може бути наступним. Людині необхідно буде якимось чином штучно підвищити цінність для себе одних потреб (мотивів, інтересів) і одночасно знизити значимість інших.

Ще один можливий спосіб виходу з ситуації, що склалася полягає в тому, щоб створити умови, при яких імовірність задоволення одних потреб буде набагато вища, ніж вірогідність задоволення інших потреб.

Третій спосіб поведінки в цій же ситуації полягає в тому, щоб просто прийняти і зусиллям волі практично реалізувати усвідомлене рішення про цілком певній послідовності задоволення рівносильних потреб (мотивів, інтересів).

У всіх цих випадках для того, щоб мотиваційні спонуки не конкурували один з одним, їх бажано якимось розвести. Тоді людині стане набагато легше контролювати свою поведінку, і в кожен момент часу воно фактично опиниться підлеглим завданню реалізації однієї мотиваційної тенденції.

Слабкість волі людини - важко переборні перешкода на шляху ефективної емоційної саморегуляції. Однак слід пам'ятати про те, що іноді за слабкість волі людини помилково приймається боротьба мотивів.

За слабкою волею часто ховається невміння людини приймати або виконувати вже прийняті рішення. Тому якщо клієнт звернувся в психологічну консультацію зі скаргою на слабкість волі, то не варто відразу ж беззастережно довіряти його власним поясненням проблеми. Бажано з'ясувати, чи не полягає його проблема в боротьбі мотивів або в нездатності приймати і виконувати рішення.

Дотепер з волею людини також нерідко помилково пов'язують уявлення про деяку фізичній силі, за допомогою якої вирішуються життєві проблеми або долаються перешкоди, що виникають на шляху просування до наміченої мети. Насправді це далеко не завжди так. З фізичним зусиллям, вірніше з його дефіцитом, зв'язуються лише окремі, найпростіші прояви волі людини, в той час як більш складні її прояви стосуються інтелекту і розуму. Проблеми волі дорослої людини в психологічному консультуванні майже завжди необхідно вирішувати, виходячи з передумови про його розумності і свідомості.

Наявність у людини конкуруючих один з одним рис характеру - це проблема, суть якої виражається в тому, що одні й ті ж ситуації і люди у одного і того ж людини можуть актуалізувати різні поведінкові тенденції, пов'язані, наприклад, з конкуруючими рисами характеру, протилежними один одному.

Приміром, в психології одного і того ж людини можуть іноді поєднуватися доброта і злість, екстраверсія і інтроверсія. Кожна з конкуруючих між собою реакцій, породжувана такими різними рисами особи, послаблюється протидією прямо протилежної їй тенденції, так що ефективна саморегуляція поведінки людини в цих умовах стає досить проблематичною.

Діагностувати даний випадок можна за допомогою особистісних, характерологічних психологічних тестів, що дозволяють виявляти й оцінювати у одного і того ж людини протилежні риси характеру. Якщо виявиться, що такі риси характеру є у клієнта і є досить розвиненими, то це буде означати, що психолог-консультант дійсно має справу з обговорюваною проблемою.

Як практично вирішувати дану проблему? Якщо намагатися її вирішити так званим радикальним чином, за рахунок посиленого розвитку однієї з позитивних, конкурентних рис характеру, то, ставши домінуючою, вона може породити форму поведінки, регулювання якої не складе труднощів.

Однак такий шлях важкий і вимагає великого часу, так як риси характеру людини є дуже стійкими. Обговорювану проблему можна також спробувати вирішити за допомогою методу, вже описаного стосовно до конфлікту мотивів, а саме - за рахунок вироблення у людини корисної звички діяти раціонально, не під впливом емоцій, ситуаційно виникають імпульсів.

Звичайно, і в цьому випадку проблема, мабуть, чи не буде вирішуватися відразу ж і повністю, так як колись, ніж людина прийме розумне рішення, він все ж якийсь час буде коливатися і переживати, і, отже, недостатньо добре керувати собою. Однак як тільки він прийде до певного рішення і приступить до його виконання, контроль за власною поведінкою з його боку відразу ж зростає.

Підвищена емоційна збудливість як проблема поведінкової саморегуляції проявляється у людини в тому, що, зіткнувшись з якою-небудь перешкодою на шляху досягнення поставленої мети, він досить швидко приходить в стан підвищеного емоційного збудження і довго не може заспокоїтися. Це практично позбавляє його можливості контролювати протягом деякого часу свою поведінку, тому що занадто високий рівень емоційної збудженості, як правило, знижує контроль людини за своєю поведінкою, робить сто менш керованим.

Таке неприємну властивість поведінки людини може з'явитися наслідком одночасної дії декількох причин. По-перше, воно може виступити, як природний прояв типу темпераменту людини, і в цьому випадку ніякі спеціальні заходи не будуть в змозі повністю його усунути. Навіть якщо клієнтові вдасться впоратися із зовнішніми проявами своєї емоційності, його внутрішні, мимовільні емоційні реакції на ситуацію автоматично будуть виникати. Занадто часте зовнішнє, вольове придушення таких реакцій може призвести до несприятливих наслідків для загального стану психічного і фізичного здоров'я людини.

По-друге, підвищена емоційна збудливість людини може з'явитися наслідком несприятливого психологічного і фізичного його стану. У цьому випадку клієнт, навіть будучи від природи не надто емоційною людиною, все ж досить емоційно може реагувати на складні обставини життя. Вирішити проблему клієнта в цьому випадку можна буде за рахунок зміцнення стану його здоров'я і поліпшення настрою.

По-третє, причиною надмірної емоційної збудливості людини може стати нерациональний спосіб його життя, наприклад фізична або психологічне перевантаження, що занадто часті життєві невдачі, що породжують стан, близький до фрустрації. І те й інше послаблює нервову систему людини, робить її більш збудливою.

В даному випадку вирішити проблему емоційної неврівноваженості клієнта можна буде тільки одним шляхом - змінити його спосіб життя так, щоб виключити виникнення в майбутньому фізичного перевантаження і фрустрації.

Невпевненість людини в собі - це особливий психологічний стан, яке може бути породжене поєднанням декількох різних причин. Невпевненість може стати наслідком як заниженої самооцінки, так і очікування невдач. Остання зазвичай буває тоді, коли в минулому людини в основному переслідували невдачі.

Невпевненість у собі також може виступити як своєрідна захисна реакція, породжувана комплексом неповноцінності, переважанням потреби уникнення невдач над потребою досягнення успіхів.

Перш ніж давати клієнту практичні рекомендації з цього приводу, необхідно з'ясувати, в чому насправді складається причина його невпевненості в собі. Якщо ця причина полягає в низькій самооцінці, то необхідно підвищити її. Цього, зокрема, можна домогтися за рахунок виявлення у таких здатне в особистості, ПО яким він не тільки практично не поступається іншим людям, але безумовно їх перевершує.

Якщо ж причина невпевненості клієнта в собі складається у твердій установці на очікування невдач, то необхідно якимось змінити цю установку на очікування успіху.

Цього можна добитися, запропонувавши клієнтові ретельно продумувати свої дії, щоб заздалегідь звести до мінімуму невдачі і в максимальному ступені забезпечити успіх. Крім того, важливо навчити клієнта уважно аналізувати умови своєї діяльності, раціонально використовувати їх для досягнення успіхів.

У тому випадку якщо невпевненість клієнта в собі виступає як захисна психологічна реакція, її можна усунути тими заходами, які вже обговорювалися вище.

Що ж стосується сповільненості прийняття рішень як ймовірної причини невпевненості людини в собі, то з цією причиною рекомендується боротися наступним чином.

Насамперед необхідно роз'яснити клієнтові, що сама по собі сповільненість у прийнятті та реалізації рішень не є достатньою причиною невдач і серйозним психологічним недоліком людини. Вона, як така, цілком може бути скомпенсована ретельністю підготовки та точністю виконання прийнятого рішення. Крім того, для людини з порівняно повільними природними реакціями корисно знаходити і засвоювати деякі стандартні, оптимальні способи дій, що вимагають мінімуму часу, і надалі намагатися слідувати їм.

2.2. КОНСУЛЬТУВАННЯ В КРИЗОВИХ СТАНАХ.

1. Клієнти із психосоматичними розладами. Походження психосоматичних розладів

2. Прояви депресії

3. Причини суїциду

4. Клієнти з тривожною поведінкою. Причини тривожності

5. Причини страхів і фобій

6. Причини ворожості і агресивності

1. Клієнти із психосоматичними розладами. Походження психосоматичних розладів

Існує чимало спроб пояснити походження психосоматичних розладів. Майже всі вони так чи інакше пов'язані з психоаналітичним розумінням особистості, так як самі основи психосоматичної медицини в третьому десятилітті нашого століття формувались під впливом психоаналізу. І сьогодні вплив психоаналізу на розуміння й лікування психосоматичних порушень дещо великий. Довгий час підкреслювалось значення особливостей особистості у виникненні психосоматичних порушень (наприклад, Dunbar описав "коронарну", "алергічну", "гіпертонічну", "ревматоїдну" та інші особистості). Пізніше вважали, що виникнення конкретних психосоматичних порушень передбачено стійкістю певних емоційних станів (один з основоположників психосоматичної медицини Weit-Isacker говорить, що злість жорстокість зумовлюють виникнення хвороб серця; безсилля й залежність призводять до хвороб травного тракту; сексуальна напруга - до порушення системи дихання і т. п.).

У даний час учені схилиються до концепції багатофакторного патогенезу психосоматичних порушень і пояснюють їх не особистісною структурою, а специфічними психологічними, генетичними і соціальними факторами. Підкреслюється значення генетично заданих властивостей людини (у тому числі і психічних), підвищеної вразливості окремих органів (зумовлених родовими, соматичними захворюваннями і фізичними ушкодженнями в дитинстві і юності), взаємостосунків у сім'ї, способів реагування особистості в критичних ситуаціях (Kociunas, 1983).

Іноді психосоматичні скарги людини здаються безпідставними і призводять до непорозумінь лікарів загальної практики; котрі в усьому схильні звинувачувати нерви. Однак частіше всього за цими скаргами приховані не вигадані, а реальні конфлікти, точніше кажучи специфічна стійкість несприятливих стосунків (Bird, 1973).

Як правило, люди намагаються припинити негативні взаємини. Психосоматичний клієнт поводиться інакше. Він роками може терпіти стосунки, які не лише не дають задоволення, а й виснажують, руйнують його особистість. Психосоматичним клієнтам не властиві мазохістські риси. Якби такі стосунки давали мазохістське задоволення, не виникали б психосоматичні симптоми. Толерантність до неблагополучних взаємин і природу психосоматичних симптомів можна пояснити подавленням ворожості, агресивності, злості. Якщо, як правило, озлобленість спонукає людей до припинення стосунків, то психосоматична особистість вгамовує злість і породжує стосунки. Зовні така людина навіть не здається страждаючою. Незрозуміло, чому проходить пригнічення злості, але відомо, що психосоматичні клієнти дуже чутливі до будь-яких проявів озлобленості в собі та інших.

Завдання консультанта

Найважливіше завдання консультанта в бесіді з психосоматичним клієнтом - допомогти виявити йому хоч частково приховану озлобленість. Але як це зробити? Деякі консультанти починають із запитання: "Ви нервовий?", "Чи ви чутливий?". Можливі відповіді на ці запитання дають мало відомостей. Але можна запитати і про конкретні проблеми. Запитати й постаратись проникнути доступності концепції клієнта: "Схоже, що у житті у вас щось викликає заклопотаність?" або "Що відбувається у вашому житті, що в ній змінилось, що стало іншим, ніж було раніше?". Питання мають бути спрямовані на повсякденне життя клієнта, на зміни в його роботі, сім'ї, у стосунках із близькими і друзями. Іноколи на такі питання консультант чує відповідь, яка нічого не означає: "Все добре". Це всього лиш відмовка, оскільки в житті кожної людини щось трапляється.

Однак консультант не повинен заперечувати, а продовжувати запитувати клієнта про різні аспекти його життя: чим він займається на роботі, із ким працює, який його особистий внесок до загальної роботи, як він проводить вільний час, які взаємини в сім'ї? Не слід настирливо вимагати розповіді про конфлікти, негативні почуття, оскільки зі словника клієнта винищені відповідні поняття.

Консультант повинен не лише допомогти клієнту усвідомити свою озлобленість, але й довести, як вона негативно впливає на поведінку. Одні психосоматичні клієнти приємні, зі всім погоджуються, і важко повірити у їх ворожість. Інші не здатні відчувати, та і не відчувають ворожості навколо себе. При виникненні найменшої суперечки вони пасують. Якщо не можуть вийти із ситуації, то говорять собі, що ті, хто сперечається, жартують. Інші схильні виражати свою злість, але міняють її дійсний об'єкт.

Бесіда з психосоматичним клієнтом про озлобленість, як правило, важка і не завжди успішна, хоча вона дозволяє показати клієнту, яка його життєва ситуація, як він придумує свою ворожість і як це пов'язано з його соматичними симптомами. Консультант повинен не лише допомогти клієнту розпізнати в собі злобу, а й спонукати його до реакції у процесі консультування. Тому не дивно, що у випадку успішної роботи, змінника дійсного об'єкта ворожості клієнта тимчасово стає консультант.

Ще одна суттєва причина складності консультування психосоматичної особистості в "емоційній малограмотності", нездатності вербалізувати свої внутрішні переживання, недостатності символічного мислення. Комплекс подібних властивостей поруч із симптомами маскованої депресії був також знайдений в осіб, які перенесли посттравматичний стрес, і навіть у здорових.

Риси алекситимної особистості є серйозною перешкодою в консультуванні й психотерапії. Більш усього консультант спостерігає відмову цих клієнтів пов'язувати свої соматичні скарги з конфліктами в емоційній сфері, хоч часто психологічний контекст скарг очевидний.

Дуже складно допомогти людині психологічними методами, коли вона свої емоційні проблеми розуміє як соматичні. Такий клієнт говорить про різноманітні болі, багато мовчить, не виявляє ніякої мотивації до співробітництва, явно зорієнтований на лікування медиками, постійно заставляє консультанта проявляти

ініціативу. Монотонний, емоційно безбарвний стиль клієнта викликає у консультанта злість, тому що він відчуває себе загнаним у кут. Спроба активно залучати клієнта до емоційних стосунків збільшує у того неспокій із-за невміння вербалізувати почуття. Відповідний сплеск фізіологічних реакцій дає змогу клієнту ще більше жалітися на соматичне недомагання.

Якщо клієнт чітко виражений алекситимік, слід застосувати процедури консультування, які спрямовують не на конфронтацію, а на підтримку. Клієнта також слід підготувати до вербалізації своїх переживань. Для цього можна використати приклади емоційних слів і фантазій, аналіз різних емоційних ситуацій. Хоч така підготовка не завжди ефективна, вона деякою мірою допомагає усвідомити емоційні проблеми і вербалізувати їх.

2. Прояви депресії

Насамперед депресія проявляється у зміні настрою. Людина стає сумною й похмурою, її пригнічують думки про своє невдале життя, пече гостре почуття провини. Вона втрачає смак до життя й здатність протидіяти труднощам, втрачає цікавість до речей, котрі раніше були привабливими. Сповільнюється як рухова активність, так і процес мислення. Якщо депресія незначна, індивід ще може продовжувати працювати, виконувати повсякденні завдання, однак - усе це перестає приносити йому задоволення. Людина стає байдужою до всього, насамперед, годинами може сидіти біля телевізора і дивитися будь-що або просто лежати. Усе навколо вона бачить у "темному світі".

Понижений настрій - один із найнеприємніших станів особистості, які часто виникають у різних життєвих ситуаціях і один із найважливіших симптомів більшості порушень психіки, а інколи домінуючий симптом (депресивний невроз, психози).

У консультування ми, як правило, маємо справу з так званою "реактивною депресією", котра виникає як реакція на події, що травмують життя (соматичні захворювання, конфлікти, інтимні проблеми, різні втрати, в тому числі смерть близької людини і т. п.).

Завдання консультанта

Найяскравіша риса депресивної особистості - прагнення до самознищення. При депресії людина почуває себе втраченою для життя, вона стає дуже чутливою до всього, і це також зменшує самооцінку. Наприклад, суперечка з людиною, яка щось для неї значить, не більше, ніж епізод життя, здається кінцем світу; невдача під час іспиту сприймається як доказ абсолютної бездарності. Слід наголосити, що в стані депресії індивід вважає своє сприйняття світу єдиною правильним, а періоди життя без депресії здаються йому ілюзією.

Людина в стані депресії зайнята лише собою, власними проблемами, своїм здоров'ям. Вона часто схильна говорити про симптоми, пов'язані з депресією, але не про саму депресію. Тому виражається стурбованість фізичним здоров'ям, на безсоння, раннє пробудження від сну, втрату апетиту, загальну втоми. Інколи скарги на порушення різних систем організму "маскують" депресію (випадки так званої "маскованої депресії").

Консультанту слід пам'ятати, що депресія спотворює розуміння минулого. Людині здається, що у її минулому не було нічого доброго, ніякої ясності. Вона не пам'ятає моментів щастя, як здорова людина - моментів болю. Такий погляд на минуле впливає і на нинішню самооцінку. Більшість із них забувають випадки, коли в минулому їх супроводжував успіх, і не здатні вирізнити такі моменти в сьогоденні. До речі, депресія викриває судження і тих людей, у яких усе йде успішно. Консультанту слід звертати на це увагу клієнтів.

При виникненні депресії індивід, як правило, шукає контактів з іншими людьми, очікуючи від них допомоги. Проте почасти їх пригнічений настрій зумовлює невдачі в міжособистісних стосунках.

У результаті депресія підсилюється, так як індивіду здається, що оточуючі хочуть його відштовхнути. У цьому він знаходить підтвердження нелюбові до себе. Так поступово припиняється пошук зв'язків з іншими людьми, проходить відчуження від них і примирення.

Охоплений депресією індивід відчуває безсилля й безнадійність, страждає мовчки, часто сердячись на себе і на інших.

Одним із наслідків депресивного стану - залежність від думки інших людей, особливо близьких. Людина перестає бути байдужою до того, що думають про неї інші. Залежність і чутливість до критики породжує невпевненість, а вона у свою чергу ще збільшує залежність.

Коли депресивний клієнт звертається за допомогою, вся його поведінка програється в ситуації консультування. Клієнт добивається, щоб консультант узяв на себе відповідальність за його життя. Враховуючи, що в початковій стадії з депресованими клієнтами консультант повинен бути активнішим, зовсім не обов'язково брати на себе всю відповідальність за консультативний процес. Консультант дійсно не відповідає за вирішення проблем депресивного клієнта, ні за зміни в його житті, ні за рішення, які він приймає. У клієнта, котрий нарешті зрозуміє, що консультант не може і не збирається все робити за нього подібно до мага чи турботливих батьків, виникає фрустрація, оскільки насправді він хоче більше, ніж допомогти. Депресивному клієнту недостатньо, щоб консультант просто допоміг його самовизнанню. Йому хотілось би в особі консультанта мати мало що не заміника любимої людини. Коли, зрештою, бажання не задовольняються, клієнт почасти свого невдоволення виражає злістю.

3. Причини суїциду

Людина в стані депресії буває небезпечною для самої себе, тому що вона в явній чи прихованій формі схильна до самознищення.

Отже слабо виражена депресія може перерости в гостру із суїцидними намірами.

Самовбивство вважається страшною, безсоромною справою. Тому деякі консультанти, працюючи з депресивними клієнтами, мимоволі нехтують такою можливістю і вважають, що клієнт не може навіть думати про це. Якщо консультант проявляє такого роду сліпоту, виникає більша небезпека для благополуччя і навіть життя клієнта. Проблема полягає, як правило, не в приховуванні самогубцем своїх намірів, а в тому, що його не почують, коли буде говорити про них.

Розрізняють спробу самогубства (парасуїцид) і реалізоване самогубство. За даними Daves (1968; цит. за: Kennedy, 1977) жінки в чотири рази частіше, ніж чоловіки пробують покінчити життя самогубством, а чоловіки в чотири рази частіше схильні до самогубства.

Важливе питання, хто все-таки і в яких ситуаціях частіше здійснює самогубство. Уже згадувалось, що не всі люди в стані депресії намагаються здійснити самогубство, але не в депресивному стані самогубство здійснюється дуже рідко, що дає змогу охарактеризувати такі групи потенційних самогубць:

1. Одинокі чоловіки (розлучені і які не мають близьких друзів), які старші 40 років.
2. Особи, які проживають самі.
3. Алкоголіки.
4. Люди, які пережили втрату близьких.
5. Люди похилого віку, які мають соматичні захворювання.

Є дві умови, що сприяють спробам самогубства. Перша - збільшення стресу до рівня, що важко переживається клієнтом. Друга - нездатність здолати стрес ні самому, ні за допомогою інших. Як правило, рішення про самогубство не виникає раптово. Часто йому передують серія спроб поділитися своїми намірами з іншими людьми. Найбільша ймовірність спроби самогубства випадає на вершину екзистенційної кризи.

Coleman (1972) вирізняє три фактори, які дуже підвищують ризик при схильності до самогубства: міжособистісні кризи, падіння рівня самооцінки, втрата смислу життя й перспективи.

Shnidman (1969) вирізняє чотири умови, що сприяють можливості самогубства:

1. Депресія.
2. Дезорієнтація з галюцинаціями.
3. Намагання повернути втрачений контроль над оточенням (наприклад, смертельно хвора людина може спробувати здійснити самогубство з метою взяти під контроль час своєї смерті).
4. Залежність від інших і велике невдоволення таким становищем. Дуже важлива риса потенціального самогубця-амбівалентність.

Вона ускладнює розкриття дійсних намірів. Тому про тих, хто намагався здійснити самогубство, інколи можна почути: "Не схоже на депресію. Учора ввечері в нього був хороший настрій".

Завдання консультанта

Консультант, зустрічаючись із клієнтом, що має суїцидні наміри, передусім зобов'язаний проаналізувати власні настанови й почуття власного самогубства, знати їх наперед. У роботі ніколи не слід приховувати своїх справжніх почуттів. Хороший контакт із консультантом може стати міцною ниткою, що пов'яже людину, яка втратила останню надію з життям.

Інколи допускають, що обговорення з клієнтом можливості самогубства лише підсилює їх наміри. Однак, як правило, бесіда про почуття, що підштовхують до самогубства, зменшує вірогідність реалізації намірів. Тому консультант не повинен ухилятися від обговорення з депресивним клієнтом проблеми самогубства. Тим самим він показує клієнту, що думки про самогубство можуть бути сприйняті й зрозумілі іншою людиною.

Розглядаючи дуже серйозно будь-який намір самогубства, все ж слід не забувати про змогу маніпулятивної загрози з метою переконати консультанта у важливості своєї проблеми і претендувати на максимум його часу. Більшість симулянтів є істеричними особами. Деякі клієнти говорять про самогубство з бажання відомстити тим, хто нібито недостатньо їх любить. Узагалі елемент ворожості присутній майже в кожному самогубстві.

Зустрівшись у консультуванні з депресивним клієнтом, який висловлює суїцидні наміри, дуже важливо оцінити ризик їх реалізації. Від правильного прогнозу може залежати життя клієнта. За думкою Pretsee (1972), якщо людина вже обрала спосіб самогубства, обов'язково гарантуючий смерть, і цей спосіб є легко доступним, ризик суїциду стає дуже значним.

Ступінь очевидності самогубства консультант може з'ясувати, коли поставить клієнту другорядні запитання (Bird, 1973). Запитувати прямо: "Чи не збираєтесь ви здійснити самогубство?" - небажано, тому що таке запитання спонукає клієнта до заперечення. Ефективна також практика поступового розпитування клієнта, а саме:

Консультант: Як Ваші справи? Клієнт знизує плечима. Консультант: Не все добре? Клієнт трясє головою. Консультант: Сумно? Клієнт киває головою. Консультант: Усе здається безнадійним? Клієнт: Так.

Консультант: Життя інколи здається безнадійним?

Клієнт: Інколи.

Консультант: Чи часто Ви думаєте про те, що хотіли б померти?

Клієнт: Більшу частину часу.

Консультант: Виникає бажання покінчити з життям?

Клієнт: інколи.

Консультант: Обдумували Ви, як це зробити?

Клієнт: Ще так далеко не зайшов.

Така поступовість опитування дає змогу точніше дізнатися, як далеко зайшов клієнт у своїх думках про смерть. У даному випадку клієнт має явні суїцидні наміри, однак прямої загрози самогубства немає.

Засновник логотерапії V. Frankl пропонує оцінювати замість вірогідності самогубства величину життєвого потенціалу і запитувати клієнта не про причину небажання жити, а про зміст життя для нього. Чим більше знаходиться ниток, що зв'язують клієнта з життям, тим менша вірогідність самогубства. Існують певні правила консультування осіб, які мають намір самогубства (Schuts, 1982; Berman, Cohen-Sandier, 1983; цит. за Corey, 1986; Birol, 1973; Kennedy, 1977).

Концентровано завдання консультанта можна сформулювати так:

1. З такими клієнтами треба частіше зустрічатися.
2. Консультант повинен звертати увагу суїцидного клієнта на позитивні аспекти його життя. Наприклад: "Ви згадували, що раніш багато чим цікавились. Розкажіть про свої захоплення" або "Завжди є заради чого жити. Що думаєте про це?" Такі запитання допомагають клієнту вишукати ресурси для подолання важкого стану життя.

3. Дізнавшись про намір клієнта здійснити самогубство, не слід панікувати, намагатися відвернути його якимось заняттям і застосувати моралізаторство ("Від цього нічого не зміниться", "Чи знаєте Ви, що релігія вважає самогубство величезним гріхом?"). Така тактика лиш переконує клієнта, що його ніхто не розуміє, і консультант - також.

4. Спеціаліст повинен залучити до роботи з клієнтом між консультативними зустрічами близьких для нього людей (родичів, друзів).

5. Клієнт повинен мати змогу у будь-який час зателефонувати, щоб той міг консультувати його емоційний стан.

6. При високій вірогідності самогубства слід ужити заповітних заходів - поінформувати близьких клієнта, обговорити питання про госпіталізацію. Консультанту не завжди легко це виконати.

Клієнт починає заперечувати свої наміри і переконує, що не треба про нього турбуватись. Тим більш консультанту краще покластись на свою інтуїцію і врахувати небезпечні ознаки в поведінці клієнта, оскільки заспокоюючі заяви консультанта повинні у випадку загрози самогубства - зробити максимум можливого, щоб вплинути на вибір клієнта на користь життя.

7. Консультант не повинен дозволяти клієнту маніпулювати собою способом погрози самогубства.

8. Консультант зобов'язаний не забувати, що він не Бог й не зважаючи на найкращі наміри, не завжди здатен прогнати самогубство. Найбільшу відповідальність за власні дії несе сам клієнт. Консультант не може повністю відповідати за клієнта. Він лише професійно відповідальний за попередження реалізації суїцидних намірів. Однак незаперечна аксіома - якщо клієнт дійсно хоче покінчити з життям, ніхто не здатен зупинити його. Як відзначає Kennedy (1977), "Ми говоримо "так" життю клієнта, але ж повинні бути готовими до того, що деякі клієнти все таки скажуть своєму життю "ні".

9. Консультант повинен дослівно, в письмовій формі, документувати свої дії, щоб у випадку нещастя він міг довести собі й іншим, що діяв професійно і вжив усі заходи для того, щоб запобігти катастрофі.

10. Консультант повинен знати специфіку консультування осіб, які намагалися здійснити самогубство. Консультування спрямовується на подолання спроб до самогубства, які ще лишаються після невдалої спроби. Hamilton і Moss (цит. за Kennedy, 1977) виділяють три етапи консультування: в гострій стадії, в стадії одужання і після одужання.

11. Особливо важлива робота консультанта у двох перших стадіях. Під час першого контакту після невдалого самогубства на перший план виступає унікальність ситуації й самопочуття "самогубця-невезучки". Людина, яка випробувала максимальну напругу душевних сил, розуміє, що не померла, але обставини, що призвели до спроби піти з життя, лишились. Момент "пробудження" - початок нового етапу життя цієї особи. Тому важливо, який вплив буде вписаний у чистий листок свідомості клієнта. Час першого контакту не повинен обмежуватись, клієнту слід дозволити висловитись. 12. Від консультанта, що зустрічається з таким клієнтом, вимагається непідробна віддача всіх своїх душевних сил. Ідеться про дещо більше, ніж обов'язки консультанта. Після спроби самогубства клієнт максимально чутливий і дуже уразливий, він ясно відчуває внутрішній стан консультанта. У першій стадії не слід починати обговорення основного конфлікту і поступово можна перейти до причин психосоматичного змісту самогубства. Саме консультування повинно бути спрямованим на зменшення тривоги й безнадійності. Стадія одужання починається, коли клієнт може повернутись до свого попереднього оточення. У другій стадії, як, до речі, і після повного одужання, можливе повторення суїцидних намірів.

Особливо провокуючий вплив чинить оточення, безпосередньо пов'язане із травмуючим фактором. Тому на другому етапі дуже важливою є робота консультанта із сім'єю суїцидента.

Допомога сім'ї почасти вирішує проблематичні обставини. Узагалі спроба самогубства - суттєва причина для змін у сімейному житті, точніше кажучи, такі зміни стають неминучими. Лише зміна умов життя по-справжньому буває цілющою для таких клієнтів.

Спроба клієнта здійснити самогубство, а тим більше здійснення самогубства, є для консультанта дуже важкою психічною травмою.

Консультування у випадку смерті близької людини

Для того, хто помер, смерть - абсолютний кінець його земного життя. Однак у душах близьких і друзів людина, ще продовжує існувати, у крайньому випадку деякий час. Примирення з утратою - болючий процес. Але процес абсолютно природний і його не слід форсувати.

У житті втрати більше чи менше відчутні, але у всіх випадках людина відчуває душевний біль, переживає горе. Втрати, як і інші події нашого життя, не лише болючі, вони пред'являють і можливості особистісного росту. Консультант може сприяти реалізації цієї втрати, її зв'язок з іншими емоціями, роль у становленні людини.

Ніхто не повинен переконувати в протилежному, намагатися чимось зацікавити, займати розвагами. Смерть близької людини - це тяжка рана, і нещасний має право на сум.

Інтенсивність і протяжність почуття суму в різних людей неоднакові. Усе залежить від характеру стосунків з утраченою людиною, від вираженості вини, від подовженості траурного періоду в конкретній культурі.

Душевні муки як найяскравіший компонент трауру є, передусім, швидше процесом, ніж станом. Перед людиною заново постає питання про ідентичність, відповідь на яке приходить не як миттєвий акт, а з часом у контексті людських стосунків як чергування стадії відхилення, озлобленості, компромісу, депресії, адаптації. Вважається, що нормальна реакція суму може продовжуватися до року.

Зразу після смерті близької людини виникає гострий душевний біль.

На першому етапі емоційного шоку супутня спроба відкидати реальність ситуації. Шокова реакція інколи проявляється в несподіваному зникненні почуттів, "охолодженні", ніби почуття провалюються десь у глибину. Це буває, навіть тоді коли смерть близької людини не була раптовою, а очікувалась тривалий час. Відкидається сам факт смерті - "Він не помер", "Цього не може бути", "Я не вірю цьому". Про померлого не рідко говорять у теперішньому часі, він береться до уваги при плануванні майбутнього.

У процесі вияву суму обов'язково настає озлобленість. Той, хто втратив близьку людину, намагається звинувачувати когось у тому, що сталося. Вдова може звинувачувати чоловіка за те, що він залишив її, або Бога, який не почув молитов. Звинувачуються лікарі та інші люди, які здатні реально чи лише в уяві захистити, того хто страждає, і могли б не допустити до даної ситуації. Ідеться про справжню злість. Якщо вона залишається в середині людини, то "підживлює" депресію. Тому консультант повинен не дискувати з клієнтом і не корегувати його злість, а допомогти їй вилитись назовні. Лише в такому випадку зменшиться вірогідність її розрядки на випадкових об'єктах.

Після першої реакції на смерть близької людини - шоку, відхилення, злості - відбувається усвідомлення втрати й примирення з нею.

У статті "Сум і меланхолія" (1977) S. Freud назвав процес адаптації до нещастя "роботою суму". Сучасні дослідники "роботу суму" характеризують як когнітивний процес, який включає зміну думок про померлого, гіркоту втрати, спробу відійти від утраченої особи, пошук свого місця в нових обставинах. Цей процес не являється якоюсь неадекватною реакцією, від якої треба вберегти людину, із гуманістичних позицій він прийнятний і необхідний. Мається на увазі дуже тяжке психологічне навантаження, яке примушує страждати. Консультант здатний доставити полегшення, однак його втручання не завжди доречне. Сум не слід призупиняти, він повинен продовжуватись стільки, скільки необхідно.

Типовий прояв суму - сум за померлим. Людина, яка понесла втрату, хоче повернути втрачене. Як правило, це ірраціональне бажання недостатньо усвідомлюється, що робить його ще глибшим. Консультанту слід розібратись в символічній природі суму. Пошук померлого не безпідставний - він явно спрямований на відтворення втраченої людини. Не слід пробиватись символічним зусиллям того, хто сумує, оскільки таким чином він намагається пережити втрату.

У траурі дуже суттєві ритуали. Вони потрібні тому, хто сумує, як повітря й вода. Психологічно дуже важливо мати публічний і санкціонований спосіб вираження складних і глибоких почуттів. Ритуали, необхідні живим, а не померлим, і вони не можуть бути спрощені до втрати свого призначення.

4. Клієнти з тривожною поведінкою. Причини тривожності

Тривожність попереджує людину про небезпеку, загрозу і в цьому випадку має не меншу цінність, ніж біль. S. Freud визначає тривожність як сигнал із боку Еґо, що попереджає індивідуум про наявність внутрішнього конфлікту.

Конфлікт, як правило, відбувається між неприйнятним підсвідомими імпульсами і психічними силами, спрямованими на стримування цих імпульсів.

Тривожність - це сигнал не лише попереджувальний, але і захищаючий від конфліктів, тому що задіює механізми психологічного захисту.

Тривожність уподібнюється зі страхом (S. Freud навіть ототожнює це становище, використовуючи єдине поняття "Anqst"), так в обох випадках виявляється реакція на небезпеку.

Тривожність інтропсихічна, тобто зумовлена внутрішньо і пов'язується із зовнішніми об'єктами лише тією мірою, в якій вони стимулюють внутрішні конфлікти.

Звичайно, тривожність на відміну від страху є реакцією на уявну, невідому загрозу. До основи тривожності завжди покладено внутрішні конфлікти особистості. Для тривожності також характерна пролонгованість, тобто їй властиво розтягуватись в часі, постійно повторюватись або ставати неперервною.

Під фізіологічним кутом зору тривожність є реактивним станом. Вона викриває фізіологічні зміни, готуючи організм до боротьби - відступу або опору. При тривожності збуджується серцево-судинна система (збільшується ритм серця, підвищується тиск), а діяльність травного тракту пригнічується (зменшується активність секретів й перистальтики). Кров із травного тракту "переходить" до м'язової системи, тобто організм готується до активної діяльності. Тривожність виявляється на трьох рівнях:

1. Нейроендокринологічному (продукція адреналіну - епінефрину).

2. Психічному (невизначені побоювання).
3. Соматичному або моторно-висцеральному (фізіологічні реакції різних систем організму на збільшення продукції епінефріна):
 - а) дерматологічні реакції (шкіряні роз'ятрювання);
 - б) реакція серцево-судинної системи (тахікардія, збільшення систолічного тиску);
 - в) реакція травного тракту (придушення діяльності слинних залоз - сухість у роті, неприємний присмак, анорексія, понос, запор і т. д.);
 - г) реакція дихальної системи (гіпервентиляція);
 - д) генітально-уринальні реакції (збільшене сечеспускання, порушення в менструальному циклі, біль в області таза, фригідність, імпотенція);
 - е) вазомоторні реакції (потовиділення, почервоніння);
 - ж) реакції скелетно-м'язової системи (головні болі, болі в потилиці, арталгії).

Широкий спектр фізіологічних реакцій, пов'язаних із тривожністю, пояснює, чому її тривалий перебіг викликає психосоматичні розлади, а саме стан тривожності почасти "маскується" скаргами соматичного характеру. Такі клієнти, як правило, спочатку потрапляють не до психолога, а до лікаря (психолога-терапевта).

Кожний з нас, особливо в стресових ситуаціях, переживає тривожність. Але для більшості людей це тимчасовий стан, який вони переборюють. У консультуванні ми маємо справу з клієнтами, для яких тривожність є важким станом, що часто супроводжується неприємними фізичними відчуттями. Психологічно такий клієнт відчуває, що з ним "відбувається щось не те", але ж не може конкретизувати свої недомагання і не знає, коли і де з ним знову трапиться подібна трагедія. Людина постійно відчуває тривожність, живе ніби під темним небом і не може перебороти напругу ні зусиллями своєї волі, за допомогою рідних. У такому стані клієнти, як правило, потрапляють до психолога-консультанта. Іноді цей стан полегшується сам по собі іноді дуже часто загострюється й обтяжується. Невизначена тривожність особливо пригнічується несприятливими життєвими обставинами, коли існує постійна загроза соціальному становищу або фінансовому благополуччю і т. п. Соціальна сфера, життєві умови не стільки безпосередньо породжують внутрішні конфлікти, скільки постійно сприяють їх виявленню повною силою.

Завдання консультанта

Робота консультанта з клієнтом, який звернувся у зв'язку з постійною тривожністю втомлюваністю, є важкою тому що клієнту важко пояснити, які проблеми, приховані за таким виснажливим переживанням. Консультант повинен вміти побачити різні "сторони" тривожності, оскільки тривожність часто не проявляється безпосередньо, а "перетворюється".

Одна з найчастіших "маскувань" тривожності - перейменування. "Я збуджений; я в напрузі; у мене слабкість; я боюся; мені смутно; я постійно просинаюся вночі; я не відчуваю себе самим собою - клієнти говорять десятки слів і виразів для визначення стану тривожності.

Дуже часто тривожність виражається соматичними симптомами. Більшість клієнтів пов'язують їх із спеціальними ситуаціями, що спонукають тривожність. Проте неправильно називати такі симптоми "функціонуючими", "на нервовому ґрунті" і т. п., оскільки клієнт відчуває себе ніби винним у ситуації, скаржиться на щось фіктивне, у зв'язку з цим звертаються до заперечення і до інших явищ психологічного захисту. Іноді соматичні скарги є простим способом заявити про свою тривожність. Наприклад, коли клієнт скаржиться на головний біль у присутності дружини, консультант повинен з'ясувати проблему: "Здається, Ви хочете мені сказати, що в присутності дружини через якісь обставини нервуєтесь і Ваша тривожність виявляється у головному болю. Якщо нам вдасться дізнатись, що викликає у Вас тривожність, ми зможемо побороти цей головний біль". Подібна тактика значно краща, ніж пряме підтвердження: "У Вас головний біль на нервовому ґрунті". Соматичні симптоми не обов'язково виникають внаслідок тривожності - часто вони просто заміщають тривожність.

Іноколи тривожність маскується відповідними діями. Увесь спектр нав'язливих дій - від стукання пальцями по столу, крутіння гудзиків, надокучливого моргання очима, чухання й переїдання, надмірне пияцтво або куріння, нав'язлива потреба купувати речі - може означати тривожність, пов'язану з конфліктною життєвою ситуацією.

Тривожність також почасти приховується за іншими емоціями. Дратівливість, агресивність може виступати як реакція на тривожну ситуацію. Деякі клієнти самі пояснюють, що коли вони починають відчувати напругу, то стають саркастичними, в'дливими, важкими у спілкуванні. Інші клієнти стверджують, що у подібних ситуаціях, навпаки, стають холодними, стриманими, неговіркими. Інший тип реакцій часто виявляє внутрішній конфлікт між безсиллям і агресивністю, і цей конфлікт паралізує активність. Якщо ми стикаємось з такими клієнтами, їх завдання викликає дратівливість і злість, але ж одночасно дає змогу отримати ключ до розуміння проблем, що доводиться вирішувати, бо навколо клієнтів люди відчувають потрібні відчуття, розмовляючи з ними.

Багатослів'я також спосіб маскування тривожності. Таким чином клієнт намагається приховати власну тривожність і "озброїти" консультанта. Словниковий потік не потрібно зупиняти, потрібно лише звернути увагу на приховану за ним тривожність. Неперервна розмова - це своєрідна форма самозахисту, яку не варто одразу зламати.

Консультант крізь призму власних почуттів повинен проаналізувати мотиви багатослів'я, маючи на увазі, що в повсякденному житті клієнт так само набридає навколишнім пустими розмовами, прагнучи приховати свою тривожність.

