

ЛЕКЦІЯ 1.

КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ

План

- 1.1. Мета і завдання психологічного консультування
- 1.2. Галузі застосування психологічного консультування та корекції
- 1.3. Психологічне консультування, психологічна корекція й психотерапія
- 1.4. Принципи психологічного консультування

Література

1. Васьковская С. В. Психологическое консультирование: Ситуационные задачи. — К.: Вища шк., 1996.-552с.
2. Джордж Р., Кристиани Т. Консультирование: Теория и практика /Пер. с англ. А. Шадура. — М.: Изд-во “Эксмо”, 2007.
3. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. — М.: Академический проспект, 1999.
4. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. — СПб.: Питер, 2002.
5. Немов Р. С. Основы психологического консультирования: Учеб. для студ. вузов. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2009.
6. Столин В. В., Бодалев А. А. Семья в психологической консультации. — М., 2009. www.koob.ru

Завдання

- 1) Законспектувати лекцію
- 2) Створити опорно-логічну схему «Принципи психологічного консультування»

Запитання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте мету і завдання психологічного консультування
2. Які галузі застосування психологічного консультування
3. Поясніть відмінності понять “психологічне консультування, психологічна корекція й психотерапія”
4. Обґрунтуйте принципи психологічного консультування

КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ

1.1. Мета і завдання психологічного консультування

Широкі впровадження психології у практику закономірно призводить до розвитку тих її галузей, що традиційно позначаються як методи психологічного впливу. Серед них одне з найважливіших місць безсумнівно належить психологічному консультуванню. Важко конкретно й чітко визначити цей вид діяльності або однозначно вказати сфери його застосування, оскільки слово "консультування" уже давно являє собою родові поняття для різних видів консультативної практики. Так, фактично в будь-якій сфері, у якій використовуються психологічні знання, тією чи іншою мірою застосовується консультування як одна з форм роботи. Воно містить у собі і профконсультування, і педагогічне, і промислове консультування, і консультування керівників, і багато, багато чого іншого.

Але, мабуть, найбільш широкою сферою застосування психологічного консультування на сьогоднішній день є допомога тим, хто звертається з приводу своїх сімейних і особистих проблем. Ця галузь містить у собі безліч окремих напрямків, серед яких можна вирізнити такі, як робота з подружніми парами, спільне консультування дітей і батьків, дошлюбне консультування, психологічна допомога тим, хто збираються розлучатися і т.д.

Безперечно, *основна мета психологічного консультування — це надання психологічної допомоги, тобто розмова з психологом повинна допомогти людині у вирішенні її проблем і налагодженні міжособистісних стосунків з оточуючими.* Але відповісти однозначно на питання, у чому саме і як ця психологічна допомога повинна надаватися, не так просто. У принципі, людині, що побувала на прийомі у фахівця, повинно стати краще, ніж було "до того", і якщо вона дійсно відчує себе краще, - то це може бути критерієм того, що допомога була надана.

Але насправді все зовсім не так просто. Трапляється, що після консультації клієнтові здається, що його не зрозуміли і не оцінили, але проходить час, і та ж сама людина починає розуміти, що багато чого з того, що обговорювалося з консультантом, було зрозуміле останнім абсолютно вірно й у результаті допомогло йому переоцінити щось у самому собі. Так само і консультант, якщо зустрічі з клієнтом продовжуються, може раптом помітити: те, що в його інтерпретації спочатку не було почуте і прийняте пацієнтом, потім узятим на озброєння в різних ситуаціях при побудові стосунків з оточуючими.

Із вищенаведеного випливає, що, не зважаючи на те, що задоволеність клієнта і вважається найважливішим показником ефективності психологічного консультування, багато, що визначається характером проблем клієнта. Так, людина, яка переживає горе або втрату, може і повинна розраховувати на те, що після наданої консультації їй буде набагато легше, і консультант повинен намагатися полегшити її горе. В іншій же ситуації полегшення емоційного стану може не бути прямою метою консультанта: адже часом, навіть

відчуваючи, що бесіда з психологом була, безсумнівно, корисною, клієнт може почати переживати свої проблеми набагато хворобливіше і гостріше, оскільки відчуття власної провини і відповідальності, що прийшло разом із розумінням, того, що відбувається, аж ніяк не є легким або приємним.

