

Тема 4: Переніс та контр-переніс

План

1. Поняття переносу.
2. Актуальні відносини та контр-переніс
3. Переніс тренера.

Основні поняття: переніс, контр-переніс, емпатія, конгруентність, транзакція.

1. Поняття переносу.

Переніс - це специфічна форма міжособистісного перекручування сприйняття. У груповій роботі є найважливішим відпрацювання міжособистісних перекручувань учасників. Для багатьох учасників групи стосунки з тренером є самим важливим об'єктом відпрацювання, оскільки тренер персоніфікує образи батьків, вчителів та взагалі влади. Він втілює в собі встановлені традиції, прийняті в суспільстві цінності. Але для більшості учасників, крім того, ареною конфліктів є й інші сфери міжособистісного спілкування: наприклад, влада, впевненість у собі, гнів, конкуренція з рівними за статусом, близькість, сексуальність, щедрість, жадібність, заздрість.

У наукових дослідженнях підкреслюється велике значення того, що багато членів групи надають увагу відпрацюванню стосунків не стільки з тренером групи, скільки з іншими її учасниками. Як приклад: у рамках дослідження результатів роботи групи короткострокової кризової терапії автори звернулися до членів групи через 12 місяців після її закінчення з проханням вказати джерело допомоги, отриманої кожним. На думку 42% учасників, їм допомогли інші учасники групи, а не тренер, а 28% вважали, що їм допомогли як інші учасники так і тренер. І лише 5% затверджували, що тренер був єдиним, хто здійснив істотний вклад у їх зміну.

Ці дані мають важливе значення для вибору техніки тренером групи: тренери повинні полегшувати розвиток і відпрацювання взаємодій між членами групи.

Насамперед, необхідно дотримуватися обережності при вживанні терміну поза його звичного контексту; адже слово "переніс" вже придбало особливий, специфічний зміст у психоаналізі, і його безладне використання було б зайвим.

Гештальт-теорія спеціально підкреслювала той факт, що "ціле відмінне від суми його частин", кожна з яких набуває змісту тільки відповідно цілого;

саме тому так важлива обережність у вживанні цього терміну в контексті настільки відмінному від психоаналітичного. Всі автори вказують на центральне значення тієї зустрічі, у ході якої встановлюються відносини між учасником та його тренером. Зробимо уточнення, що в будь-якому психокорекційному напрямку така зустріч має на меті змінити не встановлений порядок речей чи хід подій, а внутрішнє сприйняття клієнтом самих фактів, їх співвідношення і їх різноманітних можливих значень. Зрозуміло, що психологічні інтервенції прагнуть перетворити не зовнішню ситуацію, а особистий досвід самого учасника. Психокорекційна робота сприяє, таким чином, перебудові індивідуальної системи сприйняття і розумових уявлень. Але в сучасних поглядах на це питання не обов'язково використовується гіпотеза про механізми переносу.

Конкретизуючи думку Р.Мея, одного із засновників Руху Гуманістичної Психології про що невротик не "переносить" на свою дружину чи консультанта ті почуття, що він відчував до своєї матері чи батька, можна сказати, що невротик у певних сферах так і не переборов окремі нерозвинені й обмежені способи поведінки, безпосередньо пов'язані з його дитячим досвідом. Цю проблему необхідно пояснювати в термінах сприйняття і ставлення до світу, що робить непотрібним уявлення про перенос як про переміщення окремих почуттів з одного об'єкта на інший.

Екзистенціальна терапія розміщує "переніс" у зовсім новий контекст тих подій, що відбуваються в реальній ситуації взаємодії двох людей. Майже усе, що клієнт робить у відношенні консультанта в ході психологічного сеансу містить у собі елемент переносу. Але "чистого переносу", який можна було б просто арифметично пояснити клієнту, не існує.

Сама по собі концепція переносу часто використовувалася в якості зручного захисного екрана, за яким клієнт і консультант ховаються від ще більш тривожної ситуації прямої конфронтації. Стає зрозуміло, що сліди минулого не заперечуються, однак цікавлять нас вони такими, якими вони виявляються сьогодні, у сьогоденні, під впливом ситуації взаємин, що створилися в даний момент, і всіх особливостей поглядів і позицій їх учасників. Саме тому психокорекційна робота спрямована не тільки на виявлення подавлених спогадів ("чому"), але також на виявлення відхилень і перекручувань в актуальних стосунках ("як"). Під час аналізу актуальних взаємин, Ф.Перлз (як і К.Роджерс) дотримується полюса "тут і тепер" та займає при цьому негативну позицію стосовно деяких надмірно догматичних форм психоаналізу і навіть доходить до заперечення значення механізмів переносу.