Деякі клієнти, щоб приховати свою тривожність і стримати активність консультанта, постійно перебивають його. Це помітно фруструє консультанта, але більшість клієнтів не є здібними "переривати", і консультант легко справляється із ситуацією. Важко в тих випадках, коли насправді клієнт, небагатослівний і, не хоче заповнити фразами паузи, але ж зразу перебиває консультанта, коли той починає говорити. Навіть якщо консультант хоче заперечити, такий клієнт не зупиняється, ніби не чує його слів. Консультанту тоді слід не вступати в суперечку, а різко зупинити клієнта і вказати на недопустимість подібної поведінки. Бажання перебивати консультанта може бути зумовлено не повністю усвідомленим страхом перед будь-яким запитанням чи висловлюванням. Іноді варто прямо запитати, чи розуміє клієнт, що робить. Пряме запитання допоможе клієнту зрозуміти спосіб своєї поведінки в стані тривожності. Така категорія клієнтів захищається від тривожності парадоксальним шляхом. Вони з демонстративною відкритістю розповідають про свої справи і запитують, що робити. Таке наголошення вихваляння тривожності, як правило, є проявом ворожості, і консультант повинен звернути на це увагу клієнта.

Тривожність може мотивувати опір власне процесу консультування. По суті відбувається опір усвідомленню внутрішніх конфліктів, а тим самим і підвищення тривожності, опираючись клієнт старається контролювати свою відкритість, вимовляти лише "цензурні" думки й почуття, бути як можна більше без особистісним, не виявляти своїх почуттів стосовно консультанта, повинні, навпаки, звертати увагу клієнта на те, яким чином він запобігає тривожності: "Ви змінили тему бесіди?", "Ви намагаєтесь переключити увагу на мене?"

"Ви хочете, щоб я Вам указав тему висловлення?", "Ми знову повертаємось назад - Ви стараєтесь нав'язати мені керівництво бесідою" і т. п.

Іноді тривожність примушує клієнта не лише протиставитись, але ж і демонструвати ворожість до консультанта, частіше всього в закритій формі. Клієнт із презирством і сарказмом критикує тупих консультантів, яких відвідував раніше, розповідає історії про помилки психологів і психіатрів. Більш звужена форма наступу на консультанта виражається у спробі подружитися з ним, щоб консультант бачив клієнта, не як клієнта, а як друга. Тривожний клієнт - це та людина, яка старається знайти загальні інтереси з консультантом і виступає в ролі його партнера по хобі. З цією метою клієнти приносять скажімо поштові марки або, інші колекціонуючи предмети, намагаючись зробити обмін, запрошують консультанта на чашку кави або обід і т. п. жінки поводять себе так само, але з характерною для них специфікою - стараються наголосити свою жіночу привабливість, демонструють материнську або сестринську поведінку, проявляють занепокоєння зовнішнім виглядом і здоров'ям консультанта, що створює ілюзію дружніх стосунків. Така поведінка клієнтів спрямована на "знищення" консультанта як професіонала; збуджуючими мотивами виступають страх і тривожність, заперечення серйозності своїх проблем. Якщо консультант піддається вищенаведеному впливу і дійсно стає "другом" клієнта, виникає багато серйозних труднощів у консультативному контакті, консультування як таке на цьому закінчується.

Консультуючи тривожних клієнтів важливо знати не лише способи, якими вони маскують свою тривожність, але і засоби, із допомогою яких намагаються позбавитись від неприємного впливу тривожності. Цими засобами служать механізми психологічного захисту, які вперше описав S. Fred. Механізми функціонують автоматично, на підсвідомому рівні. Клієнт, використовуючи захисні механізми для зменшення тривожності, не виявляє патології, доки не стає утрируваним і не починає викривляти розуміння реальності й обмежувати гнучкість поведінки. Описано багато механізмів психологічного захисту. Охарактеризуємо коротко основні з них:

1. Витіснення. Це процес мимовільного усунення до підсвідомості небажаних думок, потреб або почуттів. Fred докладно описав захисний механізм мотивованого забування. Він відіграє суттєву роль у формуванні симптомів. Коли дія цього механізму для зменшення тривожності виявляється недостатньою, підключаються інші захисні механізми, які дозволяють витісненому матеріалу пізнаватись у викривленому вигляді. Найбільш відомі дві комбінації захисних механізмів:

а) витіснення + зміщення. Ця комбінація сприяє виникненню фобічних реакцій. Наприклад, нав'язливий страх матері, що маленька дочка захворіє важкою хворобою, є захистом проти ворожості до дитини, разом із механізмом витіснення й зміщення.

б) витіснення + конверсія (соматична символізація). Ця комбінація виконує основу істеричних реакцій.

2. Регресія. За допомогою цього механізму виконується неосміслене сходження на більш ранній рівень пристосування, що дозволяє задовольнити бажання. Регресія може бути частковою, повною або символічною. Більшість емоційних проблем мають регресивні риси. У нормі регресія проявляється в іграх, реакціях на неприємні факти (наприклад, коли народжується друга дитина, то перший малюк перестає користуватися туалетом, починає просити соску і т. п.), в ситуаціях збільшеної відповідальності, коли захворів (хворий потребує більшої уваги й опіки). У патологічних формах регресія проявляється у психічних хворобах, особливо при шизофренії.

3. Проекція. Це механізм ставлення до іншої особи або об'єкту мислення, почуттів, мотивів і бажань, що на свідомому рівні індивідуум у себе відштовхує. Нечіткі форми проекції проявляються в повсякденному житті. Багато з них зовсім некритичні до своїх недоліків із легкістю помічають їх лише в інших. Ми схильні звинувачувати навколишніх в особливих бідах.

Проекція буває і шкідливою, тому що призводить до помилкової інтерпретації реальності. Цей механізм часто спрацьовує у незрілих і уразливих особистостей. У випадках патології проекція призводить до галюцинацій і марення, коли втрачається здатність відрізняти фантазії від реальності. 4. Інтроєкція. Це символічна інтернаціоналізація (включення у себе) людини чи об'єкта. Дія механізму протилежна проекції.

Інтродекція виконує дуже важливу роль у ранньому розвитку особистості, оскільки на її основі засвоюються батьківські цінності й ідеали. Механізм актуалізується під час трауру, при втраті близької людини. За допомогою інтроекції згладжуються грані між об'єктами кохання і своєю особистістю. Інколи замість злості й агресії стосовно до інших людей нищівні збудження перетворюються в самокритику, самооцінку, так як пройшла інтроекція звинуваченого. Таке часто зустрічається при депресіях.

5. Раціоналізація. Це захисний механізм, правдоподібний мисленню, відчуттів, поведінки, які насправді небажані. Раціоналізація - найпоширеніший механізм психологічного захисту, тому що наша задача відповідає багатьом факторам, і коли ми пояснюємо її найбільш бажаними для себе мотивами, то раціоналізуємо. Підсвідомий механізм раціоналізації не потрібно плутати з навмисною брехнею, обманом або притворством. Раціоналізація допомагає зберегти самоповагу, уникнути відповідальності й провини. У різній раціоналізації є хоча б мінімальна кількість правди, але в ній більше самообману, тому вона і небезпечна.

6. Інтелектуалізація. Цей захисний механізм передбачає перебільшене використання інтелектуальних ресурсів із метою усунення емоційних переживань і почуттів. Інтелектуалізація тісно зв'язана з раціоналізацією і замінює переживання почуттів роздумами про них (наприклад, замість справжнього кохання - розмови про кохання).

7. Компенсація. Це без свідомо спроба подолання реальних і уявних недоліків. Компенсаційна задача універсальна, оскільки досягнення статусу є важливою потребою майже всіх людей. Компенсація може бути соціально-бажаною (сліпий стає знаменитим музикантом) і небажаною (компенсація низького зросту- прагнення до влади й агресивністю; компенсація інвалідності-грубістю і конфліктністю). Ще вирізняють пряму компенсацію (прагнення до успіху в безперспективній галузі) і непряму компенсацію (прагнення утвердитись в іншій сфері).

8. Реактивне формування. Це захисний механізм замінює непридатне для усвідомлення гіпертрофованими, протилежними тенденціями. Захист має двохсторонній характер. Спочатку витісняється неприємне бажання, а потім підсилюється його антитеза. Наприклад, перебільшена опіка може маскувати почуття відторгнення, перебільшена й ввічлива поведінка може приховувати ворожість і т. п.

9. Заперечення. Це механізм відхилення думок, почуттів, бажань, потреб чи дійсності, котрі не сприяє на свідомому рівні. Поведінка така, ніби проблеми не існує. Примітивний механізм заперечення більшою мірою характерний для дітей (якщо голова під одіялом, то реальність перестане існувати). Дорослі часто використовують заперечення у випадках кризових ситуацій (невиліковна хвороба, наближення смерті, втрата близької людини).

10. Зміщення. Це механізм спрямування емоцій від одного об'єкту до більш бажаної заміни. Наприклад, зміщення агресивних почуттів від роботодавця на членів сім'ї чи інші об'єкти. Зміщення виявляється при фобічних реакціях, коли неспокій від прихованого конфлікту переноситься на зовнішній об'єкт.

У психологічному консультуванні, як правило, трапляються випадки використання непридатних захисних механізмів для подолання неспокою.

Дуже важливо дозволити клієнту виговоритись й виразити свій неспокій, тому що стурбований клієнт мало, що чує, до нього не доходять доводи консультанта. Невимовлений неспокій безмежний.

Коли він "одягається" в оболонку слова, то фіксується в межах слів і стає об'єктом, якого може побачити як клієнт, так і консультант. Відбувається значне зменшення дезорганізуючої сили неспокою. Отже, із неспокійним клієнтом необхідно обговорити його стан. Не можна забувати, що ми маємо по суті справу з прихованими в підсвідомості почуттями, тому не варто тиснути на клієнта, щоб він швидше назвав причини свого неспокою. Консультант повинен виявити розуміння й терплячість. Не слід також піддаватися спокусі розмірковувати про стреси й напруження, властиві нашому часу. Це, як правило, не зачіпає страждань конкретного клієнта. Людині, яку роздирають внутрішні конфлікти, не слід відмовляти в допомозі через нібито екзистенціальну природу його неспокою. Екзистенціальний неспокій існує, однак більшість клієнтів звертаються не через неї.

5. Причини страхів і фобій

Уже згадувалось, що схожим до неспокійного стану є страх. Але неспокій на відмінну від страху не має певного об'єкту, страх же пов'язаний з конкретним предметом оточення (обличчям, предметом, подією). Страх має біологічну значимість, так як оберігає від багатьох небезпек. Без почуття страху ми були б легко вразливі.

У психологічному консультуванні ми зустрічаємось з двома типами страхів - нормальним, що розуміється як природна реакція, і патологічним, який називається фобією. Щоб консультант міг ефективно надавати допомогу, він повинен розуміти психологічний зміст і психодинаміку різного роду страхів.

Частіше всього клієнт звертається з приводу конкретних страхів, пов'язаних із якимись важливими подіями (страх перед іспитом, чи хірургічною операцією і т. п.). У таких випадках слід спочатку допомогти клієнту зрозуміти зміст події, що викликає почуття страху, розібратися, якою мірою його реакція на цю подію є правдоподібною і адекватною.

Janis вивчив страх у хворих хірургічного відділення і вирізнув три типи емоційних реакцій.

1. Пацієнти першої групи переживали особливо сильний страх перед операцією. Вони відверто говорили про свою стурбованість, намагались якось відкласти операцію, не могли заснути без заспокійливих ліків і постійно шукали співчуття та підтримки у персоналі лікарні. Для цих пацієнтів і після операції був характерний більший неспокій, ніж для решти.

2. Пацієнти другої групи відчували перед операцією помірний страх. Інколи вони висловлювали стурбованість окремими аспектами операції (наприклад, способом обезболювання) і просили сказати правдиву

інформацію про те, що з ними будуть робити. Хоч ці пацієнти і почували себе вразливими, проте предмет їх, стурбованості був реальним, а не уявні небезпеки. Після операції у них спостерігались лише незначні емоційні порушення. Вони добре співпрацювали з персоналом лікарні.

3. Пацієнти третьої групи майже не відчували ніякого страху перед операцією. Вони позитивно сприймали те, що повинно статись. Їх чекання виглядали надміру оптимістичними. Після операції, зіткнувшись із післяопераційними болями, ці пацієнти без кінця жалілись на своє погане самопочуття, ставали злими й агресивними, і свою злість спрямовували на персонал лікарні. Janis зробив висновок, що страх середнього ступеня корисний, тому що готує людину до зіткнення з реальними небезпеками і майбутніми обмеженнями. Дуже важливою виявилась для пацієнтів попередня інформація про подію, якої вони боялись. Пацієнти третьої групи здавались безстрашними, не цікавились, що може статись з ними, тому сприйняття після операційних ускладнень було несподіваним.

Матеріали цього дослідження суттєві для консультування пацієнтів із страхом. Насамперед напрошується висновок про те, що не слід допомагати клієнту повністю звільнитись від страху, а також не варто приховувати інформацію, яка на перший погляд здається страшною. Інформація, викладена відповідним чином, лише підготовлює до вказаних подій.

Таким чином певна доля страху може виявитись цілющою. Психолог-консультант повинен допомогти клієнту конструктивно скористатись страхом.

Велику складність для психолога має консультування клієнтів із фобіями. Основою патологічних страхів є глибоко прихована тривога. Суть механізму формування фобії полягає в зміщенні тривоги від первинної ситуації чи об'єкта, що викликали занепокоєння, на іншу ситуацію чи об'єкт. Людина починає боятися речей, які є лише заміниками об'єктів первинного занепокоєння. Таке зміщення виникає внаслідок невіршених внутрішніх конфліктів.

Отже, під фобіями розуміємо заміну переживань неспокою страхом, при цьому "обирається" специфічний і конкретний об'єкт або ситуація замість невизначеного напрямку тривоги. Відчувати страх також неприємно, однак ця неприємність більш приємна, бо знаєш, чого боїшся, що може реально нашкодити і як уникнути небезпеки, тобто страх, на відмінну від тривоги, піддається контролю.

Консультант не повинен проявляти поспішності в інтерпретації внутрішніх конфліктів клієнта на основі його конкретної фобії. В інтерпретації дуже ненадійно опиратися на символічний зміст фобії. За однією й тією ж фобією в різних людей можуть приховуватись різні конфлікти. Суть фобії великою мірою залежить від індивідуальної історії життя клієнта, тому можна помилитись, піддавшись спокусі поверхового пояснення.

"Мова" фобії заплутана, складна. Стержнем невротичної поведінки з перевагою фобій є посилене уникання тривоги, намагання обійти спонукаючий її конфлікт. Тому клієнт почасти спокійно говорить про свій страх, але заперечує існування будь-яких внутрішніх конфліктів, пов'язаних із цим страхом. Консультант повинен бути готовий до такої поведінки. Способи уникнення обговорення конфлікту можуть проявитись найрізноманітнішим чином. Як правило, клієнти дуже обережні в стосунках із консультантами. Вони схильні противитись намаганням консультанта говорити про речі, що провокують тривогу.

Опір знову ж таки може набувати різних форм. Клієнт забуває деталі передісторій своїх проблем, що проливають світло на суть психологічного конфлікту. Наприклад, виникнення фобій якимось пов'язано зі змінами життя клієнта, системи стосунків його особистості, але клієнт про це навіть не згадує, хоч така інформація дуже важлива для розуміння природи фобій.

Опираючись, клієнт також може намагатись відійти від теми бесіди, і таким чином ухилитись від тематики, що провокує тривогу.

Консультант повинен мати на увазі ці типові риси поведінки клієнтів із фобіями, оскільки інколи доводиться поступатися перед клієнтами, і не торкатись неприємних тем, щоб не завдавати їм страждань. Однак така тактика не дозволяє надіятись на успіх у корекції фобій.

Ще один спосіб утечі від тривоги клієнтів із фобічними реакціями - це самолікування. Вони купують медичні книжки, риють в спеціальних журналах, намагаються випробувати всі можливі методи лікування, однак уникають безпосереднього звернення до своїх внутрішніх конфліктів. Консультанту важливо розібратися, яку вторинну вигоду має клієнт із своєї "боязливої" поведінки в сімейних стосунках, на роботі чи в будь-яких інших сферах. Шанси розуміти клієнта збільшуються, якщо застосовується спроба дивитись на його проблеми чи симптоми у широкому контексті.

Ще одна особливість консультування клієнтів із фобіями виявляється в тому, що страхи можуть передатись консультанту. Якщо таке трапилось, то означає, що перемогла використана клієнтом техніка ухилення, і цим випадком не слід займатись. Ефективна корекція страхів вимагає від консультанта посиленого самоконтролю.

6. Причини ворожості і агресивності

Немало проблем у консультуванні створюють негативно налаштовані чи відкрито ворожі (що зустрічається рідше) клієнти. Консультанти по-різному реагують на таких клієнтів: одні відповідають дратівливо і з ворожістю; інші стараються виявити люб'язність і дружбу, намагаючись налаштувати клієнта на свою користь і пояснити відсутність підстав для озлоблення; треті ігнорують стан клієнта, ведуть себе так, ніби нічого не сталося. Можливо, у деяких випадках корисно розсердитись на клієнта, однак ще важливіше зрозуміти причину його стану.

Клієнту слід сказати, що він вороже налаштований і злий. Інколи поняття "озлобленість" і "ворожість" є надто сильними для характеристики, тому свої висловлювання слід формулювати не лише категорично.

Наприклад: "Ви здається чимось невдоволені?", "Ви розчаровані?", "Не хочете щось сказати?", "Це звучить так, ніби ви сердиті" і т. п. Якщо консультант лише підозрює клієнта у ворожості, він може уточнити: "Що сталося?", "Я не правильно щось сказав, чи зробив?". В будь-якому випадку, зіткнувшись із ворожістю клієнта, не варто поводитися так, ніби розколовся світ навпіл. Зрозуміло, не можна з насмішкою чи презирством дивитись на клієнта - його ворожість слід завжди трактувати серйозно, тому що вона заважає психологічній взаємодії.

Причини незадоволення клієнта можуть бути простими - не подобається вигляд чи слова консультанта, консультант надто молодий і т. п. Причини, як правило, існують. Щоб розібратися в підставі озлобленості клієнта й ефективно реагувати на неї, консультант повинен розуміти основні риси цього стану.

Перш за все злість є чимось патологічним чи незвичайним. Кожен зрідка сердиться, або точніше, кажучи, здатен розізлитись. Немає такої життєвої ситуації, де не могло б проявитись почуття злості, зла думка чи дія. Деякі справи, що відбуваються в житті, хоч і невеликою мірою, але мотивовані злістю. Ворожість має свій зміст - вона є засобом самозахисту, крім того, вона значно дієвіша, ніж страх. Інакше кажучи, злість є не лише сигналом, що попереджає про небезпеку, подібно до тривоги й страху, а й почуттям, що зумовлює самозахист, вона породжує агресивність.

Завдання консультанта

Консультанту важливо знати походження озлобленості. Причини озлобленості кожного клієнта приховані в його життєвих обставинах. Злість "історична", тобто має своє минуле, у кожної людини неповторна.

Упродовж життя, особливо в дитячі роки, формується індивідуальний "стиль ворожості", тобто із-за чого ми сердимось, як накопичується й вимощується злість. Одні клієнти сердяться, якщо консультант говорить наказовим тоном: інші - коли ясно й точно не вказує, що робити; треті - коли ставить багато особистих запитань, тому що це видається для них зайвою цікавістю. Подібні обставини у одних клієнтів стимулюють ворожість, в інших - ні. В основному ці відмінності зумовлені особливостями життєвого досвіду. Консультанту нелегко достатньою мірою прослідкувати історію озлобленості клієнта, проте важливіше зрозуміти, що злість, головним чином, "принесена" у консультування і не пов'язана з тим, що говорить і робить консультант.

Інколи в конкретний момент консультант безпосередньо "заміняє собою" якусь людину чи ситуацію з минулого життя. Коли клієнт, особливо на початку консультації, ворожий, підозрілий, злий, консультант повинен знати, що джерело цих почуттів знаходиться в особистості клієнта. Почасти консультант схильний звинувачувати себе, оскільки йому здається, що клієнти завжди поважають хорошого консультанта і ніколи не повинні сердитись на нього. Це неправильно - злість є унікальним почуттям. І не варто впадати в ілюзії з приводу відсутності ворожості при консультуванні. Однак ілюзія може виникнути й виникає. Необхідно твердо знати про інше - консультант, стосовно якого клієнт не може вільно висловити своє невдоволення чи злість, - поганий консультант.

У консультуванні слід мати на увазі, що інколи клієнт приховує тривогу. В таких випадках необхідно допомогти клієнту розібратись в його справжніх почуттях і таким чином трансформувати ворожість.

Хоч консультанту нелегко лишатися спокійним при зіткненні з озлобленістю клієнта і вислухати неприємні речі про себе, однак не слід забувати, що відповідати ворожості - значить провокувати ще більшу ворожість. Консультант зобов'язаний усвідомити свої почуття в подібних ситуаціях, ідентифікувати своє невдоволення, щоб ефективніше допомогти клієнту перебороти його озлобленість. Коли на ворожість клієнта ми не відповідаємо ворожості, в кінцевому результаті збільшується взаємне розуміння, зростає співробітництво в досягненні спільної мети.

Існує велика різниця між озлобленістю клієнта, що виникла в процесі консультування, і прямими образами консультанта. Як правило, агресія стосовно консультанта виражається не прямо. До образ консультант ні, в якому разі не повинен лишатись толерантним, так як вони шкодять і самому клієнту.

Одним із варіантів такої поведінки є дорікання колегам консультанта, із якими клієнт зустрічався раніше. Інколи претензії бувають справедливі, оскільки не всі психологи досконалі й ввічливі у своїй поведінці. Але в більшості випадків повідомляється або повна неправда, або дуже викривлена інформація. Таким способом клієнт примушує консультанта погодитись з ним або спровокує дискусію. У таких випадках не слід розкривати своїх позицій, просто дати клієнту змогу повніше поділитись своїми переживаннями. Існує міф про неконтрольовану ворожість психічно хворих клієнтів. Насправді реальну небезпеку становлять небагато таких хворих. Однак при виникненні небезпечної ситуації консультанту не слід демонструвати героїзм. Лишаючись спокійним, не погрожуючи слід попередити клієнта, що агресивна Завдання недопустима й у випадку необхідності будуть вжиті дисциплінарні міри. У словах консультанта не повинна звучати ворожість. Як правило, клієнти погоджуються з обмеженнями, тому що й самі занепокоєні наслідками своєї поведінки.

Частіше в консультуванні зустрічається прихована ворожість. Справитись з нею складніше. Отже, якщо в бесіді з клієнтом відчуваємо щось недобре, то слід йому допомогти відверто висловитись, розкрити свої переживання, тому що будь-які сильні емоції, що лишилися невисловленими, особливо негативні, дезорганізують логічне мислення й поведінку, сприяють виникненню психосоматичних симптомів і ускладнюють процес консультування.

1. Немотивовані клієнти

Якщо людина шукає психологічної допомоги, значить вона вважає, що в її житті можливі позитивні зміни. Проте інколи люди потрапляють до консультанта не за своїм бажанням. Наприклад, клієнт говорить: "Моя дружина вимагала, що б я прийшов сюди, проте я не думаю, що ви зможете мені допомогти". Деякі звертаються до консультанта з єдиним наміром - довести, що ніхто не здатен їм допомогти.

Завдання консультанта

Якщо людина вважає, що вона не потребує допомоги, то вона не повинна приховувати цього від консультанта.

Така ситуація є очевидним джерелом стресу для консультування будь-якої теоретичної орієнтації. Неважливо, в якому закладі це проходить. Консультант вимушений "ліквідувати", "адаптувати" людину всупереч її бажанню. Надії людей, що направили клієнта, покладаються на плечі консультанта непосильним тягарем і стають своєрідним іспитом його умінь і навичок. Консультанту ніби говорять: "Ви повинні вміти допомогти. У Вас є можливість це довести". Більшість консультантів відчувають обов'язок "перевиховати" клієнтів. Це продиктовано їх ідеалами, системою цінностей, оптимістичною оцінкою своїх можливостей. Тому ((немотивований клієнт це виклик бажанню таких консультантів допомогти будь-якою ціною.

Якщо у клієнта відсутня мотивація, то, як правило, виявляється, що люди, які направили його, таким чином вирішують свої проблеми і трактують консультанта в якості караючої сили. Особливо високий відсоток примусово консультованих у школах.

Якщо ((немотивований" клієнт усе-таки вимушений з якихось причин відвідувати консультанта, то, як правило, своє небажання підтримувати консультативний контакт він виражає по-різному - пропускає зустрічі, спізнюється, байдужий до всього, що робиться під час консультування, відмовляється взяти на себе частину відповідальності за процес консультування. Особливо часто свій опір клієнт виражає мовчанням. Як правило, таке мовчання для консультанта буває особливо ((голосним". Інколи клієнт крутить гудзик і всім своїм виглядом засвідчує, що він просто відсиджується в кабінеті. Але може заявити прямо: "Приходити й проводити з вами час - не моя ідея".

Здавалось би, найпростіше рішення - відмова працювати з особами, що не мають достатньої мотивації до вдосконалення і зміни свого життя. Проте це не завжди можливо. Консультант окрім занять приватною практикою, як правило, працює в якійсь організації. Своєю роботою він не лише вдовольняє індивідуальну мету, а й служить реалізацією мети закладу. Консультант вимушений надавати допомогу особам, котрі не самі звертались за нею, а направлені вчителем, лікарем, батьками. Обов'язок допомогти людині, яка цього не бажає, викликає стрес, а почасти суперечить світогляду консультанта. У таких випадках Kennedy (1977) пропонує скористатись терапією реальності, тобто за неможливості змінити обставини слід відмовитись від своїх принципів. Реальна, хай навіть незначна допомога в дійсності може виявитись дуже ефективною.

Зустрівшись із "немотивованим" клієнтом, консультант повинен прийняти його таким, який він є, тобто як незацікавлену в консультуванні людину. У цьому і полягає шлях до успішного консультативного контакту. Якщо консультант намагається "перемогти" примусити співпрацювати, значить він не розуміє клієнта.

Небажання слід трактувати настільки ж серйозно, як і будь-яку іншу настанову: треба поставитись з розумінням, але одночасно показати, що і консультант не зацікавлений примусово працювати на благо клієнта. Можна широко й серйозно пояснити клієнту суть і можливості консультування. Якщо не намагатися допомогти клієнту будь-якою ціною й особливо проти його волі, можливо почне міняти мотивацию клієнта і знайдуться причини для виникнення продуктивного консультативного контакту. Однак консультант повинен спокійно і без постійного самозвинувачення допустити і те, що немотивований клієнт лишається лиш формальним клієнтом або взагалі припинить відвідування консультацій.

Інколи клієнти ненаситні у своїх вимогах. Вони вимагають частіших і довших зустрічей з консультантом, домагаються постійної турботи, хочуть дзвонити додому і подовгу розмовляють із ним і взагалі мати змогу у будь-який час зв'язатися з консультантом, надіються на вплив консультанта на своїх близьких. Інакше кажучи, в особі консультанта ці клієнти жадають мати постійного порадника у житті.

Завдання консультанта

Зіткнувшись із такими нереалістичними вимогами клієнтів, насамперед слід відповісти собі на кілька запитань:

1. Який мій стан, коли від мене вимагають так багато?
2. Чи можу я сказати клієнту "ні", коли хочу цього?
3. Які вимоги я ставлю перед собою і наскільки вони співпадають у вимогами клієнта?
4. Чи можу я протистояти підвищеним вимогам клієнтів, чи дозволю маніпулювати собою?

Відповіді на ці питання відіграють вирішальну роль у формуванні ставлення до подібних клієнтів.

Деякі консультанти, особливо молоді, відчувають надмірну потребу надавати допомогу. Клієнти з підвищеними вимогами дуже легко маніпулюють цією потребою. Консультативний контакт у таких випадках починає скидатись на стосунки розбещеної дитини з надто турботливими батьками, яким нелегко змиритись із примхами своєї дитини, але зате вони почувають себе "використаними".

Консультант повинен позбавитись ілюзій про свою значимість, незамінність у житті клієнта.

Необхідно розуміти природу підвищених вимог клієнтів і характер своїх реакцій на них, також уміти не вдаватися до конфронтації.

2.3. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ.

1. Основні запити в сфері психолого-педагогічного консультування.

2. Психологічне консультування щодо розвитку здібностей школярів. Особливості консультування при шкільній дезадаптації.

3. Консультування з проблем профілактики дитячої злочинності, наркоманії та алкоголізму

4. Консультування батьків та педагогів щодо взаємодії з дітьми різного віку

5. Тактики, які сприятимуть налагодженню стосунків між батьками та дітьми.

1. Основні запити в сфері психолого-педагогічного консультування

До основних проблем (запитів), з якими звертаються до психолога-консультанта, можна зарахувати:

- неадекватність педагогічних впливів на особистість дитини;
- конфліктні ситуації в сім'ї;
- переживання дітьми різного віку негативних емоцій стосовно школи, ставлення до навчання;
- проблеми психічного здоров'я дітей, що навчаються в загальноосвітніх та спеціальних закладах;
- вплив стресогенних факторів на успіхи в школі;
- проблеми шкільної дезадаптації;
- дитячий алкоголізм та наркоманія.

Розв'язання зазначених вище проблем передбачає, перш за все, знаходження основних причин, які провокують появу тих чи інших труднощів. З досвіду роботи можна стверджувати, що найбільш поширеними причинами виникнення труднощів у педагогічному спілкуванні є:

- несформованість навичок вербальної та невербальної комунікації (перефразування, збіднений словниковий запас, нелогічність висловлювань, недоречність виразів тощо);
- відсутність необхідного зворотного зв'язку;
- формальність в організації педагогічної взаємодії (особливо в процесі прийняття спільних рішень);
- неврахування вікових та індивідуальних особливостей дітей у процесі спілкування, ігнорування закономірностей психічного розвитку особистості, зокрема переживання нею критичних періодів;
- низька культура педагогічного спілкування та нехтування внутрішньою неготовністю співрозмовника (зокрема, дитини) до критичного ставлення чи оцінювання;
- низький рівень гуманізації дитячих закладів.

2. Психологічне консультування щодо розвитку здібностей школярів.

Умови, що забезпечують повноцінне формування здібностей людини, передбачають, перш за все, уважне ставлення до занять дитини, врахування її прагнення до тієї чи іншої діяльності. В практиці ми часто спостерігаємо можливості розвитку здібностей за відсутності яскраво виражених задатків.

Варто зазначити, що можливість регулювати, зокрема активізувати формування здібностей залежить, в першу чергу, від віку людини, наявності сенситивних періодів для розвитку тих чи інших психічних якостей.

1. Особливості консультування щодо розвитку інтелектуальних здібностей.

Інтелектуальні здібності людини мають визначену структуру. Тому необхідно враховувати складність цього виду здібностей у процесі їхнього розвитку. В основі формування розумових здібностей лежить розвиток процесів мислення. Розвиток трьох основних видів мислення — дійового, образного і словесно-логічного — опосередковується не лише задатками і соціальною ситуацією розвитку особистості, а й організацією провідної діяльності, характерної для того чи іншого вікового періоду.

Для повноцінного розвитку інтелекту потрібно пам'ятати про загальні закони розвитку дитячого мислення, важливість систематичного інтелектуального тренування для підтримки адекватного рівня розвитку розумових здібностей людини.

2. Особливості консультування щодо розвитку мнемонічних здібностей. Мнемонічні здібності людини — здатність до успішного запам'ятовування, оптимального збереження та вчасного необхідного відтворення засвоєного досвіду. Багатоаспектність прояву мнемонічних здібностей і безліч проблем щодо розвитку пам'яті сприяє тому, що в практиці психологічного консультування все частіше з'являються запити на поліпшення процесів та якості пам'яті.

У практиці психологічного консультування робиться акцент на основних законах та особливостях розвитку пам'яті. Необхідно відзначити своєрідність індивідуальних проблем прояву пам'яті у різних клієнтів. Як правило, важливо провести різнобічну і точну психодіагностику проявів пам'яті клієнта перед тим, як давати йому рекомендації щодо поліпшення пам'яті. Фактори, які необхідно враховувати, пропонуючи клієнтові конкретні рекомендації з удосконалення його пам'яті: індивідуальні розходження в розвитку різних видів пам'яті в людини, вікові закономірності розвитку пам'яті, необхідність комплексного і спеціалізованого удосконалювання пам'яті, взаємозв'язок у розвитку пам'яті й інтелекту людини.

До засобів поліпшення запам'ятовування, підвищення якості збереження матеріалу в пам'яті людини та удосконалення процесу відтворення матеріалу можна віднести: розподіл матеріалу за смисловим навантаженням, структурування матеріалу за значенням та часом використання, знаходження асоціацій і стимулювання позитивним підкріпленням. Серед традиційних запитів — запити на підвищення продуктивності зорової і слухової пам'яті. Є багато практичних розробок та тренінгів, спрямованих саме на розвиток окремих видів пам'яті. Однак при цьому обов'язковою умовою є повноцінність функціонування аналізаторів.

3. Актуальними залишаються проблеми розвитку комунікативних здібностей.

Ознаки, за якими можна судити про наявність у клієнта комунікативних проблем: неадекватне або несвоєчасне реагування на звернення, почуття зніяковілості, неуважне реагування на вербальні стимули, недиференційованість невербальних стимулів, невміння використовувати наявні знання, недорозвиненість почуття гумору тощо.

Варто відзначити важливість розвитку спостережливості для поліпшення комунікативних здібностей. Корисною є зміна об'єктів і ситуацій спілкування, передбачення результату спілкування з конкретною

людиною. В ході консультативної бесіди необхідно добиватись усвідомлення клієнтом причин зміни в його настрої після спілкування з певними людьми в конкретних ситуаціях. Можна запропонувати зробити деякі кроки з нормалізації реакції клієнта на дії окремих людей у спілкуванні з ним.

Деяким клієнтам інколи просто не вистачає ініціативи в спілкуванні з людьми для налагодження контакту. Іншим рекомендується стати більш уважним, доброзичливим слухачем. Клієнти часто запитують, як викликати симпатію з боку інших людей. Для початку варто проаналізувати можливі причини антипатії або ворожості, котрі клієнт може викликати до себе з боку інших людей, а вже потім віднайти найбільш оптимальні для себе способи усунення цих причин.

4. Особливості консультування щодо поліпшення організаторських здібностей клієнта.

Перш за все, потрібно з'ясувати, чи усвідомлює клієнт, які знання й уміння повинен мати гарний організатор. Початковий етап роботи з клієнтом з удосконалювання його організаторських здібностей може стосуватись складання індивідуальної програми щодо корекції та розвитку окремих рис характеру, складання самоописів та передбачення перспективних напрямів самовиховання.

Розвиток спеціальних здібностей передбачає наявність необхідних умов. Зокрема, розвиток математичних здібностей передбачає формування цілого ряду спеціальних умінь, що входять у структуру математичних здібностей, послідовність практичних дій, розвиток формальної логіки.

Важливо спільно виробити практичні рекомендації щодо роботи з дітьми, зокрема дошкільного віку, коли особистість переживає цілий ряд сенситивних періодів, сприятливих для актуалізації психічних якостей і процесів. Дії консультанта мають бути спрямовані на прискорене оволодіння суб'єктом новими знаннями, уміннями і навичками, необхідними для оптимізації прояву тих чи інших спеціальних здібностей.

Хотілось би відзначити важливість виявлення прагнення людини до досягнення визначених цілей. Дефіцит останнього часто є причиною сповільненого розвитку здібностей особистості, навіть за наявності необхідних біологічних задатків та сприятливих психосоціальних обставин.

3. Особливості консультування при шкільній дезадаптації.

Одна з основних причин шкільної неспішності — низький рівень психічної адаптованості дитини до нових умов, до шкільних правил, до вимог учителя, загалом, до нової соціальної ситуації.

Природа шкільної неспішності і дезадаптації може бути представлена різноманітними факторами:

- недоліками у підготовці дитини до школи (І. Дубровіна, 1975, К. Кравцова, 1981, І. Булах, 1998 та ін.);
- соматичною ослабленістю дитини (Н. Попова, 1983, В. Соок, 1985);
- порушеннями у формуванні рухових та окремих психічних функцій (М. Озерський, 1928, Н. Лебедева, 1977, Й. Шванцара, 1978, Я. Стреляу, 1982);
- емоційними розладами (Л. Славіна, 1966, О. Захаров, 1982, М. Тихонова, 2002).
- великими перевантаженнями, що викликають розгальмованість та зниження дисципліни (Н. Лебедева, 1977).

Не викликає сумніву, що одна з глибоких причин неспішності і шкільної дезадаптованості — це відставання в інтелектуальному розвитку, несформованість в учня мислительних операцій.

Причинами значних труднощів у навчанні дітей можуть виступати нейродинамічні порушення, які виступають у формі емоційної нестабільності, поганого самопочуття, зниження настрою, бурхливого реагування на ситуацію неспіху. Все це знижує рівень успішності навіть за наявних високих показників інтелектуального розвитку.

Психологічні труднощі дезадаптаційного характеру виступають як похідні (вторинні), тобто формуються як наслідок психофізичних порушень, соціально-психологічних конфліктів, неадекватного оцінювання, неправильної інтерпретації індивідуального психологічного розвитку дитини тощо.

Під час організації консультативного процесу необхідно враховувати тип нервової системи дитини, наявність нейродинамічних порушень, невротичних симптомів. Так, для легко збудливих дітей типовими є розлади уваги, порушення цілеспрямованої діяльності, що серйозно заважає засвоєнню навчального матеріалу; інша форма психофізіологічних розладів пов'язана з помітним зниженням активності, працездатності та загальною психічною загальмованістю. У них поступово може сформуватись комплекс неповноцінності, занижена самооцінка та низький рівень домагань.

У процесі індивідуального психологічного консультування необхідно визначити основні причини низької навчальної адаптації учнів. Важливу роль в успішній адаптації дітей до школи відіграють характерологічні особливості дитини, наявність основних вікових новоутворень та включеність у провідну діяльність. Уміння контактувати з ровесниками, включатись у комунікативну діяльність, а також сформованість навичок комунікації посідає основне місце в ситуації переходу учня до іншої школи, що вимагає подолання значних труднощів у спілкуванні. Ситуації ізоляції дитини (особливо в кризовий період) виникають порушення психогенного характеру, які можуть закріпитись у вигляді “депривованого типу реагування” — агресивності, замкнутості, недовіри.

Важливо вчасно помітити небезпечні ознаки шкільної дезадаптації та упередити руйнівні наслідки особистісного характеру — емоційні порушення, зниження пізнавального інтересу, поведінкові негаразди.

У ході консультування учителів та вихователів варто не лише проаналізувати причини та прояви дезадаптації тієї чи іншої вікової групи дітей, не лише вивчити індивідуальні характеристики дезадаптованих, а й обговорити шляхи корекції негативної поведінки. Останні залежать від рівня дезадаптованості, вікового періоду, соціальної ситуації розвитку та необхідного досвіду роботи педагога. Консультант, зокрема, навчає

таким відомим у гуманістичній психології прийомам і методам, як емпатійне слухання (вчування у внутрішній світ дитини, глибинна оцінка її стану), парадоксальна інтенція (сприяємо відкритому переживанню дитиною справжніх, хоча б і негативних почуттів), діалогічне обговорення ситуації тощо.

Особливої уваги вимагає перша зустріч з клієнтом. Важливо, щоб дитина повірила у вашу щирість, прагнення зрозуміти, розібратись і допомогти. Клієнт (чи то учень, чи хтось із батьків) має зручно влаштуватись у кріслі, заспокоїтись, без особливого втручання викласти інформацію, настроїтись на серйозну роботу. Не можна забувати, що немає неважливої інформації, а також про приховані мотиви та прагнення клієнта, про давні (ранні) болісні спогади, а також про систему захистів та опорів, які виявляються під час таких зустрічей.

Кожний сеанс має закінчуватись підведенням якихось підсумків щодо виконання контракту (домовленості), зняттям напруження, а також обговоренням наступних зустрічей та програми самостійної роботи клієнта.

Основними показниками успішного консультування з проблем шкільної дезадаптації виступають:

- інтерес до навчання в школі або до окремих предметів,
- критичне ставлення до своїх успіхів,
- зниження агресивних проявів,
- налагодження стосунків з ровесниками,
- участь у спільних шкільних заходах,
- наявність адекватної самооцінки,
- готовність до співпраці, прагнення до самовдосконалення.

4. Консультування з проблем профілактики дитячої злочинності, наркоманії та алкоголізму

Як правило, батьки із задоволенням вислуховують інформацію про успіхи своїх дітей і намагаються не концентруватись на негативних проявах поведінки, знаходячи виправдання та шукаючи “крайнього” (учитель, погані друзі, вулиця). Девіантність — це здебільшого результат неадекватного впливу батьків або ж їх надмірне опікування, або ігнорування справжніх інтересів дітей, їхніх потреб, прагнень, неврахування вікових та індивідуальних особливостей розвитку.

Помітивши негаразди у поведінці дітей, негайні кроки батьків мають бути спрямовані на організацію життєдіяльності дітей — від розпорядку дня та щоденного виконання доручень, домашніх завдань до спільних сімейних заходів (екскурсії, літній відпочинок, робота на присадибній ділянці тощо). В процесі обговорення соціальної ситуації розвитку дитини часто виявляється, що вона почала уникати дому, щоб не бути присутньою при сварках батьків, тому роботу в таких випадках варто починати з перебудови та зміни стосунків у сім’ї, створення домашнього затишку.