Успіх психологічного консультування багато в чому залежить від того, як консультант вирішує такі найважливіші завдання, як вислуховування клієнта й розширення його уявлень про себе і власну ситуацію. Дійсною проблемою багатьох людей, які звертаються за допомогою до психолога, є те, що вони практично не мають із ким поговорити відверто, розповісти, не криючись, усе, що тривожить і турбує у складних життєвих ситуаціях. Уже те, що консультант може їх уважно вислухати й зрозуміти, — надзвичайно важливо, і це саме по собі сприяє певним позитивним змінам. Крім того, спокійна і вдумлива розмова з фахівцем дає змогу довідатися й зрозуміти про себе і про оточуючих людей багато нового, що також є цінним, оскільки може слугувати "їжею" для міркувань про себе і людях, сприяє розширенню уявлень про людину і її оточення. Для клієнта, який звертається за допомогою до психолога, такий результат може виявитися важливим не тільки з погляду підвищення його психологічної стабільності, але також послужити підставою для звертання за подальшою допомогою до інших фахівців, якщо це є необхідним.

Існує і ще один результат, досягнення якого в процесі консультативної бесіди є також важливим. Це прийняття клієнтом на себе відповідальності за те, що з ним відбувається. Але про це йтиметься докладніше у подальшому викладі.

1.2. Галузі застосування психологічного консультування та корекції

Найзагальніший аналіз літератури та проблематики "counseling" дає змогу виокремити такі головні галузі застосування психологічного консультування.

1. Психічний (та духовний) розвиток дитини

Спеціальними проблемами тут є: психологічна допомога дитині у подоланні Едіпового комплексу, задоволення емоційних запитів у набутті особистісної ідентичності в процесах культурного, етнічного та етичного самовизначення; психологічна допомога в уникненні емоційних травм при усвідомленні невідворотності смерті або у випадку справжньої втрати батьків та близьких родичів: сприяння у виробленні стійких ціннісних та моральних норм, особливо в критичний період розвитку та ін.

2. Екзистенційні та особистісні проблеми підлітка

Головний напрямок роботи в цій галузі – допомога у подоланні кризи психологічного відокремлення від батьків та ідентифікація підлітка з іншими значними для нього особами. Насправді психолог-консультант стикається тут з усім можливим спектром проблем підліткового віку – почуттям неповноцінності, усвідомленням обмежених можливостей батьків, сексуальними проблемами, боротьбою за особистий та соціальний статус, процесами трансформації інфантильної релігійної свідомості та ін.

3. Шлюб та сім'я

Інститут подружнього життя лишається однією з найнасиченіших сфер діяльності психологів-консультантів та сімейних психологів. Подружні та батьківські конфлікти, сімейні кризи, стосунки, в родині – звичні проблеми в цій галузі. Традиційні вже 50% розлучень у перших шлюбах на додачу до звичних проблем дошлюбного консультування, звичайної сімейної та подружньої психотерапії за останні десятиліття висувують на одне з найважливіших місць також проблематику психологічної допомоги розлученим, незаміжнім та неодруженим, так само як і консультування та психологічну підтримку під час укладання нових шлюбів. Причому в США та деяких інших країнах, наприклад, до цього додаються психологічні проблеми під час укладання шлюбів між особами різних конфесій.

4. Проблематика психічного та особистісного здоров'я

Традиційна превентивна та поточна допомога у випадках психічних та соматичних захворювань, душевних та духовних стражданнях, пов'язаних із розладами настрою, алкоголізмом, наркоманією, життєвими стресами, конфліктами, граничними станами та ін.

5. Окремою та глибоко розробленою галуззю психологічного консультування є така важлива й майже повністю відсутня у нас сфера діяльності, як психологічна допомога помираючому та психотерапія неоправданого лиха.

В американській психотерапії тільки останніх років можна нарахувати більш ніж 700 праць, що висвітлюють цю, одну з найскладніших проблем психологічної допомоги.*

6. Проблеми похилого віку

Вироблення адекватного йому світосприйняття, задоволення емоційних запитів літніх людей, відгук на виникаючі релігійні проблеми, регулярний патронаж та допомога в організації відповідного стилю й способу життя – усе це звичайне коло турбот психологічного опікування на Заході. Будемо надіятися, що колись воно буде й у нас.

