

Лекція 3

Тема лекції: Гуманістичний напрям у психологічному консультуванні.

Література:

1. Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування: Навч. посіб. К.: МАУП, 2004. 152 с.

План лекції:

- 3.1. Особистісно-центроване консультування.
- 3.2. Гештальтконсультування.
- 3.3. Транзактний аналіз у консультуванні.

Зміст лекції

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 Берн та ін.

3.1. Особистісно-центроване консультування.

Карл Роджерс (1902-1987) презентував новітню концепцію у психології (1940 рік, штат Міннесота) як "клієнт-центровану 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" (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 тенденцій росту (1970).

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

Практика особистісно-центрованого консультування, перш за все, передбачає:

- 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. Психолог зосереджений на актуальному стані клієнта, сприяє його самоактуалізації.

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

3.2. 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 "цільностей"; зрозуміти суть людської природи можна, лише уявивши її як функцію елементів, із яких вона складається.

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" (F. Perls, 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 імплзівний 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 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 засобом 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 деструктувати 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 поводяться 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.

3.3. Трансактний аналіз у консультуванні.

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

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;
- трансакції як обмін погладженнями 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 трансакції і розплата;
- контракти як передбачення результату професійної взаємодії психолога і клієнта;
- структурний аналіз в ТА як діагностування та диференціювання моделей чи Его-станів;
- енергія та катексис;
- стимул, визнання та структурний голод;
- обмеження у вигляді наказів, атрибутів та ігнорування. Життєві позиції.

Трансактний аналіз намагається пояснити, чому люди поводяться неадекватно. Частково це відбувається тому, що і сценарії, й ігри пов'язані з отриманням певних нагород і одночасно — з "розплатою" за сценарій, 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 трансактного аналізу — це допомога клієнту здобути життєву позицію "я о'кей — ти о'кей". Основні завдання: відчутти 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 диференціацій 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 трансактного аналізу. Стадія Его-станів (1955-1962); трансакцій 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 трансакцій і гри, аналіз сценарію може стати значущим для інших учасників.

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 протягом 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.