Часто батьки наводять неадекватні аргументи: "Мені здається, що моя донька — наркоманка: вона іноді повертається пізно, і в неї так блищать очі!" або "Мене дуже тривожить моральне обличчя моєї дівчинки. Кілька разів я бачила, як її проводжають молоді люди, а з двома з них вона цілувалася".

Але до будь-яких висловлювань клієнта консультантові слід ставитися уважно й стримано, оскільки, з одного боку, за ними може приховуватися щось більш серйозне, ніж перебільшення матері, а, з іншого боку, вплинути на думку людини, заспокоїти її тривогу можна лише тоді, коли налагоджено по-справжньому довірливий контакт, неможливий без прийняття всього того, що говорилося на початку бесіди.

Зрозуміло, перш ніж поставити такий "діагноз", консультант повинен зібрати достатню кількість конкретних фактів, що підтверджують побоювання.

Наприклад, клієнт розповідає: "Моя донька наркоманка — сама в цьому зізналася. Вона намагалася кинути, але нічого не вийшло. Що нам тепер робити?". Дуже часто проблеми, пов'язані з різними соціальними й психічними відхиленнями від норми, переплітаються зі страхом звернутися в які-небудь офіційні (медичні, юридичні й т. п.) інстанції. Подібні страхи, на жаль, є досить виправданими. Негативних прикладів — більше, ніж треба.

Деякі діти намагаються поза власною домівкою знайти те, чого їм там не вистачає, однак у таких ситуаціях дитина часто потрапляє під згубний вплив “вулиці”, де вона почуває себе дорослою, навчаючись “шкідливим” звичкам, демонструючи силу, зневажаючи моральні норми поведінки. Головне, щоб не дати можливість закріпитись подібній поведінці у дитячій свідомості. Рекомендації щодо “згасання” прагнення до аномальної поведінки ми можемо знайти, зокрема, у біхевіористичному напрямі психологічного консультування. Інколи доводиться рекомендувати проведення спеціальних заходів щодо корекції дитячої поведінки (з метою попередження дитячої злочинності).

Важливого значення набуває організація спілкування девіантних (із порушеннями у поведінці) підлітків, зміна їх статусу в групі, пошуки друзів, включення в групи “за інтересами”.

Профілактика алкоголізму та наркоманії має здебільшого стосуватись організації дитячої діяльності, вона передбачає гуманізацію батьківської та педагогічної взаємодії, підвищення відповідальності батьків за коректність власної поведінки.

На жаль, інколи в ході консультування таких дітей доводиться констатувати неврологічні та серйозні психосоматичні порушення, які не можна усунути без втручання лікарів, медичного обстеження.

Стосовно таких ризиків для здоров'я, як куріння, алкоголізм, наркоманія, то саме батьки можуть стати реальним джерелом знань. Роль школи також важко переоцінити. Цілеспрямований потік інформації щодо здорового способу життя може вплинути на спосіб життя дітей. Варто частіше говорити про проблеми дітей з

усіма компетентними органами, запобігати серйозним порушенням, успішно взаємодіяти з педагогічним колективом та органами охорони здоров'я.

5. Консультування батьків та педагогів щодо взаємодії з дітьми різного віку

У сфері взаємин батьків та педагогів з дошкільнятами особливо важливо пам'ятати про вразливість та динамічність дитячої психіки, про наявність сенситивних (найбільш сприятливих) періодів у віковому розвитку дитини, про специфіку переживання криз у різний віковий період. Так, наприклад, розв'язання проблеми трирічної вікової кризи і пов'язаним з нею погіршенням взаємин дитини з батьками, вимагає спрямувати зусилля на з'ясування специфіки (особливостей) індивідуального фізичного та психічного розвитку дитини, розгляду конкретних ситуацій, в яких дитина поводить себе агресивно чи викликає особливе занепокоєння батьків. Під час аналізу стресогенних факторів важливо звернути увагу батьків на раптовість та несподіваність реакцій, проговорити можливі профілактичні заходи, які б попередили розвиток нейротичності та ворожості з боку дитини.

Доречно з'ясувати також можливі причини гіперактивності або, навпаки, підвищеної пасивності дітей дошкільного віку. Для цього важливо провести попередню діагностику на встановлення типу нервової системи та темпераменту. Нерідко причини конфліктів містяться у неадекватних способах вирішення якогось питання або ж простої неухважності батьків до дитячого настрою чи інтересів.

Однієї з поширених проблем є небажання дитини, що досягла семирічного віку, навчатися в школі. Причини криються здебільшого в неготовності дитини до школи, яка включає інтелектуальні, мотиваційні та емоційні аспекти. Під час консультування важливо проаналізувати мотиви неадекватної поведінки дитини, соціальну ситуацію її розвитку, а також специфіку підготовки дитини до школи в сім'ї. На основі такого обговорення можна розробити відповідні рекомендації щодо подальшої взаємодії з дитиною, можливо, порекомендувати зустрітися зі спеціалістами-медиками чи дефектологами.

Процедура проведення консультування з проблеми погіршення поведінки дітей передбачає врахування індивідуальних особливостей батьків, їх готовність до змін, а також психолого-педагогічну культуру. Нерідко позитивні результати дає і додаткове діагностування батьків (наприклад, тестування на з'ясування типу ставлення батьків до дитини).

Специфіка проведення психологічного консультування батьків щодо раннього виявлення і розвитку здібностей у дітей передбачає: врахування умов психічного розвитку дитини, її близького соціального оточення, особливостей індивідуального розвитку, наявності психічних травм тощо. Спільно з батьками вирішується питання навчання дітей (тип школи, рівень навантаження, кваліфікація педагогів).

Психолого-педагогічне консультування батьків дітей молодшого шкільного віку передбачає врахування нормативних психічних новоутворень (рефлексія, довільність, внутрішній план дій), включення дитини у процес учіння, специфіку взаємин з однокласниками, статус дитини в сім'ї. В ході консультування доводиться враховувати цілий ряд об'єктивних і суб'єктивних обставин, через які в дітей виникають проблеми з навчанням у школі та можуть складатися погані взаємини з однолітками. Практичні рекомендації з виявлення й усунення цих причин мають складатися в процесі діалогу з батьками та за наявності необхідної інформації від учителів. Психологічне консультування батьків дітей цього віку має бути спрямоване на оптимізацію батьківського впливу та підвищення їхнього авторитету.

Основними чинниками розвитку особистості молодшого школяра є ставлення дорослих до шкільної успішності, дисципліни, старанності учнів, дитячих звичок. Думка вчителя для молодшого школяра є найбільш істотною та безпечіальною. Школярі звертаються до вчителя з найрізноманітніших проблем — від випадкових, ситуативних до болючих особистісних (наприклад, конфлікти в сім'ї, розлучення батьків). Тому важливо, щоб педагог був емпатійною, чутливою людиною, зміг відділити суттєве від ситуативного, а в разі необхідності — звернутися по допомогу до психолога.

Вирішення психолого-педагогічних проблем дітей підліткового віку має також цілий ряд особливостей. До типових конфліктів між батьками і підлітками можна віднести: неадекватне соціальне поведіння підлітків, небажання підлітка спілкуватися зі своїми батьками, ділитися з ними своїми думками і переживаннями, розповідати про те, що з ними відбувається: зниження навчальної активності, погіршення результатів навчання в школі, неадекватність самооцінки тощо. Вступ у підлітковий вік не передбачає входження дитини у нову групу (якщо не йдеться про значущу групу поза школою). Передбачається подальший розвиток особистості за нових умов, оскільки сама група підлітків стає іншою (в результаті інтеграції соціальних і психологічних змін).

Психологу в роботі з підлітками варто пам'ятати, що суттєві зміни у структурі особистості підлітка відзначаються, перш за все, зрушеннями у самосвідомості. Підліток починає уявляти себе дорослим, намагається виражати нову життєву позицію як у ставленні до себе, так і до інших та світу в цілому. В такій ситуації підліток часто заявляє про свої права — на самостійні рішення, на вибір друзів, на проведення вільного часу. Він ображається, опирається, захищається всіма відомими йому методами, інколи викликаючи обурення та протест дорослих.

Суперечність між самоставленням підлітка та ставленням дорослого часто є джерелом тривалих конфліктів та відчуження. Практичні дії, спрямовані на корекцію відчуження підлітка, в першу чергу від його батьків, передбачають як індивідуальну, так і групову роботу, спрямовану на підвищення рівня саморегуляції підлітків, навчання їх способам конструктивного розв'язання проблем, підвищення стресостійкості, зниження тривожності та агресивності, поліпшення соціалізації в суспільстві.

У бесідах з батьками необхідно звертати увагу на складність перебігу вікових криз. Так, наприклад, у підлітковому віці вона часто ускладнюється стилем взаємодії в сім'ї, проявами індивідуальності дитини, її

здоров'ям та опосередковується соціальною ситуацією (статусом у школі, взаєминами з друзями, системою оцінювання вчителів тощо). В процесі консультації потрібно налаштовувати батьків на позицію співробітництва, спільного вирішення сімейних проблем, а підлітків — на довіру, врахування досвіду батьків, безоцінне ставлення до позиції, що відрізняється від їх власної, вчити аналізувати власні і чужі вчинки, зменшуючи категоричність суджень.

Можна запропонувати підліткам вести щоденні записи спостережень за своєю поведінкою, виділяючи те, що їм найбільше сподобалось, а що викликало неприємні емоції.

Щодо консультування юнаків і дівчат старшого шкільного віку, то можна виділити типові випадки і ситуації звертання до консультації батьків старшокласників, а також їх самих. Серед них:

- погані взаємини між старшокласниками та їхніми батьками, послаблення впливу на прийняття рішень дітьми;
- невдоволення батьків тим, як їхні діти вибирають собі друзів, особливо стосунками між статями;
- розбіжності між батьками і дітьми щодо вибору дитиною майбутньої професії, нездатність відшукати адекватні способи досягнення згоди;
- відсутність спільних інтересів, небажання дітей проводити час разом із батьками;
- конфлікти між розлученою матір'ю (батьком) і дорослою дитиною через те, що в родині з'явився новий чоловік (нова жінка), конфліктні ситуації як наслідок поганих взаємин між дорослими дітьми від різних батьків в одній і тій же родині [20].

До можливих ефективних способів практичного розв'язання згаданих вище проблем можна зарахувати:

- індивідуальні бесіди з учасниками конфліктних ситуацій, у ході яких спільно проаналізувати причини погіршення міжособистісних стосунків;
- групові зустрічі (тренінги, круглі столи, диспути, ділові ігри), на яких оптимізувати процеси саморегуляції, здатність до відкритого демонстрування як позитивного, прихильного, так і негативного ставлення; виробляються уміння до гнучкого управління емоціями, емпатійного слухання, спільного знаходження конструктивних рішень тощо.

У ході індивідуальних консультацій потрібно звернути увагу клієнта (старшокласника) на зміст його власних переживань, що викликає в них стійку негативну реакцію, вияснити, як би вони вчинили на місці батьків чи вчителів. Під час бесід з батьками важливо звернути їхню увагу на типові й специфічні прояви індивідуальних якостей дітей, на які необхідно зважати, якщо дорослі щиро хочуть налагодити з ними стосунки.

Під час групових зустрічей можна виробити спільні правила поведінки (бачити позитивне, оцінювати свої дії, критика у вигляді рекомендацій, спокійне представлення своєї позиції, пошуки компромісу, утримання від з'ясування стосунків у стані роздратування).

6. Тактики, які сприятимуть налагодженню стосунків між батьками та дітьми.

Навіть якщо консультація була надзвичайно успішною, зовнішня зміна поведінки батьків навряд чи відбудеться миттєво. Але якби така зміна й відбулася, її, насамперед, не змогла б помітити та оцінити сама дитина — занадто велике значення в стосунках близьких людей відіграють звички й стереотипи, що не дає змоги відразу ж вловлювати у взаєминах нові відтінки.

Підкріплення, хоча б у вигляді мінімальних позитивних зрушень, повинно відбутися досить швидко, і це можна організувати навіть під час бесіди. Існує декілька тактик, які допоможуть змінити стосунки між дитиною та батьками.

Акції довіри. Це захід особливо доречний тоді, коли в стосунках між дитиною і батьками спостерігаються певні труднощі (бар'єри), що часто служать приводом для численних сварок і конфліктів і при цьому досить чітко й однозначно окреслені. Наприклад, мати вимагає від сина, щоб він не кидав інститут, або забороняє доньці дружити з людьми, які їй подобаються, але батькам здаються ненадійними й підозрілими. Тоді акція довіри з боку батьків може виявлятися в "публічному" знятті (капітуляції) вимоги або заборони, що висувалася тривалий час, наприклад: "Я подумала й вирішила, що кидати або не кидати навчання — це, зрештою, твоя особиста справа, ти ж доросла людина, цілком можеш сам за себе вирішити. Більше ні слова тобі про це не скажу" або "Зрештою, це твої друзі, ти їх краще знаєш, зустрічайся з ними, коли хочеш". Якщо однією з проблем була заборона кудись їхати, приходити занадто пізно й т. п., то її зняття теж буде такою акцією довіри. Важливо, щоб це виглядало не як подачка з боку батьків або демонстрація за принципом "Роби як знаєш!", а саме як прояв довіри, як свідчення іншого, більш зрілого й поважного ставлення до особистості дитини. Звичайно, акція довіри буде успішною тільки в тому випадку, коли, заявивши про щось, батьки ніколи більше не відступлять від свого рішення, але це повинен зрозуміти й сам клієнт.

Розмова про власні почуття й переживання. Це завдання є дещо складнішим хоча б тому, що перш ніж батько (мати) почне виражати свої почуття дитині, він повинен розібратися в них сам. Для цього консультант повинен провести спеціальну роботу, спрямовану на з'ясування того, що ховається за батьківською гіперопікою. Тут немає сенсу вдаватися в "психоаналіз" батьківських почуттів, і тому досить, задавши питання "А чому Ви ним (нею) так опікуєтеся, так керуєте ним (нею)?", задовольнитися першою відповіддю, яка для більшості клієнтів є однозначною: "Я за нього боюся", "Я тривожусь за неї". З погляду глибинної психології, безумовно, ця відповідь неповна. Тут можна було б говорити і про потреби батька (матері) як усякої людини контролювати й керувати іншими, і про реалізацію проблем власної значимості, і про страх самотності, і багато про що інше, що у випадку клієнта, що рефлексує, і достатньої кількості часу для обговорення цілком може бути порушено, і що очевидно гарантувало б набагато більший успіх бажаним змінам.

Але найчастіше через різні обмеження в рамках консультування ці питання залишаються неопрацьованими. Тому, на наш погляд, краще орієнтувати батьків на поведінкові зміни, пов'язані з компенсацією батьківської тривоги й потреби в контролі, ніж починати глибинний аналіз без можливості його успішно завершити. Такою важливою поведінковою зміною є переорієнтація батьків з постійного контролю за дитиною на прояв пов'язаних з нею почуттів і переживань, неадекватним вираженням яких у певному розумінні є гіперопіка. Така мета, на перший погляд, здається зовсім простою. Це значить, що клієнт повинен замість "Не смій і думати про те, щоб кинути інститут!" сказати: "Я так боюся, що ти зламаєш собі життя, якщо кинеш учитися."

Мені у свій час всі радили закінчити дисертацію, а я саме заміж вийшла, часу зовсім не було, а в результаті я залишилася ні з чим і страшенно боюся, що в тебе теж так буде".

Під час бесіди з клієнтом доречно не просто обговорити проблему почуттів, а й розповісти про те, чому так потрібно ділитися ними з оточуючими, дати зрозуміти, яке велике значення має їх вираження. Так, клієнтові можна запропонувати програти ситуацію, використовуючи техніку "порожнього стільця". Батько (мати) повинен уявити, що на ньому сидять його син або донька, тобто ті, кому необхідно розповісти, які почуття й переживання охоплюють його з приводу труднощів і сварок, що виникають у стосунках щодня. Використання із цією метою прийомів гештальт-терапії повинно обов'язково поєднуватися з обговоренням того, про що було говорити особливо важко й чому, як ці труднощі можна перебороти, як точніше сформулювати те, що клієнт хоче сказати, й т. п.

Організація довірливої розмови. Зміна стосунків — надзвичайно складний процес, тому часто буває доречним дещо форсувати таку переорієнтацію, організувавши довірчу розмову батька (матері) з дитиною. Мета такої розмови — показати синові або доньці клієнта, що ставлення до нього (до неї) змінилося, спробувати вийти на рівень більш глибокого, ніж раніше, контакту та взаємодії, розповівши про себе, про свої почуття й переживання, в основі яких лежить батьківське хвилювання, тривога й любов до дитини. Така розмова, у якій обое — і батько (мати), і дитина — мають можливість покаятися у своїх "гріхах", відкрити душу, позбутися тих образ і претензій, що накопичувалися роками, може стати справжньою віхою в їхніх взаєминах.

У зв'язку із цим хотілося б звернути увагу на один із найважливіших принципів консультування. Якщо необхідно, щоб якась подія в житті клієнта відбулася, її варто максимально конкретно обговорити, а за можливості навіть призначити час її реалізації під час бесіди. Конкретне обговорення — це вибір прийнятної місця, часу, перелік можливих варіантів початку й т. п. Така конкретизація необхідна для того, щоб виявити можливі перешкоди на шляху реалізації завдання, які можна не помітити під час поверхневого обговорення, але які досить швидко розкриваються, коли починається конкретне планування. Наприклад, клієнтка вирішила поговорити з донькою, але виявилось, що та дуже пізно повернулася додому, коли батьки вже спали, а на вихідні батьки поїхали на дачу. Таким чином, для того щоб відбулася тривала, спокійна розмова, потрібно спеціально знайти й спланувати зручний для обох сторін час. Консультант, виступаючи в цій ситуації як "генератор ідей", може значною мірою сприяти прийнятному вирішенню цієї проблеми.

2.4. КОНСУЛЬТУВАННЯ З ПРИВОДУ ПОДРУЖНІХ ПРОБЛЕМ.

1. Зміст та організація консультування з приводу подружніх проблем

2. Актуальні проблеми консультування подружніх пар

1. Зміст та організація консультування з приводу подружніх проблем

Найчастіше причиною звернення до консультанта є подружні проблеми (крім випадків звернення до консультанта батьків з приводу своїх дітей, але, як відомо, і тут за зовнішнім приводом — проблемами дитини — нерідко криються більш глибокі — особистісні й міжособистісні проблеми самих батьків). Розроблено чимало типологій подружніх проблем як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Більшість авторів типологій оперують терміном "конфлікт", трактуючи його досить широко. Ми не будемо обговорювати докладно переваги й недоліки тих або інших схем конфліктів. Для тих, хто зацікавиться цим, дамо посилання на такі роботи: Обозів Н. Н., Ободова А. Н., 1982; Eshlenian I. R., 1981, автори яких прагнули створити більш-менш вичерпний перелік подружніх проблем, спираючись насамперед на теоретичні побудови.

Структуруючи подружні проблеми для цілей цієї книги, ми обрали емпіричний підхід, оскільки нашим завданням є не стільки їх вичерпний теоретичний опис, скільки деяка систематизація, корисна для практичної роботи психолога-консультанта. Список проблем, що наводяться нижче, є найбільш частими приводами для звернення до консультанта в консультацію. Серед переліку проблем варто назвати такі:

- різні конфлікти, взаємне невдоволення, пов'язані з розподілом подружніх ролей та обов'язків;
- конфлікти, проблеми, невдоволення чоловіка й жінки, пов'язані з відмінностями в поглядах на сімейне життя й міжособистісні стосунки;
- сексуальні проблеми, невдоволення однієї людини іншою в цій сфері, їх взаємне невміння налагодити нормальні сексуальні стосунки;
- складності й конфлікти у взаєминах подружньої пари з батьками одного або обох чоловіка й жінки;
- хвороба (психічна або фізична) одного з подружжя, проблеми й труднощі, зумовлені необхідністю адаптації родини до захворювання, негативним ставленням до себе й навколишнього світу з боку самого хворого або членів його родини;

- проблеми влади й впливу в подружніх взаєминах;
- відсутність тепла в стосунках між чоловіком і жінкою, дефіцит близькості й довіри, проблеми спілкування. Напевно, цей перелік можна було б продовжити, хоча нам він видається достатнім. Кожен його пункт містить у собі безліч окремих випадків і типів ситуацій, і вже тому розширення списку є недоцільним. Але перш ніж детально розглянути стратегії роботи в кожному із згаданих випадків, хотілося б більш докладно обговорити ряд теоретичних положень, без розуміння яких ефективне практичне консультування здається неможливим.

Необхідно зазначити, що такі скарги, безумовно, не є взаємовиключними. Так, рольові розбіжності, звичайно, базуються на розходженнях у поглядах і уявленнях чоловіка й жінки про те, як треба жити в сім'ї. А труднощі в сексуальній сфері найчастіше є лише наслідком і продовженням проблем чоловіка й жінки в міжособистісних стосунках, що при цьому можуть ніколи не обговорюватися або взагалі не усвідомлюватися.

У літературі із сімейної і подружньої терапії на багатьох прикладах продемонстровано, що пропонувані клієнтом причини (які і послужили підставою для вищенаведеного переліку) в багатьох випадках служать лише приводом для звернення до консультанта в консультації (Міш-чін С. І., 1974; Sterlin Н., 1974). Вони є лише описом того, що відбувається в стосунках, коли виникає взаємне невдоволення чоловіка й жінки один одним. Справжні причини при цьому або не з'ясовуються, або, що буває часто, зовсім не усвідомлюються чоловіками. Спробуємо зрозуміти, що мають на увазі, коли говорять про "справжні" причини звернення до консультанта чоловіка й жінки, чим відрізняються, використовуючи термінологію В. Сталіна, "прихований" і "явний" локуси скарги (Бодалев А. А., Сталин В. В., 1989).

Власне, загальноприйнята відповідь на це питання досить проста: за проблемами, що пов'язані з іншими людьми, криються особисті проблеми клієнта, які він не хоче або не може обговорювати й саме вони призводять до труднощів у міжособистісних стосунках, що стають, у свою чергу, приводом для звернення до консультанта в консультацію. Так, коли причиною приходу є подружні проблеми, — це значить, що особисті проблеми, які стоять за ними, виникають і проявляються саме в тих сферах життя, що так чи інакше пов'язані зі шлюбом. Які ж це можуть бути проблеми?

Відповідь на це принципове питання ґрунтується, власне кажучи, у ті або інші базові теоретичні уявлення консультанта, що в явному вигляді можуть і не виявлятися в короткостроковій і часто досить поверхневій роботі в рамках психологічного консультування. Але якщо консультант не спирається ні на які теоретичні уявлення, то він ризикує загубитися в потоці інформації, яку обрушують на нього чоловік і жінка, де взаємні докори, невдоволення, конкретні факти й домисли плутаються й переплітаються один з одним. Наявність більш глибокої теоретичної бази допомагає психологові віділити якийсь єдиний стрижень, думку, на яку можна спиратися протягом усієї бесіди, нанизуючи на неї і структуруючи відповідно до неї інформацію, що надходить від клієнтів. Завдяки такому критерію, як теоретичні уявлення, легко можна відділити важливе від другорядного, відкинути незначні факти, а істотні не забути.

Ще більш важливими й актуальними є теоретичні уявлення, коли короткострокове консультування переростає в тривале, коли чоловік і жінка не тільки хочуть "злегка розгребти сміття, що нагромадилося", а й більш серйозно переосмислити й перебудувати свої стосунки. Для того, щоб впоратися з такою роботою, практичний психолог повинен уміти розрізняти зовнішні неадекватні вчинки подружньої взаємодії і глибокі причини, що зумовлюють їх виникнення. Утім, про значення теорій психотерапії для короткотермінового консультування ми вже говорили в першому розділі цієї книги і, на жаль, у нас немає можливості зупинитися на цьому докладніше.

Один із таких найбільш поширених, що часто використовуються в сімейній терапії конструктів (або, інакше кажучи, уявлень про те, що відбувається на більш глибинному рівні взаємодії і що призводить до тих або інших патернів поведінки чоловіка й жінки) можна умовно позначити як роль батьківської родини. І хоча психологи часом заперечують це або просто не відслідковують коренів виникнення ідеї про найважливішу роль батьківської родини кожного з членів подружжя в їхніх подружніх конфліктах, це уявлення базується на ідеях психоаналізу про те, що кожен індивід (у більш широкому розумінні — кожна доросла людина), взаємодіючи з представниками протилежної статі, у тому числі у своєму сімейному житті, прагне реалізувати ті патерни взаємодії, що були засвоєні в дитинстві в родині батьків. Причому, прагнення до реалізації "батьківських" патернів взаємодії найчастіше має компенсаційний характер, тобто людина прагне одержати від свого партнера любов і визнання в тій сфері, у якій у дитинстві вона відчувала дефіцит подібного ставлення, найчастіше від когось із батьків протилежної статі.

Таким чином, багато ситуацій і способів взаємодії з партнером (які, зазвичай, і є конфліктними) служать не розвиткові стосунків, не досягненню якихось життєвих цілей, а часто є лише способами компенсації труднощів і проблем дитинства. Так, жінка, яка вимагає, щоб чоловік не залишав її надовго одну, яка болісно переживає кожен його відсутність удома, більш пізній, ніж звичайно, прихід із роботи й т. п., часто несвідомо реалізує не своє реальне "доросле" бажання якнайбільше часу бути з чоловіком, а той дефіцит уваги й любові з боку батька, який вона колись відчувала в дитинстві. Той же самий патерн поведінки може бути і наслідком того, що клієнтка ідентифікується зі своєю матір'ю, що, з її точки зору, постійно відчувала себе покинутою, тому що чоловік (батько клієнтки) був часто відсутній удома. У своєму власному сімейному житті вона намагається "зжити" цю материнську травму.

Зрозуміло, що порівняно з "чистою" психоаналітичною моделлю погляди сучасних сімейних психологів значно ускладнилися, розширилися й стали включати, зокрема, такі уявлення, як розподіл влади й впливу між усіма членами родини, контекст реалізації потреб й ін. Виходячи із цього, людина у своєму власному сімейному житті може не просто домагатися уваги й любові з боку чоловіка, а, наприклад, прагнути зайняти у

своїй нинішній родині позицію того з членів батьківської родини (включаючи всіх родичів, із якими доводилося досить тісно взаємодіяти в дитинстві), який користувався найбільшою владою і впливом. При цьому з погляду сучасної сімейної терапії величезне значення має нинішня доросла родина клієнта, що може спричинити до значної модифікації його глибинних прагнень і цим збільшувати його проблеми або ж, навпаки, пом'якшувати їх (Gurman A. S., Kniskern D. P., 1981).

Виходячи з описаних вище теоретичних уявлень, одне із завдань подружньої психотерапії — допомогти клієнтам розібратися в тому, як у їхньому дорослому сімейному житті виявляються патерни й моделі взаємодії, засвоєні ними в дитинстві, а тепер ускладнюють та утруднюють побудову зрілих, дорослих стосунків як із чоловіком, так і зі своїми власними дітьми. Аналіз цих неусвідомлюваних потреб і прагнень дозволяє позбутися їх, "розчищаючи" дорогу зрілим й адекватним стосункам, що також вибудовуються в процесі психотерапії.

Тісно пов'язаний з вищенаведеними уявленнями ще один конструкт, що нерідко самостійно використовується для аналізу подружньої взаємодії. Це уявлення про те, що більшість проблем і конфліктів, пов'язаних із стосунками, є наслідком несвідомої боротьби чоловіка й жінки за владу та вплив у сім'ї, їхньої конкуренції один з одним. Для перемоги над партнером використовуються будь-які засоби: відмови від участі в сексуальних стосунках — щоб продемонструвати іншому нищість його прагнень, принизити й покарати за що-небудь; пізні приходи додому як доказ власної незалежності й самостійності; звинувачення й претензії у дрібницях — для того, щоб переконати партнера, що він (вона) ні на що не здатний (-на) й т. п. Інтерпретуючи й аналізуючи такі конкурентні стосунки між подружжям, консультант може спиратися на ті моделі взаємодії, а відповідно, і на ті патерни конкуренції, що існували в батьківських родинх кожного з них. Іншим "джерелом" інтерпретації виникнення конкуренції є боротьба за владу між чоловіком і жінкою як представниками двох протилежних статей. Такий погляд непродуктивний, зокрема, тому, що тут не простежуються будь-які перспективи для "примирення" між сторонами, що борються. Чоловік і жінка, скільки з ними не працюй, так і залишаться чоловіком і жінкою, а тверде приписування кожному з них яких-небудь прав та обов'язків суперечить не тільки психологічним нормам, а й просто здоровому глузду.

До проблем розподілу влади в стосунках можна підходити й безпосередньо, як це роблять багато авторів, вважаючи, що боротьба за владу, визнання й вплив — це природна реальність будь-яких стосунків. При цьому результатом психотерапії є, власне, не вирішення цієї проблеми, що взагалі неможливо, а встановлення між подружжям деякого балансу, коли, умовно кажучи, усі виграші й програші одного компенсуються або врівноважуються виграшами або програшами іншого. Подібне уявлення про подружні взаємини, пов'язане лише з розподілом влади, є більш простим, а отже, і більш доступним для використання в роботі з подружніми парами, які звертаються в консультацію.

Отже, справжні причини приходу клієнта в консультацію — прагнення домогтися від партнера тієї любові, влади й ін., яких йому не вистачає в стосунках із ним і яких він не може домогтися власними силами. Однак, твердючи це, необхідно враховувати принципову відмінність короткострокової консультативної роботи, про яку тут іде мова, і більш тривалої глибинної психотерапії. У психолога, що працює в консультації, звичайно, немає ні навичок, ні часу на "вибудовування" психічної реальності клієнтів, та й самі клієнти, як ми вже не раз згадували, зазвичай, не готові до тривалого, глибинного впливу.

Розуміння більш глибинних, або "справжніх", причин приходу клієнта в рамках консультування, як правило, залишається лише способом структурування консультантом своєї роботи, і це розуміння найчастіше ніяк не вербалізується під час прийому (природно, із будь-якого правила існують винятки). Інакше кажучи, у рамках консультування як причини приходу клієнта, звичайно, розглядаються й обговорюються лише ті, які пропонуються клієнтом, тим більше, що саме це є реальністю подружніх стосунків, що усвідомлюється як щось тривожне й проблемне.

Особливості консультування подружньої пари

Перш ніж переходити до опису стратегій проведення прийому, необхідно зупинитися ще на одному питанні — хто і як звертається в консультацію з приводу своїх сімейних проблем. На підставі переліку причин (приводів) звернень можна припустити, що можливо, принаймні, два варіанти приходу в консультацію: обоє членів подружжя разом або один із них зі скаргами на себе або на партнера. Найбільш розповсюдженим варіантом приходу є останній. Почасти це може зумовлюватися особливостями нашої культури, у якій психологічні знання недостатньо популярні й звернення до консультанта в консультацію уявляються ледве не криміналом. Однак прихід тільки одного члена подружжя зі скаргами на проблеми в родині є найбільш частим варіантом первинного звернення до консультанта за психологічною допомогою й в інших країнах (Gaunt S. T., 1985). Правда, "закордонного" клієнта набагато легше схилити до більш тривалої роботи, ніж одноразовий прийом, а також до того, щоб на наступну зустріч він (вона) прийшов уже не один, а з чоловіком.

Зупинимось докладніше на деяких перевагах роботи з подружжям, а також на певних труднощах, пов'язаних із цим варіантом приходу клієнтів у консультацію.

1. Насамперед, бесіда з двома, а не з одним членом подружжя, більш діагностична, дає змогу одразу ж побачити ті проблеми й труднощі, на які клієнти скаржаться. Так, особливості їхньої взаємодії в консультації розкривають багато чого з того, про що, буває, важко говорити, і дають змогу наочно вирізнити те, що визначає характер стосунків і що самим членам подружжя важко визначити більш чітко.

2. Робота з обома партнерами дає змогу під час прийому безпосередньо апелювати до патернів їхніх стосунків, що виявляється в особливостях взаємодії чоловіка й жінки в консультації. Звернення до консультанта до того, що відбувається "тут і тепер", буває більш переконливим та ефективним, ніж аналіз того, що відбувається за межами кабінету консультанта.

3. Присутність обох клієнтів дає змогу з успіхом використовувати цілий ряд особливих технік і прийомів — таких, наприклад, як сімейна скульптура, аналіз контракту й т. п., що сприяють більш успішному й ефективному веденню подружньої терапії, застосування яких за наявності лише одного клієнта або в принципі неможливо, або досить ускладнено.

4. Прихід чоловіка й жінки в консультацію часто означає їх більш серйозну мотивацію до роботи, припускає, що робота буде більш тривалою і поглибленою. Крім того, при одночасній роботі з обома партнерами можна в разі потреби підтримувати робочу мотивацію одного з них "за рахунок" іншого.

5. Консультування подружньої пари часто є більш ефективним. Адже якщо обоє членів подружжя серйозно налаштовані на перебудову своїх стосунків і прагнуть у своєму спільному житті реалізувати все те, що обговорюється й відзначається під час прийомів, то зміни в стосунках настають значно швидше й можуть бути значними й стабільними, ніж при роботі з кимось одним — чоловіком або жінкою. В останньому випадку для того, щоб дочекатися яких-небудь змін, чоловіку часто необхідно набратися терпіння й досить довго без якої-небудь взаємності демонструвати кращі патерни поведінки, перш ніж інший відчує і якимось чином відреагує на це. Але, крім цих і деяких інших переваг, робота з обома чоловіками має і ряд додаткових труднощів і недоліків.

Коротко перелічимо їх.

1. Насамперед, вести прийом, у якому беруть участь двоє клієнтів, а не один, як правило, сутужніше, особливо на перших етапах консультативного процесу, оскільки присутність другого члена пари так чи інакше позначається на ході бесіди. Чоловік і жінка можуть перебувати один одного, починати переговори й сперечатися, прагнучи щось пояснити або довести насамперед один одному, а не консультантові, виступати в коаліції проти консультанта й т. п. Хоча можлива й зворотня реакція, коли присутність партнера приводить до того, що чоловік або дружина стають неговіркими, кожен із них може очікувати, що найбільш важливе повинен сказати інший. І в тому, і в іншому випадку консультант повинен володіти особливими навичками й уміннями, щоб переорієнтувати подружжя на спільну роботу, організувати й спрямувати процес консультування.

2. Робота з обома членами сім'ї, хоч і є більш ефективною, найчастіше має менш глибокий, поверхневий характер. У цьому випадку рідше зачіпаються серйозні особисті проблеми, що лежать в основі тих або інших подружніх суперечностей. Результати ж, переконливі на перший погляд, рідше повністю задовольняють запит обох клієнтів, особливо якщо за сімейними проблемами приховується щось більш особисте.

3. Робота з обома членами сім'ї й у певному розумінні більш вразлива. Небажання одного з них рухатися далі, характерологічні особливості одного з партнерів, що перешкоджають більш поглибленій роботі, можуть серйозно перешкоджати консультуванню. З однією людиною легше працювати, ніж із двома; під одного клієнта простіше підлаштуватися, вибравши той темп роботи, що в більшій мірі відповідає клієнтові.

Організація роботи з подружньою парою

Якщо подружжя прийшло на прийом і виражає готовність спільно обговорювати сімейні проблеми, не скористатися цим для консультанта — просто "гріх". Але, вибираючи спільну роботу, необхідно чітко уявляти, що в такий спосіб психолог бере на себе певні зобов'язання, що насамперед виражаються в тому, що він не повинен вступати в коаліцію із жодним з них (як під час спільних прийомів, так і поза ними), зустрічатися з одним чоловіком "таємно" від іншого, обговорювати що-небудь по телефону з одним із них без відома партнера й т. п.

Слід зазначити, що страх із приводу того, що консультант вступить у коаліцію з одним із партнерів, буде співчувати й підтримувати його, у конфліктних парах досить великий. Іноді хто-небудь із членів подружжя спеціально запитує про це консультанта або висловлює побоювання на предмет майбутньої бесіди (особливо часто це буває, коли консультант працює з подружньою парою один, без допомоги психолога протилежної статі). Простежити яку-небудь логіку в цих побоюваннях складно. Чоловік може боятися того, що консультант-жінка буде "із жіночої солідарності" в усьому підтримувати дружину, у той же час дружина може вважати, що жінки більше симпатизують чоловікам, ніж один одному, і також побоюватися осуду з боку жінки-консультанта.

Подібні проблеми можуть виникнути й у консультанта-чоловіка.

Існує безліч варіантів "серйозних" та обґрунтованих відповідей на запитання й побоювання клієнтів, що консультант буде підтримувати тільки одного з них, у яких можна послатися на професіоналізм, на попередній досвід роботи з чоловіками й т. п. Не відкидаючи їх, наведемо тут ще один із можливих варіантів реплік консультанта в такій ситуації, запропонований К. Роджерсом. У відповідь на подібні побоювання клієнтів він використовував таку фразу: "У мене до Вас велике прохання: як тільки Ви помітите, що я став на бік одного з Вас на шкоду іншому, відразу ж вкажіть мені на це. Я буду Вам щиро вдячний — адже це дуже допоможе в роботі". Така відповідь діє, як правило, особливо переконливо.

Буває, що один із членів подружжя "приводить" іншого в консультацію, і, відповідно, орієнтація одного з них на психологічну допомогу є значно меншою, а часто її і зовсім немає. У таких випадках "невмотивований" член подружжя нерідко із самого початку виражає бажання поговорити з консультантом наодинці, без партнера. Консультантові слід виявити певну наполегливість, намагаючись переконати клієнтів у можливостях і перевагах саме спільної подружньої терапії. Але якщо клієнт активно незговірливий, його все-таки варто вислухати наодинці, обов'язково запитавши попередньо в його партнера про згоду на таку індивідуальну бесіду. Те, що він (вона) повідомить, може виявитися "поворотним моментом" у роботі з даною парою. Так, наприклад, він (вона) може розповісти, що в нього (неї) є інша людина, до якого він (вона) збирається піти, але з якихось причин, наприклад, для того, щоб пом'якшити удар для партнера, що залишається, повідомлення про це відкладається. Природно, що ні про яку подружню терапію в цьому випадку й мови бути не може, замість цього робота може йти в інших напрямках: можна почати працювати індивідуально з тим із членів подружжя,

хто був ініціатором приходу в консультацію, можна допомогти члену подружжя організувати відверту розмову про майбутнє розлучення, можна надати психологічну допомогу, спрямовану на пом'якшення негативних результатів розлучення й т. п.

Організація роботи з одним із членів подружжя

Але найчастіше трапляється так, що чоловік приходить у консультацію один, не бажаючи, а найчастіше, не маючи можливості привести із собою партнера. У такій ситуації його необхідно насамперед підтримати, запевнивши, що робота з одним членом пари ні в якому разі не є безглуздою або безрезультатною. Один із найбільш переконливих доказів звучить приблизно так: "І Ви, і Ваш чоловік (дружина), і Ваші діти — ланки одного ланцюга, і якщо Ви в результаті наших бесід якось змінитесь, приймете для себе якісь рішення, вони обов'язково — рано чи пізно — відчують це і, відповідно, зміняться самі, хоча Вам якийсь час доведеться терпляче чекати цього моменту".

Ситуація роботи з одним, а не з двома членами сім'ї, "небезпечна" нерівноправністю, оскільки людина, яка прийшла на прийом, у певному розумінні бере всі сімейні проблеми на себе. Висловлюючи подібні сумніви в ситуації консультування, клієнт, власне, правий, оскільки основна умова конструктивної психологічної роботи — усвідомлення клієнтом провини (або відповідальності) за те, що відбувається в родині, хоч очевидно, що свій внесок у проблеми вносять обоє. Природно, що виявитися "винуватим" неприємно. Як заспокоєння клієнтові можна запропонувати таке міркування: "Винуваті, звичайно ж, Ви обоє. Але обговорювати тут провини Вашого партнера безглуздо, оскільки єдине, що я можу зробити в даній ситуації, — це висловити Вам співчуття, але навряд чи це принесе Вам хоч яке-небудь полегшення. Розуміння ж того, що саме Ваші слова й вчинки призводять до погіршення й загострення ситуації в родині, може сприяти певним змінам у Вашій поведінці, що, швидше за все, так чи інакше буде корисно для родини в цілому".