7. Місця ув'язнення, лікарні, казарми, студентські містечка – давно вже освоєні галузі психоконсультативної роботи, де проблеми особистості, спілкування, психічного стану, а також духовності являють собою настільки ж звичні, наскільки й такі, що вимагають постійних зусиль у цій галузі.

8. Психологічна допомога та підтримка у кризових ситуаціях - це консультування рідних та близьких у випадках несподіваної смерті, спроби суїциду, звалтування, зради, втрати кохання, роботи та ін.

9. Шкільне консультування, що охоплює проблеми стосунків учителя та учня, учнів поміж собою, питання стосунків із батьками, шкільної успішності, розвиток здібностей, відхилення у поведінці та ін.

10. Професійне консультування, що містить у собі як звичайне орієнтування в обиранні тієї чи іншої професії, так і приватні питання: як скласти “резюме”, як і де отримати іншу професію, де знайти роботу за своїми можливостями та ін.

11. Психологічна допомога, що стосується крос-культурної проблематики: бар'єри в адаптації, подолання етнічних забобонів та стереотипів в емігрантів,

нарешті, самотійна проблема підготовки консультантів для роботи з етнічними меншинами, що виключає небезпеку ставлення професіонала до клієнта не як до особи, а як до представника етносу або раси.

12. *Управлінське консультування* (консультування в організаціях) започатковане у 70-ті роки, і по нині цей вид суспільно-психологічної допомоги має широкий спектр можливостей, що містять: допомогу в прийнятті управлінських рішень, тренінг комунікативних умінь, відстежування та розв'язання конфліктів, робота з персоналом та ін.

1.

Проблемно-ориентированное консультирование (consulting). Акцент здесь делается на модификации поведения, анализе внешних причин проблемы. Цель работы с клиентом: формирование и укрепление способности клиента к адекватным ситуации действиям, овладение техниками, позволяющими улучшить самоконтроль. Много приемов, используемых в рамках этого направления, взято из поведенческой терапии

2. Личностно-ориентированное консультирование (counseling).

Основано на анализе индивидуальных, личностных причин проблемы, процессе складывания деструктивных личностных стереотипов, предотвращении подобных проблем в будущем. Консультант здесь принципиально воздерживается от советов и организационной помощи, так как это уводит в сторону от внутренних, глубинных причин проблемы. Много приемов, используемых в рамках этого направления, взято из многочисленных психоаналитических и постпсихоаналитических течений западной психотерапии. Прежде всего сюда следует отнести техники гештальттерапии, гуманистической психотерапии.

3. Решение-ориентированное консультирование (solution talk). Упор здесь

делается на активацию собственных ресурсов клиента для решения проблемы. Представители этого подхода обращают внимание на тот факт, что анализ причин проблемы неминуемо приводит к усилению чувства вины у клиента, что является препятствием к сотрудничеству психолога-консультанта и клиента. Много приемов, используемых в рамках этого подхода, взято из краткосрочной позитивной терапии.

1.3. Психологічне консультування, психологічна корекція й психотерапія

Психологічне консультування тісно пов'язане, а багато в чому безпосередньо переплітається з психологічною корекцією й психотерапією. Більше того, практикуючими психологами ці сфери часто поєднуються.

Психологічне консультування як безпосередня робота з людьми, спрямована на вирішення різного роду психологічних проблем, пов'язаних із

труднощами в міжособистісних стосунках, у яких основним засобом впливу є певним чином побудована бесіда.

Відповідна форма бесіди активно використовується й у психокорекційній роботі, і в психотерапії. Але якщо консультування, орієнтоване насамперед на допомогу клієнтові в реорганізації його міжособистісних стосунків, то психокорекційний або психологічний вплив орієнтований в основному на вирішення глибинних особистісних проблем людини, що покладені до основи більшості життєвих труднощів і конфліктів.