Більшість сучасних гештальтистів при виборі терапевтичної стратегії дотримуються іншого погляду: не заперечуючи реальність існування та значимість явищ переносу, вони замислюються над тим, наскільки доречна їх навмисна експлуатація.

2. Актуальні відносини та контр-переніс

Послідовне чергування терапевтичних відносин співчутливої підтримки і розумної фрустрації сприяє знаходженню клієнтом своєї автономії (самопідтримки).

Гештальт-консультант у критичному випадку без коливань висловить свої власні почуття, що виникли в нього в актуальній ситуації, навіть може іноді дозволити собі розкрити свої смаки, своє ставлення, свої радощі та труднощі. Цей прийом називається "саморозкриття" - свідоме розкриття себе у автентичних відносинах, але контрольованій і селективній участі.

Таким чином, консультант встановлює актуальні особисті відносини, що частково торкаються реалії соціальних, міжособистісних відносин обох партнерів. У цьому випадку консультант є у емпатії з клієнтом, тобто "в ньому", конгруентним самому собі, тобто "у собі", у відносинах симпатії ("я/ти") - тобто "між нами". Клієнту імпанують подібні рівні відносини, де він відчуває себе визнаним в якості суб'єкта, "гідного співрозмовника", а не простого об'єкта професійного інтересу нехай сумлінного, але байдужого консультанта. Гештальт-практик, у якості психологічного засобу терапевтичних відносин, використовує свої власні переживання.

Отже, якщо у класичному психоаналізі аналітик особливо уважно відноситься до підтримки переносу клієнта, намагаючись максимально контролювати свій власний контр-перенос, у гештальт-терапії, навпаки, консультант прагне обмежити переніс клієнта, звертаючи свою увагу на навмисне використання власного контр-переносу за допомогою безупинного усвідомлення усіх своїх тілесних відчуттів і емоцій, що виникають у відповідь на вербальну поведінку і рухи клієнта.

Необхідно підкреслити, що серед сучасних психоаналітиків усе в більшій мірі встановлюється таке позитивне ставлення до контр-переносу, яке раніш критикувалося.

Так, сучасний психоаналіз, слідом за гештальтом, повертається до ідей, сформульованих ще в 1930-і роки Ференчі.

3. Переніс тренера.

Абсолютна "нейтральність" тренера - це застаріле уявлення, яке вже не підтримується навіть психоаналітиками. До того ж, за своєю суттю

невтручання іноді шкодить більше, ніж "провокація". Більш того, необхідно підкреслити, що тренер не завжди схильний відповідати на запити клієнта. Однак, саме це змушує визначати сам термін "контр-переніс" як відповідь, позитивна чи негативна, на переніс, який виникає в клієнта на його консультанта. Так званий "переніс" є, в остаточному підсумку, надзвичайно складним явищем, тому що ми знаходимося перед обличчям шести можливих способів взаємодії, які нерідко перетинаються:

- а) переніс клієнта на тренера;
- б) контр-переніс тренера у відповідь на переніс клієнта;
- в) переніс тренера тільки на певних клієнтів (які сприймаються як "діти", "батьки", суперники, учні і т.д...);
- г) контр-переніс клієнта у відповідь на переніс тренера;
- д) актуальні почуття клієнта, що стосуються особистості самого тренера;
- е) актуальні почуття тренера до самого клієнта.

Тренер, який знаходиться в стані напруженої уваги до процесу розвитку відносин в групі, зіштовхується зі своєю особистою екзистенціальною проблематикою в ході тренінгової роботи за допомогою гештальта, психоаналізу чи будь-якого іншого методу, і ще більше й глибше знайомиться зі своїми механізмами контр-переносу, аналізуючи власні професійні дії на супервізії. Також тренер регулярно, протягом усієї своєї кар'єри, повинен відводити собі достатню кількість часу для особистої роботи над самим собою і для поглиблення професійної майстерності.

Таким чином, завданням тренера є не тільки за будь-яку ціну підтримувати клієнта на обраному шляху, але і допомогти йому отримати максимальну користь з того, з чим він зустрінеся на шляху усвідомлення, допомогти йому краще розпізнавати перешкоди і небезпеки, розрізняти недоречні відхилення.