Необхідно зазначити, що цей аргумент клієнти легко сприймають на рівні логіки, але в процесі консультування до нього доводиться повертатися знову й знову, коли клієнт починає розповідати, як він намагається чинити так, щоб усім було добре, а партнер цього не цінує і не розуміє. Навіть одинична вдала бесіда з одним із членів подружжя може сприяти тому, що наступного разу на прийом прийдуть обоє. Клієнт, що відмовляється, не вірить у можливість допомоги, раптом захоче "із цікавості" поговорити з консультантом, або, не бажаючи ні в якому разі говорити про свій візит у консультацію, клієнт раптом "розколеться" й приведе із собою дружину. У цьому випадку варто спробувати організувати спільну роботу з ними. Один з істотних моментів такої організації — розповідь одного із членів подружжя про те, що відбувалося на попередніх прийомах (зрозуміло, з дозволу партнера), про що в основному розмовляли клієнт і консультант. Психолог у цій ситуації повинен взяти на себе роль тонкого політика, одночасно наголошуючи на важливості вже сформованого співробітництва з одним із членів подружжя й всіляко демонструючи цінність приходу іншого. Можливе й зворотнє: коли спільні зустрічі з якихось причин припиняються, тоді консультант продовжує працювати тільки з одним із членів подружжя. І в цій ситуації можна багато чого зробити для родини, не відкидаючи спроб повернути в консультацію "блудного" клієнта.

Існує ще один варіант розвитку консультаційного процесу, що в жодному разі не варто випускати з уваги. Це ситуація, коли консультант сам стає ініціатором роздільних зустрічей з партнерами. Як правило, це трапляється, коли робота не просувається й виникла перешкода — небажання чоловіка й жінки спільно обговорювати якісь проблеми. Явна заповзятість одного з них, що зміцнюється через реакції іншого, — серйозна перешкода в процесі консультування. Ознакою такої ситуації є, наприклад, повернення клієнтів до тих самих тем, через що доводиться обговорювати одне й те ж саме, або ж небажання одного з членів подружжя, а частіше й обох, виконувати домашні завдання, посилаючись на зайнятість, штучність вправ, що рекомендуються, і т. п. Часто в цьому випадку клієнти самі із задоволенням погоджуються на індивідуальну зустріч з консультантом. Те, як буде аргументовано пропозицію про роздільну роботу, багато в чому визначають моменти, що відбувалися під час спільних прийомів. Але важливо, щоб у жодного з членів подружжя не виникало відчуття, що він (вона) робить для розвитку подружніх стосунків більше, ніж інший, або навпаки, що він (вона) винуватий у тому, що допомога психолога не дає яких-небудь істотних результатів (хоча абсолютних правил, природно, не існує, і тому навіть "звинувачення" одного з партнерів досвідчений консультант може використати як спосіб стимуляції роботи). Ідея рівної участі й рівної відповідальності повинна зберегтися й в індивідуальних розмовах із клієнтами, тим більше, що для них завжди повинна залишатися відкритою можливість знову спільно зустрітись з консультантом. Відбудеться це чи ні після їх "поділу" — у кожному конкретному випадку залежить від обставин. Виявившись же наодинці з дружиною (чоловіком), консультант має право використовувати ті переваги, які дає робота з одним клієнтом, — розмова на більш глибокому рівні, обговорення тем, аналіз яких був важким у присутності партнера, і т. п.

Причини звернення чоловіка й дружини в консультацію

Однозначного зв'язку, власне, між тим, один чи обоє членів подружжя приходять у консультацію, і причиною приходу не існує. Однак деякі приводи для звернення до консультанта частіше зустрічаються, коли в консультацію приходить тільки один із партнерів. До переліку таких "особливих" причин можна віднести алкоголізм чоловіка й проблеми, пов'язані з його (її) психічним або фізичним захворюванням. В обох випадках проблема для клієнта часто полягає не стільки в тому, як вплинути на партнера, щоб він (вона) не пив (-ла), або менше фіксувався (-лась) на своїй хворобі, скільки в тому, що робити самому клієнтові: розлучитися, зважаючи на безнадійність ситуації; терпіти й чекати якогось вирішення своєї проблеми, сподіваючись, що партнер перестане пиячити, видужає й т. п.

Звернення в консультацію обох членів подружжя, мабуть, дещо частіше пов'язаний із внутрісімейними конфліктами з приводу розподілу подружніх ролей та обов'язків, із сексуальними труднощами, грошовими

проблемами, тобто з чимось, що так чи інакше торкається інтересів обох і може кваліфікуватися як спільна проблема. Існує і певний взаємозв'язок між скаргами, що формулюються, і віком клієнтів, стажем їхнього спільного життя: молодих чоловіка й дружину частіше хвилюють проблеми власних взаємин, переживання, пов'язані з ревнощами й зрадою; літні більше переймаються своїми стосунками з дорослими дітьми.

Проте, очевидно, на цьому не варто зупинятися докладніше, оскільки з чим би не звернулися до психолога чоловік і дружина, робота з ними або з одним із них вибудовується приблизно однаково, особливо на початку бесіди.

Тривалість роботи з подружньою парою

На закінчення хотілося б сказати кілька слів про тривалість роботи з подружніми парами. Консультування індивідуального клієнта із сімейних проблем так само як і в багатьох інших випадках короткострокового консультування, зазвичай триває дві-чотири зустрічі, причому переважна більшість прагне до того, що робота з ними завершилася впродовж одиничного прийому. У випадку, коли чоловік і дружина вже на перший прийом прийшли вдвох або другий приєднався до бесід на початковому етапі консультування, їхні зустрічі із психологом зазвичай тривають трохи довше — п'ять-шість спільних бесід у рамках короткострокового консультування. Значна тривалість роботи з парою зумовлена хоча б тим, що під час подружнього прийому збільшується "час слухання", оскільки на кожне запитання повинна відповісти вже не одна людина, а двоє. Для того, щоб в обох — чоловіка й ждружины — було більше можливостей висловитися під час зустрічі, деякі консультанти збільшують час спільного прийому з однієї-півтора годин до двох-двох із половиною годин. Але цим "засобом" не варто занадто зловживати, навіть якщо чоловік і дружина явно "не встигають". Коли ж бесіда продовжується довше двох годин, то вона починає буюти повторами й банальними сентенціями, які консультант через накопичену втому найчастіше залишає без уваги.

Багато фахівців наголошують на важливості структури, "запланованості" процесу прийомів саме у випадку подружньої терапії. Серед розповсюджених рекомендацій із приводу спільної роботи з чоловіками є, зокрема, і така: якщо протягом п'яти-шести прийомів у подружніх стосунках нічого не змінилося (а часто навіть якщо ці зміни відбуваються занадто повільно), подружнє консультування слід припинити або реорганізувати: консультант повинен зустрітися з кожним із подружжя по черзі або спрямувати свої зусилля на групову подружню терапію, на спільну сімейну терапію з дітьми й т. п. (нагадаємо, що зустрічі з чоловіками в рамках подружньої терапії із застосуванням більш складних і різноманітних прийомів ведення бесіди можуть тривати набагато довше).

Консультування подружньої пари

Як уже зазначалося, початок роботи незалежно від того, хто і з якого приводу звертається в консультацію, вибудовується досить схоже. Основне завдання консультанта на цьому етапі — встановити контакт із клієнтом (-ми) і з'ясувати, що саме привело їх на прийом. Хоча вже на початку бесіди за участі в цьому процесі обох — чоловіка й дружини — можуть виникнути певні труднощі. Так, чоловік і дружина можуть не стільки прагнути викласти суть проблеми, скільки продемонструвати провини й недоліки іншого, згадуючи все нові й нові гріхи партнера, звинувачуючи й перебиваючи один одного й уникаючи, отже, побудови конструктивних стосунків із консультантом. У такій ситуації необхідно виявити певну твердість, запропонувавши подружжю говорити по черзі й коментувати слова партнера тільки тоді, коли він (вона) одержить право слова.

Найважливішим матеріалом для консультативної роботи з чоловіками, як і у випадку інших звернень, є конкретні факти: хто, що, коли зробив або не зробив, які конкретно прохання виконувалися або не виконувалися, що виправдовується, у чому полягають звинувачення й т. п. Консультант повинен показати, що його цікавить не об'єктивна істина, а суб'єктивне сприйняття кожним подій, що відбуваються в родині. Особливо важкою для консультанта може бути ситуація, коли один із членів подружжя із самого початку бесіди всіляко намагається викрити й принизити іншого, заперечуючи його здатність переживати або реагувати на сімейні проблеми. У цьому випадку консультант, намагаючись не втратити контакт із жодним з партнерів, повинен зрівняти чоловіка й жінку в правах, показати, що пошуки винуватого або звернення до консультанта, психолога як до третейського судді ні в якій мірі не може сприяти вирішенню сімейних проблем. Тільки тоді, коли чоловік і дружина визнають, що відповідальність за проблеми покладається на них обох в однаковій мірі й покажуть, що кожен прагне розібратися в тому, що і як він (вона) може зробити для поліпшення ситуації, спільне консультування чоловіка й жінки може вважатися успішним.

Як ми уже зазначали вище, особливою вимогою до роботи з парою є чітке структурування процесу прийому. Тому спочатку кожен із членів подружжя формулює свою версію, чому й навіщо вони прийшли до консультанта (дуже важливо, щоб кожен із них запропонував хоч якусь версію, і посилання на те, що "він мене привів, нехай і розповідає", ні в якому разі не повинні прийматися), після чого консультантові варто підбити підсумок, запропонувавши своє, більш узагальнене уявлення про те, які проблеми хвилюють кожного з партнерів. Для більш повного розуміння ситуації психологові корисно мати таку інформацію: як, коли й у зв'язку з чим почалися або загострилися конфлікти, у яких ситуаціях вони найчастіше виникають, хто в основному є їх ініціатором, що обурює або не подобається в іншому кожному з членів подружжя.

Якщо чоловік і дружина згодні на більш тривалу роботу, то, одержавши вичерпну інформацію із цього й іншого питань, консультант не повинен затягувати первинний прийом. Нехай він буде навіть трохи коротшим, ніж усі наступні, але завершити його в цьому випадку слід дуже чіткою постановкою завдань і мети консультування, тобто тим, що кожен із членів подружжя хотів би в результаті досягти. Не страшно, якщо очікування партнерів діаметрально протилежні. Але в цій ситуації, як, утім, і в будь-якій іншій, доцільно

попередити чоловіка й дружину, щоб сам прийом і все, що на ньому говорилося, вони не виносили за двері кабінету консультанта.

Використання домашніх завдань при роботі з подружжям

Важливими й у певному розумінні вирішальними для подальшої роботи є домашні завдання, які можна запропонувати подружжю виконати до наступної зустрічі. Конкретний зміст домашнього завдання буває різним і визначається насамперед проблемами чоловіка й дружини, але саме наявність завдання найбільш ефективно включає клієнтів у роботу й забезпечує консультанта гарним матеріалом для бесіди під час прийому. Так, уже на першій зустрічі можна запропонувати подружжю завести щоденники для того, щоб вести записи з однієї або двох запропонованих тем (домашнє завдання з великою кількістю тем навряд чи буде доцільним):

1. Що дратувало Вас у партнері впродовж тижня (або протягом будь-якого іншого відтинку часу, визначеного під час прийому)?

2. Які конфліктні ситуації виникали протягом тижня?

3. Що неприємного було сказано між партнерами за визначений для спостережень відтинок часу?

Домашні завдання можуть бути різними. Їхня основна

мета на першому етапі консультування — уточнення й деталізація ситуації в родині.

Якщо на попередній зустрічі подружжя одержало домашнє завдання, то після декількох привітальних слів, спрямованих на те, щоб переконатися в тому, що за тиждень у чоловіка й дружини не трапилося чогось надзвичайного, що потребувало б негайного обговорення, починати роботу слід саме з нього. Якщо завдання виконали обоє членів подружжя, то кожному пропонується прочитати вголос записи у своєму щоденнику. Якщо ж один із них з якихось причин не впорався із завданням, то щоденник, природно, читає тільки один, але іншому, "який проштрафився", також слід надати слово. Можливі різні варіанти, але найпростіше — запропонувати йому виконати завдання, згадавши те, що відбувалося впродовж тижня. При цьому "неслухняність" ні в якому разі не слід залишати поза увагою: причини варто докладно обговорити. Такий вчинок може бути як формою опору стосовно консультування й консультанта, так і протестом проти партнера. Як правило, за цим маскується досить важлива для психолога інформація, що не фігурувала під час першої зустрічі. Безперечно, тому, хто "провинився", слід вибачити, але важливо, щоб консультант при цьому скористався даною ситуацією як мотивацією клієнта на конструктивну роботу.

Можливості для обговорення домашніх завдань надзвичайно великі. Так, цікавою є реакція чоловіка й дружини на те, що розповідає партнер, причому консультант може підсилити цю реакцію, запропонувавши кожному прокоментувати записи партнера. Використання домашніх завдань є особливо продуктивним тому, що на їх підставі можна побудувати різні варіанти бесіди, обираючи, власне, те, що, з одного боку, підходить саме для даної подружньої пари, а, з іншого боку, допомагає не розпорозуватися, не загубитися в морі інформації і дотримуватися під час прийому певного тематичного стержня. Наведемо як приклад два варіанти обговорення домашніх завдань.

Особливо корисною є ситуація, коли обоє членів подружжя описали одну або кілька конфліктних ситуацій. В описі кожного відбивається власне сприйняття й інтерпретація того, що відбувається, і часто буває, що вони протилежні баченню партнера. Розбіжності в розумінні й поясненні того, що відбулося, є особливо цінними для консультанта, і якщо обоє членів подружжя звернули увагу на ту саму ситуацію, саме її буває корисно зробити центральною темою спільного обговорення, оскільки на цьому матеріалі зручно показати не тільки відмінності в позиціях чоловіка й дружини стосовно того, що відбувається в їхньому сімейному житті, а й проаналізувати причини, що до цього призводять.

Необхідно звернути особливу увагу на такі моменти: хто і чому перший ображається, чиї реакції й поведінка більш агресивні, наскільки клієнти усвідомлюють власну агресивність, хто і як просить вибачення. Основне завдання консультанта під час такої дискусії — допомогти клієнтам побачити, що і як кожен із членів подружжя робить для того, щоб конфлікт розпалювався, і яку саме вигоду він (вона) має із цієї ситуації — можливість керувати іншим, відчуття власної непогрішності, помста й т. п.

Якщо обговорення конфліктної ситуації проходить успішно, можна вже на другому прийомі спробувати вибудувати з клієнтом інший варіант поведінки в тій же самій ситуації, що сприятиме більш конструктивному, сприятливому, швидкому й успішному вирішенню конфлікту. Якщо аналіз конфліктної взаємодії виявився успішним, можна спробувати перенести його результати на інші складні ситуації із життя клієнтів, продемонструвавши, як в інших, часом дуже далеких від тих, що обговорювалися, ситуаціях виявляються ті ж самі особливості взаємодії партнерів.

Інший варіант роботи з домашніми завданнями ґрунтується на використанні всіх щоденникових записів чоловіка й дружини. Ними зручніше скористатися тоді, коли в записах обох або одного з партнерів простежується той самий постійно повторюваний патерн поведінки, реакції або образи. У цьому випадку як предмет обговорення краще використовувати не якусь одну конкретну конфліктну ситуацію, а патерн реагування або поведінки. Особливу увагу при цьому варто звернути на компліментарність, взаємодоповнюваність позицій партнерів, оскільки важко собі уявити, щоб регулярні образи й невдоволення, пережиті одним, ніяк не відбивалися на поведінці й настрої іншого незалежно від того, усвідомлює він (вона) це чи ні. Усебічний аналіз такого партерна також припускає обговорення того, що, як і навіщо робить кожен із членів подружжя, чого він (вона) очікує й хоче домогтися від іншого і що реально одержує. Відштовхуючись від повторюваного партерна поведінки, можна проаналізувати подружні стосунки у цілому, виявивши, у яких ще ситуаціях, діючи за тим самим стереотипом, чоловік і дружина ображаються й не розуміють один одного. Такий аналіз, якщо його вдається провести, надзвичайно корисний, але він може розтягтися й зайняти всю

другу зустріч. Грунтуючись на ньому, можна запропонувати подружжю таке домашнє завдання: поводитися в цих ситуаціях по-іншому, прагнучи реалізувати нові способи поведінки.

Звичайно, запропонований варіант другої зустрічі з подружньою парою, що передбачає обговорення домашніх завдань, є лише одним із багатьох можливих, тим більше, що тема обговорення, яка виникла раптово, може виявитися продуктивною й корисною порівняно з тією описаною вище досить жорстко заданою моделлю. Так, у манері читання домашніх завдань або в тому, як чоловік і дружина приходять на прийом або взаємодіють під час роботи, часто виявляються досить характерні для них реакції й способи поведінки, що консультант може відразу зафіксувати й обговорити за принципом "тут і тепер". А потому вже спробувати знайти в матеріалах домашніх завдань ситуації, аналогічні до тієї, що виникла безпосередньо під час прийому, для того, щоб розібратися, яку роль такі конфліктні взаємодії відіграють у повсякденному житті клієнтів.

Так, скажімо, чоловік говорить дружині, яка барвисто описує ситуацію, що спостерігалася впродовж тижня: "Помовчи, ми прийшли сюди слухати не тебе, а психолога". Дружина у відповідь замовкає. Але консультант, скориставшись цією фразою, може попросити дружину описати почуття, що виникли в неї в цей момент, а потому, "витягти" з неї образу (якщо, звичайно, така образа насправді існує), обговорити, чим викликана настільки різка фраза чоловіка, наскільки вона справедлива, яка реакція в обох була б більш доречною в даному випадку й т. п.

Кілька слів варто сказати про ситуації, коли чоловік і дружина хочуть щось змінити у своїх стосунках протягом разового прийому й не впевнені (наприклад, через різні зовнішні обставини), що зможуть відвідати консультацію ще раз. У цьому випадку аналіз кожної з конфліктних ситуацій можна провести без спеціальної підготовки. Подружжю можна запропонувати згадати яку-небудь недавню суперечку або конфлікт і докладно, грунтуючись на тих же принципах, розібрати їхні патерни поведінки й переживання.

Такий аналіз із наступними конструктивними висновками може виявитися досить корисним для них.

Використання записів чоловіка й жінки дозволяє не тільки виявити й обговорити конкретні конфліктні ситуації, а й підвести до великих пластів стосунків, що є зоною постійних суперечностей. Такою конфліктною зоною може бути як те, що споконвічно вважалося приводом для приходу в консультацію, так і щось інше, можливо, узагалі до цього часу приховане від них і що проявилось лише в результаті аналізу конфліктних ситуацій, що спостерігаються практично щотижня. Поговоримо докладніше про роботу з конкретними проблемами подружніх стосунків.

Розглянемо особливості роботи з проблемами розподілу сімейних ролей та обов'язків. Для подружніх пар, що звертаються за допомогою в консультацію, конфлікти й непорозуміння з приводу розподілу ролей та обов'язків є досить характерними. Відзначимо, що саме поняття рольового конфлікту є досить широким і спирається на уявлення про сімейні ролі як про якусь систему прав та обов'язків, що забезпечують повсякденне життя подружжя й тісно пов'язані між собою (Nye Fr. I., 1976). Здавалося б, що найтипівіші такі проблеми повинні існувати лише для молодих подружніх пар, у яких норми стосунків лише встановлюються, але це зовсім не так. З "букетом" конфліктів, у якому немале місце займають саме ці, у консультацію приходять партнери практично з будь-яким стажем спільного життя. Проте загострення проблем такого роду, а отже, і прихід подружжя в консультацію — зовсім не випадковість. Посилуючим моментом часто є якась більш-менш значна зміна, що або вже відбулася, або очікується найближчим часом у родині. Такою подією може бути народження дітей, початок відвідування дитиною дитячої дошкільної установи або школи, вихід жінки на роботу після відпустки по догляду за маленькою дитиною, серйозна хвороба одного з членів родини, обмін квартири, передбачуваний або реальний вихід на пенсію одного з членів сім'ї. Список досить значний, але в ньому легко знайти те спільне, що поєднує всі ці ситуації — зміни, що відбуваються в родині, вимагають переосмислення й перерозподілу сімейних справ та обов'язків.

Звичайно, звернення до консультанта, психолога не відбувається автоматично у зв'язку із цими сімейними подіями, і часто простежити подібний зв'язок навіть у процесі консультування буває важко. Окрім того, сам факт виникнення подібних проблем у зв'язку зі змінами зовсім не означає, що колись їх не існувало (до того ж ґрунт для них є, мабуть, у більшості сучасних родин). Швидше за все, у ситуації, що змінилася, один із членів подружжя, найчастіше той, на кому під його (її) кутом зору лежить більший тягар сімейних справ та обов'язків, починає різними способами відновлювати справедливість і намагається передати частину власних справ партнеру. Але оскільки зазвичай подібні спроби мають вигляд не стільки прагнення домовитися, прийняти якусь задовільне для обох рішення, скільки як звинувачення й претензії до партнера, то досить швидко виникають і починають розвиватися складності в стосунках.

Важливим є і те, що часто інша сторона не тільки не робить того, що від неї вимагає "скривджений" партнер, а й має систему поглядів, що підкріплює саме той варіант поведінки, який він (вона) сам (-а) обирає.

Першим етапом роботи в цьому випадку, як і в більшості інших, є збір конкретних скарг клієнтів. Чим більше проблемних ситуацій вони згадають, тим краще для консультанта. Для того, щоб сімейні обов'язки були розподілені більш рівномірно, кожен із членів подружжя повинен знати, чого хоче й чекає від нього інший, тому консультантові не слід думати, що він витрачає час прийому даремно, коли чоловік і дружина докладно описують, що робить і не робить кожен з них. У ситуації, коли проблеми розподілу обов'язків у родині виникають на тлі досить гарних міжособистісних стосунків чоловіка й дружини або ж коли час роботи з подружньою парою обмежений, велику допомогу в консультуванні можуть надати спеціальні техніки, такі, наприклад, як техніка досягнення компромісу (Алешина Ю. Е., 1989). Оскільки вона описана у вітчизняній літературі, не будемо зупинятися на ній докладно; відзначимо лише, що її можна прекрасно використовувати для поглиблення роботи з подружжям й усвідомлення того, що, власне, кожен із них хоче й чекає від партнера.

Проблема рівності в розподілі сімейних обов'язків. Мабуть, найбільш розповсюджений варіант ролівого конфлікту зводиться до того, що дружина незадоволена тим, як чоловік допомагає їй у веденні господарства й виконанні різних повсякденних справ. Причому, може бути, чоловік просто не робить того, чого від нього чекає й вимагає дружина, або ж, що надзвичайно поширено, дружина незадоволена не відсутністю допомоги як такої, а пасивним ставленням чоловіка до своїх домашніх обов'язків: чоловік сам не виявляє ініціативи, хоча й намагається виконувати все, що вимагає дружина. Виражається такий конфлікт зазвичай у претензіях на зразок: "Так, овочі він купує, але якщо я йому не скажу, ніколи сам не подивиться, чи є картопля, ніколи сам не прийме рішення, що вже настав час її купувати" або "Ніколи не запропонує, як і де провести літо. Скажу, щоб дістав путівки — дістане. Але частіше мені самій про все необхідно довідатися, куди і які путівки є в нього на роботі цього року".

Слідом за взаємними докорами чоловіка й дружини корисно почути пояснення, чому те, що очікує від партнера інший, не виконується, наскільки насправді з його (її) точки зору претензії об'єктивні або ж усі вони побудовані на "причіпках". Звичайно, або чоловік (дружина) не може робити те, чого від нього (неї) очікують, через якісь об'єктивні причини (не встигає, не вміє і т. п.), або просто не хоче робити те, чого від нього вимагає інший. Як правило, не хотіти він (вона) може з різних причин, у тому числі і тому, що ці вимоги здаються завищеними й несправедливими. Однак не так уже рідко доводиться стикатися із ситуацією, коли небажання чоловіка виконувати певні справи по господарству пов'язане з тим, що з його погляду ці справи не є "чоловічими" і їх повинні робити жінки. Серйозним підкріплювальним аргументом у такій суперечці може бути й посилення на власну батьківську родину, де такі обов'язки виконувала мати клієнта.

У такій ситуації консультантові часто доводиться брати на себе роль експерта, що обґрунтовує недоречність і неконструктивність традиційних поглядів на чоловічі й жіночі ролі в родині. Така позиція психолога досить вразлива, у ній дуже легко видатися нудним, суб'єктивним і т. п., тому під час обговорення даної теми психологові не варто наполягати, емоційно включатися або підходити до подібної розмови як до суперечки, у якій треба в чомусь переконати незговірливого співрозмовника. Консультантові варто говорити про подібні проблеми як про матеріал для міркування, для обміну думками зі співрозмовниками. Як аргументи можна використовувати факти повсякденного життя: однакову залученість обох — чоловіка й жінки — до професійної діяльності, відсутність яких-небудь серйозних психологічних суперечностей між подружжям, той факт, що кількість "чоловічих" справ у сім'ї поступово зменшується і здебільшого вони стають нерегулярними. Наприклад, необхідність полагодити кран — "чоловіча" справа — виникає тільки тоді, коли кран дійсно тече. Але, на щастя, навіть вітчизняні крани течуть не щодня, а от готувати їжу й мити посуд — "жіночу" справу — доводиться виконувати щодня.

Важливо також, щоб розмова не набувала вигляду протидії однієї людини іншій, оскільки це може боляче вдарити по самолюбству клієнта й, відповідно, відбитися на результаті бесіди. Із цією метою можна використовувати пом'якшуючі репліки на зразок: "Ви, напевно, не задумувалися над цим..." або "Іноді буває важко переорієнтуватися, коли...". Але не варто забувати і про те, що той, хто має традиційні погляди, від них же і бідує. Інакше кажучи, вони можуть виступати як неусвідомлена компенсація більш глибоких проблем, наприклад, невпевненості в собі, низька оцінка себе як чоловіка й т. п. Звичайно, обговорення цих питань із клієнтами — справа аж ніяк не першої зустрічі, і можливо, що в такому обговоренні слід брати участь одному, а не обом членам подружжя. У тому випадку, якщо проблеми ці мають глибинний особистісний характер, клієнтові слідом за попередньою бесідою на цю тему з консультантом варто порекомендувати звернутися за більш серйозною й тривалою допомогою до психолога.

Не менш важливим чинником, що визначає, наскільки активно партнер бере участь у домашніх справах, є те, як і коли його про це просять і як ставляться до результатів його праці домашні. Нерідко у відповідь на претензії в пасивності можна почути таке пояснення: "А навіщо мені допомагати тобі, якщо ти завжди незадоволена і все одно все переробляєш по-своєму?". У більшості випадків саме постійне несхвалення іншого, що є однієї з форм прояву домінування в стосунках, лежить в основі пасивного ставлення дружини до сімейних справ. Часто виявляється, що один із членів подружжя, — як правило, дружина — з одного боку, постійно провокує активність партнера, висловлюючи йому відповідні претензії, а, з іншого боку, сама (сам) ж перешкоджає цьому, висловлюючи своє невдоволення наданою допомогою. Демонстрація цього механізму подружжю — і насамперед самій дружині — може значною мірою сприяти зміні її ставлення до допомоги чоловіка, що, у свою чергу, зазвичай приводить до того, що його ставлення до сімейних справ також змінюється. Під час обговорення не варто "забороняти" дружині виражати невдоволення тим, що і як робить чоловік (тим більше, що вона, можливо, і має підстави для такого невдоволення), а разом із нею і чоловіком знайти такий спосіб реагування, що, з одного боку, відбивав би її побажання і, у разі потреби, зауваження стосовно того, що і як було зроблено, а, з іншого боку, — не проявлявся як осуд. Досить порівняти два висловлювання:

1. "Якщо вже ти ходив за картоплею, то міг би, напевно, якщо тебе хоч трохи цікавить родина, здогадатися й заодно купити буряк з морквиною!"

2. "Як добре, що ти стільки картоплі приніс! Але ти, будь ласка, коли наступного разу в овочевий підеш, купи ще буряка з морквиною, а то вони теж майже закінчилися".

Нездійсненні вимоги стосовно партнера. На жаль, нерідко вимоги, які один партнер пропонує іншому, для останнього свідомо є нездійсненними. Але, незважаючи на це, вони постійно відновлюються і є причиною для конфліктів. Найчастіше за такими рутинними конфліктами існує не та проблема, що реально обговорюється, а якісь більш серйозні претензії одного з членів подружжя до іншого. Наведемо такий приклад.

Одна з численних претензій дружини до чоловіка, висловлених під час прийому, полягала в тому, що він не хоче заходити за дитиною в дитячий садок. Вона наполягала, щоб чоловік заходив за дитиною, незважаючи на те, що він доводив, що такий варіант для нього є абсолютно неприйнятним, тому що він закінчує роботу набагато пізніше і тому не встигає вчасно забирати дитину. Дружина ж працює набагато ближче до дитячого садочка, тому їй це робити легше й зручніше. Коли консультант запитав дружину, чому вона так завзято вимагає від чоловіка того, що йому дійсно важко зробити, вона відповіла: "Нехай він хоча б щось зробить для родини. Повинен же він хоча б якийсь час побути разом із дитиною!".

Здавалося б, логіка в такій відповіді цілком порушена: навіщо із усіх можливих сімейних справ обирати саме ті, що сутужніше за все здійснити, і чому замість повноцінного спілкування з дитиною пропонується "прогулянка" в переповненому автобусі по дорозі додому з дитячого садка? Але такі неадекватні вимоги зазвичай висуваються не випадково. Це своєрідний "крик розпачу", коли домовитися про нормальний розподіл обов'язків у родині вже неможливо і як "останній шанс" вибирається щось таке, що є не просто якоюсь сімейною справою, а своєрідним доказом відданості родині, заснованому на подоланні труднощів. Звичайне вирішення такої ситуації можливе лише тоді, коли кожен із членів подружжя, і насамперед той, чия участь у сімейних справах, вважається недостатньою, запропонує перелік справ, реалізація яких буде свідченням участі в справах родини й відданості їй. Можливо також, що за такими неадекватними претензіями криється щось інше — якась давня образа, прагнення вколоти або покарати партнера за щось, що може бути і не пов'язане з тими претензіями, що висуваються до нього. Але якщо консультант досить уважно й докладно почне розбирати ситуацію подібних претензій, може виявитися, що обставина, яка приховується за цими проблемами й образами, досить істотна для клієнта й стосується більш глибокого рівня сімейних проблем — розподілу влади, впливу, любові в подружніх стосунках.

Повернемося до прикладу з "дитячим садком": при більш докладному обговоренні дружина сформулювала свою головну претензію: "Так він узагалі цієї дитини не хотів, він її не любить і всіляко уникає". Поява таких глобальних претензій до чоловіка зазвичай переводить аналіз подружніх стосунків на більш глибокий рівень, коли чоловік і дружина починають усвідомлювати й обговорювати те, що до цього вони приховували одне від одного, а часто і від самих себе. Так, у цьому конкретному випадку для чоловіка подібне звинувачення виявилось несподіваним. Колись висловлене ним небажання мати другу дитину давно забулося, змінившись на нормальну батьківську прихильність до хлопчика. Для дружини ж через різні особисті й міжособистісні обставини, пов'язані з минулими переживаннями, воно стало серйозною проблемою в стосунках з чоловіком. Своє власне відчуття непотрібності, висловлене чоловіком на її адресу, вона перенесла на дитину, не бажаючи зізнаватися собі самій у своїх страхах і переживаннях. Очевидно, що обговорення подібних тем — це вихід далеко за межі розподілу справ та обов'язків у родині, розмова про які в даній ситуації виявилася лише приводом для аналізу, завершення якого виявилось можливим лише за рамками подружнього консультування.

Особливості роботи з відмінностями в поглядах і настановах подружжя. Часто з проблемами щодо розподілу сімейних справ та обов'язків тісно переплітаються відмінності в поглядах і позиціях чоловіка й дружини. Так, наприклад, дружина вважає, що підлогу на кухні треба мити чотири рази в тиждень, а чоловік — що досить і одного. Тому він і мие його тільки один раз, у той час як дружині відповідно до її поглядів та уявлень доводиться робити це ще три рази впродовж тижня. Звичайно, це дрібниці, але часто конфліктними стають і більш серйозні ситуації, в основі яких також лежать відмінності в поглядах: у якому віці віддавати дитину в дитячий садок, як найкраще провести відпустку, чи варто збирати гроші на машину або краще купити новий меблевий гарнітур і т. п. Сімейне життя наповнене причинами для подібних суперечностей.

Природно, що консультант ні в якому разі не повинен займати позицію судді, вирішуючи, чиї погляди більш правильні, а чиї менш. До того ж найчастіше за такими конфліктами маскується просте невміння чоловіка й дружини вислухати один одного й домовитися. У такій ситуації консультантові варто спробувати провести з людьми конструктивні переговори, що, з одного боку, дало б їм змогу домовитися з якогось питання, а, з іншого боку, продемонстрували б саму можливість і способи вирішення суперечностей і проблем.

Техніка конструктивних переговорів. При проведенні таких переговорів дуже важливо дотримуватися певної системи висловлювань, не даючи жодному з партнерів виявляти зайві емоції замість того, щоб викладати факти. Так, на першому етапі кожному з членів подружжя пропонується чітко й зрозуміло висловити свою позицію з якогось питання, обраного для обговорення, наприклад, чи варто віддавати дитину в садочок у два роки, чи краще вишукати можливість виховувати її ще рік удома.

Наступний етап — аргументація. Кожен партнер повинен якнайдетальніше і якнайретельніше обґрунтувати переваги своєї позиції. І лише на наступному етапі, вислухавши аргументи один одного, чоловік і дружина можуть висловлювати критичні зауваження (але, якщо це можливо, спираючись на логіку, а не на емоції) на адресу позиції партнера. Слід зазначити, що сама по собі ця процедура, досить проста на перший погляд, часом вимагає серйозних зусиль з боку обох — чоловіка й дружини, і не тільки в тому, щоб мовчати й уважно слухати іншого. Формулювання власної позиції й аргументів на її захист — не така легка справа для більшості клієнтів, оскільки більш звичними в цій ситуації є взаємні звинувачення на зразок: "Як ти можеш так думати?" або "Ти нічого в цьому не розумієш!". Цікаво, що вже на цих перших етапах хтось із членів подружжя може погодитися з позицією іншого або відчутти слабкість своєї власної точки зору. Але уявімо собі, що всі попередні етапи пройшли успішно і ніхто з партнерів "не вибухнув". Тоді настає найвідповідальніший і найскладніший етап — пошуки компромісу.

Тут можливі, принаймні, два шляхи. Перший — згода обох на якесь компромісне стосовно поглядів обох рішення, наприклад, віддати дитину в садок у два з половиною роки замість двох або трьох років. Другий шлях

полягає в дотриманні певної черговості, наприклад, цього року влітку провести відпустку на півдні, а в наступному — у байдарковому поході.

У процесі аргументації часто з'ясовується, що в основі позиції одного з членів подружжя лежать не певні логічні аргументи й пояснення, а якісь погляди й настанови, засвоєні в дитинстві, почуті десь або вчитані з книг і сприйняті як незаперечні. Вигідне, без врахування зовнішніх обставин, прагнення реалізувати свою позицію, якою б вона не була, навряд чи сприятиме поліпшенню стосунків.

Корекція ригідних уявлень і принципів. Консультантові не слід брати на себе "внутрішнє зобов'язання" боротися з будь-якими неадекватними поглядами чоловіка й дружини (кожен, у кінцевому підсумку, має право на свої життєві принципи). Обговорювати можна лише те, що, з одного боку, явно суперечить поглядам партнера, а, з іншого боку, заважає як організації подружнього життя, так і більш компетентній й конструктивній поведінці. Небезпечними є не самі по собі погляди або життєва позиція, а та безкомпромісність, із якою вони відстоюються. У цій ситуації консультант може спробувати пом'якшити позицію клієнта, використовуючи парадоксальні запитання на зразок: "А що страшного в тому, що...?", "А чому б і не...?". Відповідаючи на подібні запитання, люди найчастіше починають говорити про свої почуття сорому, приниження, програшу й т.п., що заважають змінити позицію і, отже, ускладнюють подружні стосунки. Розмова на рівні почуттів означає перехід на більш глибокий рівень роботи з подружньою парою. Обговорення почуттів, демонстрація того, що страхи, які заважають змінити позицію, не відповідають дійсності, — все це сприяє корекції ригідних уявлень, зміні їх на більш гнучкі й конструктивні.

Важливо, щоб інша людина, беручи участь у цій розмові, також говорила про власні почуття й переживання і ні в якому разі не намагалася самоствердитися або виграти, скориставшись слабкістю іншого. У разі потреби психолог може спеціально нагадати про те, що розмова відбувається на рівні почуттів, висловлюваннями на зразок: "Це Ваші думки, але які Ваші почуття?" або "А що Ви відчуваєте, коли Ваш чоловік відмовляється це робити?".

Як приклад позиції, жорстке дотримання якої завдає відчутної шкоди практично будь-яким подружнім стосункам і з якою не так уже рідко доводиться зустрічатися при консультуванні, вкажемо на такий стиль поведінки під час подружніх конфліктів, який можна сформулювати як "прагнення з'ясувати все до кінця для того, щоб наступного разу не повторити старих помилок". У родинях, де один або обоє членів подружжя дотримуються цього правила, суперечки часто розтягуються на довгий термін, оскільки при наступному з'ясуванні стосунків з'являються все нові й нові причини для образ, кожен хоче довести свою правоту, не прагнучи зрозуміти й прийняти точку зору партнера. Зрозуміло, досягти таким шляхом ні істини, ні миру не вдається: виграє той, хто сильніший, хто користується в родині більшою владою. Такі з'ясування найчастіше потрібні для того, щоб він (вона) міг зайвий раз продемонструвати свою перевагу партнерові.

Такі уявлення можна поставити під сумнів запитаннями на зразок: "Ну, як Ви в процесі розгляду добираєтеся до істини?" або "Як Ви вважаєте, завдяки таким розборам у Вашій родині дійсно стало менше суперечок?" — тобто використовуючи техніку парадоксальних запитань. Відповідь чоловіка або дружини на це запитання іноді досить ясно демонструє, що в основі їхніх дискусій лежить насамперед боротьба за владу, наприклад: "Ми давно б не з'ясовували цих питань, якби до неї, нарешті, дійшло, що вона нічого в цьому не розуміє!". Така відповідь — наочне свідчення того, як один — будь-що — прагне домогтися переваги над іншим. Завдяки використанню парадоксальних запитань членам подружжя найчастіше досить швидко стає очевидною неадекватність їхньої поведінки й реагування в такій ситуації.

Слідом за цим можна разом з ними розробити способи поведінки й реагування, які б не травмували подружніх стосунків. Відмінності в поглядах, отже, часто є прекрасним матеріалом для початку роботи з клієнтами на рівні глибинних конфліктів.

2. Актуальні проблеми консультування подружніх пар

Консультування подружжя з приводу сексуальних проблем

Консультування подружжя з приводу їхніх сексуальних проблем — досить складна тема як для клієнтів, так і для недосвідчених консультантів. Частина труднощів, із якими зустрічається психолог при консультуванні із сексуальних проблем, зумовлена тим, що більшість людей не мають елементарних знань у галузі психології. Саме в цьому і полягає специфіка діяльності психологів, сексопатологів і сексологів. У зв'язку із цим нерідко трапляються випадки помилкових звернень, коли до психолога приходять клієнти з глибокими розладами сексуальної поведінки, яких він змушений одразу ж направляти до відповідних фахівців. Тому консультантові необхідні хоча б мінімальні знання в галузі сексології й сексопатології. Тоді він, принаймні, не братиметься за те, із чим явно не зможе впоратися (Васильченко Г. С., 1977; Wollman B. B., Money L., 1980). Але все ж серед тих, хто звертається за консультацією, безперечно, зустрічаються люди із сексуальними проблемами або, власне, психологічного порядку, або з переважанням у них психологічних аспектів. У цих випадках основні складності пов'язані з діяльністю психологічних захисних механізмів і, зокрема, з тим, що сексуальні проблеми часто заміщають собою міжособистісні і навпаки. Звичайно, говорячи про сексуальні проблеми, подружжя схильне недооцінювати роль психологічних чинників, розглядаючи поточні труднощі як порушення лише фізіологічного порядку.

Якщо скарги на сексуальні проблеми висловлюються вже на початку першого прийому, то це, швидше за все, свідчить або про їхню фізіологічну природу, або про глибинні особистісні проблеми клієнта, пов'язані із сексуальністю. Корекція в обох випадках — за межами компетенції консультанта. Такого клієнта необхідно направити до інших фахівців.

Але коли в процесі консультування співрозмовники раптом "проговорюються" або, що не так уже рідко трапляється, ставлять під сумнів доцільність роботи консультанта приблизно такими фразами: "Усе це не так важливо. У нас і так було б усе добре, якби налагодилося наше сексуальне життя", то це, швидше за все, говорить про перевагу психологічного чинника в сексуальних ускладненнях. У таких ситуаціях виникнення відхилень найчастіше чітко засвідчують чоловіки й в основному пов'язують з якимись змінами в родині або в стосунках між чоловіком і дружиною.

Розповідаючи про сексуальні проблеми, клієнти часто значною мірою спрощують свою ситуацію й описують існуючі труднощі так: "Вона відмовляється", "Він до мене неухважний" або "У мене немає бажання", підкреслюючи їх фізіологічний характер. Головна проблема, яку необхідно вирішити консультанту в цій ситуації, — якомога ретельніше з'ясувати характер цих труднощів, коли вони виникли, як проявляються, існують постійно чи періодично зникають і т. п. Ця інформація дає змогу встановити точний психологічний діагноз — із чим саме пов'язані сексуальні проблеми в стосунках.