У науковій літературі існують також розбіжності вживання термінів "психокорекція" і "психотерапія". Напевно, що такі обставини поділу цих понять у вітчизняній психології пов'язані насамперед не з особливостями роботи, а з укоріненим і узаконеним положенням про те, що психотерапією можуть займатися лише люди, які мають спеціальну медичну освіту. Це обмеження, на наш погляд, є штучним, оскільки психотерапія має на увазі не медикаментозний, а психологічний вплив. До того ж термін "психотерапія" (psychotherapy) є міжнародним і в більшості країн світу однозначно використовується стосовно методів роботи, здійснюваних професійними психологами. Однак традиція використання терміну "психокорекція" стосовно психологічної роботи в нашій країні вже склалася, і нам доведеться використовувати його поряд із терміном "психотерапія", що є загальноприйнятим у світовому співтоваристві.

Безсумнівно, що межі між психотерапією й консультуванням досить умовні, що вже не одноразово відзначалося різними авторами (Sorey G., 1977; Поляків Ю.Ф., Спиваковская А.С., 1985).

Те, із якими проблемами прийшов клієнт, міжособистісних або глибинних особистісних, часто виявляється вже у формах звертання за допомогою, у специфіці скарг і чекань від зустрічі з психологом. Клієнти психолога-консультанта звичайно наголошують негативну роль інших у виникненні власних життєвих складностей; у клієнтів, орієнтованих на глибинну психокорекційну роботу, локус скарг, звичайно, інший: їх частіше турбує власна нездатність контролювати і регулювати свої внутрішні стани, потреби й бажання. Так, для клієнта психолога-консультанта будуть характерні скарги типу: "Ми з чоловіком постійно лаємося" або "Жінка ревнує мене без усякого приводу". Ті, хто звертається до психолога, частіше говорять про свої проблеми інакше: "Я не можу стримати себе, дуже запальна, постійно кричу на чоловіка" або "Увесь час не упевнений у тім, як до мене ставиться дружина, мені здається, що вона мене обманює, ревную її і, напевно, без усякої на те причини". Таке розмежування в локусі скарг має достатньо вагоме значення і, зокрема, те, що самим клієнтом уже здійснена певна робота з аналізу власних проблем і невдач. Той факт, що відповідальним за те, що відбувається з людиною вона сприймає себе — крок, що вимагає неабиякої мужності, — гарантія того, що вона готова до глибокого й відвертого самопізнання.

Спрямованість локусу скарги й готовність людини визначають і форму роботи під час психологічного консультування. Основне завдання психолога-консультанта полягає в тому, щоб допомогти клієнтові подивитися на свої

проблеми і життєві складності зі сторони, продемонструвати й обговорити ті аспекти взаємин, що, як джерела труднощів, що зазвичай, не усвідомлюються і не контролюються.

Організаційною основою такої форми впливу є насамперед зміна настанов клієнта як на інших людей, так і на різні форми взаємодії з ними. У ході консультативної бесіди клієнт отримує можливість ширше поглянути на ситуацію, інакше оцінити свою роль у ній і відповідно до цього нового бачення змінити своє ставлення, до того, що відбувається і своєї поведінки.

Психологічний вплив будується інакше. Скарги як такі відіграють незначну роль, оскільки вже на початкових етапах роботи вони поглиблюються й переформулюються. У бесіді з фахівцем-психотерапевтом обговорюються не тільки актуальні ситуації взаємин клієнта, але також минуле (події дитинства, юності), активно використовуються такі специфічні форми психічної продукції, як сні й асоціації. Важлива риса психотерапії — особлива увага до взаємин між людиною, що звернулася за допомогою, і професіоналом, аналіз яких є одним із найважливіших засобів поглиблення й розширення можливостей впливу, тоді як у консультуванні подібні питання практично ніколи не обговорюються. Аналіз глибинних засад психіки призводить до розуміння причин патогенних переживань і поведінки й у такий спосіб сприяє рішенню особистісних проблем (Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С., 1992).

Різна і тривалість цих видів психологічного впливу. Так, якщо психологічне консультування частіше буває короткотерміновим і лише інколи перевищує 5—6 зустрічей із клієнтом, то процес психотерапії триває незрівнянно довше й орієнтований на десятки, а, то і сотні зустрічей упродовж декількох років.

Вищенаведені розмежування, пов'язані і з типами клієнтів. На прийомі в психолога-консультанта можна з рівною ймовірністю зустріти практично будь-яку людину незалежно від її психічного статусу, зайнятості, матеріальне забезпеченості, інтелектуального потенціалу і т.д., тоді як коло людей, чії проблеми можуть вирішуватися в межах глибинної психокорекційної роботи, дещо обмежене. Ідеальний клієнт — це нормальний невротик, із високим рівнем розвитку рефлексії, здатний оплачувати часто дорогий і тривалий курс лікування, що має достатню для цього кількість часу й мотивацію.

Природно припустити, що за наявності певної кількості настільки істотних відмінностей у цих двох формах впливу має розрізнятися і підготовка відповідних фахівців. Як уже було зазначено вище: основні вимоги до психолога-консультанта, на наш погляд, — це психологічний диплом, а також спеціальна підготовка в галузі теорії й практики психологічного консультування (робота під керівництвом супервізора), що може і не бути особливо тривалою. Вимог до фахівців із психотерапії значно більше, і вони містять у собі, поряд із теоретичною психологічною підготовкою і визначеними медичними знаннями, також тривалий досвід власної психотерапії й роботи під керівництвом досвідченого супервізора. Не випадково психотерапія історично тісно зв'язана з психіатрією, і серед психологів поряд із професіоналами-психологами не менш часто зустрічаються і психіатри, які, звичайно, також

одержали спеціальну підготовку. Помітимо, що людина, яка звертається до психолога, за традицією називається не клієнтом, а пацієнтом. Повноцінну підготовку фахівця в цій і неможливо уявити без досвіду власної психотерапії, завдяки якому він може краще орієнтуватися в проблемах пацієнтів, більш повноцінно працювати, не боячись таких перешкод, як синдром згорання або комунікативного перевантаження, а, також вільно використовуючи такі засоби впливу, як перенесення і контрперенесення.

Розбіжності психотерапії і консультування — широка й багатогранна тема. Звичайно, ж, тут ми можемо намітити тільки загальні лінії їхнього порівняння. Тим же, хто особливо зацікавився цим питанням, можна порадити почитати спеціальну літературу (Карвасарский Б.Д., 1985; Василюк Ф.Е., 1988).

"Людина з вулиці", що звертається до психолога за допомогою, особливо в нашій країні, у якій поки що не кожен навіть уявляє собі, що таке психологія в принципі, не завжди розуміє, якого саме плану допомога йому потрібна й у якій формі вона може бути надана. Часто очікування клієнтів неадекватні, не відповідають реальності життя й логіці взаємин (наприклад, як це нерідко буває, клієнт починає вимагати зробити так, щоб хтось когось полюбив або розлюбив у результаті впливу психолога і т.д.). У зв'язку з цим часто найперше, що доводиться робити з клієнтом, — це пояснювати, у чому саме він може очікувати психологічну допомогу і яку. З цього погляду психологічне консультування, як таке, що орієнтоване насамперед на досягнення конкретної мети і не надто зобов'язує за типом впливу, часто служить своєрідною сходинкою, першим кроком до більш тривалої й глибокої психологічної роботи.

Буває, що, прийшовши до консультанта, людина вперше задумується над власною роллю у своїх життєвих невдачах і починає розуміти, що для того, щоб їй дійсно допомогли, однієї або навіть декількох зустрічей із психологом недостатньо. З цього не випливає, що вона одразу ж звернеться за серйознішою допомогою — це може статися не одразу або не навіть ніколи не статися, але просте знання про те, що допомога в принципі їй може бути надана, буває дуже важливим. Такий взаємозв'язок консультування і психотерапії — основа широких і багатогранних можливостей практичної психології, гарантія того, що кожний, хто звертається може знайти для себе те, що є найбільш підходящим для нього в даний момент.