Хотілося б докладніше зупинитися на двох досить розповсюджених ситуаціях, у яких психологічні чинники зумовлюють сексуальні проблеми, призводячи іноді до повного розладу сексуальних стосунків.

Скарги на пасивність партнера в сексуальних стосунках. Часто основна скарга подружжя, особливо чоловіка, полягає в тому, що дружина відмовляється від сексуальних стосунків або поводить себе при сексуальних контактах значно пасивніше, ніж раніше. У таких випадках дружина найчастіше прагне пояснити свою пасивність і відмову повсякденними труднощами й проблемами: втому, що нагромадилася, віком, наслідками хвороби й т. п. Але за цим неявно звучать більш серйозні причини відмови: невдоволення чоловіком, скарги на часті сварки й конфлікти з ним, що негативно відображаються на настрої, а отже, і на її сексуальних бажаннях, відчуття дефіциту уваги й ласки з його боку й т. п. При цьому дружина дуже рідко інтерпретує сексуальну холодність безпосередньо як помсту або покарання для чоловіка. Відсутність бажання або навіть відраза до сексуальних стосунків розглядаються скоріше як природний наслідок образ і невдоволення ним. Отже, якщо чоловік змінює свою поведінку й ставлення до дружини, сексуальні стосунки можуть нормалізуватися.

У такій ситуації дуже важливою є реакція чоловіка, який найчастіше або вважає, що причіпки й образи дружини не мають під собою ніякого ґрунту, або наполягає на тому, що змінитися й краще ставитися до неї і своїх домашніх обов'язків він може тільки в тому випадку, якщо вона стане більш прихильною в сексуальному плані.

Консультантові слід якомога ретельніше з'ясувати й проговорити з подружжям міжособистісне підґрунтя існуючих у родині конфліктів: їхнє небажання йти на поступки один одному й прагнення домогтися від іншого задоволення власних потреб, уникаючи відкритого вираження існуючих претензій.

Часто в процесі аналізу дружина сама починає сприймати свою відмову й зміну ставлення до сексу як помсту чоловіку за холодність і неухважність. Допомагаючи дружині сформулювати більш глибокі особисті причини відсутності сексуальних бажань, можна запропонувати їй згадати, чим відрізняється нинішня ситуація в родині від тієї, що була раніше, коли таких проблем не було. Або ж попросити її подумати над тим, що міг би зробити чоловік для того, щоб істотно змінити її ставлення до нього і її почуття, пов'язані із сексом.

Для того щоб ситуація дійсно змінилася, необхідно допомогти і чоловіку побачити за своїми претензіями до сексуальності дружини своє власне прагнення почувати себе коханим і потрібним їй, а також страх, що її відмови й пасивність є свідченням негативного ставлення до нього.

Часто відмову від сексуальних стосунків чоловік сприймає як покарання й помсту з боку дружини — навіть у тому випадку, якщо вона сама до кінця не зізнається собі в цьому. Але замість того, щоб з'ясувати справжні причини, зрозуміти й визнати свої помилки, клієнт може почати висувати претензії, вимагати від психолога, щоб він зробив щось таке, щоб "вона хотіла", стверджувати, що "стосунки стосунками, а секс сексом, і навіщо тут ще щось обмірковувати". Така ригідність у позиції чоловіка може призвести до загострення міжособистісної ситуації, до серйозних образ і взаємних звинувачень. Для того, щоб цього не сталося, психолог повинен спеціально подбати про атмосферу обговорення, переконатися в тому, що сприятливий контакт встановлено з обома членами подружжя, що він конструктивний і досить відвертий. Це особливо важливо тому, що вирішення даної проблеми залежить від обох, а не від того, чи зміниться хтось один.

Щоб бесіда розвивалася вдало, необхідно, щоб чоловік і дружина спробували сформулювати й передати один одному свої почуття, поділитися своїми образами й переживаннями, пов'язаними з відчуттям дефіциту уваги й ласки з боку партнера. Розуміння й обговорення того, що лежить за скаргами на труднощі в сексуальних стосунках між чоловіком і жінкою, саме по собі може суттєво сприяти вирішенню проблеми. Але все-таки буває корисно слідом за такою емоційною розмовою провести й більш раціональне обговорення сексуальних стосунків подружжя. Бажано, щоб воно було трохи відсунуте в часі, наприклад, перенесене до наступної зустрічі із цією парою. Під час розмови слід допомогти членам подружжя сформулювати вимоги або побажання один до одного, що дало б їм змогу змінити свою поведінку. Особливо важливо, щоб такі вимоги сформулювала дружина, чия пасивність і труднощі у вираженні власних емоцій лежать в основі наведеного вище конфлікту.

Важливо також відзначити, що часто непорозуміння в сексі тісно переплітаються з особистими проблемами. Вирішення останніх у процесі подружнього консультування навряд чи є можливим, але психолог може допомогти клієнтам сформулювати свої вимоги до характеру сексуальних стосунків, а також побажання, пов'язані з власними відчуттями й особливостями поведінки подружжя.

Звичайно, крім сексуальних проблем, під час такої дискусії слід докладно обговорити й міжособистісні стосунки між чоловіком і дружиною. Так, взаємні образи повинні набути чіткого поведінкового вираження: чого саме очікують клієнти одне від одного, якої саме уваги й підтримки їм бракує, що вони хотіли б змінити в

поведінці й ставленні іншої половини. У підсумку може виявитися, що на шляху до реальних змін у подружніх стосунках винуватий саме той партнер, який "на словах" усіляко намагається начебто щось змінити. Так, наприклад, може з'ясуватися, що дружина не сприймає ніяких позитивних зусиль з боку чоловіка, не заохочує його, хоче домогтися від нього чогось певного. Так, наприклад, сексуальні проблеми часто поєднуються з уже описаними ситуаціями, зумовленими суперечностями з приводу сімейних справ та обов'язків: активна дружина й пасивний чоловік. А, отже, і зміни сімейної ситуації в цілому можливі лише в тому випадку, коли позиція дружини також зміниться, стане більш гнучкою й конструктивною.

Незадоволеність сексуальними стосунками з партнером. Інша досить розповсюджена ситуація психологічних відхилень у сексуальній сфері пов'язана з любовним зв'язком одного з членів подружжя, що часто є вже вирішеною проблемою (оскільки сам по собі прихід у консультацію й прагнення вирішити проблему є свідченням бажання подружжя жити разом, намагаючись забути про зраду).

Нерідко новий сексуальний досвід одного з партнерів спричинює значні зміни її (його) вимог до сексуальних стосунків. Особливо часто це спостерігається, коли сексуальні стосунки в шлюбі не приносили партнерам особливого задоволення й не відігравали особливої ролі в стосунках. У такій ситуації коханець (або коханка) нерідко сприймається або виявляється більш досвідченим, сексуально більш активним і це ніби розкриває "винуватому в зраді" чоловіку "невідомі раніше можливості сексуальних стосунків". І тепер, після закінчення любовного зв'язку, він (вона) хотів би здійснити сексуальну революцію, зробити патерни сексуальної поведінки в шлюбі більш почуттєвими й різноманітними.

Найчастіше в практиці консультування трапляється ситуація, коли дружина (чоловік) знає все про зраду і про те, що сексуальні стосунки з іншим у партнера були привабливими. Звичайно, вона (він) серйозно переживає з цього приводу, вважаючи себе ні на що нездатною (-ним), непривабливою (-им), слабкою (-им) в сексуальному плані й т. п. Але може бути й інакше, коли інший не підозрює про зв'язок партнера і для нього "сексуальні домагання" останнього мають вигляд чогось несподіваного, хоча вона (він) також може бути серйозно стурбована (-ний), вважаючи, що невдоволення партнера сексуальними стосунками має під собою певні підстави. В останньому випадку психолог може "випадково" довідатися про "інші" стосунки, залишившись на прохання чоловіка з ним наодинці.

Насамперед, забігаючи вперед, необхідно наголосити, що, крім сексуальних проблем, при зрадах, як правило, величезне значення мають різні подружні або особистісні конфлікти, що є основною причиною зради, і цей аспект ситуації в разі потреби слід докладно проаналізувати в процесі консультування. Часто велика привабливість сексуальних стосунків з іншою людиною пов'язана, наприклад, із більшою легкістю, довірливістю стосунків з нею.

У тому випадку, коли член подружжя знає про подробиці стосунків партнера з іншою людиною, одне з найважливіших завдань психолога — зняти напругу, що нагромадилася в парі у зв'язку з тим, що відбулося, — тим більше, що найчастіше чоловік і дружина вже мають якийсь, причому досить негативний, досвід "модернізації" своїх сексуальних стосунків. Успіх вирішення цього завдання визначається тим, наскільки консультантові вдасться організувати довірче обговорення сексуальних проблем, під час якого кожен із партнерів одержує можливість висловити свої побажання іншому. Важливо, щоб той із членів подружжя, хто ставить нові вимоги, не концентрував увагу на тому, що він (вона) пережив — це не повинно сприйматися ні як норма, ні як еталон. Партнери повинні орієнтуватися на пошуки чогось свого.

Під час такої розмови особлива підтримка й розуміння, безперечно, потрібні тому, хто виявився нібито "менш розвиненим", хто не володіє "необхідними" здібностями. Консультант із цією метою може безпосередньо виражати свою підтримку, наприклад: "Адже Ви можете так поводитися" або "А Вам теж, можливо, щось заважає поводитися так, як хотілося б?". Крім підтримки консультанта, дуже важливо також, щоб саме із цього "слабкого" боку пролунали якісь зауваження й побажання, оскільки почуття переваги й компетентності в одного й власної нікчемності й безпорадності в іншого не можуть бути підставою для нормалізації стосунків. Тим більше, що боротьба амбіцій, прагнення довести й показати щось партнерові часто є одним з найважливіших мотивів поведінки подружжя в цій ситуації й у випадку переходу до більш глибокого аналізу стосунків він може стати серйозною темою наступних бесід.

Іноді доводиться обговорювати проблеми сексуальних стосунків з кожним із членів подружжя окремо (особливо часто це буває, коли один із них не підозрює про зраду іншого або, у всякому разі, не знає про той новий досвід, отриманий останнім при цьому). Нерідко поділ подружжя під час консультування спричинений тим, що в одного з них виявляються досить серйозні особисті проблеми, пов'язані із ставленням до власної сексуальності, що заважає більш вільно й спонтанно виявляти власні бажання. Найчастіше особисті проблеми в цій сфері ґрунтуються на поглядах, що були характерні для батьківської родини, на заборонах, що сформувалися в клієнта в цій сфері ще в дитинстві. Вирішення таких проблем під час короткострокової терапії, власне, є неможливим, оскільки вони вимагають значного й поглибленого психологічного опрацювання. Але навіть просто докладне обговорення цього матеріалу під час бесіди з консультантом активізує більш зріле, раціональне ставлення клієнта до власної сексуальності, що саме по собі може сприяти зниженню напруженості в сексуальних стосунках подружжя.

Доцільними є запитання, що ставлять під сумнів сексуальні заборони й сформовані уявлення про людську сексуальність: "Чому Ви вважаєте, що так поводитися не можна?" або "Що неприємного в тому, що Ваш чоловік говорить із Вами про це?".

Дружинам, що скаржаться на проблеми, пов'язані із сексом, часто просто не вистачає повної інформації і, оскільки гарної популярної літератури про сексуальні стосунки раніше було занадто мало, а тепер занадто багато, психологи часто доводиться брати на себе роль порадики: що саме варто почитати, куди ще варто

звернутися з подібними проблемами. Звичайно, говорити про це потрібно обережно, але мати певне уявлення про існуючі популярні видання з проблем сексуальності консультантів, який працює з подружніми проблемами, просто необхідно.

У ситуації, коли з різних причин психологи доводиться розмовляти з клієнтами окремо, бажано зробити так, щоб при завершенні консультування подружжя знову було разом, оскільки це може стати основою для їхньої подальшої спільної розмови про секс. Звичайно, описані вище ситуації зовсім не висчерпують усіх проблем і труднощів, пов'язаних із сексом, що виникають у чоловіка й жінки і можуть стати темою обговорення в процесі консультування. Завершуючи цю тему, хочеться ще раз наголосити на необхідності орієнтації консультанта на психологічні аспекти в стосунках подружжя, якщо він претендує на звання компетентного фахівця в роботі із сексуальними проблемами.

Дефіцит довіри й близькості в стосунках подружжя. Уявлення про те, що довірливе спілкування між подружжям є основою успішних подружніх стосунків, — одне з базових припущень більшості теорій сімейної й подружньої терапії. Тому встановленню позитивного контакту й довірчого спілкування між партнерами зазвичай надається основний час роботи під час психотерапії. Із цього погляду будь-який конфлікт у кінцевому підсумку означає, що люди просто не можуть нормально домовитися з якогось питання. Але, як не дивно, скарги на труднощі спілкування один з одним досить рідко звучать у конфліктуючого подружжя. Основною причиною, що псує їхнє життя, вони самі вважають часті суперечки, відсутність допомоги й підтримки, сексуальні проблеми й т. п. І лише в процесі консультування в них виникають і формулюються скарги, безпосередньо пов'язані зі спілкуванням: "Ми не розуміємо один одного", "Я не можу їй нічого розповісти, вона відразу мене засуджує", "Ми не довіряємо один одному" й т. п. Але незалежно від того, зачіпають ці проблеми самі партнери чи ні, їх слід обговорювати в процесі консультування, оскільки лише нормальне спілкування є запорукою того, що труднощі, які трапляються в спільному житті, можна успішно подолати.

Спілкування — складний і багатовимірний процес, тому перш ніж говорити про труднощі в спілкуванні, хотілося б зупинитися на деяких його особливостях, без розуміння яких надати професійну допомогу неможливо. Прийнято вирізняти декілька рівнів спілкування, у яких так чи інакше визначається взаємодія людей між собою. Насамперед, це рівень комунікації, тобто безпосереднього спілкування (що, які слова люди кажуть один одному) і рівень метакомунікації, тобто обговорення самого процесу спілкування (рефлексія того, як, що і чому говорять люди один одному) (Rausch H. L., Grief A. C., Nugent J., 1979). Найчастіше розуміння того, що говориться, виводиться тільки з безпосереднього змісту комунікації, у той час як справжній зміст повідомлення можна зрозуміти лише при залученні рефлексії — спробі зрозуміти, чому і навіщо саме це говориться людьми в процесі спілкування. Але оскільки конфліктні подружні пари такий глибинний зміст розуміють по-різному й майже ніколи не обговорюють і не порівнюють, то партнери рідко можуть зрозуміти один одного, і спілкування, їхнє наповнене недоумками й постійною підозріливістю.

Так, до типових прикладів може віднести ситуацію, коли один із членів подружжя постійно нагадує іншому, що і як треба зробити, вважаючи, що такі висловлювання допомагають розібратися в ситуації і зробити все краще й швидше. Партнер же сприймає ці висловлювання як демонстрацію влади й прагнення до домінування й керування з боку партнера й відповідно реагує на них, відмовляючись робити будь-що, відговорюючись, доводячи щось і т. п. На жаль, люди часто приписують собі більше розуміння того, що говорить партнер (хоча нерідко тією чи іншою мірою це дійсно відповідає істині), ніж розуміють і рефлексують власну позицію, оскільки критично поставитися до себе складніше, ніж критикувати іншого. До того ж багато хто, орієнтуючись на зміст (або псевдозміст) своїх висловлювань, рідко задумуються про тон, яким вони розмовляють.

Тим часом тон, як і будь-яка невербальна комунікація, є могутнім "збільшувальним склом", яке краще виявляє те, що саме людина хоче сказати. Розбіжність вербальних і невербальних компонентів спілкування спостерігається часто. Більшість людей у такій ситуації схильні орієнтуватися й довіряти тому, як говориться, а не тому, що саме говорять. Проблема розбіжності тону й змісту, як відомо, докладно розроблялася Грегорі Бейтсоном, і цей феномен одержав спеціальну назву "подвійного зв'язку" (Bateson G., Jackson D. D., Haley J., Weakland J., 1956).

Створення позитивного фонду в спілкуванні подружжя. Отже, у загальному вигляді завдання корекції процесу спілкування можна сформулювати як підвищення рефлексії подружжя із приводу того, що, як і навіщо вони говорять одне одному. Початкові етапи роботи з проблемами спілкування в подружній парі корисно вибудовувати на підставі заходів, запропонованих у рамках поведінкової подружньої терапії (Jacobson N. S., Margolin G., 1979). Так, уже при першій розмові з парою може з'ясуватися, що у своїх стосунках вони використовують різні слова й вирази, можливо, навіть такі, що самі по собі нічого особливо неприємного не означають, але вимовлені в такому тоні і використовуються в такі моменти, коли чути іншому їх неприємно (на зразок "відчепися", "принеси", "тобі б варто було помовчати"). Цю проблему можна використати як підставу для домашнього завдання.

Так, наприклад, подружжю можна запропонувати в перервах між зустрічами з консультантом фіксувати:

- все те "неприємне", що говорить кожний партнер;
- усе те "неприємне", що кожен сам говорить партнерові (не зупинився вчасно, не стримався й т. п.).

Як завдання можуть використовуватися обидва пункти одночасно або щось інше, що вимагає від подружжя постійного контролю й розуміння того, що і як вони говорять одне одному. Таке домашнє завдання сприяє тому, що подружжя починає більше стримуватися й замислюватися над тим, наскільки неприємними є

для партнерів ті або інші їхні висловлювання. Обговорення цих домашніх завдань може стати підставою для глибокого аналізу того, які позиції подружжя в процесі спілкування одне з одним, що і навіщо вони говорять.

Зовсім необов'язково, щоб чоловік і дружина спеціально фіксували тільки щось негативне, тим більше, що в конфліктних подружніх парах такого негативного тла більше, ніж досить, а позитивних висловлювань і переживань, звичайно, не вистачає. Тому як домашнє завдання доцільно запропонувати подружжю говорити один одному щодня якнайбільше приємного, нехай це будуть навіть дрібниці на зразок: "Велике спасибі" або "Мені дуже приємно". Варто також наголосити, що єдиний спосіб збільшити кількість приємних висловлювань стосовно себе — це звертати увагу на те, що говорить партнер і відповідати йому (їй) тим же, запропонувати кожному спеціально відзначати всі приємні висловлювання партнера й відповідати на них.

Спільна розмова з обома членами родини, як уже зазначалося вище, є зручною ситуацією, коли консультант може зафіксувати якусь невдачу взаємодію між ними й проаналізувати разом із партнерами. Таким матеріалом може стати будь-яка конкретна інтеракція, що закінчилася невдачею (подружжя не дійшло згоди, чоловік і дружина не змогли домовитися або просто посварилися під час прийому). Коли подібні конкретні ситуації аналізуються з метою виявлення негативних патернів спілкування чоловіка й дружини, основну увагу варто приділяти таким моментам: що кожен із них хотів сказати; що було сказано "насправді", тобто як партнер сприйняв те або інше висловлювання, чи можливі більш адекватні способи вираження того або іншого змісту й т. п. Важливо, щоб під час обговорення в консультації спілкування чоловіка й дружини було позитивним, а не негативним. Із цією метою консультант може, наприклад, спеціально звертати увагу клієнтів на те, як і що вони говорять, або, як це робиться в поведінковій подружній терапії, накласти заборону на цілий ряд висловлювань, що руйнують процес спілкування: інтерпретації, вираження осуду, приписування чого-небудь іншому й т. п. (Liberman R. P., 1976).

Аналіз почуттів і переживань у процесі подружнього спілкування. Величезне значення в нормалізації міжособистісного спілкування подружжя має переорієнтація їх із самого тексту висловлювання на ті почуття, які вони переживають у той час, коли щось говорять або слухають один одного. Уміння передати іншому свої почуття й переживання з приводу сказаного й зробленого ним (нею) і, у свою чергу, зрозуміти те, що він (вона) відчуває й говорить, є основою успішного спілкування. Але людям, що вже давно спілкуються, не звертаючи уваги ні на свої, ні на чужі емоції, зробити такий перехід буває складно. Допмагаючи переорієнтуватися, консультант може попросити їх: "Розкажіть про те, що Ви відчуваєте, коли чоловік говорить Вам, що Ви нічого в цьому не розумієте" або прокоментувати: "Говорячи так, Ви оцінюєте її, а не розповідаєте про свої переживання". Чоловік і дружина самі повинні відчувати, чим відрізняється висловлювання "Ти мене не розумієш" від "Коли ти говориш так, у мене виникає почуття, що тобі не хочеться зрозуміти мене, і мені самій стає кривдно й важко говорити з тобою".

Одна з ефективних технік налагодження міжособистісного спілкування чоловіка й дружини — розмова між ними "віч-на-віч", особливо, коли обговорюється щось дійсно важливе для обох. У цьому випадку консультант може попросити їх звертатися безпосередньо одне до одного, дивлячись у вічі партнера й докладно описуючи власні почуття. Така форма взаємодії передбачає: все, про що вони говорять між собою, має більшу вагу, глибше сприймається обома, залишаючи слід у душі кожного. Звичайно, членам подружжя не завжди звично й зручно говорити один з одним саме таким чином, і часто консультантові доводиться нагадувати й наголошувати: "Дивіться в очі один одному!", "Говоріть тільки про почуття!".

Консультант може спробувати розібратися в проблемах спілкування чоловіка й дружини, аналізуючи разом із ними те, що заважає; закликаючи довірливо говорити один з одним. Із цією метою він може запропонувати згадати й спробувати сформулювати претензії, що зазвичай виникають у кожного з них до партнера в ситуаціях між-особистісного спілкування. Важливо, щоб зауваження й невдоволення, пов'язані з партнером, було сформульовано не як вимоги, а як розповідь про те, чому і як у спілкуванні з ним постійно виникають почуття напруженості й тривоги. Якщо подружжю вдається в розмові один з одним перейти на рівень більш глибоких переживань, то кожен з них дістає можливість почути багато важливого й нового про внутрішній світ іншого і про те, як сприймає його партнер.

Корекція стилів спілкування. У процесі консультування може з'ясуватися, що труднощі спілкування чоловіка й дружини значною мірою пов'язані з тим, що кожен із них має свій, відмінний від іншого, стиль, який він (вона) не тільки не хоче, а й не може змінити. Так, наприклад, одному з партнерів необхідна тривала вечірня бесіда, докладне обговорення всіх деталей дня, а іншому, у кого немає потреби щось розповідати, довгі задушевні бесіди здаються порожньою витратою часу. Іноді доводиться тільки дивуватися, як можуть двоє таких різних людей бути родиною і жити разом. У такій ситуації ідеальний результат консультування — створення якогось поведінкового компромісу із сприйняттям кожним із них стилю іншого, визнанням за ним права бути таким, яким він є.

Що може зробити консультант, щоб досягти цього? Насамперед, подолати відчуття, що те, як поводить себе людина, — це щось таке, що робиться на зло, щоб викликати роздратування, "насолити" й т. п. Причому чоловік і дружина повинні намагатися висловити це один одному самі, завдання ж психолога — зробити так, щоб вони зуміли поговорити один з одним мовою почуттів і переживань, наприклад: "У мене часто виникає відчуття, що мені просто нічого розповісти тобі; мені здається, що в моєму житті нічого не відбувається такого, що заслуговувало б на увагу" або "Я часто просто не розумію, чого ти від мене хочеш, і тоді мимоволі в мене виникає відчуття, що ти просто шукаєш привід, щоб висловити своє невдоволення".

Уміння працювати з проблемами спілкування — важлива навичка для психолога-консультанта, оскільки необхідність допомогти людям говорити один з одним мовою переживань може виникнути буквально на будь-якому консультативному прийомі. Але для того, щоб навчитися робити це правильно, не впадаючи в

менторський тон або, навпаки, перешкоджаючи подружжю замість почуттів висловлювати один одному претензії, необхідно побачити й "відчути", як це роблять професіонали з великим досвідом. Варто й докладніше ознайомитися з численними техніками й прийомами роботи у сфері спілкування, що існують у рамках сімейної терапії, оволодіння якими вимагає спеціального навчання.

Індивідуальне психоконсультавання подружжя

Ми вже говорили про те, що з приводу різних сімейних і подружніх проблем набагато частіше звертається не подружня пара, а один із членів подружжя. Проблеми, з якими приходить один клієнт, в основному аналогічні тим, які ми вже обговорювали, коли йшлося про роботу з подружньою парою: сексуальні проблеми, розподіл ролей та обов'язків у родині, труднощі спілкування й т. п. Але робота з одним клієнтом вибудовується трохи інакше, ніж із двома, тому тут нам доведеться повернутися до тих проблем, які вже розглядалися вище.

Зупинимось докладніше на обговоренні тих випадків та звернень, що зазвичай є підставою для приходу в консультацію одного із членів подружжя навіть без відома партнера (наприклад, труднощі, пов'язані зі спільним проживанням із соматичним або психічно важкохворим чоловіком (дружиною) або скарги дружини на проблеми у взаєминах із чоловіком).

Основним джерелом інформації про життя клієнта для консультанта є, як завжди, опис конкретних ситуацій, у яких людина впритул стикається зі своїми проблемами. Саме на цій підставі консультант може побачити "зворотний бік" поведінки клієнта, виділити й охарактеризувати те, як він створює сімейні труднощі або вносить свій внесок у вже існуючі. Дещо узагальнивши, можна стверджувати, що навіть у таких важких ситуаціях, як догляд за хронічно хворим або конфлікти з чоловіком-алкоголіком. За поведінкою і переживаннями клієнта стоять усе ті ж спроби й прагнення — провести в життя норми й патерни поведінки, прийняті в батьківській родині аби отримати й продемонструвати владу й вплив на інших. Розглянемо, як може психолог працювати в конкретних випадках звернення клієнтів, орієнтуючись на ці принципи.

Однією з розповсюджених причин звернення до консультанта в консультацію є скарги дружин на пасивність і несамостійність чоловіків. Цю ситуацію ми вже розглядали під час обговорення спільної роботи з обома членами подружжя, але оскільки часто з подібною скаргою дружина звертається одна, приховуючи сам факт звернення до консультанта від чоловіка, поговоримо про цей випадок і в даному розділі, використовуючи його як матеріал для демонстрації специфіки роботи з одним членом подружжя порівняно з консультаванням подружньої пари.

Під час прийому велику увагу слід приділяти аналізу реальної ситуації клієнта, побудові й усвідомленню механізмів домінування. Особливо важливими є два моменти: орієнтація клієнтки на більш адекватну, у даному випадку — більш врівноважену позицію стосовно чоловіка, а також на пошуки конструктивних шляхів вирішення конфлікту.

Уявімо собі, що основні етапи консультавання успішно завершено й клієнтка, власне, готова змінити свою поведінку: наприклад, рідше критикувати чоловіка, більше заохочувати будь-яке його прагнення щось зробити для родини, погоджуватися з його пропозиціями й т. п. Звичайно, дотримуватися такої позиції буває дуже важко не тільки тому, що за багато років вона звикла "керувати" родиною. Більшість людей щиро переконані в тому, що їхні власні дії правильні (наприклад, необхідно спочатку сховати продукти, що залишилися після їжі, у холодильник і лише потім приступати до миття посуду, а не навпаки). Індивідуальна бесіда дає певні можливості для докладного обговорення питання, чи існує "загальновизнаний правильний спосіб поведінки" в різних повсякденних ситуаціях, чи ні. Із цією метою консультант може використовувати парадоксальні запитання на зразок: "А що страшного в тому, щоб виконати все це в іншому порядку?", "Що станеться, якщо...?". Розмова на цю тему часто призводить до постановки проблеми, навіщо клієнтці постійне почуття своєї правоти, що це дає в стосунках, як вона відчуває й використовує свою владу. У результаті до більш глибокого рівня обговорення при роботі з одним членом подружжя можна перейти під час бесіди дещо раніше.

Існує і ще один момент, що часто ускладнює прийняття дружиною більш врівноваженої позиції в сімейному житті, бесіду про який можна особливо вдало провести в індивідуальній бесіді з нею. Надмірна активність у родині, як правило, характерна для людей, що прагнуть до більш активної, домінантної позиції в житті, але з якихось причин неспроможних реалізувати свої прагнення десь поза сім'єю. Родина ж у такій ситуації стає зосередженням усіх помислів і зусиль, що, природно, призводить до проблем і труднощів у сімейному житті, що часто збільшуються ще й тому, що чоловік, пасивний і безвладний у родині, виявляється набагато більш активним й успішним в інших сферах життя, що є недоступними дружині. Це зумовлює невдоволення й розвиток неусвідомлюваних конкурентних прагнень у клієнтки.

Отже, під час бесіди ватро тим або іншим способом торкнутися проблеми глибинних особистісних конфліктів, що стоять на шляху більш повноцінної реалізації власного "Я", вирішення яких може призвести до зниження прагнення домінувати.

Предметом спеціальної бесіди в цьому випадку може стати пошук способів і шляхів реалізації особистості клієнта в інших, позасімейних життєвих сферах. Перешкодою для цього часто є реальні труднощі й життєві обставини: невдалий вибір професії, проблеми у взаєминах із начальством, страхи, пов'язані зі зміною тематики, переходом на інше місце роботи й т. п. Зручним приводом для виходу із цих важких ситуацій є численні проблеми, пов'язані з родиною: маленька дитина; хто, як не я, буде займатися родиною; чоловік зовсім не допомагає по господарству й т. п. Ці проблеми насправді не є нездоланною перешкодою. У подібній ситуації успіх консультавання визначається тим, наскільки психологові вдалося зруйнувати помилковий зв'язок між роботою й сімейними проблемами, змінити ставлення до професійної діяльності або іншої

активності поза родиною. Поява в таких клієнтів ще однієї сфери для прикладання додаткових сил, наприклад, роботи, і зменшення часу, що приділяється родині, дому, дітям може призвести до природної зміни позиції з більш активної й домінантної на більш врівноважену й кооперативну. А чоловіку мимоволі доведеться брати більш активну участь у домашніх справах, допомагаючи дружині, що не встигає все зробити сама.

Інший важливий засіб, щоб змінити позицію чоловіка в родині з пасивної на більш активну, — довірлива розмова з партнером, під час якої клієнт зможе розповісти консультанту про свої реальні переживання й проблеми. У випадку спільної роботи з обома членами сім'ї така розмова найчастіше відбувається в кабінеті консультанта і за його особистої участі. Але в разі індивідуального прийому психологові варто допомогти клієнтці організувати таку розмову вдома. Принципи її організації в цьому випадку ті ж, що і завжди. Так, консультантові варто попередньо обговорити, що і як клієнтка могла б і хотіла б розповісти чоловіку про свої почуття й переживання, що виникають у ситуаціях, коли він, на її думку, виявляє пасивність, не бере на себе достатню частку відповідальності за прийняття сімейних рішень і т. д. Особливо важливо, щоб під час такої розмови клієнтка була готова визнати свою власну поведінку неправильною, засудити себе за постійне прагнення робити зауваження, критикувати, а також розповісти про переживання почуття образи, недовіри, приниження, що лежать в основі її поведінки. Позитивну роль у нормалізації сімейних стосунків може відіграти й акція довіри, ретельно спланована за допомогою психолога. Як матеріал для проведення такої акції краще вибрати якусь конкретну ситуацію із життя, що виникає регулярно й постійно є приводом для суперечностей. Як ілюстрацію наведемо такий приклад.

Батьки чоловіка клієнтки жили в маленькому місті за декілька годин їзди від Києва, доїхати куди можна було лише потягом. Чоловік наполягав на тому, щоб до його хворих, старих батьків вони з дружиною їздили не рідше, ніж один-два рази на місяць. Власне, дружина була зовсім не проти цього, але у зв'язку з покупкою квитків виникали постійні скандали й конфлікти. Чоловік вважав, що квитки потрібно купувати на вокзалі безпосередньо перед відправленням потягу, клієнтка ж наполягала на тому, щоб чоловік купував квитки заздалегідь: "Адже перед відправленням їх може просто не бути, і тоді вийде, що ми приїхали на вокзал даремно і тільки втратили час". Чоловік вважав, що така ситуація малоймовірна і більше часу, звичайно, витрачається даремно, коли доводиться зайвий раз їхати на вокзал і стояти в черзі за квитками.

Згода дружини на покупку квитків безпосередньо перед відправленням потяга виявилася важливим моментом у стосунках між чоловіком і дружиною. З'їздивши кілька разів до батьків чоловіка в такий спосіб і переконавшись, що так можна виїхати з Києва, вона погодилася на таку ж "ризиковану" поїздку на південь, стала разом із чоловіком "стріляти" зайві квитки в театри й т. п. Готовність клієнтки перейняти запропоновані чоловіком зразки поведінки, що раніше здавалися їй неприйнятними, тобто визнання його права на прояв активності в родині, призвели до кардинальної зміни його позиції в стосунках. Він став більш активним і відповідальним у виконанні рутинних повсякденних сімейних справ та обов'язків.

Необхідно нагадати, що коли консультант разом із клієнтом планує якісь конкретні кроки — розмову про сімейні проблеми, акцію довіри й т. п., варто відразу ж домовлятися про наступну зустріч, під час якої будуть обговорюватися результати проведених заходів. Спроби конструктивних кроків із боку клієнта з різних причин можуть призвести до негативних результатів, підґрунтя й наслідки яких слід обов'язково прояснити в процесі спеціальної бесіди.

Надмірна залежність чоловіка від його батьків. До числа причин, з яких звертається один із членів подружжя в консультацію, належать скарги на несамостійність партнера, залежність від батьків, нездатність незалежно вибудовувати й розвивати подружні стосунки. Часто такі скарги виникають тоді, коли контакт із батьками чоловіка дійсно дуже тісний — молода родина живе разом з родичами чоловіка або дружини, батьки беруть активну участь у вихованні дітей і т. п. Приводом для скарг можуть бути ситуації, у яких перевага віддається думці батьків, а не дружини, або той факт, що він (вона) проводить занадто багато часу зі своїми родичами, надміру посвятивши їх у сімейні проблеми й т. п.

Зовсім не завжди ці й подібні до них претензії є об'єктивними. Так, наприклад, в умовах спільного проживання з батьками спроби дружини "згладити" якісь ситуації, прояви ввічливості або допомога їм у побуті можуть сприйматися як "зрадництво". Безумовно, психолог не може вирішувати, що є надмірним, а що достатнім у стосунках подружжя зі своїми батьками: у кожній родині — свої норми стосунків і поведінки, тому відповісти на запитання, наскільки адекватні претензії клієнта, неможливо, у той час як для визначення загального ходу терапії це буває важливо. У зв'язку із цим варто спробувати розібратися, що саме вимагає клієнт від партнера: більшої уваги стосовно власної родини, просто більшої самостійності й незалежності в житті або ж батьки можуть бути конкурентами в боротьбі за увагу й любов дружини (чоловіка).

Консультантові може допомогти зорієнтуватися просте й часто несподіване для клієнта запитання: "А чим, власне кажучи, Вам заважає залежність Вашого чоловіка від своїх батьків?". Нерідко реакція на це запитання виявляється дуже проєктивною, що свідчить про власні проблеми клієнта, який прийшов із скаргою на консультацію. Наприклад, можна почути таку відповідь: "Але я ж не ставлюся так до своїх батьків", що наочно свідчить про те, що за претензіями до чоловіка в числі інших існують проблеми з власними батьками, образа на них, заздрість до кращого варіанта розвитку батьківсько-дитячих стосунків.

Існує ще один важливий момент, на який варто звернути увагу на самому початку бесіди. Протидіючи стосункам з батьками чоловіка, клієнт часто сам претендує на їхнє місце, тобто прагне завоювати авторитет і позицію старшого стосовно партнера, яким керують батьки. Саме тому і засоби боротьби, до яких вдається клієнт, часто виявляються досить прямолінійними — приниження, критика, глузування. У такій ситуації дружина опиняється в позиції "дичини", за якою женуться два мисливці: з одного боку — батьки, а з іншого боку — партнер по шлюбу; в кінцевому підсумку перевага віддається тому, хто є більш значимим, тобто

батькам. Якщо подібні тенденції виявляються в розповіді клієнта про свою сімейну ситуацію досить явно, консультант може відразу ж перейти до їх обговорення. Це означає, що самотійність партнера не є настільки важливою, як вирішення власних авторитарних тенденцій. Так, перш ніж працювати із ситуацією, яка походить із внутрішньосімейної проблеми, консультантові необхідно допомогти клієнтові розібратися в неоднозначності й суперечливості власної позиції, в авторитарних, власницьких тенденціях стосовно партнера. Іноді ця тема стає основною в бесіді, затьмарюючи собою первинний привід звернення до консультанта.

Обговорюючи сімейний контекст, важливо розібратися в тому, які стосунки самого клієнта з батьками чоловіка, як він (вона) ставиться до них, а також які стосунки між членами сім'ї. Нерідко з'ясовується, що стосунки в подружній парі не склалися, їм не вистає близькості й теплоти. Не одержуючи цього у власній родині, чоловік починає орієнтуватися на родину своїх батьків, що у зв'язку із цим перетворюються на ворогів і конкурентів клієнта, оскільки вони дають дружині (чоловіку) те, що він (вона) не може одержати у власній родині. Намагаючись знайти якісь виправдання для себе, клієнт починає розглядати стосунки дружини (чоловіка) з батьками як прояв надмірної залежності, знімаючи із себе в такий спосіб відповідальність за ситуацію, що склалася.

Безперечно, такий варіант виникнення проблеми не є єдиним, тому для обговорення його з клієнтом психолог повинен зібрати досить багато матеріалу про те, як склалися стосунки чоловіка й дружини на початку сімейного життя, чи завжди стосунки партнера з батьками були "такими", чи завжди клієнтові здавалося, що партнер занадто залежний. Той факт, що колись було інакше, а з часом відбулися певні зміни в системі родинних стосунків, найчастіше свідчить про те, що "близькість" із батьками є результатом ускладнення міжособистісних стосунків у подружжя.

Отже, виявляється, що локус скарги в клієнта "зрушено" — замість того, щоб говорити з консультантом про власні труднощі у взаєминах із дружиною (чоловіком), клієнт намагається обговорити з консультантом фіктивну проблему — залежність дружини від батьків. Основним завданням у цій ситуації є демонстрація клієнтові його реальних проблем і робота над їхнім вирішенням.

Але нерідко подружжя дійсно надмірно залежить від батьків (принаймні, розповідь клієнта дає досить підстав, для того щоб розглядати це як реальну проблему в процесі консультування). Найбільш переконливим свідченням справедливості цього можуть бути такі особливості ситуації: відсутність у клієнта глибоких, особистісних претензій до батьків дружини (чоловіка); досить спокійне й зріле ставлення до них; те, що стосунки між дружиною і її батьками були близькими завжди, незалежно від характеру подружніх стосунків; відповідна поведінка чоловіка: не- контрольована відвертість у розповідях про власну родину, впевненість у правоті батьків завжди й у всьому, перевага їхніх інтересів над інтересами власної родини й т. п.

Однак навіть коли залежність чоловіка від батьків є очевидною, сам клієнт зазвичай робить чималий "внесок" у її розвиток і зміцнення. У цьому внеску можна умовно виділити два моменти: об'єктивний і суб'єктивний.

До моментів, що об'єктивно зміцнюють залежність чоловіка від батьків, можна віднести опору на їхню допомогу й спільне проживання з ними (власне, залежними при цьому є обоє — і чоловік, і сам клієнт, оскільки допомога, як правило, повинна надаватися родині в цілому). У цьому випадку орієнтація подружньої пари на роздільне проживання з батьками, на самотійне заробляння грошей і виховання дітей може значною мірою зменшити існуючу залежність. Як це не дивно на перший погляд, але часто на шляху подібної орієнтації на самотійність стоять не тільки об'єктивні обставини, але і погляди та уявлення клієнта, який "голосує" за незалежність. Таке, наприклад, розповсюджене уявлення про те, що краще жити з батьками в очікуванні власної квартири, ніж наймати квартиру й витратити на це гроші. Звичайно ж, консультантові не варто "проповідувати" якісь погляди, але іноді варто зайвий раз продемонструвати клієнтові, що, "заощаджуючи", він (вона) втрачає свого чоловіка. Зрозуміло, можна знайти масу заперечень — наймати квартиру важко й надзвичайно дорого, так само важко або дорого влаштувати дитину в дитячий садочок і т. п. Усе це правда, але, пасуючи перед життєвими обставинами, клієнт у кінцевому підсумку демонструє власну непристосованість до життя, прагнення покладатися на когось і бути залежним. До того ж, як це не парадоксально, клієнти, що висувають подібні скарги, часто, як з'ясовується під час бесіди, мають або можуть дістати необхідні кошти або допомогу з боку батьків для того, щоб більш незалежно об'їждувати своє сімейне життя, але просто не докладають до цього необхідних зусиль. І питання, чому вони цього не роблять, може стати предметом спеціального обговорення в процесі консультування.