1.4. Принципи психологічного консультування

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 (Ethical Principles of Psychologists, 1981). Для тих же, хто безпосередньо працює з людьми у сфері психологічного впливу, ці норми ще жорсткіші й суворіші, ще більше вимог і обмежень накладають вони на психолога-практика, (Speciality Guidelines for the Delivery of Services by Counseling Psychologists, 1981). Зовсім не завжди існують однозначні і прості відповіді на етичні й моральні проблеми, що виникають у

психологічній практиці. Про етичні принципи психологічного консультування й психотерапії написані цілі томи, у яких докладно обговорюються складні ситуації, у тому числі, як варто поводитися консультантові, якщо в ході прийому він довідається, що його клієнт замишляє якийсь асоціальний учинок, якщо він бачить сліди побоїв і насильства на тілі дитини, або якщо батьки хочуть довідатися щось про свою потайливу дитину-підлітка і т.д. Недотримання професійних принципів і вимог у деяких країнах (наприклад, у США) може призвести до того, що психолог позбавляється диплома, права на практику і т.д.

Звичайно, ж, у нашій країні очікувати, що за недотримання професійних принципів і вимог консультанта буде покарано, поки що не доводиться: для цього немає необхідних умов, таких, як організоване професійне співтовариство, юридично узаконені ліцензії й дозволи на практику, уніфікована система підготовки і т.д. Але варто пам'ятати, що існують певні принципи поведінки психолога-консультанта і що дотримання їх не лише забезпечує етичність професійної діяльності, але і є запорукою успішності психологічного впливу. Зупинимося докладніше на деяких етичних вимогах, проходження, яким, на наш погляд, є особливо важливим (Бодалев А.А., Столин В.У., 1987; Столин В.В., 1982).

Доброзичливе й безцінне ставлення до клієнта.

За цим формулюванням криється цілий комплекс професійної поведінки, спрямованої на те, щоб під час прийому клієнт почував себе спокійно й комфортно. Доброзичливе ставлення має на увазі не просту відповідність загальноприйнятим нормам поведінки, але й уміння уважно слухати, надавати необхідну психологічну підтримку, не засуджувати, а намагатися зрозуміти й допомогти кожному, хто звертається за допомогою.

Орієнтація на норми й цінності клієнта

Цей принцип передбачає, що психолог під час своєї роботи повинен орієнтуватися не на соціально прийняті норми і правила, а на ті життєві принципи й ідеали, носієм яких є клієнт. Ефективний вплив, можливий лише при опорі на систему цінностей самого клієнта, критичне ж ставлення консультанта може привести до того, що, що прийшов на прийом людина замкнеться, не зможе бути щирим й відкритим, а, отже, і можливості консультативного впливу виявляться практично нереалізованими. Приймаючи ж цінності клієнта, поважаючи їх і, віддаючи їм належне, консультант зможе впливати на них у тому випадку, якщо вони є перешкодою на шляху нормального функціонування людини.

Заборона давати поради

Клієнтам не можна давати поради. Підстави для цього досить широкі й різноманітні. Насамперед, який би ні був життєвий і професійний досвід психолога, дати гарантовану раду іншому неможливо: життя кожного унікальне й непередбачене. До того ж, радячи, консультант цілком бере на себе відповідальність, за те, що відбувається, що не сприяє розвитку особистості клієнта і його адекватного ставлення до дійсності. У такій ситуації психолог ставить себе в позицію "гуру", що реально шкодить консультуванню,

призводить до того, що в клієнта, замість активного прагнення розібратися у своєму житті і змінити його, формується пасивне і поверхнєве ставлення, до того, що відбувається. При цьому будь-які невдачі в реалізації поради, звичайно, приписуються консультантові, який дав пораду, що, природно, заважає розумінню клієнтом своєї ролі в подіях, що відбуваються з ним.

Анонімність.

Найважливішою умовою психологічного консультування є його анонімність. Це значить, що будь-яка інформація, повідомлена клієнтом психологові, не може бути передана без його згоди ні, в які суспільні або державні організації, приватним особам, у тому числі родичам або друзям. З цього правила існують виключення (про які клієнт завжди попереджається заздалегідь), спеціально обговорені законом у багатьох країнах. У нашій країні таким виключенням, мабуть, можна вважати ситуацію, коли психолог довідується під час прийому про щось, що є серйозною погрозою для або життя. Але, звичайно, ж, навіть у цій ситуації його дії повинні бути максимально обережними і співвідноситися з інтересами клієнта.