Але можливий і інший — суб'єктивний — внесок клієнта в зміцнення залежності партнера від батьків. Так, цьому може сприяти недружелюбність, негативна поведінка клієнта стосовно батьків чоловіка. Часто такі стосунки мають характер відвертої боротьби з батьками — їхні погляди, вчинки, висловлювання зазнають регулярної критики, згода чоловіка з ними розглядається як прояв дитячості й несамотійності. У такій ситуації партнер змушений захищати "скривджених й ображених" батьків, демонструючи їм вірність і любов, що в підсумку зумовлює лише зміцнення залежності. Крім того, чоловік (дружина) клієнта, почувавши залежність від близьких, починає сприймати висловлювані претензії як такі, що стосуються і його самого. Захищаючись від них, він (вона) починає висувати претензії до клієнта і до її (його) батьків, що, природно, не може сприяти поліпшенню подружніх стосунків і, у свою чергу, зміцнює залежність партнера від батьків, що у підсумку виявляються єдиними близькими людьми, які його розуміють.

Звертаючись у консультацію, людина інколи щиро висловлює консультантові свій подив тим, що його (її) очевидні докази не чинять ніякої дії на партнера. Консультантові варто спробувати переорієнтувати клієнта на інше ставлення до своєї поведінки, використовуючи висловлення на зразок: "А як Ви вважаєте, чи приємно було Вашій дружині (чоловіку) почути, що..." або "А що Ви почували б, якби Ваш чоловік (дружина) сказав (-

ла) щось подібне про Ваших батьків?". Клієнтові важливо показати не тільки те, що він (вона) неправильно поводить, а й те, що прямим наслідком його вчинків є не руйнування, а зміцнення залежності партнера.

Переконати клієнта в тому, що він неправильно поводить, аж ніяк не означає вирішити проблему надмірної орієнтації на своїх батьків. Партнер, який звернувся за допомогою, повинен зрозуміти, що необхідна умова для вирішення цієї проблеми — наявність теплих, партнерських стосунків між подружжям. Зміцнення й формування таких стосунків — спеціальне завдання, яке варто докладно обговорити під час прийому. У кожній подружньої пари є свої можливості для зміцнення почуття партнерства, відчуття "ми": це і спільні походи в кіно або театр, відвідування виставок, активна допомога один одному, довірливі розмови й т. п. Консультантові варто намітити кілька можливих заходів, реалізація яких може полегшити клієнтові зближення з партнером.

Тільки коли особисті стосунки чоловіка й дружини достатньо зміцнилися, клієнт може спробувати почати спеціальні кроки з метою зменшення залежності партнера від батьків. Хоча буває, що саме по собі зміцнення подружніх стосунків знімає проблему залежності від батьків із порядку денного. У цьому клієнтові може допомогти відверта й довірча розмова з партнером, запорукою успіху якої є гарні стосунки. Під час такої бесіди варто спробувати розповісти партнерові про власні почуття й переживання, пов'язані із ситуацією, коли інший член подружжя більше орієнтований на батьків, а не на партнера. Чим більше клієнт буде розповідати про власні почуття й переживання, а не доводити й висувати претензії, тим більш переконливою й важливою буде бесіда між чоловіком і дружиною. Краще, якщо взагалі не будуть вживатися такі слова, як "несамостійність" або "залежність", що самі по собі звучать досить кривдно.

Звичайно ж, консультант може надати велику допомогу клієнтові в підготовці до подібної розмови, а часто і цілої серії бесід, оскільки для вирішення цієї проблеми необхідно чимало часу. Так, можна допомогти клієнтові проаналізувати ті почуття й переживання образи, власної незначності й непотрібності, яких він зазнає, коли один із членів подружжя вчиняє так, як кажуть батьки, відкидаючи в такий спосіб партнера. Часто клієнт сам недостатньо добре уявляє собі, що стоїть за його войовничими й агресивними претензіями. Обговорення цього не тільки сприяє нормалізації спілкування між чоловіком і дружиною, а й дає змогу кожному партнеру краще зрозуміти самого себе, побачити, що йому потрібно, до чого варто прагнути в стосунках з іншими й насамперед — із партнером.

Консультації з приводу проблем, пов'язаних із соматичною або фізичною хворобою партнера. До числа випадків, коли в консультацію найчастіше звертається один із членів подружньої пари, не маючи можливості або не бажаючи привести із собою партнера, відноситься ситуація, коли психічне або — рідше — фізичне здоров'я останнього зумовлює в клієнта певні проблеми й побоювання. Приводом для приходу може бути як необхідність "діагнозу" для партнера (хворий він (вона) чи ні, наскільки це може бути серйозно), так і вирішення власних проблем, пов'язаних із плануванням подальшого подружнього життя, розлученням і т. п.

Зрозуміло, поставити діагноз або сказати що-небудь про психічний стан людини, не вступаючи з нею в безпосередній контакт, практично неможливо. Проте для клієнта принципова неможливість заочного діагнозу, як правило, не є очевидною. Тому в таких випадках психолог повинен усвідомлювати те, що якщо він наприкінці бесіди формулює якусь думку, то співрозмовник швидше за все сприйме її як щось достовірне, а не як одну з можливостей в оцінці ситуації, навіть якби він був багато разів попереджений про зворотне. Саме тому консультант повинен бути особливо обережний у роботі з подібними випадками. Очевидно, що якщо клієнтові потрібний тільки діагноз, слід було б звернутися до психіатра. Прихід же клієнта в психологічну консультацію свідчить про те, що його хвилює і необхідність сформулювати власне ставлення до ситуації, вирішити пов'язані з нею особисті й міжособистісні проблеми.

Основним матеріалом для роботи консультантів є розповідь клієнта про свої проблеми. У випадку, що ми розглядаємо, важливо знати, якими були стосунки й поведінка партнера раніше, як ці стосунки розвивалися, у чому, коли і як почали виявлятися проблеми в поведінці, як на них зазвичай реагує клієнт і як найчастіше чинить партнер у відповідь.

Мабуть, усі випадки звернень із приводу "хворого" можна описати за допомогою одного з трьох варіантів:

1) дружина (чоловік) клієнта дійсно хвора (-ий), доказами чого є численні госпіталізації, неадекватна поведінка, наявність діагнозу, приймання ліків й т. п.;

2) дружина (чоловік), як це випливає з розповіді клієнта, поводить досить дивно, що дозволяє припустити наявність певної патології і, відповідно, необхідність для клієнта будувати своє життя з урахуванням цього чинника;

3) поведінка й реакції партнера не дають підстав припустити в неї (нього) якоїсь психічної патології, а ситуація в цілому швидше свідчить про наявність серйозних проблем у подружніх стосунках або про певні проблеми й неадекватність самого клієнта.

Хвороба партнера. Перший із зазначених варіантів у певному розумінні є і найбільш простим, але саме в цьому випадку загострюються проблеми, пов'язані з плануванням клієнтом своєї долі. На жаль, зовсім не завжди клієнт, навіть якщо його чоловік (дружина) вже досить давно й важко хвора, добре уявляє собі, що означає ця хвороба. Психіатри, із якими йому доводиться стикатися, часто не хочуть пояснювати ситуацію, та й сам клієнт часом з різних причин (у тому числі психологічних) не прагне вникнути в суть справи. Тому психолог часто є тією першою людиною, що докладно пояснює, що означає той або інший діагноз, як зазвичай розвивається хвороба, як слід поводитися з хворим і т. п. Консультант має бути максимально відвертим, що, у свою чергу, означає: якщо він не ознайомлений з даним діагнозом і препаратами, що використовуються для лікування, то висловлювати думку слід дуже обережно або ж взагалі не варто цього робити. Адже від інформації, що повідомляється, значною мірою залежить, як клієнтові вибудовувати своє подальше життя.

Проблема часто ускладнюється й тягарем моральних зобов'язань: клієнтові доводиться вирішувати, розлучатися чи не розлучатися з хворим, із яким було прожито чимало років і перед яким клієнт відчуває певні зобов'язання й відповідальність.

У цій ситуації консультант не повинен бути тією людиною, яка приймає остаточне рішення. Його завдання зводиться до того, щоб вислухати й зрозуміти те, що говорить клієнт, оскільки часто саме розуміння з боку співрозмовника бракує людині в повсякденному житті. До того ж, розповідаючи про власні труднощі й сумніви, клієнт сам просувається до прийняття рішення.

Часто людина сама себе заковує в непробивний "панцир" моральних обмежень, прирікаючи на зайві страждання й не залишаючи можливості навіть мислити або почувати по-іншому, відкидаючи навіть саму думку про такі речі, як розлучення або роздільне проживання. При цьому іноді розповідь клієнта містить приховане прохання про пом'якшення цього морального пресингу, про одержання дозволу на прояв своїх негативних почуттів і переживань, пов'язаних із хворою людиною. Консультант повинен допомогти клієнтові розібратися у своїх справжніх почуттях і переживаннях, а також знайти якісь компромісні рішення, що дозволили б змінити ситуацію, не знімаючи моральної відповідальності. Так, наприклад, варіант роздільного проживання з хворим ні в якому разі не позбавляє клієнта можливості доглядати за ним, ведучи при цьому досить незалежний спосіб життя.

Але може виявитися, що догляд за хворим і спільне життя з ним клієнт сприймає як щось природне, що наповнює змістом його власне життя. У цьому випадку завдання консультанта — зміцнити переконаність клієнта в цьому рішенні. Корисно також спеціально обговорити такі проблеми, як правильну поведінку з хворим, можливі реакції на його висловлювання, що можна від нього чекати, чого вимагати і що йому можна доручати (Горбунов Л. И., 1976; Мишина Т. И., 1983).

Підозри у хворобі чоловіка. Звичайно, така ситуація є не настільки зрозумілою, як очевидні деталі із розповіді клієнта, що свідчать про психічну патологію, але не дають змогу однозначно поставити діагноз. До числа таких ознак можна віднести погіршення загального психічного стану впродовж певного часу (місяців, років), загальне депресивне тло настрою, зниження енергетичного потенціалу, підвищення критичності, резонерство, дріб'язковість, причіпки, підозріливість, неадекватність поведінки. Часто неадекватність партнера в сімейному житті виражається у формі патологічних ревностей, у зв'язку з чим темою сімейних скандалів, що постійно повторюються, стають пошуки істини й справедливості, вимоги відвертого зізнання "в усьому", покаєння й т. п.

Як приклад наведемо такий випадок. Чоловік клієнтки, що звернулася за допомогою, був завжди трохи ревним, але це ніколи не було перешкодою в їхньому сімейному житті. Однак останні рік-півтора напади його ревностей, приводом для яких могло стати все, що завгодно, почали лякати й дивувати дружину. Так, наприклад, у будинку в неділю перестала працювати електрична плита. Чоловік і дружина довго намагалися знайти поломку, потім чоловік вийшов на вулицю, щоб з'ясувати, чи не трапилося там чогось із проводкою. Виявилося, що в квартиру припинено подачу електроенергії, оскільки відімкнуто рубильник на щитку. Повернувся чоловік назад у страшний гнів й відразу накинувся на дружину, оскільки те, що трапилося, було інтерпретовано в такий спосіб: клієнтка сама відімкнула рубильник, щоб повідомити таким чином якомусь коханцеві, що чоловік удома. Ніякі доводи й переконання клієнтки не подіяли. Подібний напад ревностей у цій родині був не першим, що дозволило консультантові з певною обережністю погодитися з припущеннями клієнтки про наявність у чоловіка деяких психічних вад. Діагноз надалі підтвердився: те, на що скаржилася клієнтка, виявилось проявами патологічного марення ревностей.

Звичайно, як тільки виникають серйозні підозри на хворобу, консультант повинен настійно рекомендувати звернутися до лікаря.

Слід зазначити, що існує ще одна ситуація, схожа на описану вище, коли клієнт потай від партнера постійно відвідує якихось лікарів, приймає ліки, вживає дивні страви, але всіляко приховує все це, що, у свою чергу, викликає в партнера певні підозри, але розібратися без допомоги фахівця він не може. У такому випадку психолог, уважно вислухавши клієнта, може разом із ним спробувати за якимись непрямими ознаками — назвами ліків, особливостями стану й т. п. — припустити, що ж відбувається з дружиною (чоловіком).

Якщо існують серйозні підстави підозрювати хворобу, то предметом обговорення часто стає проблема, як направити партнера, у якого запідозрено хворобу, до лікаря, оскільки, незважаючи на повний перелік тривожних симптомів — погіршення стану, депресію — він (вона) активно відкидає можливість медичного втручання. Консультант може разом із клієнтом розробити план, де знайти лікаря, як вмотивувати хворого на звернення й т. п. При цьому психологові варто пам'ятати, що його завдання — не вирішити проблему клієнта, давши чітку й однозначну пораду, а стимулювати його на самостійне вирішення власних проблем, на пошуки найбільш успішного й ефективного способу поведінки.

Труднощі в стосунках із партнером. Нерідко все те, що клієнт схильний розглядати як прояв патології, з погляду консультанта має інше, більш імовірне пояснення, пов'язане з характерологічними особливостями партнера й відсутністю взаєморозуміння між подружжям. Предметом скарг клієнта в цьому випадку можуть бути найрізноманітніші прояви поведінки партнера: негативне ставлення до дитини, прагнення чоловіка не розповідати іншому про свою професійну діяльність, причіпки, вразливість і т. п. У такій ситуації консультант повинен орієнтуватися насамперед на "здорове" пояснення того, що відбувається, і лише у випадку нездоланих труднощів на цьому шляху допустити можливість патології.

Якщо підозри клієнта про психічне захворювання партнера здаються консультантові безпідставними, під час бесіди варто спробувати одержати відповіді на такі запитання:

1) навіщо клієнтові потрібно ставити партнерові діагноз, чого він хоче досягти в результаті консультації — нормалізувати стосунки й поведінку партнера або знайти зручний спосіб для його знецінювання й керування ним;

2) чи завжди партнер був таким, чи зміни в його поведінці накопичувалися поступово; можливо, вони є реакцією на якісь події, що змусили його змінитися й вирішувати свої проблеми саме таким чином і не досить адекватним способом.

Іноді наявність "діагнозу" в партнера дійсно вигідна клієнтові, оскільки, з одного боку, це зміцнює його власні позиції, створює відчуття влади й правоти, а з іншого боку — дає змогу змиритися з поведінкою іншого, не відчуваючи власної відповідальності за те, що відбувається, і без почуття провини списуючи все на хворобу партнера. Заперечуючи діагноз, консультант зобов'язаний іти далі, намагаючись з'ясувати, що в поведінці клієнта може провокувати партнера на негативні прояви, що заважає нормальному розвитку подружніх стосунків у родині.

Обговоривши проблему "діагнозу" і не підтвердивши очікувань клієнта, а поставивши його припущення під сумнів, психолог уже в певному розумінні задовольнив запит, і тому для подальшого аналізу стосунків необхідна згода клієнта і його справжня зацікавленість у цьому, тому що не можна змусити людину змінитися всупереч її власному бажанню.

Якщо співрозмовник зацікавлений і надалі в обговоренні проблем сімейних негараздів, бесіда може вибудовуватися аналогічно тому, що вже не раз обговорювалося: консультант вислуховує розповідь про сімейні труднощі й проблеми, вибудовує гіпотези про те, що саме погіршує стосунки між чоловіком і дружиною, провокуючи неадекватну поведінку і, насамперед, який внесок клієнта, що прийшов на прийом, стосовно того, що відбувається в родині.

Кілька слів хотілося б сказати про ситуацію, коли в результаті бесіди стає зрозуміло, що людина, яка прийшла на прийом, сама психічно хвора: її вимоги неадекватні, розповідь буває неймовірними деталями, поведінка вигадлива й демонстративна. Насамперед, психологові не слід боятися таких людей або прагнути негайно позбутися їх. Часто подібні клієнти, так чи інакше, відчуваючи власну хворобу, прагнуть одержати від консультанта співчуття, сподіваються, що хоч хтось їх вислухає й зрозуміє. І якщо психолог спробує в спілкуванні з ними зробити це, така розмова, безсумнівно, буде корисною для хворого.

Особливий випадок звернення — це проблеми, пов'язані з тим, що в родині є соматично важкохвора людина. З подібною скаргою часто звертаються не тільки з приводу партнера, а й з приводу хвороби старих батьків, які живуть у родині клієнта.

Основним локусом скарги в подібному випадку, безперечно, є серйозні зміни, що відбуваються в характері хворого: дратівливість, нетерплячість, часті скарги на нестачу уваги з боку оточуючих і т. п. Зазвичай сам клієнт визнає подібні особистісні зміни почасти виправданими хворобою, але в цілому хотів би якось впливати на хворого, скоригувати його поведінку.

Насамперед варто особливо уважно розпитати про стосунки в родині від самого початку хвороби. Нерідко виявляється, що в цей час хворого буквально "душили" турботою, тим самим, з одного боку, постійно нагадуючи про хворобу й пов'язані з нею обмеження, а з іншого боку — позбавляючи його можливості нормально й самостійно пристосуватися до своєї ситуації. Після періоду інтенсивної опіки родина, звичайно, трохи байдужіє до хворого за принципом "повинен же він (вона) розуміти, що..." і саме в цей час загострюються його звички й вимоги, що починають турбувати інших членів родини і є приводом для звернення в консультацію.

Таким чином, надмірна турбота й гіперопіка є провокуючими чинниками, які в кінцевому підсумку призводять до погіршення психічного стану хворого. Звичайно ж, для того, щоб встановити цей взаємозв'язок, консультант повинен спочатку максимально докладно розпитати клієнта й лише потім, уявивши загальну картину розвитку стосунків у родині, приступити до обговорення шляхів виходу із ситуації, що склалася.

Одним із кращих виходів є модель стосунків, описана К. Роджерсом, коли члени родини орієнтуються на довіру до хворого, вірять у те, що він — особистість і в стані пристосуватися до своєї важкої ситуації (джерела, що трактують соматичну хворобу як внутрісімейну проблему, надзвичайно обширні (Николаева В. В., 1987; Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В., 1990). Свідченням віри у хворого є максимально здорове ставлення до нього, без будь-яких знижок і "голосінь" навколо хвороби, коли йому надається лише дійсно необхідна допомога. Важливим моментом є доручення хворому якихось посильних справ і сімейних обов'язків, орієнтація на те, щоб він, якщо це можливо, сам обслуговував себе. Подібні вимоги сприяють збереженню в нього потенційних сил і життєвої енергії, бажанню щось робити, не піддаватися недужі. Звичайно, ж, консультант може і повинен надати суттєву допомогу клієнтові, докладно обговоривши, як це може бути в конкретному випадку — у його власній родині. Подібне обговорення часто буває корисним й у стосунках із психічно хворими, які живуть у родині, і з безпомічними старими батьками.

Використовувати цей принцип не так просто, особливо якщо в родині вже склалися традиції іншого ставлення до хворого, тим більше, що різка зміна вимог може лише стривожити людину, загострити сприйняття себе як тягаря. Подібні зміни варто ретельно спланувати й попередньо обговорити з хворим. У такій розмові слід, зрозуміло, говорити не про претензії до хворого, а про віру в його сили, сподівання, що він зможе подолати хворобу або максимально пристосуватися до даної ситуації так, що вона не буде перешкодою для його особистісного й духовного зростання. Можна сформулювати пропозиції щодо реорганізації побуту, виконання хворим якихось елементарних справ і т. п. Часом такі справи можуть бути досить умовними, лише підтверджуючи потребу й залученість у справи родини, але вони вкрай необхідні для поліпшення настрою і загального тону хворого.

Як приклад наведемо родину, де хворій і безпомічній матері клієнтки було запропоновано переглядати пресу, вирізуючи й підкреслюючи ті статті й повідомлення, що з тієї або іншої причини могли бути потрібні самій клієнтці або її чоловіку, що не встигають самостійно знайти те, що їм необхідно й цікаво. Але навіть ця маленька справа сприяла тому, що психологічний стан хворої поліпшився, а почуття тривоги й власної непотрібності, що були причиною конфліктності й інших негативних реакцій, притупилися.

Переживання розлучення з партнером

Слід обговорити також цілий ряд проблем, пов'язаних із переживанням розлучення з партнером. Такими, на наш погляд, можна вважати випадки ревнощів і зради (реальні або передбачувані), охолодження в стосунках аж до їх припинення або розлучення, проблеми й переживання, пов'язані з процесом розлучення.

Однак, які б конкретні проблеми не стали причиною звернення клієнта в консультацію, звичний початок роботи — докладна розповідь про те, що його турбує. Людям, які почувають себе покинутими, скривдженими, самотніми, які болісно переживають розлуку з партнером, така розповідь дається нелегко, часто вона супроводжується слізьми, тривалими паузами, неадекватними претензіями й вимогами до консультанта. У зв'язку із цим психолог повинен бути особливо терплячим та уважним.

Сильні емоційні реакції клієнта, переважно сльози, можуть стати нездоланною перешкодою для консультанта, особливо початківця. Що ж дійсно слід робити, коли клієнт плаче? Насамперед, не слід цього лякатися. Сльози зовсім не обов'язково свідчать про вагомість і нестерпність горя. Окрім того, зафіксувавши свою увагу на сльозах, почавши активно заспокоювати або показавши нерішучість, психолог цим самим сприятиме посиленню плачу. Клієнт мимоволі почне використовувати свій плач як засіб впливу на консультанта, вимагаючи допомоги й співчуття. Найбільш конструктивна реакція консультанта на сльози може бути такою: консультант, сказавши кілька слів для розради, наприклад: "Усе буває" або "Я вважаю, що Ви досить сильна людина, щоб це подолати", продовжує бесіду, наголошуючи цим, що сльози в такій ситуації природні, їх нема чого приховувати, але вони не можуть бути перешкодою для бесіди. Якщо ж клієнт скаржиться, що йому важко відповідати на запитання, соромно за те, що він плаче й нерозумно поводить себе і т. п., консультант може запропонувати перервати бесіду на одну-дві хвилини для того, щоб людина заспокоїлася, глибоко подихала й т. п. Корисно запропонувати клієнту, який плаче, паперову серветку — цей жест часто сприймається як свідчення турботи й уваги з боку консультанта.

Доцільно виокремити декілька можливих варіантів скарг клієнтів:

1. Проблема ревнощів. Підозри, що партнер зраджує, розлюбив і т. п. та різні ускладнення стосунків, сприймаються як наслідок цього. Подібні скарги більш характерні для молодих клієнтів; із цим можуть звернутися в консультацію як люди, що перебувають у шлюбі, так і ті, хто лише збирається одружитися.

2. Ситуація, коли зрада або охолодження в стосунках є не припущенням клієнта, а реальним фактом, про що свідчать незаперечні докази. У такому випадку причиною звернення може бути як прагнення будь-що повернути партнера, так і труднощі ухвалення власного рішення в ситуації, коли він (вона) повернувся назад, просить, щоб йому (їй) вибачили й прийняли, а клієнту важко дати якусь певну відповідь, він не знає, чи варто прощати, чи варто довіряти "зрадникові".

3. Проблеми, пов'язані з розлученням. Особливо часто консультант стикається з випадками, коли один із членів подружжя, який звернувся в консультацію, однак не є його ініціатором, розгублений і пригнічений тим, що відбувається. Ситуація розлучення може бути пов'язана з різними запитами клієнта: як зробити так, щоб партнер, незважаючи ні на що, повернувся; як розібратися, що саме призвело до розлучення, щоб засвоїти для себе уроки на майбутнє; або як покарати партнера за те що трапилося, як помститися йому (їй).

4. Складність ситуації розлучення призводить також до необхідності обговорення пов'язаних з ним специфічних проблем: як поділити майно, як контактувати зі спільними друзями, що і як говорити дітям і т. п. Пошуки причин зради або охолодження подружніх стосунків. Проблема формулювання відповідальності клієнта за те, що відбувається, є основним завданням консультанта в більшості зазначених вище випадків. Але особливо це актуально тоді, коли той, хто звернувся в консультацію, хоче повернути партнера. Робочою формулою психолога в такій ситуації може бути твердження: "Якщо Ви хочете, щоб партнер до Вас повернувся, Ви повинні усвідомити, що самі конкретно робили, через що він (вона) залишив Вас".

Звичайно, настанова на прийняття провини й відповідальності за все, що трапилося, дається клієнтам нелегко. Крім того, нерідко в подібних ситуаціях є інша особа, на яку можна звалити провину — це вона (він) звабила мого чоловіка (дружину). Часто клієнт із задоволенням і злостією розповідає при цьому "іншому", як підступно він (вона) поводить себе, які негативні наслідки стосунків із ним (нею) — він знову почав пити, у неї знову неприємності на роботі й т. п. Консультантові необхідно вислухати розповідь для того, щоб розібратися в ситуації, але клієнтові із самого початку необхідно дати зрозуміти, що те, що трапилося не є випадковістю. Це знак того, що в стосунках між чоловіком і дружиною дійсно було щось не так, що й стало поштовхом до погіршення або розриву стосунків.

Хочеться наголосити, що зазначена обставина аж ніяк не є просто абстрактним твердженням. На підставі своєї багаторічної практики й практики колег можу з упевненістю стверджувати, що ніколи не зустрічався з випадками, коли охолодження в стосунках неможливо було пояснити з логіки самих стосунків партнерів. Причому, звичайно, уже на підставі лише поверхневої розповіді стає очевидно, що іншому не просто чогось бракувало, а його ніби постійно випихали з родини, провокували на зраду. Як ілюстрацію наведемо такий випадок.

Молода жінка звернулася в консультацію з приводу зради чоловіка. За її словами, у них завжди була ідеальна родина. Подружжя прожило разом сім років. Вони добре матеріально забезпечені, мають окрему квартиру, у них п'ятирічна донька, яку, за словами клієнтки, батько обожає. Вони майже ніколи не сварилися,

багато часу проводили разом, що давало підстави вважати їх ідеальною парою. І от... зрада. Чоловік почав пізніше приходити додому, став дратівливий, а через деякий час майже без натиску з боку дружини розповів, що в нього є інша. Клієнтка дивується, провини своєї не бачить ні в чому.

Однак, розповідаючи про свою розлучницю, вона наголошує: "К. так зухвало поводить, заграє з чоловіками..." . Звичайно, що в консультанта з'являється запитання про її власні сексуальні стосунки із чоловіком. Клієнтка неохоче повідомляє, що, на її думку, чоловік саме в цьому поведився неправильно, недостатньо "мужньо", що вона не раз наводила йому як приклад інших чоловіків, що, на її думку, набагато більше компетентні в цьому питанні, ніж він. Очевидно, що таку поведінку психолог розцінив як провокування чоловіка на зраду: адже єдине, що в подібній ситуації може зробити чоловік, щоб довести дружині, що він не такий уже поганий як сексуальний партнер, — це вступити в інші сексуальні стосунки.

Коли консультант, у свою чергу, запитав у клієнтки, чому із самого початку, коли йшлося про міжособистісні стосунки, вона не розповіла про такі конфлікти, одержав відповідь, досить характерну для подібних ситуацій: "По- перше, це і не було конфліктом, просто я йому говорила, а він мені навіть нічого не заперечував, а потім, мені ніколи не здавалося, що це для сімейного життя взагалі важливо".

Зрозуміло, що знайти проблемні аспекти в родині, коли клієнт намагається подати існуючі стосунки як щось ідеальне, непросто. Для того, щоб розібратися в цьому, консультантові, яків більшості інших випадків звернень, варто почати з розпитування про те, як узагалі склалися стосунки в родині, чи виникали колись суперечки й конфлікти, коли й у зв'язку з чим це траплялося й т. п. Відповідно до змісту вищенаведеного в нашій книзі очевидними є і подальші кроки в цьому напрямі — конкретизація виявлених суперечностей, формулювання разом із клієнтом, як і чим він сприяв руйнуванню стосунків, а потім конструювання разом із ним можливого позитивного варіанта поведінки в таких ситуаціях.

Поради, як повернути партнера. Оскільки найчастіше серед ситуацій, що розглядаються, запит звучить як "Допоможіть мені повернути його (її)", консультант повинен так чи інакше торкнутися в обговоренні того, що конкретно і як може зробити клієнт для того, щоб партнер повернувся. Природно, гарантувати й обіцяти цього не можна, але певні кроки в даному напрямі можна зробити. Необхідно враховувати, що в багатьох ситуаціях стосунки між колишніми партнерами вже настільки підірвані, а часто й цілком припинені, що навіть у випадку, коли за наявності великого бажання партнер повернеться й той, інший, зміниться, партнеру не так просто буде помітити це. Проте, у будь-якій ситуації варто спробувати, особливо якщо клієнт дуже бажає цього і запевняє, що готовий піти буквально на все.

Налагодження стосунків із партнером можна уявити як процес, що складається з декількох етапів:

1. Насамперед, клієнтові необхідно припинити будь- які негативні витівки й випадки проти партнера, що, на жаль, надзвичайно часто трапляється в подібних ситуаціях. Серед таких негативних проявів — стеження за партнером, перебірливі телефонні дзвінки, спроби зустрітися й поговорити з підступною (-им) розлучницею (-ком), пояснити, що її (його) вчинок недопустимий — зруйнована родина й т. п. Очевидно, що така поведінка не може сприяти досягненню заповітної мети — поверненню партнера в сім'ю. І щоб переконати клієнта в цьому, буває досить запитань на зразок: "Як Ви вважаєте, яке враження справлять Ваші дії на партнера, чи можна реально домогтися повернення його (її) чи ні?".

На жаль, нерідко негативні дії клієнта мають по- справжньому неадекватний і руйнівний характер. Такими є, наприклад, спроби нацькувати на зрадника родичів, друзів, дітей, що, за задумом клієнта, повинні довести йому (їй), як неправильно він (вона) поводить. У цьому випадку психологові варто наголосити на тому, що дана проблема — це проблема двох, інші люди не тільки не можуть серйозно вплинути на ситуацію, навпаки, широкий розголос і залучення до конфлікту інших можуть лише викликати роздратування й злість партнера. До того ж опора на інших — це завжди свідчення слабкості самого клієнта, що навряд чи буде це сприяти його (її) привабливості в очах людини, яка залишила сім'ю.

Варіанти поведінки, що трапляються в подібній ситуації, досить різноманітні. Як приклад украй деструктивної поведінки наведемо випадок, що є безсумнівним надбанням епохи застою, але в той же час наочно демонструє, наскільки людина може втратити розум у випадку зради партнера.

У консультацію звернулася молода жінка — дружина військового, який у цей момент навчався у військовій академії. Тут, у Києві, на спортивних тренуваннях, він познайомився із жінкою, незабаром у них почався роман, про який від друзів довідалася дружина. Навіть не переконавшись у тому, наскільки серйозним для чоловіка є це захоплення, клієнтка написала листа військовому начальству чоловіка з проханням вплинути на нього й повернути в лоно родини. Вона вже встигла поговорити про це з партормом академії, з куратором курсу, а тепер прийшла за допомогою і до психолога. Природно, що наслідком цих розмов стали проблеми в чоловіка по службі. Наприклад, якщо раніше передбачалося, що, закінчивши академію, він буде служити за кордоном, те тепер про таке вигідне призначення не могло бути й мови. Скривджений та ображений чоловік перестав звертати увагу на дружину й розмовляти з нею. Але все це не переконало її в тому, що вона вчинила невірнo. Прийшовши на консультацію до психолога, клієнтка сподівалася, що чоловіка також запросять на цю розмову й пояснять науково, що залишати родину й зраджувати дружині не слід.

Крім ситуації, описаної вище, існує безліч більш розповсюджених, дрібних і на перший погляд менш образливих способів поведінки, що, проте, призводять до руйнівних наслідків. Наприклад, багато хто з членів подружжя схильний демонстративно, незважаючи на почуття партнера, розмовляти з ним роздратованим тоном, всіляко іронізуючи: "Я думаю, тебе це тепер не цікавить" або "Щось ти сьогодні рано прийшла". Особливо важливо обговорити, як те, що трапилося, вплине на дітей, про інтереси яких батьки часто забувають у такій ситуації і починають використовувати їх як зброю у своїй боротьбі.

Зазвичай клієнтові важко зрозуміти, що є негативним і деструктивним у його поведінці, а тим більше відмовитися від цього. Часто на таку пропозицію психолога звучать заперечення на зразок: "За що ж мені до нього добре ставитися?", "Вона завинила переді мною". Для того, щоб переорієнтувати клієнта на більш конструктивну поведінку, буває корисно нагадати про його власну відповідальність за те, що трапилося в стосунках подружжя, а також про те, як він сам намагається повернути партнера, а цей процес неможливий без жертв.

2. Зняття негативних моментів у взаємодії з партнером — лише перший крок. Наступний етап — налагодження стосунків хоча б на якомусь, нехай спочатку винятково "дипломатичному", рівні. Так, клієнтові замість холодних та в'дливих зауважень варто намагатися бути максимально доброзичливим і привітним. Тільки так партнер зможе не тільки побачити, що в поведінці клієнта відбулися якісь зміни, а й відчутти, що йдеться про примирення, налагодження стосунків. Важливо, щоб поведінка клієнта знову стала привабливою, набула цінності й поваги в очах іншого, щоб він (вона) відчув, що його не тільки не звинувачують і не проклинають, а й цінують, потребують його, мріють про зустріч і т. п.

Наведемо приклад позитивного розвитку подібної ситуації.

Клієнтка тривалий час зустрічала крижаним мовчанням чоловіка, що пішов до іншої жінки й два рази в тиждень приходив відвідати дітей. Але вирішивши, що вона дійсно готова зробити все, щоб він повернувся, повністю змінила поведінку. Вона почала готуватися до зустрічей, запрошувала чоловіка пити чай, годувала вечерєю, від якої він спочатку відмовлявся, але потім почав погоджуватися. Ці спільні вечери й чаювання дали змогу подружжю почати розмовляти один з одним так, як вони вже не розмовляли впродовж багатьох років. Вони начебто знову відкривали для себе один одного, і їхні стосунки поступово почали налагоджуватися.

Ніхто не може гарантувати клієнтові налагодження стосунків. І природно, що, йдучи на жертви, багато в чому переборюючи себе, він хоче зрозуміти, наскільки ймовірно повернення партнера. Дати точну відповідь на це запитання не може ніхто. Проте консультантові разом із клієнтом варто проаналізувати поведінку дружини (чоловіка), спробувати з'ясувати, наскільки її (його) зрада або відхід є свідченням серйозного наміру порвати стосунки. "Підбадьорливі" ознаки можуть бути досить різноманітними. Це дзвінки, спроби зустрітися й порозумітися, залишені в квартирі речі й т. п. Амбівалентність вибору — розповсюджена риса людської поведінки, і із цього погляду в тих, хто дійсно хоче цього, завжди є серйозний шанс повернутися.

Насправді зрада, охолодження — це лише крок до припинення стосунків, перервати ж їх, власне, досить важко, особливо коли з ними пов'язана значна частина життя, а партнер, який залишається, викликає не тільки ненависть і досаду, а й спогади про приємні хвилини в минулому. Як і раніше, він приваблює якимись своїми особистісними якостями й рисами. Саме ця "тривалість", труднощі ухвалення рішення про остаточний розрив для багатьох авторів, що мають справу з проблемою розлучення, стала підставою говорити про це не як про факт, а як про процес, що складається з безлічі різних фаз, під час якого охолодження чергуються з прагненням до близькості (Алешина Ю. Е., 1981; Levinger G., 1979). Це в кінцевому підсумку і забезпечує "шанси" клієнта.

3. Звичайно, для того щоб хтось із подружжя повернувся або перервав нові стосунки, клієнт повинен насамперед набратися терпіння. Навіть якщо він (вона) схильний до цього, рішення повинно дозріти, щоб втілитися в дії. Часто перед клієнтом, який зрозумів і прийняв неправомірність своєї колишньої позиції стосовно партнера і готовий до змін у стосунках, стоїть досить серйозна проблема: як зробити так, щоб про це довідався і партнер. Адже часто в момент приходу в консультацію контакти клієнта з партнером досить обмежені, і навіть якщо подружжя продовжує жити разом, як правило, чоловік і дружина мало позитивно взаємодіють між собою.

Вирішення цієї проблеми значною мірою залежить від активності самого клієнта. Мабуть, вдалий варіант — довірлива розмова між партнером і клієнтом, ініціатором якої повинен стати останній. Мета такої розмови — розповідь про те, як він тепер оцінює спільне життя й стосунки, у чому бачить свою провину. Велике значення в такій розмові може мати розповідь про власні почуття й переживання клієнта, про те, як він любить і чекає партнера, як бажає відновлення стосунків і т. п.

Провести таку бесіду непросто. Саме тому психолог може допомогти клієнтові — обговорити, що і як він може й хоче сказати. Часто при цьому клієнту буває важко відмовитися від звинувачувальних та іронічних висловлювань на адресу іншого. Консультантові варто уважно вислухати співрозмовника, при необхідності коментуючи: "Чи не здається Вам, що в такий спосіб Ви знову його звинувачуєте" або "Ви вже говорили їй це безліч разів, навряд чи має сенс повторюватися". Нерідко у зв'язку з плануванням розмови доводиться знову повторити все те, що вже було сказано під час консультації, але не варто розцінювати це як свідчення неефективності консультації: людині не так легко перелаштуватися, навіть якщо вона внутрішньо цілком згідна з необхідністю змін.

Напевно, найважча частина розмови пов'язана з готовністю клієнта не вимагати від іншого негайного рішення, а чекати, поки він (вона) сам (-а) його прийме, причому чекати як завгодно довго. Навіть вираження такої готовності є надзвичайно важливим моментом, оскільки доводить, що клієнт змінився. Корисно обговорити й те, як і де така розмова може відбутися. Найпростіший варіант — запросити дружину зустрітися й поговорити, але іноді партнер настільки наляканий попередніми діями, що боїться погоджуватися на зустріч. У такій ситуації необхідно знайти спосіб усе-таки організувати розмову, не сподіваючись на випадкову зустріч або прагнення "відловити" десь дружину. Розмова в незручний час і в незручному місці скоріше відлакає партнера, ніж допоможе йому (їй) дійсно зрозуміти клієнта.

Труднощі взаєморозуміння

Нерідко сам факт сексуальної зради є для клієнта серйозною перешкодою на шляху до примирення, хоча, звичайно, різні люди ставляться до цього по-різному. Зрозуміло, що метою психолога не є зміна поглядів на

життя, якими б вони не були. Але іноді саме ці погляди заважають клієнтові налагодити стосунки з партнером, зробити ті кроки, що він готовий і дуже хоче зробити. У такій ситуації прихід у консультацію може бути своєрідною перевіркою: "Можна йому (їй) за це вибачити чи ні". Консультант повинен допомогти клієнтові подивитися на те, що відбулося, під іншим кутком, зробити його ставлення до ситуації більш гнучким і раціональним. Із цією метою слід, насамперед, проаналізувати разом із клієнтом, на чому, власне, базується його точка зору, наскільки серйозні її підстави.

Існує ряд можливих побоювань, пов'язаних із зрадою: страх, що "прощений" партнер буде вважати, що має право зраджувати знову й знову; упевненість, що "справжній" чоловік (жінка) ніколи цього не вибачить; побоювання, що він (вона) не будуть поважати людину, яка прощає "таке". Для того, щоб критично проаналізувати ці твердження, досить обговорити разом із клієнтом, чому прощення, прояв великодушності може викликати в іншого бажання зраджувати знову. Тут можна нагадати, що прощає завжди сильний, а не слабкий, оскільки прощення — це акт мужності, що, навпаки, заслуговує на повагу.

Часто клієнти стверджують, що все, що їм довелося пережити, — страшне приниження. Це також можна піддати критичному аналізу: що це за приниження, у чому воно полягає. Але, мабуть, головним доказом у даному випадку може стати нагадування клієнтові про його власну провину й відповідальність за те, що відбулося, про те, що зрада — не випадковість, а результат розвитку стосунків.

Підозри у зраді. На особливу увагу заслуговують ситуації, у яких зрада аж ніяк не очевидна, а клієнт лише передбачає її, у той час як прихід у консультацію поспіюється бажанням зрозуміти, що саме відбувається з партнером.

Завдання консультанта — уважно вислухавши клієнта, не намагатися розібратися разом із ним, "було це чи ні", є в чоловіка хтось інший чи ні, а зрозуміти, з чим пов'язане це охолодження в стосунках, чому партнер став менш уважним і турботливим, грубить і т. д. Варто також обговорити, чим цю ситуацію міг спровокувати сам клієнт і що він може зробити для нормалізації стосунків. Буває, що він приходить у консультацію не стільки переконатися в тому, що сам факт зради — це не так важливо, скільки з'ясувати її причини. Якщо ж клієнт затято фіксує свою увагу на ідеї зради, то слід спробувати з'ясувати, навіщо йому це потрібно; можливо, він сам хотів би залишити дружину й шукає якийсь привід для цього, або він у такий спосіб дістає можливість додатково контролювати свого партнера й керувати ним і т. п. У разі потреби ця тема може стати основною під час консультування.

Шалена любов. Часто в консультацію звертаються за допомогою люди, що вже не сподіваються повернути своє кохання; їх хвилює інша проблема — як жити далі, як "розлюбити" його (її), як пристосуватися до життя без усякої надії на взаємність. Часто запит цих людей так і формулюється: "Як мені жити далі без нього (неї) — мені здається, що моє життя закінчилося". Наслідки втрати партнера бувають досить серйозними — клієнти скаржаться на відсутність сну, постійний поганий настрій, загострення різних хронічних недуг і т. п. Часто їх переслідують думки про самогубство. Якщо існує такий букет симптомів, доцільно підключити до роботи психіатра або невропатолога, що може трохи поліпшити загальний стан клієнта, призначивши в невеликих дозах відповідні лікарські препарати. Але головне, що потрібно людям із подібними проблемами, — це раціональна підтримка, яку найкраще може забезпечити психолог.

Кожна людина, страждаючи, відчуває себе нездоленою. Клієнтові важливо відчувати, що його переживання в цій ситуації не позбавлені змісту, у них немає нічого принизливого й невинуватого, і варто спеціально поговорити про це.

Існує принаймні два шляхи порозуміння, здатних підвищити для клієнта цінність власних страждань. Це, насамперед, думка про те, що будь-які страждання облагороджують, очищають душевний стан людини; тому, хто страждає, відкриваються нові аспекти взаємин, по-іншому осмислюється власне життя й життя інших. Свідчення цього можна легко знайти в досвіді людей, які страждають.

Інший аспект, що також може бути важливим, — це розуміння цінності людських взаємин як таких, приходить до людини через переживання втрати. "Якби, втративши його (її), Ви не переживали із цього приводу, то це означало б, що любові не існує і людські стосунки не мають ніякої цінності". Ідея про те, що страждання оплачують цінність любові, часто допомагає клієнтам змиритися з тим, що не пережити вони не можуть, і це дає їм змогу поставитися до власних переживань як до свідчення здатності по-справжньому любити й почувати.

У подібній ситуації переживання клієнта часто значною мірою визначають те, як організоване його життя. Почуття втрати й досади, пов'язані з втратою коханого, нерідко призводять до того, що людина не хоче нікого бачити, усамітнюється, зосереджуючись на своїх спогадах і думках про минуле. За цим можуть стояти напівмістичні уявлення, що, максимально концентруючи на коханому свою увагу, зусиллям волі нібито можна змусити його (її) повернутися або що думки й спогади про нього (неї) є способом підтримки якогось зв'язку з ним (нею). Іноді життя таких клієнтів повністю ритуалізується; вони починають, як за соломинку, триматися за речі й дії, пов'язані з минулим. Так, наприклад, одна клієнтка, що звернулася з подібною проблемою, три місяці не змінювала простирadlo на постелі, на якій вона останній раз спала разом із чоловіком, що пішов від неї в іншу родину.

Немає рації спеціально переконувати клієнта в абсурдності цих дій, він сам це прекрасно знає. Скоріше, він повинен однозначно відповісти на принципове запитання, чи хоче він дійсно забути іншого або ж готовий роками чекати й сподіватися, що щось зміниться. Звичайно, ця відповідь потрібна насамперед не консультантові, а самому клієнтові для того, щоб раціонально оцінити свою ситуацію, зрозуміти, наскільки осмислені в ній страждання й переживання. Рішення, що сподіватися нема на що і нема чого чекати, або що

нерозумно сидіти й чекати "милостиню" від іншого, може допомогти людині вийти з депресії, переорієнтуватися з минулого на сьогодення.

Велику допомогу в консультуванні в подібних випадках може надати:

1) реорганізація життя клієнта, переорієнтація його на те, що може відвернути від переживань і переключити на щось нове;

2) зміна стосунків із партнером.

Реорганізація життя. Очевидно, що просто рекомендація відвернутися від чогось, когось нічим не допоможе. Необхідним є докладне обговорення й вибір того, що може бути цікавим і відволікаючим саме для цієї людини. Величезне значення при цьому має коло спілкування. Необхідно згадати друзів і знайомих, де і як зазвичай клієнт зустрічався з ними, що вони робили або роблять разом, що особливо приємно було робити раніше. Під час консультативного прийому доцільно спланувати, з ким і яким чином слід зустрітися найближчим часом, що цікавого й приємного можна зробити, кому зателефонувати й до кого зайти.

Відчуття покинутості часто призводить до того, що людині починає здаватися, що вона взагалі нікому не потрібна, нецікава, нудна. Таких людей переслідує думка, що в усіх є своя сім'я, самотнього ж не люблять, сприймають як небезпечного конкурента або нехтують ним. Незважаючи на подібні переживання, у розмові, як правило, з'ясовується, що в клієнта є і самотні друзі й подруги, які були б раді зустрічі й чия доля нагадує нинішню ситуацію потерпілого. Має сенс спеціально обговорити з клієнтом, що взагалі йому подобається, що його цікавить у житті, а потому спробувати підібрати прийнятну форму активності.

Велику роль у процесі "повернення до життя" може зіграти наявність у клієнта дітей або улюбленої роботи. Так, психолог може висловити свою впевненість у тому, що "така цікава" робота не залишає часу для переживань, тим самим підтримуючи й орієнтуючи його на заглибленість у власне життя й справи. Апеляція до дітей у такій бесіді може бути особливо "вигідною": будь-якому батькові (матері) важливо, щоб дітям було добре, а дратівливий батько (мати), що перебуває в стані депресії, гнітюче діє на дитину. Ці аргументи консультант може використовувати як ще один стимул для того, щоб клієнт спробував "отямитися".

Реорганізація стосунків із партнером. Часто досить негативну роль, що гнітюче впливає на стан клієнта, відіграють триваючі в тій або іншій формі стосунки з колишнім партнером. Збереження таких стосунків часом обумовлено необхідністю, коли клієнт продовжує жити з колишнім чоловіком (дружиною) в одній квартирі, у них є діти й т. п., але бувають і більш дивні ситуації, коли, пішовши, чоловік (дружина) постійно телефонує, пропонує допомогу, вважаючи, що він (вона) в такий спосіб полегшує переживання партнера, допомагає йому. Розмови з тим партнером, який уже пішов із сім'ї, багато клієнтів сприймає, як "сіль на рану", але відмовитися від нього буває не так уже й просто, оскільки завжди є надія, що розрив неостаточний. Проте для того, щоб "забути" партнера, краще якийсь час не зустрічатися, виїхати, змінити ситуацію, оточення. При цьому клієнту варто рекомендувати орієнтуватися на власні інтереси, нехай навіть на шкоду партнерові. Наприклад, якщо в квартирі в клієнта продовжують зберігатися речі колишнього чоловіка, а він сам давно живе в іншому місці, із якихось причин не забираючи їх, треба порадити клієнтові наполягти на тому, щоб ці речі було забрано. Або, якщо колишній чоловік приходить відвідувати дітей у той час, коли він (вона) неминуче зустрічається з клієнтом, варто порекомендувати змінити час і місце цих зустрічей.

Знецінювання партнера. Набагато легше забути того, чия цінність у власних очах померкла. Знецінювання колишнього партнера відбувається вже у свідомості клієнта. Пригадується не тільки хороше й привабливе в одному, а й риси, звички, особистісні якості, що, здавалося б, уже давно свідчили про те, що спільне життя не буде безхмарним — партнер був деколи егоїстичним, ненадійним, самолюбивим і т. п. Тоді і тільки тоді, коли консультант виявляє прояви такого процесу знецінювання у свідомості клієнта, він може сам підключитися до нього, активно демонструючи на підставі отриманої інформації, що він (вона) "насправді" не настільки привабливий, як раніше здавалося клієнтові. Той факт, що розлученню часто передують деякий період охолодження в стосунках, може полегшити консультантові вирішення завдання, оскільки за цей час інший, звичайно, встигає проявити себе досить некоректно.

Одиничність кохання. Для багатьох клієнтів серйозною перешкодою, що утрудняє розлуку з партнером, є відчуття, що це єдине або останнє кохання в його житті. Уявлення про те, що в житті людини буває лише одне справжнє кохання, досить поширене.

Безперечно, уявлення про єдине кохання має певну привабливість. Воно зводить саме переживання кохання на п'єдестал романтичного й поетичного ставлення до цього почуття, підносячи тих, хто дійсно переживає "таке". У зв'язку із цим можна навести слова одного з дослідників міжособистісної атракції про те, що "більшість людей ніколи не покохали б, якби не мали можливості на підставі книг і кінофільмів уявити собі, як це буває" (Berscheid E., Walster E. H., 1969).

Ставлячи під сумнів ідею «лише одного кохання» і, отже, створюючи для клієнта перспективу майбутніх близьких стосунків, консультант може спробувати критично переосмислити це переконання, звернутися до життєвих і літературних прикладів, які заперечують його. Можна при цьому підвищити й цінність переживань клієнта висловлюваннями на зразок: "Людині дається не любов сама по собі, а здатність любити", "Якщо Ви покохали один раз, це означає, що Ви здатні переживати це почуття в принципі й обов'язково згодом покохаете ще".

Сподівання на можливість близьких стосунків у майбутньому — дуже важливий чинник. Психологові слід також підтримати віру в майбутнє й доцільність того, що "може, це й добре, що він пішов зараз. Це означає, що в нього було таке прагнення й рано чи пізно воно проявилось б. Але на сьогоднішній день, поки Ви ще молоді (або "у Вас багато друзів", або "у Вас така цікава робота"), у Вас набагато більше шансів налагодити своє життя й знайти собі іншу людину".

Консультування "винуватця розриву". Особливо хотілося б відзначити ситуацію, коли до психолога приходить винуватець розриву, а не жертва. Для такого клієнта прихід пов'язаний із сподіванням, що психолог допоможе йому легше перенести те що трапилося, порекомендує, як повідомити про розрив, як зберегти з колишнім партнером добрі стосунки й т. п. Іноді запит такої людини нагальний: партнер не дає йому піти, загрожуючи самогубством, але "чи зможе він зробити це?" або "як зробити так, щоб нічого страшного не сталося?". Варто відповісти, що, як правило, саме в тих випадках, коли подібні погрози звучать часто й відкрито, імовірність їхнього здійснення не така вже й велика. Такий шантаж, як правило, пов'язаний з бажанням заподіяти біль кривдникові й задовольнити вражене самолюбство, але, слава Богу, не багато хто з таких людей доходить від погрози до її здійснення. Проте консультант не повинен ставитися до погроз самогубства занадто легко: потрібно докладно розпитати клієнта про те, як, у яких ситуаціях, як часто звучать погрози самогубства, як клієнт реагує на них, як зазвичай вирішується ця ситуація й т. п. Недосвідченому консультантові варто порадитися зі своїми досвідченими колегами або звернутися за порадою до психіатра, щоб правильно оцінити ситуацію.

Навіть якщо погрози самогубства є спробою шантажу, це зовсім не означає, що розрив із партнером не повинен бути добре підготовлений і продуманий. Залишаючи партнера, люди схильні докладно пояснювати, чому саме вони це роблять. І хоча реально такі пояснення спрямовані на вирішення проблем власної провини, для партнера вони часто звучать як розповідь про те, який він (вона) поганий і чому з ним (нею) неможливо жити. Необхідно показати клієнтові, що подібні звинувачення-пояснення серйозно погіршують стан людини. Бути покинутим, та ще й поганим, надзвичайно важко.

Психологічно допомогти можна лише в тому випадку, якщо людина, яка йде із сім'ї, максимально візьме на себе провину й відповідальність за розлад стосунків. У певному розумінні це справедливо, оскільки той, хто йде, звичайно, більш захищений, у нього є хтось інший, є плани на майбутнє, а в тому, що відбулося, винуваті обоє, і тому особливо звинувачувати когось немає сенсу.

Втрата партнера часто супроводжується безліччю обставин, які може неоднозначно трактувати людина, яка залишається, і часом сприймати як знак надії. Так, рішення про остаточний розрив часто відкладається для того, щоб інший звикся з думкою про розлучення; насправді для того, кого залишають, звичайно, — це доказ того, що ще є надія помиритися й почати життя спочатку. Засекречення подальших планів про те, як і з ким той, хто залишає родину, збирається жити, теж може стати основою для невинуватих надій. У бесіді з клієнтом психолог може спеціально обговорити, як їхній розрив підноситься партнерові, що він (вона) знає про те, що відбувається і що йому (їй) варто знати.

Цікаво, що під час бесіди в людини, що прийняла однозначне рішення залишити родину, може виникнути потреба спеціально з'ясувати, якими були його помилки в цих стосунках, за які проблеми він особисто несе відповідальність, щоб не допустити подібного в майбутньому. Це цілком розумне бажання, яке консультант може задовольнити, уважно вислухавши сімейну історію клієнта, а також спробувавши з'ясувати, чим саме його приваблює новий партнер.

Доля й кохання мінливі, рекомендації ж психолога можуть дійсно допомогти людині у важкій життєвій ситуації. У зв'язку із цією темою хотілося б навести досить незвичайний приклад.

У консультацію за допомогою звернулася подружня пара — двоє студентів-дипломників. Ініціатором приходу був чоловік, що виявився постраждалою стороною. Під час переддипломної практики дружина зблизилася з однокурсником, покохала його й вирішила залишити чоловіка заради цих стосунків. Чоловік наполіг на тому, щоб вони обоє прийшли в консультацію, сподіваючись, що тут дружину переконають, пояснять, що це захоплення швидко й воно пройде, родина й дитина важливіші й т. п. Дружина прийшла на консультацію, виконуючи прохання чоловіка.

Консультант розмовляв з ними окремо. Переконавшись, що намір молодої жінки піти є продуманим і серйозним, психолог обговорив із нею, як і коли їй краще це зробити. Більш тривалою була бесіда з чоловіком, разом з ним консультант намагався відшукати способи поведінки й заняття, що дали б йому змогу відвернутися й не переживати те, що трапилося, занадто важко. Було сплановано ряд справ, які він ніяк не міг реалізувати, живучи з родиною, але тепер, коли в нього повинно з'явитися більше вільного часу, він міг би легко здійснити задумане. Серед цих справ була, наприклад, поїздка в археологічну експедицію. Обговорили з ним і те, що життя мінливе, прихильність дружини може виявитися недовговічною, і тому йому потрібно набратися терпіння й дати їй можливість зрозуміти, хто їй по-справжньому дорогий. У цілому розмова пройшла дуже плідно.

Зненацька в консультанта з'явилася можливість зустрітися з клієнтами ще раз. Приблизно через рік ця пара знову з'явилася в консультації, але тепер вони помінялися ролями. Ініціатором приходу стала дружина, що за цей час встигла розлюбити свого шанувальника, заново оцінила чоловіка й дуже хотіла, щоб він повернувся до неї. Іншою була позиція чоловіка. Не те, щоб він зовсім охолонув до дружини, — вона, як і раніше, здавалося йому цікавою і привабливою. Але, проживши рік без родини, він надбав безліч нових друзів і захоплень, "відчув насолоду холостяцького життя" і, хоча був у принципі не проти повернутися в родину, не хотів робити це найближчим часом. Тепер на готовність до чекання й усвідомлення своєї провини довелося орієнтувати дружину.

Вибір між партнерами. Наведений вище приклад пов'язує нас із ще одним типом проблем, характерних для ситуацій розлучення з партнером — проблемами вибору, коли клієнт ніяк не може вирішити, з ким із двох варто пов'язати свою подальшу долю: з людиною, з якою, буває, уже прожито разом чимало років, або з іншою людиною, зустріч і стосунки з якою сприймаються як щось надзвичайне, важливе й значне. У такій ситуації

запитання клієнта може прозвучати так: "Скажіть, кого мені вибрати, я ніяк не можу це зробити сам" або "Я розриваюся між двома цими людьми і ніяк не можу зупинитися".

Слід зазначити, що дані обставини є травмуючими для всіх учасників — для клієнта; для того, до кого йдуть; і для того, від кого йдуть, оскільки тією чи іншою мірою в ситуації вибору перебувають усі троє. І тому за допомогою до психолога може звернутися будь-яка сторона цього трикутника. Часто "процес вибору" триває роками: було вже проаналізовано різні варіанти життя разом і нарізно, але ніщо не сприяло вирішенню ситуації, остаточному виборі.

Зрозуміло, у подібному випадку проблему неможливо вирішити в результаті бесіди із психологом, якою б ефективною вона не була. Консультантові не варто обнадіювати себе, а тим більше клієнта. Єдине, що він може зробити — це допомогти людині глибше розібратися в ситуації, звернути увагу на ті її аспекти, що, можливо, залишаються в тіні, допомогти конкретніше усвідомити власну провину й відповідальність за те, що відбувається.

Головне завдання консультанта — надати можливість висловитися, намагаючись максимально структурувати те, що говорить співрозмовник, підкреслюючи плюси і мінуси того або іншого рішення. Три найбільш "легкі" варіанти ситуації серед причин, що заважають виборі, можуть бути такі: реальні або надумані страхи клієнта, пов'язані з дітьми, можливі проблеми на роботі, почуття провини й відповідальності за іншого й т. п. У цьому випадку варто, з одного боку, обговорити, наскільки серйозні висловлювані страхи й вагання, а з іншого боку, у разі потреби допомогти вирішити виниклі проблеми. Для цього слід прийняти рішення, найменш болючі для всіх учасників ситуації. Але, мабуть, головне, що варто обговорити з таким клієнтом, — це те, що відкладання остаточного рішення для всіх, хто хоч якоюсь мірою стикається із ситуацією, є набагато більш травмуючим і негативним чинником, ніж будь-яке, навіть найнесподіваніше й найболіс-ніше вирішення проблеми.

Слід наголосити, що багатьом клієнтам, що звертаються з такими проблемами, варто порекомендувати звернутися до психолога, оскільки допомога консультанта є недостатньою для того, щоб дійсно зробити вибір, а точніше — вирішити більш глибокі особисті проблеми, що заважають ухваленню рішення.

Проблемою стає те, як будувати життя після цього. Будь-яке розлучення — навіть бажане — є серйозною травмою, що збільшується через необхідність повної реорганізації життя (за отриманими даними, люди переживають розлучення як травму навіть через п'ять і більше років після цього) (Levinger G., Moles O. S., 1979). До розлучення більшість людей не уявляють усіх проблем, що при цьому виникають. Із цього погляду багатьом у подібній ситуації буде корисно поговорити з фахівцем про те, що і як потрібно робити; слід переконатися, що варіанти можливі й що вистачить сил для їх здійснення.

Проблеми, що постоють перед тими хто розлучається, стосуються буквально всього: поділу майна, реорганізації життєвих умов, зміни взаємин із друзями й родичами, із дітьми й т. п. Однією з відмінностей консультування тих, хто розлучається, від інших проблем психологічної корекції є більш яскраво виражена позиція консультанта як інформатора. Важливо також, щоб психолог, який розмовляє з таким клієнтом, був добре обізнаний у різних юридичних аспектах проблеми розлучення, серед яких особливо важливими є питання, пов'язані з дітьми.

Розлучення й діти. Багатьом батькам здається, що через розлучення вони позбавляють дитину майбутнього, і переживання провини перед дітьми часто збільшує загальне відчуття неспіху й власної причетності, пов'язане з розлученням.

Консультант може допомогти клієнтові по-іншому поглянути на цю проблему. Так, посилаючись на дані численних досліджень, слід показати, що для дитини набагато краще жити з одним із батьків, але в спокійній і доброзичливій атмосфері, ніж у повній родині, у якій стосунки напружені й конфліктні, а скандали виникають один за одним. Про це свідчать і дані про успішність дітей у школі, про рівень їх комунікативності, невротичності й т. п. (Алешина Ю. Е., 1981; Bane M. G., 1979).

Для того щоб дитина легше пережила травму розлучення, у неї повинні зберегтися максимально добрі стосунки як із батьком, так і з матір'ю. Розмовляючи з клієнтом, який перебуває в стані розлучення, слід орієнтувати його на те, щоб той з батьків, який буде жити окремо від дитини (найчастіше — батько), максимально повно брав участь у її вихованні. На щастя, стає все менше клієнтів, що принципово наполягають на обмеженні контактів дитини з батьком, який пішов із родини, щоб той "не чинив нездорового впливу". Але, проте, багато хто прагне свідомо або напівсвідомо накласти певні обмеження на стосунки батька з дитиною, особливо в тому випадку, коли в дитини з'являється "новий тато", тобто мама виходить заміж. Психолог може спеціально обговорити з клієнтом, як організувати для дитини ситуацію "двох батьків", щоб не створювати для нього додаткової проблеми. У такій ситуації дуже багато чого залежить від батьків: якщо вони не будуть обсипати один одного взаємними звинуваченнями, налаштовувати дитину проти й будуть із нею максимально відвертими, вона пристосується досить легко.

На жаль, батькам нерідко здається, що, приховуючи факт розлучення від дитини до останнього моменту, вони відгороджують її від зайвих хвилювань. Безперечно, у цьому випадку консультантові слід показати клієнтові, що саме насправді відчуває дитина. Часто саме поведінка дитини — вразливість, що загострилася, дратівливість, скритність — вказують на те, що щось пригнічує дитячу душу. За відсутності достатньої інформації про те, що хвилює батьків, навіть маленька дитина буде замислюватися над тим, що відбувається, часто надаючи йому страшні й тривожні риси. Консультантові слід пояснити батькам, що діти сприймають події, орієнтуючись переважно на реакцію дорослих. Так, якщо мати сприймає те, що відбувається, як страшну трагедію, швидше за все так само буде почувати себе й дитина. Із цього погляду батькам, принаймні, заради дитини, не слід наголошувати на негативних аспектах пережитої ситуації.

Часто виникає питання, як краще розповісти дітям про те, що трапилося? Те, що вони повинні почути, може прозвучати приблизно так: "Нам з татом (мамою) стало важко жити разом, і ми вирішили жити окремо одне від одного, але сподіваємося, що це не занадто сильно відіб'ється на тобі і, головне, на твоїх стосунках з кожним із нас. Ми обоє тебе дуже любимо й будемо продовжувати любити так само сильно, як і раніше". Остання фраза є особливо важливою, оскільки для дитини її стосунки з батьками є дуже важливими. До того ж страхи й переживання дітей, пов'язані з розлученням, багато в чому визначаються віком дитини, і на певних вікових етапах діти навіть схильні приписувати собі провину за те, що відбувається (Алешина Ю. Е., 1981; Canter A., 1979).

Організація контактів дитини з обома батьками після розлучення є важливим завданням. Звичайно, коли батько періодично відвідує дітей, бере їх на прогулянки й т. п. — це чудово. Але ще краще, коли дитина має можливість якийсь час пожити з батьком, що пішов із сім'ї, наприклад, поїхати з ним у відпустку або провести канікули. У численних дискусіях, що пройшли останнім часом на Заході, з'ясувалося, що прагнення зрівноважити внесок розлучених батьків у виховання дитини йде їй тільки на користь (Robbins N. N., 1974).

Розлучення й страх самотності. Існує ще одна проблема, яку особливо сильно переживають ті, хто розлучається, — навіть у тому випадку, якщо розлучення є для них продуманим і бажаним кроком. Це страх самотності, страх, що, втративши родину, якою б поганою вона не була, клієнт ніколи вже не матиме іншої. Для таких переживань існує чимало реальних підстав — недобррозуміле ставлення до розлученого з боку суспільства, відсутність широкого кола знайомих і друзів, вікові бар'єри й ін. Усе це можна докладно обговорити під час бесіди, але насамперед необхідно з'ясувати, що саме означає самотність для конкретної людини, яких наслідків розлучення вона найбільше боїться.

Обговорюючи страхи клієнта, пов'язані з розлученням, доцільно активно використовувати прийоми раціональної терапії. Наприклад, говорячи про можливе погіршення стосунків між клієнтом і референтною групою, варто наголосити, що до людини значною мірою ставляться так, як вона дозволяє до себе ставитися. Якщо вона почуває себе ізгоєм, не гідним уваги, нецікавою, винуватою, до нього відповідно будуть ставитися й оточуючі. Весела, упевнена в собі і власних рішеннях людина незалежно від родинного стану буде викликати до себе повагу й любов.

У тому випадку, коли клієнта хвилює дефіцит спілкування й труднощі вступу в повторний шлюб, його варто орієнтувати на більш активну позицію в стосунках з іншими людьми. Так, існує безліч різних клубів та об'єднань, членом яких він може стати. Нерідко сама людина буває сповненою упевдженості проти участі в клубах знайомств, роботи в об'єднаннях за інтересами, вважаючи, що ті, хто туди звертається, люди "не того рівня" і ніяк не зможуть її зацікавити. За подібними висловлюваннями найчастіше криється переживання власної неуспішності й другорядності, страх знову виявитися покинутим, що і слід обговорити разом із клієнтом.

Нерідко ті, хто розлучається, відчувають жаль за прожитими роками: "Я віддала йому стільки років, а він мене кинув". З такими клієнтами можна обговорити цю проблему за принципом "краще зараз, коли Вам ... років і Ви ..., а не пізніше". Можна також допомогти клієнтові відшукати якнайбільше позитивних сторін у ситуації звільнення від конфліктних подружніх стосунків: для когось це означає, що можна більше часу віддавати улюбленій роботі, для іншого — це надія поліпшити розхитане внаслідок переживань здоров'я й т. п. Працюючи з тими, хто розлучається, потрібно намагатися всіляко підвищувати самооцінку клієнта, використовуючи для цього найменшу можливість: "У Вас така цікава робота", "Ви така приваблива жінка", "Ви, напевно, дуже сильна людина, раз змогли винести таке" й т. п.

У нашому сприйнятті розлучення — це жіноча проблема. Але це зовсім не так. Скоріше, над чоловіками більшою мірою тяжіє стереотип, що не можна виявляти свої почуття й переживання, не можна розкисати, необхідно стримувати себе й т. п.

Результати емпіричних досліджень показують, що чоловіки розлучення переживають часто важче, ніж жінки; просто вони намагаються це приховати (Алешина Ю. Е., 1981). Із цього погляду консультантові слід особливо уважно розмовляти з клієнтами-чоловіками, виявляючи терпіння й доброзичливість і всіляко демонструючи, що в переживаннях з приводу розлучення немає нічого принизливого, і тільки цілком прийнявши й усвідомивши свої почуття, можна починати будівництво власного майбутнього.

2.5. СПЕЦИФІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ.

1. *Плачучі клієнти*
2. *Клієнти, що переживають провину*
3. *Клієнти з істеричною поведінкою*
4. *Обсесивні клієнти*
5. *Клієнти з параноїдальними розладами*
6. *Клієнти з шизоїдними розладами*
7. *Клієнти з асоціальною поведінкою*
8. *Клієнти із алкогольною залежністю*
9. *Клієнти із сексуальними проблемами*

1. Плачучі клієнти

Причини плачу клієнта

Консультанту слід знати, чому взагалі клієнт плаче під час консультування. Основна причина, звичайно, тягар проблем клієнта, його пригніченість, однак ця причина не єдина.

Більшість людей, особливо жінки, плачуть від злості. Тут заспокоєнням нічого не допоможе. Тим, хто плаче від злості, просто треба дозволити виразити свої почуття. Інколи плачуть у стані фрустрації, а інколи від радості.

Сльози, як правило, заважають спілкуванню. Не є винятком і консультативні зустрічі. Немало клієнтів особливо жінок, хвилюються, розповідаючи про невирішені складності свого життя, трагедії і не можуть говорити без сліз. Сльози є спогадами про складні ситуації й повернення до них.

Завдання консультанта

1. Більшість консультантів намагаються утримати клієнтів від плачу і спрямовують на це частину своїх зусиль. І тут виникає небезпека, що намагаючись обминути переживання і не спровокувати сльози, можна пропустити важливі аспекти життя клієнта.

2. Інколи консультант почуває себе винуватим через сльози клієнта, вважає, що довів його до сліз, боїться бути звинуваченим у нечутливості, інакше кажучи, здатний брати на себе відповідальність за сльози.

Проте в дійсності не консультант доводить клієнтів до сліз, не він — причина життєвих труднощів і особистих проблем клієнтів. Клієнти плачуть через свої особисті справи, і консультант тут ні до чого. Клієнт почасті і починає й перестав плакати без впливу консультанта. Коли помітно, що клієнт зараз почне плакати, треба зберегти спокій, почекати, поки він справиться із собою. Часом, щоб узяти себе в руки, клієнт змінює тему бесіди на якийсь час, що не слід заперечувати. Якщо ж клієнт усе ж таки розплакався, то треба дозволити йому плакати. У будь-якому випадку консультант повинен дати клієнту змогу виплакати.

3. Коли клієнт виплачеться, саме час починати розмову. Дозволити плакати — значно пристойніше, ніж відчувати обов'язок заспокоювати.

4. Не слід також старатись надто співпереживати плачу, подібно до матері, якій дуже хочеться втішити плачущу дитину. Таке бажання, як правило, має певний еротичний відтінок; не даремно сльози часто служать засобом маніпуляції у міжособистісних, особливо в інтимних ситуаціях.

5. Через неможливості достатньо зрозуміти клієнтів консультант інколи стає об'єктом їх маніпуляцій. Деякі консультанти свої зусилля по утриманню клієнтів від плачу пояснюють тим, що розхвилюваний клієнт не здатний нормально говорити.

2 Клієнти, що переживають провину

Почуття провини

1. Практично всім людям знайомі такі природні переживання людини, як тривога, самотність, свобода й відповідальність. Воно виникає при порушенні індивідом значимих для нього норм моралі. Одночасно це і почуття невиконаного обов'язку.

2. Переживання провини відбувається в ситуаціях, в яких людина невідмовляється від необхідної особистої відповідальності.

3. Розрізняють справжню, невротичну і екзистенціальну провини. Справжня провинна виникає в результаті усвідомлення провин. У такому випадку можлива й необхідна заслужена розплата. Невротична провинна виникає у результаті усвідомлення провинностей чи порушення заборон. Для невротичного почуття провини характерні перебільшення й нещирість.

4. При неврозах почуття провини ніби допомагає індивіду виправдатися перед собою та іншими. Він зовсім не намагається позбутися цього почуття і навіть енергійно протриває будь-яким намаганням зменшити його. Іноді в переживаннях провини проявляється навіть своєрідна демонстративність. Індивід спеціально принижує себе і тим самим вимагає схвалення своїх учинків тому він боляче і вороже сприймає будь-яку сторонню критику, злиться, коли хтось серйозно починає звертати увагу на його провинну.

5. Однією з найважливіших причин виникнення невротичної провини є страх осуду, боязнь бути «демаскованим». Страх відмежовує велику різницю між «фасадом» збудженнями. Невротик з останніх сил захищає створений ним «фасад», тому що ця «фортеця» захищає від тривоги. За образом сильної людини невротична особистість намагається приховати свої слабості, незахищеність, неспокій, нездатність боротися за себе. Ненавидячи ці властивості, невротик боїться їх викриття іншими людьми. Уникаючи відповідальності за своє життя і не бажаючи добиватись реалізації своїх намірів, він намагається «паразитувати» на оточуючих способом домінування чи з допомогою прив'язаності, любові чи покірності.

У такого індивідуума почуття провини й тривоги виникає одразу, як лише звертається увага на його вимоги до оточуючих. Ці почуття надають невротичній особистості впевненості, що вона не буде осудженою, тим самим маскується дійсна проблема.

Таким чином, почуття вини є не лише наслідком демаскування, але і способом психологічного захисту від страху. За фасадом провини збільшується почуття безпеки, а оточуючі провокуються індивідом на запевнення в його невинності. Окрім того, почуття вини дає підстави вважати себе моральним і добросовісним. Тенденція до самообслуговування також охороняє від необхідності змінюватися. Ще одна важлива функція невротичного почуття провини полягає в тому, що вона зменшує небезпеку звинувачення зі сторони інших, інколи безпечніше наперед узяти вину на себе.

Екзистенційна вина (недостатня самореалізація; обмеження зв'язків із близькими людьми; утрата зв'язку з Абсолютом) є позитивно. силою в житті людини. Переживаючи екзистенційну вину, людина звільняється від згубного впливу невротичної вини.

Екзистенційної вини неможливо уникнути, тому важливо її усвідомити. Вона допомагає виховувати людяність і співчуття в стосунках з іншими, спонукає творчо реалізувати свої можливості.

Завдання консультанта

1. У психологічному консультуванні важливо вирішити, коли «гріховність» допомагає клієнту усвідомити особисту відповідальність за власні вчинки і змінити поведінку у позитивному напрямку, коли, навпаки, заважає успішному вирішенню життєвих проблем.

2. Отже, не завжди консультант повинен поспіхом звільнювати клієнта від почуття вини. Інколи слід допомогти пережити неминучу гріховність, що самою природою призначена людині.

3. У випадку справжньої провини важливо обговорити з клієнтом питання про її спокутування. Звільнення від невротичної провини передбачає усвідомлення її «сумнівності». Лише таким шляхом можливе очищення. У всіх випадках консультанту необхідне глибоке знання різних аспектів переживання вини.

3 Клієнти з істеричною поведінкою

Істерична особистість

Завдання істериків характеризується таким чином: Істеричні особистості формуються в ранньому віці. Прикладом може бути дитина, яка добивається уваги батьків і постійно бачить у цьому невдачу.

Коли батьки ігнорують потреби дитини в увазі та любові, дитина починає драматизувати свої потреби. Чим більше «глухі» батьки, тим голосніше кричить дитина, бажаючи бути почутою. Для досягнення своєї мети вона використовує широкий спектр форм поведінки — від сліз до хвороби. Подібні форми поведінки дорослих вважають істеричними.

Вони відрізняються переважанням потреби подобатися оточуючим і прагненням подолати страх, через те, що не вдається привернути до себе увагу. Це виявляється в невпинній активності, драматизації, брехливості, а іноді — відкрито сексуально провокуючій поведінці, в незримій і нереалістичній залежності від інших.

2. Істерики, намагаючись бути привабливими, задіюють безкінечно багато енергії й уявляють себе в найдраматичнішому світі. Завдяки цьому вони стають цікавішими ніж інші клієнтами.

3. Вони «підкупляють» консультанта показною готовністю начебто говорити про свої переживання. Однак, ці переживання, як правило, бувають художньо перебільшеними. Суть не в тому, що саме істерики говорять, а в їх, манері говорити.

4. Істерична особистість виявляється дуже цікавою й привабливою лише на перший погляд. На початку консультанта, як правило, мають вплив її швидкість, манера мови, внутрішнє тепло. Робота з такими клієнтами не така легка, як спочатку здається. Проте істерики не такі вже емоційно багаті особистості, а їх наміри у ставленні консультування, на жаль, двозначні.

5. Істерична особистість, коли їй не вдається сподобатись оточуючим, готова використати всі можливі маски й ролі, котрі, на її думку, допустимі. Так утрачається особистісна ідентичність, внутрішній стрижень, що створює відчуття «справжнього я». Таким чином, відбувається підміна реального життя інсценуваннями.

6. Істеричні клієнти в консультуванні намагаються скористатись своїми привабливими якостями, особливо з консультантом протилежної статі. Як правило, вони допомагають надання контакту еротичного, сексуального забарвлення.

Однак така поведінка істеричної клієнтки (жінки) дещо специфічна — якщо консультант (чоловік) виявляє хоч незначний інтерес еротичного характеру, вона зразу ж відступає, пояснюючи, що зовсім інше мала на увазі. Істерична особистість насправді усвідомлює дії своєї поведінки, тому оточуючі часто почувають себе обдуреними. Між іншим, це традиційний стереотип поведінки істеричної особистості в житті. Така постійна відмова взяти на себе відповідальність за провокуючий флірт виключає нормальні стосунки з особами протилежної статі. Істерична особистість лише справляє враження теплоти й легкості у спілкуванні. У дійсності вона постійно відчуває проблеми в справжній любові й інтимних звичках.

7. Еротичний відтінок поведінки істеричної особистості зовсім не означає, що клієнтка жадає близькості - вона не знає, що робити з реальною інтимністю. Нереальні сигнали служать їй лише заміниками справжньої фізичної близькості. Істерична особистість постійно шукає любові, однак не вміє створювати справжні стосунки.

8. Ще одна особливість істеричної поведінки зустрічається в консультуванні — уявлення себе в ролі безсильної й залежної істоти, яка жадає турботи й уваги з боку сильної фігури. Консультант у таких випадках намагається перетворити себе в замітника батька. Істеричній клієнтці по суті не потрібний коханий, їй треба добрий батько. Ось чому вона шокована, побачивши відповідну реакцію на свою провокаційну поведінку. Уявлення себе в ролі дитини, дуже характерне для істерика.

9. Слід відзначити, що у ставленні до осіб своєї статі істерична особистість часто антагоністична й схильна до суперництва: вона вбачає в інших жінках конкуренток у боротьбі за увагу оточуючих.

Завдання консультанта

Істерична особистість використовує різні форми психологічного захисту, котрі консультанту слід знати.

Істеричні особистості мають схильність до фантазування - лише в уявному світі вони отримують багато любові й уваги. Символічне задоволення потреб більш прийнятне, тому що мало зачіпає конфлікти, що приховані у підсвідомості. В істериків часто дійсність переплутана з фантазією; вони вірять у свої вигадки.

Для більшості істеричних клієнтів, особливо жінок, характерна тривала історія лікування у різних лікарів. Як відомо, при істеричному неврозі часто зустрічається феномен конверсії, який став відомим за описом Фрейд. У цьому випадку внутрішній психологічний конфлікт виражається тілесним симптомом, який стає його символом. Тому істеричні особистості безперервно лікуються від різноманітних соматичних порушень. Як правило, конверсивні симптоми набувають форми втрати відчуттів: анестезія кінцівок, сліпота, глухота і т. п. Більшість істеричних клієнтів під час консультування дуже емоційно розказують свій анамнез.

Говорячи про невротичні симптоми, важливо наголосити їх вторинну вигоду для клієнта. Цю вигоду клієнт не усвідомлює або усвідомлює лише частково. Істеричні симптоми служать трьом основним цілям:

- а) «карають» осіб, до яких клієнт відчуває ворожість;
- б) допомагають клієнту уникнути неприємних, лякаючих, потенційно принизливих ситуацій;
- в) допомагають викликати симпатію оточуючих чи звернути на себе увагу.

Тому часто виникає очевидність протиріччя між бажанням висловленням клієнтом, і тим, про що говорять його симптоми. Це протиріччя викликає у консультанта підозру, що клієнт нещирий і симулює. Розібратись в ситуації консультанту допомагає його інтуїція, котру не слід ігнорувати. Покладаючись на інтуїцію, можна не лише ідентифікувати істеричних клієнтів, а й уникнути різноманітних пасток, що приховані в роботі з ними.

Поведінка істеричної особистості може спровокувати у консультанта контратаку. Тому, консультант, працюючи з такими клієнтами, повинен постійно контролювати свої почуття.

Істерики найчастіше звертаються з проблемами, пов'язаними із сімейними стосунками і сексуальним життям. Проблеми криються в необмежені жертвувати собою стосовно будь-якого характеру.

Не дивлячись на зовнішню сексапільність, більшість істеричних особливостей не здатні до нормальної сексуальної реалізації. Жінка, як правило, скаржиться на фригідність, яка є реакцією на страх перед своєю сексуальністю. У чоловіків-істериків причинами можуть бути імпотенція й схильність до гомосексуалізму.

4 Обсесивні клієнти

Ознаки обсесивності

Обсесивною особистістю називають людину з обсесивними або компульсивними рисами:

а) когнітивна ригідність — основа погляду на життя негнучкими, формами, соціальними настановами, або явно догматичний стиль мислення;

- б) прихильність до напруженої активної діяльності без розслаблення й відпочинку;
- в) невпевненість у прийнятих рішеннях, відкладання рішень через боязнь помилитись;
- г) постійна стурбованість, що без неї робота не може бути виконана належним чином;
- д) викривлення дійсності, що проявляється в надмірній стурбованості з приводу непередбачуваних подій, наприклад можливої хвороби. Obsесивна особистість відрізняється надмірною схильністю й контролю над оточуючими. Вона остерігається зовнішнього світу і власних потреб.

Обсесія — це постійне повторення небажаної нав'язливої думки, від якої неможливо позбутися зусиллям волі. Компульсія — це нав'язливе спонукання виконувати яку-небудь дію чи серію дій. Серія нав'язливих дій має, як правило, ритуальний характер. Здійснення цих дій дає змогу індивіду уникнути нападів тривоги.

Є такі три основних вияви обсесивно-компульсивного синдрому:

1. Нав'язливість не зумовлена ніякими раціональними потребами.
2. Здійснення нав'язливості в силу її чужості викликає дискомфорт або соматичні порушення.
3. Індивід розуміє паталогічність нав'язливих думок і вчинків, проте не може протистояти.
4. Obsесивній особистості властиві відповідальні соціально-цінні риси: старанність, надійність, самоконтроль, чесність. Freud описуючи особистість із схильністю до обсесивних симптомів указує на обов'язкову комбінацію трьох рис: педантичність, скупість, упертість, типові особливості стилю обсесивно-компульсивної особистості (за McNitl (1970)).