Розмежування особистих і професійних стосунків.

Існує чимало дуже досвідчених і професійних консультантів, що потрапляли в пастку, переходячи з клієнтами на дружні стосунки або, намагаючись надавати професійну допомогу своїм друзям і найближчим родичам. Цей шлях приховує у собі чимало небезпек і не лише тому, що, будь-які рекомендації й одкровення з близькими легко знецінюються, але і за багатьма іншими причинами; про деякі з них буде сказано нижче.

У психотерапії існують два найважливіших поняття, що мають велике значення для роботи з пацієнтами: а) "*перенос*", тобто схильність клієнта проектувати на психолога і стосунки з ним свої стосунки зі значимими людьми, основні проблеми і конфлікти; б) "*контрперенесення*", тобто схильність психолога проектувати свої стосунки зі значимими людьми й основні внутрішні проблеми й конфлікти на стосунки з пацієнтом. Ці поняття, уведені в психоаналіз З. Фрейдом, на сьогоднішній день широко використовуються в межах різних напрямків психотерапії (Фрейд З., 1989). Вони означають, що будь-які людські стосунки і навіть такі "спеціальні" стосунки, що складаються в рамках психотерапії, знаходяться під впливом внутрішніх особистих потреб і бажань людини, що він найчастіше не усвідомлює. Більш того, навіть професіонал-психолог часто виявляється "обеззброєним" контрперенесенням. Саме для того, щоб розуміти, керувати й уміти використовувати з метою аналізу своє контрперенесення, як, утім, і деяких інших особистих і міжособистісних феноменів, для психолога-початківця існує обов'язкова вимога поєднання свого власного аналізу з довго тривалою роботою із супервізором.

Вищезгадані феномени діють і в процесі консультування. Але важко очікувати, що людина, яка не отримала спеціальної й поглибленої підготовки, зможе успішно працювати з цими надто складними явищами. Для консультанта достатньо розуміти, що збереження його авторитету для клієнта багато в чому

пов'язане з тим, що останній мало знає про нього як про людину, у нього немає підстав як для замилювання психологом, так і для осуду його як особистості.

Установлення тісних особистих стосунків між консультантом і клієнтом призводить до того, що вони, як близькі люди, починають задовольняти ті або інші потреби і бажання один одного і консультант уже не може зберегти об'єктивну й відсторонену позицію, необхідну для ефективного вирішення проблем клієнта.

Десятиліття тому у закордонній практичній психології активно дискутувалися й аналізувалися різні наслідки вступу клієнта і консультанта (психолога й пацієнта) в особисті, у тому числі сексуальні стосунки, а також можливі впливи цього фактора на процес терапії. Різних точок зору було безліч. Але загальний висновок, до якого призвели ці дискусії, один: за можливості особистих стосунків краще уникати, а якщо щось подібне все-таки трапляється, тоді варто бути максимально обережним, намагатися діяти насамперед в інтересах клієнта і якомога швидше перервати процес консультування або психотерапії (Dahlberg С.С., 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 усе, що обговорюється з консультантом. Для того щоб забезпечити таке залучення, психолог повинен стежити за тим, щоб розвиток розмови мав вигляд для клієнта логічний зрозумілий, а також щоб людина не просто "слухала" фахівця, а їй було дійсно цікаво. Адже тільки в тому випадку, якщо зрозуміло і цікаво усе, що обговорюється, можна активно шукати шляхи вирішення своєї проблемної ситуації, переживати й аналізувати її.

Буває так, що під час прийому клієнт раптом утрачає 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.

Прийняття клієнтом відповідальності за те, що з ним відбувається

У ході консультації локус скарги клієнта повинен бути переведений з інших на себе. Без вирішення цієї задачі досягнення якихось реальних результатів неможливо. Тільки в тому випадку, якщо людина відчуває свою провину і відповідальність за те, що відбувається, вона буде дійсно намагатися змінитися і змінити свою ситуацію, у протилежному випадку вона буде лише очікувати допомоги й змін із боку навколишніх.

Буває і так, що єдине, що за час прийому встигає зробити психолог — це показати клієнтові, що він сам, хоча б почасти, сприяє тому, що його проблеми й стосунки з людьми мають такий складний і негативний характер. Але це зовсім не означає, що консультація була невдалою. Навпаки, у такій ситуації консультант домогся найважливішого результату; адже усвідомлюючи свою відповідальність за ситуацію, людина може сама вирішити, як їй необхідно

поводитися, для,,,,, того щоб у її житті відбулися позитивні зміни. Хоча, звичайно, допомога психолога у визначенні того, що саме і як можна змінити в даній ситуації, звичайно, є досить корисною.

Скажімо, людина, яка прийшла на психоконсультативний прийом, із самого початку заявляє: "Я сама в усьому винна". Але, на жаль, найчастіше подібна заява не свідчить про щире розуміння міри своєї відповідальності, а є лише своєрідним кокетством, і, звичайно, те, як клієнти розуміють свою провину за те, що відбувається, мало пов'язане з реальними особливостями ситуації.

Прийшовши на консультацію, клієнтка може почати голосити: "Звичайно, це я винна, що в нас із чоловіком постійно виникають конфлікти. Давно пора мені зрозуміти, що він просто не та людина, що йому на усіх наплювати, а я усе ще намагаюся пояснити йому щось по-людськи". Така заява свідчить про те, що клієнтка не дає собі звіту в тім, що вона не тільки не розуміє і не приймає своєї відповідальності за проблеми у стосунках, але й ображає і принижує чоловіка, вважаючи його нездатним зрозуміти й розібратися в ситуації.

Але навіть якщо з того, як людина говорить, видно, що вона розуміє й приймає відповідальність за те, що відбувається, її уявлення про те, що і як відбувається у стосунках з оточуючими, передусім досить поверхневе. У такому випадку консультантові не слід боятися, що розмова про прийняття провини й відповідальності буде зайвою. Навпаки, тому, хто дійсно розуміє і приймає факт свого впливу на події власного життя, обговорення цього з психологом може бути тим більше корисним, оскільки для такої людини уточнення деталей взаємин спричинить те, що в її поведінці й стосунках із людьми відбудуться значні зміни.

Існують, звичайно, ситуації, у яких обговорювати проблеми провини й відповідальності з клієнтом не варто. Такими, зокрема, є випадки, коли клієнт приходить на консультацію, переживаючи горе або серйозну особисту втрату, наприклад, пов'язану зі смертю когось із близьких. У стані горя люди часто схильні брати на себе невинувато велику відповідальність і провину перед тими, кого з ними немає і ніколи не буде, вважаючи себе причетними до їхньої смерті. У такій ситуації робота консультанта повинна бути спрямована на те, щоб скорегувати неадекватні уявлення, зняти зайвий вантаж провини й відповідальності з клієнта (Василюк Ф.Е., 1984, Kast V., 1989).

Позиція консультанта стосовно клієнта.

У принципі, 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 традиційної у консультуванні є позиція рівності і партнерства стосовно клієнта, хоча й у цьому випадку направляюча й визначальна роль залишається за психологом. Розглянемо дану позицію більш докладно.

У випадку рівності позицій із психологом у процесі консультування клієнт відчуває себе повноправним партнером і тому активно й продуктивно працює

нарівні з психологом. У нього немає підстав для приховування або спотворювання будь-якої інформації про себе, оскільки консультант відкритий, не оцінює і не судить співрозмовника. По суті, у позиції рівності і сам консультант не настільки уразливий стосовно клієнта, оскільки чим авторитетніша людина, тим більше вимог і очікувань ставляться до нього, тим суужніше бути відповідним до них. Звичайно, займаючи позицію рівності, консультант не тільки виграє, але і втрачає: адже до авторитета, який займає позицію "зверху", більше прислухаються. Саме в незаперечному авторитеті є секрет успіху багатьох гіпнотизерів — і дійсних професіоналів, а також і шарлатанів.

Запитання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте мету і завдання психологічного консультування
2. Які галузі застосування психологічного консультування
3. Поясніть відмінності понять “психологічне консультування, психологічна корекція й психотерапія”
4. Обґрунтуйте принципи психологічного консультування