3. Людина обсесивного типу, відзначає Salzman (1968), «відчуває потребу контролювати себе і своє оточення, щоб угамувати почуття безсилля». Вірогідність власної некомпетенції, недостатньої поінформованості, нездатності зменшити ризик викликає сильну тривогу.

Нездатність до самоконтролю, а конкретніше до контролю своїх агресивних бажань породжує несправжню слухняність чи, як переконує Storr (1980), схильність до тиранії у ставленні до інших. Надмірна слухняність приводить до знищення індивідуальності. У першому варіанті захисної реакції обсесивна особистість виявляє тенденцію до конформізму. Вона обирає залежність від людини, яка може підказати, як жити. Першість віддається безпеці, а не задоволенню життям. Такий клієнт як правило, підкоряється консультанту і легко погоджується зі всіма його пропозиціями. Він постійно висловлює вдячність консультанту за допомогу і переживає через те, що може чинити йому незручності.

Іншим варіантом невдалого самоконтролю, як згадувалось, є схильність до домінування, придирилива критичність. Людина важко вживається, особливо в сім'ї. Незмога повністю контролювати інших людей збуджує злість, котра в міжособистісних стосунках проявляється як ірраціональна тиранія. У консультуванні обсесивна особистість цього типу як самозахист використовує напад, наприклад, пояснює консультанту, що він повинен говорити, коментує його дії, робить зауваження з приводу його поведінки під час конкретної зустрічі або взагалі може прочитати «коротку лекцію» про консультування. Консультант відчуває пряму загрозу своїй професійній компетентності і як правило, сердиться. Однак досвідчений консультант розуміє психологічну реальність, приховану за такими діями. Клієнт не прагне образити консультанта, а намагається таким способом узяти під контроль свою тривогу і захиститись від допомоги, котра може становити для нього не меншу небезпеку, ніж його проблеми.

Для обсесивного стилю характерне використання засобів спілкування для руйнування спілкування. Немало обсесивних клієнтів у консультуванні беруть участь лише фізично, а психологічно ухиляються. Клієнт дивиться кудись убік, ледве чуто говорить, розгублено слухає. Така поведінка фруструє консультанта, як і мовчання, яке клієнт також використовує для відхилення від вирішення своїх проблем. У подібних випадках консультант може дещо витончено виражати ворожість, наприклад, за допомогою питання: «Вам нічого мені сказати?» Інколи консультант ставить питання: «Про що ви думаєте, коли мовчите?». Це може наблизити до емоційної сфери обсесивного клієнта, котру безкінечно важко досягнути.

Obsесивна особистість щосили намагається не говорити про свої емоційні проблеми. Вона докладає надзвичайні зусилля, щоб приховати емоційні проблеми, але таким чином лише демонструє їх. Клієнт постійно

старається контролювати консультативну бесіду, щоб уникнути емоційного контакту з консультантом. Тому бесіда стає хвилеподібною — як лише консультант намагається проникнути до глибини, клієнт намагається викрутитися й звести його наміри нанівець. Якщо консультант відчуває, що перед його носом зачинилися двері, значить він наблизився до найсуттєвіших проблем клієнта. Намагання ухилитись від проникнення до свого внутрішнього світу виявляється в нахилі до інтелектуалізації. Пояснення й консультації обсессивний клієнт сприймає головою, а не серцем. Він багатослівний не з метою точніше виразити свої почуття, а для відмежування від них. Розповідь такого клієнта переобтяжена деталями, він намагається нічого не пропустити у своїй розповіді, але все-таки не розкриває своєї особистості. Бесіди з обсессивними клієнтами, як правило, важкі й довгі. Важливий підсвідомий внутрішній конфлікт обсессивної особистості — це боротьба між слухняністю й неслухняністю, між бажаннями й прагненням опиратись авторитетам.

Завдання консультанта

1. Консультанту слід розібратись в особливостях обсессивної особистості, щоб уникнути помилок у роботі з обсессивними клієнтами і розуміти власні реакції при зустрічі з ними.

2. Для встановлення втисненого обсессивним клієнтом матеріалу інколи доцільне дослідження його слів. Допомагає також використання малюнкових тестів замість завдання розповісти про проблеми словами.

3. Обсессивні клієнти люблять приходити до консультанта з описом переліку своїх проблем чи зі списком запитань, котрі необхідно обговорити під час консультування. І. Очевидно це відображає бажання контролювати ситуацію консультування й ухилитись від прямого емоційного контакту з консультантом. Коли клієнту не дозволяється користуватись наперед підготовленими текстами чи дотримуватись встановленого ним порядку запитань-відповідей, він розгублюється. Така поведінка консультанта є для нього сюрпризом, а обсессивна особистість не терпить сюрпризів, спонтанність провокує в неї тривогу. Підготовка до зустрічі з консультантом спрямована на попередження несподіванок, що можуть вивести з рівноваги. Консультант може запитати клієнта: «Чому ви приділяєте таку увагу підготовці до нашої зустрічі?». Відповідь клієнта може відкрити шлях у його внутрішній світ. І, звичайно, працюючи з обсессивними клієнтами, консультант сам не повинен користуватись подібними допоміжними засобами (записами і т. ін.).

4. При роботі з обсессивними клієнтами у консультанта подвійне завдання (Storr, 1980). По-перше, він повинен допомогти клієнту висловити бажання, від котрих той захищається. По-друге, сам консультант повинен бути людиною, придатною до експериментування, щоб клієнт міг потренуватись в зв'язуванні вільних від субординацій стосунків.

5. Якщо реакція консультанта на обсессивну особистість адекватна, психологічним захистом клієнта виступає зло. Таку відповідну реакцію слід розглядати не як результат своєї помилки, а як ознаку прогресу в роботі. Консультанту не слід згладжувати стосунків із клієнтом, котрий сердиться. Навпаки, необхідно дозволити йому висловити свої приховані почуття. Не слід заохочувати бажання клієнта негайно скасувати злість. Реальне консультування може розпочатись лише тоді, коли ми будемо крок за кроком пов'язувати злість клієнта з причинами, які її викликали, і відшукаємо суть специфічного стилю його стосунків з іншими людьми. У цьому криється шанс хоч трохи звільнити обсессивного клієнта від тягаря невисловлених емоцій.

5 Клієнти з параноїдальними розладами

Характеристика параноїдальної особистості

Характерна для параноїдальної особистості схильність до підозріливості й егоцентричності характеризують основні параноїдальні синдроми — манію переслідування й манію величності, що зумовлює нездатність до встановлення зв'язків з іншими людьми і соціальну відстороненість, а також відображає дифузність особистості ідентичності, коли людині важко відрізнити, що належить до власної особистості, а що — ні.

Сутність маній переслідування полягає в підозрі оточуючих у злих намірах. Тому параноїк утрачає багато часу на виявлення «ворогів», котрі слідкують за ним, підслуховують його розмови і т. д. Таким «ворогом» може стати як окрема людина, так і група людей. З цієї манією пов'язана й інша ревнивість, що дуже часто зустрічається. Підозра одного з подружжя у зраді — дуже вагома підстава для параноїдальних страхів.

Манія величності виявляється в приписуванні собі талантів і здібностей, попередньо не помічених. Параноїки такого типу, як правило, грають роль винахідників, роботи яких покликані вирішувати глобальні проблеми світу, або творців месіанських теорій, котрі здатні врятувати світ. Іноді параноя проявляється в еротоманії, коли людина думає, що вона закохана і намагається звабити особу протилежної статі.

Параноїк хоч і дуже жадає близькості з іншими людьми, проте боїться бути обманутим. Це і слугує головною причиною підозріливості. Отож, параноїк, боячись бути відштовхненим, сам усіх відштовхує, що зумовлено його ворожістю.

Завдання консультанта

1. Консультант, зустрівшись із параноїдальним клієнтом, повинен бути готовим до його недовір'я, ворожості. Такі клієнти постійно «перевіряють», наскільки можна довіряти консультанту. Недовір'я й ворожість дещо неприємні, а їх подолання є найважливішою умовою в роботі з параноїдальними клієнтами. Насамперед консультант повинен мати на увазі, що параноїки подібним чином поведуться зі всіма людьми. Відповідне розуміння допомагає консультанту зберегти самовладання, не використовувати надмірного захисту і не старатися «перемогти» клієнта. Працюючи з параноїдальними клієнтами, слід дотримуватись первинної дистанції, тому що надто швидко чи надміру глибоке «втручання» провокуватиме неприязнь.

2. Недосвідчений консультант може почати дискутувати або сперечатись з параноїком із приводу обґрунтованості його маній, намагаючись використати логічні аргументи. Дискусія недоцільна, оскільки для параноїдального клієнта недоступна мова логіки. У спілкуванні він користується параноїдальними метафорами. Значно важливішим є сам факт існування манії й впевненість клієнта у своїй правоті. У будь-якому випадку

консультант повинен пам'ятати, що він має справу не з манією, котру слід знищити, а з людиною, котра «породила» цю манію.

6 Клієнти з шизоїдними розладами

Шизоїдна особистість

Уперше термін «шизофренія» як назву хвороби людини використав відомий психіатр Eudon Bleulerb (1911p), який окреслив контури шизоїдної особистості за основними симптомами шизофренії. Найважливіші з них він описав відомою формулою «чотирьох А» (цит. по: Kennedy, 1977):

1. Афективність. У хворого шизофренією порушується емоційна сфера, його емоційне життя стає дуже бідним. Почасти емоційні реакції, неадекватні (наприклад, сміх у розповіді про смерть близької людини), тобто емоційне переживання не відповідає змісту думок.

2. Асоціативність. Шизофренікам властива втрата логічної послідовності думок. На основі асоціацій, які вільно виникають, у них перестрибування від однієї думки до іншої. Спосіб мислення здається дивним і хаотичним, відповіді на запитання абсолютно неадекватні. Іноді асоціативні порушення можуть бути дуже тонкими і важко помітними.

3. Аутизм. Мислення шизоїда надто суб'єктивне й егоцентричне. Він здається заглибленим у мрії й фантазії, які поступово підмінюють реальність. Почасти словам надається особливий зміст, і консультанту важко зрозуміти, про що говорить клієнт. Такий індивідуальний словник свідчить про аутичність мислення.

4. Амбівалентність. Хоч більшість людей відчувають у них чи інших ситуаціях, шизоїдна особистість амбівалентна майже у всьому. Вона переповнена суперечливими почуттями, поглядами у ставленні до інших людей і до своїх життєвих умов. Шизоїдні клієнти відчувають багато складностей у стосунках з іншими людьми. Вони недовірливі, тому у них дуже мало, або взагалі немає друзів. Інколи шизоїдні особистості зав'язують дружні стосунки з подібними собі, однак такі стосунки не тривалі і, як правило, короткі.

Шизоїдні клієнти бояться близькості, інтимності, тому що реакції інших людей викликають у них алебівалентні почуття. Від близькості вони захищаються, уникаючи будь-яких емоційних проявів у міжособистісних стосунках. Оскільки почуття важливі в житті людей, шизоїдна особистість балансує на грані переживання беззмістовності життя. Уникання близьких стосунків шизоїдні клієнти пояснюють тим, що такі стосунки їх виснажують, а також обтяжуючі для оточуючих. «Збереження» себе в спілкуванні приводить до обережності і не дозволяє вести спонтанно. Виникнення настанови на уникання близьких міжособистісних зв'язків пояснюються (Стор, 1980) специфічною поведінкою батьків у дитинстві. Догляд за малюком відбирає у батьків багато фізичної й психічної енергії, і шизоїдні батьки, яким чужий світ дитини, її потреби, відчувають себе виснаженими. У результаті дитина не отримує необхідної їй любові й розуміння. У неї формується впевненість, що любов можлива лише в уяві. Пізніше, у зрілому віці, емоційні стосунки сприймає не як взаємозбагачені, а як виснажливі, і найбільш безпечним виявляється ухилення від них.

Намагаючись поповнити дефіцит контактів із зовнішнім світом, шизоїдна особистість створює багатий уявний світ. Недоступність реальних стосунків і справжньої любові шизоїди компенсують в уяві, наділяючи себе величністю. Плоди уяви шизоїдна особистість старається повернути до реальності. В міжособистісних стосунках це виражається позою вищості.

Шизоїдні індивіди можуть відчувати залежність від інших, враховуючи, що не здатні потурбуватись про себе чи, влаштувати своє життя. Почуття безсилля — одна з причин регресії таких клієнтів до примітивних форм пристосування до оточення. З іншого боку, шизоїдній особистості боляче почувати себе залежною, тому що це вражає її гордість.

Особливості шизоїдної особистості ускладнюють встановлення й підтримування з нею контакту. Консультант часто відчуває, як підмітила Storr (1980), що у шизоїдів відрізняється «довжина хвиль». У стосунках із такими клієнтами дуже важлива зацікавленість і бажання допомогти, а не діагностичний підхід. За тяжкими порушеннями маскується унікальна людина, і навіть невелика частина простої людяності консультанта може дати непогані результати і полегшити страждання шизоїдного клієнта.

Завдання консультанта

Шизоїдна особистість є однією з найскладніших у роботі консультанта чи психолога, а найгірший її прояв — шизофренія — із найглибших і найдосконаліших порушень психіки.

Шизоїдні особистості потрапляють на психологічне консультування чи психотерапію з різних причин. Частіше причиною звернення недовір'я, що оточуючі здатні їх зрозуміти й допомогти, тому вони шукають допомоги у спеціалістів, від котрих очікують розуміння своїх проблем. Як правило, шизоїди жаліються на не змогу встановити й підтримувати стосунки, особливо з особами протилежної статі, на нездатність сконцентруватись й закінчити розпочату роботу, на поганий настрій.

Консультанту слід зрозуміти ступінь ізоляції шизоїдного клієнта. Перший контакт повинен бути інтелектуальним. Шизоїдного клієнта легко налякати безпосереднім проникненням у його емоційне життя. Консультант також повинен мати на увазі протиріччя між бажанням клієнта бути з людьми й страхом перед оточуючими. Поспішність в установленні з клієнтом близького контакту може спровокувати його втечу з консультації. Однак, якщо консультант буде дуже нейтральним і надмірно віддалиться від клієнта той може відчувати себе відштовхненим. Не слід забувати, що оптимальна дистанція у взаємостосунках — кращий подарунок шизоїдному клієнту.

Консультант повинен пам'ятати, що в консультуванні шизоїдний клієнт веде себе, як і в інших життєвих ситуаціях, наприклад, у сім'ї. Ці клієнти часто стараються, щоб люди, які їх оточують, відчували себе винними.

Коли клієнти говорять, що консультант ще більш заплутав їхні проблеми, це не проста констатація факту, а швидше психологічна маніпуляція. У консультанта проковується почуття провини в надії, що він розізниться, і тоді клієнт отримує підтвердження неефективності його роботи.

7 Клієнти з асоціальною поведінкою

Асоціальність

Асоціальність — один із найскладніших і важкопрогнозованих особистісних розладів, що проявляються порушенням поведінки. Соціопати погано соціалізовані, вони живуть в ім'я задоволення своїх інстинктивних потреб, не звертаючи уваги на норми моралі, вимоги суспільства, тому схильні постійно порушувати правила й закони співіснування, не зважаючи на можливі покарання.

Асоціальна особистість нетерпляча, зорієнтована на моментальне задоволення, керується безпосередніми потребами і не в змозі терпіти затримку в задоволенні потреб. Вона може вкрати тому, що в даний момент не має при собі грошей чи просто не хоче займати себе отриманням бажаного законним чином. Від асоціальних дій не утримує і загроза кари. Імпульсивності в задоволенні потреб супроводжують приступи агресивності в ситуації фрустрації. Через відсутність симпатії агресивним реакціям буває властива жорстокість, навіть садизм.

Асоціальну особистість не слід плутати з особою, яка поводить себе асоціально внаслідок внутрішніх невротичних конфліктів. Невротик переживає вину через свою поведінку, що абсолютно не властива асоціальній особистості. Асоціальна особистість має схильність уникати відповідальності за небажану поведінку за рахунок раціоналізації і перекладати вину на інших (проекція). Тривале спілкування з такою людиною завжди викликає невдоволення.

Ознаки асоціальної поведінки можуть проявитись задовго до юнацтва, проте саме в юності асоціальність особливо помітна і проявляється в агресивності, безладній сексуальній поведінці і механічному погляді на секс, у схильності до вживання алкоголю й наркотиків.

Асоціальна особистість дивиться на інших людей, як на джерело небезпеки чи насолоди, не звертаючи уваги на їх безпеку, задоволення, зручності. Вона переживає власні потреби як невідкладні й невимовні, відкладання реалізації, котрих чи заміна чимось іншим немислима. Задоволення потреб веде до розпусти, стану пересичення, але не до переживання щастя з властивим йому почуттям підвищення самоповаги.

Асоціальна особистість не здатна встановлювати тісні міжособистісні взаємини. Дружба вимагає від людей якостей, які їй не властиві. Асоціальні індивіди можуть лише брати від інших, але нічим не хочуть жертвувати, і це породжує сімейні негаразди. Вони орієнтуються виключно на себе і не сприймають інших людей як таких, що мають права й почуття. Інші люди для них лише засіб для досягнення власних цілей.

Завдання консультанта

1. Консультант повинен знати, що асоціальна особистість - це не просто інша людина. Вона кардинально відрізняється від інших — ставленням до себе та людей, метою життя.

2. Асоціальна особистість не рідко паразитує на оточуючих, використовуючи свою зовнішню привабливість. Унаслідок наведених причин консультанту важко виявляти симпатію до таких клієнтів, а їх нездатність встановити близькі й осмислені стосунки заважають отриманню користі від консультування й психотерапії. Однак, беручи до уваги безмежну дрібязковість почуттів асоціальної особистості, консультант не повинен поспішно звинувачувати себе, коли не вдається нагадати клієнтам емоційний контакт. Асоціальні особистості рідко потрапляють до консультанта за власним бажанням. Частіше їх направляє школа чи інші заклади, організації, тому консультанту слід з'ясувати причини приходу клієнта на консультування.

3. Установлювати контакт з асоціальними клієнтами дуже важко, тому що вони переносять свій повсякденний стиль життя й спілкування в консультуванні. Із самого початку консультування такі клієнти мають схильність обдурювати консультантів, особливо недосвідчених, своїм зовнішнім виглядом і обманною доброзичливістю, умінням підлеститись. Консультант, бажаючи допомогти, може перестаратись й стати об'єктом маніпуляції клієнта. У цьому розумінні асоціальна особистість становить для консультанта певну небезпеку.

4. Працюючи з асоціальними клієнтами, консультанту важко в будь-який момент ідентифікувати свої почуття і покладатися на них, тому що це єдиний спосіб уникнути маніпуляцій з боку клієнта і виконувати роботу, не звертаючи уваги на великі труднощі.

8 Клієнти із алкогольною залежністю

Причини алкоголізму

Алкоголізм - це одна з найважливіших соціальних проблем сучасності, одна з найскладніших медичних проблем і, зрештою, одна з найскладніших проблем психологічної й психологічної допомоги.

Причини алкоголізму намагаються пояснити по різному, і кінцевого пояснення не існує. Одні науковці вважають, що алкоголізм можна діагностувати, коли вживання алкоголю порушує здоров'я і стає необхідним для підтримання нормальної активності. Інші вчені стверджують, що алкоголізм належить до особистісних порушень, що проявляються в психічній і фізичній залежності. Треті називають алкоголізм процесом уживання алкоголю, змінами психічного стану, що створює проблеми у стосунках із членами сім'ї, родичами, друзями, співробітниками, протиправні дії. В останньому випадку абсолютна кількість вживаного алкоголю не дуже важлива.

Як правило, фахівці відрізняють соціальні, біологічні і психологічні причини алкоголізму. Біологічні причини вбачають в особливостях метаболізму індивіда - деякі люди дуже чутливі до алкоголю. Інші навпаки, вирізняються підвищеною толерантністю, вживають надмірні дози спиртних напоїв і не стають алкоголіками.

Добре відомий факт, що діти алкоголіків частіше страждають алкоголізмом, а це вказує на важливість генетичних факторів. Ті, хто наголошує вагомість біологічних причин походження алкоголізму, надають перевагу лікуванню фармакологічними засобами. Однак таке лікування неефективне.

Психологічні причини алкоголізму вбачають у спробах індивіда вирішити проблеми з допомогою найдоступнішого засобу — алкоголю. Оскільки спиртні напої дійсно допомагають тимчасово зменшити емоційну

напругу, вживання алкоголю може стати звичним засобом зняття стресів. Поступово для досягнення бажаного результату потрібні все більші дози. Із збільшенням кількості алкоголю

й частоти його вживання виникають типові розлади: мислення стає обмеженим, сповільнюються фізичні реакції, псується стосунки з людьми. Нові проблеми, серйозніші від тих, заради яких уживався алкоголь.

Дослідження особистості алкоголіків засвідчують, що більшість із них емоційно незрілі, ні від кого не залежні й пасивні. Через низький поріг чутливості, вони постійно відчують потребу зменшенні тривожності. До вживання алкоголю спонукає і те, що він полегшує прояв почуттів, в т. ч. ворожих, сексуальних та інших. З іншого боку, після епізодів інтенсивного п'янства почасти проявляється почуття провини, і бажання позбутися поганого настрою знов спонукає до вживання алкоголю.

Завдання консультанта

1. Стратегія й тактика роботи консультанта зумовлена розумінням причин алкоголізму.

Деякі консультанти алкоголізм розуміють як шкідливу звичку, слабкість характеру. Серйозної причини для випивки ніби й немає — просто п'ють тому, що подобається, не вистачає волі, хтось розсердив, неможливо противитись впливу друзів, або просто так вийшло.

2. Консультант при такому підході відверто говорить клієнту, що він думає про алкоголіків узагалі й конкретно про клієнта, а також пояснює, що той повинен робити. Зрозуміло, слід перестати пити, більше часу приділяти уваги сім'ї, роботі, знайти хобі. Інколи настанови мають хороший безпосередній ефект — клієнт перестає пити й починає «нове життя».

Проте слід пам'ятати, що алкоголіку неважко на деякий час кинути пити. Він кидає пити десятки й сотні раз із різних причин. Інколи буває співпадіння з «виховними» зусиллями консультанта, і перерва у питті буває дещо довгою. Якщо випивка супроводжує гостре почуття провини, зусилля клієнта можуть зменшити переживання й потреби у випивці значно зменшаться.

Отже, повчання й моралізаторство у роботі з алкоголіками не завжди даремна трата часу.

Тим не менше проблема лишається — через деякий час клієнт, як правило, починає пити знову.

Висування на перший план психологічних факторів зумовлено перевагами психологічної допомоги при алкоголізмі перед біологічною терапією. Однак вибір способів конкретної допомоги алкоголізму залежить від обізнаності консультанта в проблемі алкоголізму. Наприклад, консультант, буває обтяжений негативними, переживаннями у зв'язку з алкоголізмом рідних чи сам зловживає алкоголем, і це впливає на його настанови. Він може відчувати антипатію до алкоголіка і не бачити в ньому людини. Відсутність співчуття дає змогу встановити з клієнтом продуктивний консультативний контакт. У таких випадках слід відмовитись від роботи, тому що для успішного консультування за відштовхуючою поведінкою алкоголіка варто все ж побачити обличчя людини.

3. Консультанти, котрі вбачають проблеми п'янства в життєвих турботах, в намаганні втекти від важкої реальності, всю свою енергію спрямовують на розкриття труднощів і проблем, яких уникають клієнти.

І більшість клієнтів охоче говорять про свої труднощі — тяжке, бездомне дитинство і юність, невдалий шлюб, проблеми на роботі і т. д. Це почасти викликає співчуття, навіть бажання конкретно допомогти (дати грошей, щось купити, знайти житло). Доброчинність консультанта інколи має безпосередній ефект, але, як правило, не надовго.

4. Консультант повинен бути люб'язним із клієнтом, проте не м'якосердим, оскільки легко можна стати жертвою маніпуляцій клієнта, бо алкоголіки відзначаються умінням викликати співчуття, залучити на свою сторону і таким чином утримувати консультанта на безпечній відстані.

5. Убачаючи причини алкоголізму тільки в життєвих труднощах, ми часто не зачіпаємо суттєвий фактор — внутрішні конфлікти, страх перед самим собою.

Насамперед консультанту слід мати на увазі, що деяким алкоголікам узагалі неможливо допомогти. Важлива також думка консультанта про алкоголіка. Багато алкоголіків чутливі до критики, вони займають захисну позицію. Алкоголік такою ж мірою вартий поваги, як і будь-яка людська істота. У бесіді слід допомогти йому зрозуміти самого себе. Більшість алкоголіків, не дивлячись на чутливість до критики, мають низький рівень самооцінки. Безмірне п'янство часто спонукає ненависть до себе і бажання до самознищення.

6. Консультанту необхідно звернути увагу на сексуальну сферу алкоголіка. Хворим алкоголізмом властиві страхи з приводу статевої потенції і взагалі повноцінності свого статевих життя. Оскільки алкоголік багато часу проводить в одностатевій компанії, у нього можуть виникнути страхи через мастурбації чи гомосексуальні бажання.

7. Розкрити суть внутрішнього світу свого клієнта не легко і навіть ризиковано. Клієнт, зіткнувшись із фактом, що його страхи, таємниці статевого життя доступні сторонній людині, може відчувати напади і починає агресивно реагувати на консультанта, а потім п'янствувати ще інтенсивніше.

Хоч і парадоксально, але подібним чином алкоголік сприймає поверховий підхід консультанта, намагання уникнути обговорення гострих питань і відмову від проникнення до його внутрішнього світу.

Консультант по суті опиняється в безвихідному становищі — що б він не робив, все закінчується одним результатом — поверненням клієнта до алкоголю. Це вражає професійне самолюбство і є однією з головних причин, відмови консультантів у допомозі алкоголікам.

8. У роботі консультант повинен врахувати дві важливі речі. По-перше, слід відмовитись від професійної зарозумілості, тобто не думати про свою силу й владу над клієнтом і не жадати їх безкінечної вдячності, перестати гордитися своїми успіхами. По-друге, слід ясніше усвідомити схильність алкоголіків підтримувати і ще більш роздмухувати «авторитет» консультанта, щоб потім «підірвати» його. Якщо консультант знає про це, то для нього менш болючою є спроба клієнта зачепити його самолюбство, а окрім того, він буде спокійно реагувати на запобігання клієнта, вбачаючи в них лиш спосіб опиратися консультуванню, а значить, продовження самознищення.

9. Консультант повинен враховувати деструктивність алкоголіка стосовно самого себе. Опираючись консультанту, алкоголік уникає саморозуміння. Оскільки самодеструктивна тенденція становить ледве не суть

проблеми алкоголізму, слід усіляко виставляти її перед клієнтом. Не усвідомивши бажання до самознищення, клієнт не зрозуміє причини своєї пристрасті до алкоголю.

Дуже важливо як говорить про це алкоголік і чи він сам знає, що руйнує сім'ю й життя рідних. Варто наголошувати на надуманому, хоч і не усвідомленому характері бажання вживати алкоголь, що частково виявляється в ухиленні від зусиль консультанта.

10. Консультант повинен не лише пояснити суть нинішніх дій клієнта, але передбачити його поведінку після припинення консультування і чим усе закінчиться. Передбачення, засновані на реаліях життя клієнта, дає йому змогу визначити точку відліку —коли багато з того, про що говорив клієнт, почне збуватися, тоді він зможе спокійніше подивитися на своє минуле без зайвої озлобленості і вини.

Подібна тактика консультанта значно ефективніша, ніж моралізаторство.

Працюючи з алкоголіком, консультант повинен враховувати деякі принципи, а саме:

1. По-перше, консультування повинно відбуватись тоді, коли клієнт не зловживає алкоголем.

2. По-друге, контакт із клієнтом — алкоголіком дещо амбівалентний, оскільки залежність від консультанта часто підміняється ворожим, маніпулятивним ставленням до нього. Консультанту доводиться підсилювати залежність клієнта від себе, замінюючи нею залежність від алкоголю, яку алкоголік, схильний відхиляти. Він думає, що може контролювати як своє п'янство, так і життя взагалі, хоч у дійсності все навпаки.

3. По-третє, консультант зобов'язаний розібратись у своїх реакціях контрперенесення стосовно клієнта. При роботі з алкоголіками почасти виникає почуття безнадійності, оскільки здається, що затрачені зусилля даремні. Консультант повинен чітко розуміти, що він не в силі одразу і назавжди зупинити п'янство алкоголіка. Він може лише допомогти алкоголіку прагнути до тверезості, але не здатен примусити його облишити пити. Клієнт лише власними зусиллями може повністю звільнитись від п'янства. Розуміючи дійсність, консультант повинен визначити допустимі межі негативних впливів клієнта й умови, за дотримання яких можливе консультування. Якщо умови не будуть прийнятні, консультування необхідно припинити, але все ж лишити шанс для повернення клієнта.

Напевно, найкращих результатів у допомозі алкоголікам досяг поширений у всьому світі рух «Анонімні алкоголіки» (АА), що спирається на програму 12 кроків. Програма «АА» стосується самої серцевини проблем алкоголіка —страху перед собою.

Часто алкоголіки власну настанову стосовно допомоги виражає словами: «Ви не зможете мені допомогти. Я п'ю щоденно, втратив роботу, мене залишила дружина і діти». Цим він хоче наголосити на власному падінні, деструктивності власної поведінки, а головне сказати, що простий смертний йому не в змозі допомогти. Учасники «АА» на своїх зібраннях переконують алкоголіка, що в його поведінці немає нічого страшного і така вже його доля, що серед них він стане іншою людиною. Вони говорять: «Подивись на нас. Ось він почав пити в чотирнадцять років і три рази сидів у тюрмі, а цей поміняв двадцять місць роботи, і дружина не лише залишила його, а й покінчила собою».

Таким чином до алкоголіка повертається відчуття й надія, що, навіть як «знищеною» людиною, щось можна змінити, якщо визнати себе невиліковно хворим.

Члени груп «АА» не нав'язують свою допомогу, алкоголік повинен прийти сам і попросити допомогу. Для того щоб це сталося, необхідно досягти межі падіння, котра у кожного своя, опинитися в кризі, коли стає зрозуміло, що проблема всередині, що ти став рабом алкоголю і без сторонньої допомоги не вибратися. «АА» готові допомогти в будь-якому випадку, незалежно від глибини падіння.

Дуже важливий психологічний фактор програми «АА» — вимога до новачка більше говорити про себе, особливо про те, який він поганий. Таке «самооголошення» допомагає йому виявити почуття вини, висловити таке, що накопичувалось роками і, про що він не смів говорити і в чому боявся зізнатися навіть собі. Тут суттєвий не лише факт можливості висловитись, скільки відсутність спроб осудження, бо ніхто не намагається здаватись кращим. Це дає велику впевненість у підтримці своїх друзів по нещастю.

Дуже важливий пункт програми «АА» — повернення до віри в Бога, «наскільки я його розумію». Це допомагає уникнути найбільшої тривожності.

Програма «АА» дає змогу також відновити міжособистісні контакти, котрі в минулому житті алкоголіка, як правило, були беззмістовними і одноманітними.

Інколи важко пояснити, чому той, хто приєднався до «АА», перестає вживати алкоголь. Думають, що це трапляється з причини ідентифікації до себе подібним. Признаючи в інших ті ж самі проблеми, легше поводитися подібним чином, а також глибше зазирнути у власну внутрішню сутність. В ефективності «АА» суттєвою обставиною є те, що член «АА» залишається неп'ючим, коли допомагає іншим, докладає зусиль заради інших. Зміцнюючи інших, новоприбулих учасників груп «АА», він сам набирається сил.

9 Клієнти із сексуальними проблемами

Причини сексуальних проблем

Основна причина сексуальних проблем прихована в психічній напрузі, тривожності, внутрішніх конфліктах, оскільки сексуальна сфера людини особливо чутлива до емоційних стресів.

Терміни «секс» і «сексуальність» часто використовують як синоніми, але їх значення різне. Це важливо знати, якщо використовувати дане поняття у своїй професійній роботі. Секс означає механічне здійснення статевих актів. Сексуальність охоплює всю гаму відчуттів — від чуттєвого збудження до переживання інтимності.

Мета сексуальної поведінки, згідно з нашими культурними нормами, є осмислення любовних стосунків, що доставляють насолоду і глибоке розуміння іншої людини. Нормальна сексуальність охоплює широкий спектр статевої поведінки. Інколи навіть важко виявити точну межу між нормальною й ненормальною сексуальністю.

Найбільш поширений розлад у чоловіків — імпотенція чи статеве безсилля, яке проявляється в неможливості досягнути повної ерекції під час статевого акту.

Як тимчасовий розлад, імпотенція зустрічається дещо часто. Виникає захворювання в силу органічних чи психологічних факторів. У першому випадку патогенний вплив може виявити використання гормональних препаратів, деякі соматичні захворювання, неврологічні порушення. У другому випадку почасти виявляється дисгармонія стосунків із партнеркою, підвищена тривожність, хронічне почуття провини й сорому.

Інший розлад, який часто зустрічається у чоловіків — дуже рання еякуляція. Причини передчасної еякуляції, як правило, психогенні, частіше всього невіршені сексуальні конфлікти, хоча інколи суттєву роль відіграє надмірна втома.

Найбільш поширений розлад жіночої сексуальності — фригідність, або статеву холодність, важлива особливість якої — часткова чи повна відсутність сексуального задоволення. Цей розлад не заперечує можливості власне статевих стосунків. Етіологія фригідності частіше всього психогенна, зв'язана з негативними почуттями стосовно сексуального акту. Фригідності можуть бути супутні соматичні розлади, наприклад, вагінізм.

В обох статей сексуальний розлад може проявлятися у формі гіперсексуальності. При цьому розладі людину постійно мучать думки й фантазії сексуального характеру. Жіночу гіперсексуальність інколи називають німфоманією, а чоловічу сатиризисом.

Під сексуальними відхиленнями розуміють соціально неприйнятні форми сексуальної поведінки. Поки що не має єдиної думки про причини сексуальних відхилень. Їх походження пояснюють органічними захворюваннями і генетичними факторами, порушеннями гормонального обміну, а також психологічними травмами, особливо на ранньому періоді розвитку.

Розрізняють два типи сексуальних відхилень: за вибором і за метою сексуального потягу.

Фетишизм — піднесення до культу сексуального об'єкта предметів одягу чи частин тіла, характерно для чоловіків.

Педофілія — патологічний сексуальний потяг до дітей. Як правило педофіл має мазохістські нахили і являється імпотентом. Дитина трактується як незагрозуючий сексуальний об'єкт.

Трансвестизм — сексуальне задоволення від переодягання в одяг протилежної статі або прийняття ролі особи іншої статі. Частіше зустрічається серед чоловіків.

Екстібіціонізм — сексуальне задоволення від демонстрації своїх статевих органів перед особами протилежної статі. Він означає компенсаторне бажання підтвердити свою сексуальність і частіше зустрічається у чоловіків. Перелік жертви — обов'язкова умова сексуального задоволення.

Вуайєризм — статеву відхилення, протилежне екстібіціонізму, коли задоволення настає від спостереження за оголеною особою протилежної статі. Це і є кінцевою метою сексуальних намагань.

Оскільки ставлення до гомосексуалізму в багатьох країнах швидко змінюється, його відрізняють серед сексуальних порушень і відхилень. Гомосексуалізмом називають статеві контакти з особами однієї статі. До гомосексуалістів належать і бісексуали, які підтримують статеві контакти з особами обох статей.

Завдання консультанта

Якщо навіть ці проблеми є основною причиною звернення, клієнт не завжди прямо говорить про них. І консультант не завжди може вільно розмовляти з клієнтом про інтимні стосунки його життя. Тому вивчення сексуальності клієнта почасти починаються зі стандартного питання або своєрідної гри консультанта і клієнта: «Що ви можете розповісти про своє статеву життя?», «Все добре», «Нормально». Однак консультант не повинен задовольнятися такою поверховою відповіддю, необхідні уточнюючі запитання: «Що означає «добре»?», «Що є для вас нормою в статевому житті?». Таким способом ми даємо клієнту зрозуміти, що коротка відповідь можлива, але недостатня. Як згадувалось, навіть, якщо клієнт звертається не через сексуальні проблеми, більшість психологічних проблем тісно пов'язані із сексуальною сферою. Тому, коли клієнт не говорить про свою сексуальність нічого, консультант повинен навести його на цю думку: «Ви нічого не розповісте про своє сексуальне життя?». Таке зауваження буває більш цінним, ніж запитання. Якщо клієнт відповідає питанням: «А, що ви хочете дізнатись?», зауваження можна перефразувати у запитання: «Чому ви нічого не говорите про статеву життя?». При запереченні обговорень подібних питань не слід проявляти натиску, однак необхідно наголосити, що без такого обговорення значно важче зрозуміти інші проблеми.

Консультація клієнтів із сексуальних проблем буває трьох видів: сексуальна освіта, формування адекватної сексуальної поведінки і сексотерапія.

Освіта є процесом, якому є фактична інформація про сексуальність і заохочується зміна настанов по відношенню до неї. Сексуальна освіта і власне консультування, як правило, проходять разом.

Більшість людей мають своєрідну уяву про те, що являється нормальним і ненормальним у статевому житті, і це розуміння почасти обумовлено міфами. Багато міфів інтерпретують статевий акт і розподілення ролей у ньому.

Ось деякі з них:

- чоловік завжди прагне до статевих стосунків, а жінка — ні;
- чоловік за природою агресивний, володіє сильною потенцією, а жінка пасивна;
- чоловік завжди повинен бути ініціатором статевих стосунків;
- двоє партнерів повинні одночасно відчувати оргазм;
- у чоловіків завжди повинна бути ерекція й еякуляція;
- чоловік не повинен впливати на здатність жінки відчувати оргазм;
- статеві стосунки можливі лише у певний час при наявності відповідних умов;
- в сексі існують прийнятні й неприйнятні позиції.

Деякі люди керуються сексуальною міфологією і почувають себе нещасними, якщо їх статеву життя не відповідає стереотипним уявленням. Дуже важливо, щоб сам консультант не був гід впливом усіляких міфів.

Допомога клієнтам у звільненні від міфів і стереотипів - дуже важливий аспект консультування при сексуальних проблемах.

Дев'ять правил сексологічного консультування:

1. Консультант не повинен бути обтяжений власними сексуальними проблемами.
2. Консультант повинен уміти вільно й відверто говорити про сексуальні проблеми.
3. Консультант у деяких випадках повинен першим почати розмову про можливі сексуальні проблеми клієнта.
4. Консультант повинен уміти інтерпретувати сексуальні проблеми, коли клієнт показує їх у замаскованому вигляді.
5. Консультант повинен бути добре обізнаний у різних питаннях сексуальності людини.
6. При консультуванні підлітків і юнаків, консультант повинен мати на увазі, що їх знання про сексуальність може бути неповними й викривленими.
7. Консультант повинен розуміти межі своїх можливостей. Не слід займатись сексотерапією без спеціальної підготовки.
8. Консультант повинен знати, в яких випадках направляти клієнта до інших спеціалістів.
9. Консультант повинен відмовитись від засуджуючих оцінок стосовно сексуальної поведінки й достоїнства клієнта. Сексотерапія ґрунтується на деяких принципах:
 - відповідальність за власну поведінку;
 - сексуальна розкутість;
 - вивчення різних форм сексуальної поведінки;
 - поглиблення усвідомлення при спілкуванні з протилежною статтю своїх почуттів і фантазій;
 - структурна перебудова поведінки.

Сексотерапія частіше всього використовується при імпотенції, дуже ранній чи запізній еякуляції, порушеннях оргазму й вагінізму.

2.6.ДИСТАНЦІЙНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ.

1.Поняття дистанційного психологічного консультування

2. Особливості організації та тривання дистанційного психологічного консультування

3.Переваги та недоліки дистанційного психологічного консультування

ЗМІСТ

Від автора

ЧАСТИНА І. ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

- 1.1. Теоретичні аспекти психологічного консультування.
- 1.2. Технологія та етапи проведення консультативної бесіди
- 1.3. Теорії особистості та основні напрями психологічного консультування
- 1.4. Особистість клієнта психологічного консультування
- 1.5. Особистість психолога та його роль в психоконсультативному процесі.
- 1.6. Проблеми, які найчастіше виникають в процесі психологічного консультування.

ЧАСТИНА ІІ. ПРАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

- 2.1. Консультування з приводу особистісних та ділових проблем.
- 2.2. Консультування в кризових станах.
- 2.3. Психологічне консультування в системі освіти.
- 2.4. Консультування з приводу подружніх проблем.
- 2.5. Специфічні проблеми психологічного консультування.
- 2.6. Дистанційне психологічне консультування.

ЧАСТИНА ІІІ. ПЕРЕЛІК ТЕМ ТА ЗАВДАНЬ ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

Олена Степанівна Вавринів

Основи психологічного консультування

навчальний посібник

Підписано до друку ____ р. Формат 60*84/16.

Ум. друк. арк. 5,8. Обл. вид. арк. 5,89

Наклад 100. Зам. 485.

м. Львів, вул. Клепарівська, 35