

Лекція 6

Тема лекції: Психологічне консультування з особистісних проблем.

Література:

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

План лекції:

1. Хто звертається по психологічну допомогу
2. Особливості соціальних функцій консультанта
3. Особливості здійснення психологічного впливу в процесі психологічного консультування

Зміст лекції

1. Хто звертається по психологічну допомогу

Людей, які звертаються по психологічну допомогу, умовно можна розподілити на такі групи:

- не впевнений у собі клієнт. Причиною звернення по допомогу може виступати бажання зняти з себе відповідальність за прийняття життєво важливого рішення. Він може добре обдумати ситуацію, наприклад, з шлюбними стосунками, але не наважується поставити крапки над "і". У консультації в процесі співбесіди він зважає докази "за" і "проти" людини "незацікавленої". Можливо, інколи просто не вистачає ще одного аргументу. Такі клієнти очікують впевненого, зібраного, а інколи і категоричного консультанта, який би взяв на себе відповідальність за вирішення складного життєвого питання;

- впевнений у собі клієнт. Такі клієнти здатні самі вирішувати складні життєві ситуації, однак звертаються до психолога, скоріше, щоб отримати підтвердження правильності свого, часто вже готового розуміння проблеми. В цьому випадку психолог виступає в ролі ведучого, який

намагається через запитання, уточнення, пропозиції допомогти розібратись в ситуації, що склалась;

- клієнт, який довіряє лише собі. Такі клієнти часто займаються самолікуванням, оскільки "не вірять сучасним лікарям". З ними дуже важко працювати, оскільки вони все піддають сумнівам, приймають суперечливі рішення, але, як правило, впевнені в своїй правоті. Однак їх характер начебто нівелює хороші інтелектуальні якості. Складність роботи з ними полягає в тому, що "всезнаючі" затягують розв'язання своїх проблем і часто потрапляють у розряд невротиків, або ж отримують соматичні захворювання, потребуючи хірургічного чи терапевтичного втручання. Насправді ж причина криється в характерологічній природі особистості клієнта;

- клієнт, який просто хоче "виговоритись", знайти слухача. Як відомо, не з усіма питаннями можна прийти до приятелів чи рідних. Для цього також потрібна психологічна консультація, де уважно вислухають, зрозуміють, поспівчують. У цьому випадку не потрібні поради, важливо емпатійно вислухати.

Людей, які можуть звернутись по психологічну допомогу, можна розподілити на такі типи: один з них характеризується реалістичністю, самовпевненістю, інший — крайньою емоційною витонченістю, естетичністю. Якщо перший тип вважає, що головне — це власний життєвий досвід, який нічим замінити не можна (а тим паче — психологічними дослідженнями), то інший тип вважає особистість людини унікальним і таємничим утворенням. Тому вони дещо краще ставляться до психоаналітичних досліджень, аніж до об'єктивних психометричних методів. Для дослідження "естетизованих" особистостей краще використовувати проєктивні методики.

У випадках значної невротизації особи з сильною нервовою системою або ж намагаються перебудувати свою поведінку, образ життя, стиль діяльності, або ж створюють різні суб'єктивно-особистісні версії, що покликані зберегти про себе хорошу думку в очах інших людей. Так, наприклад, версії неуспішності поведінки на виробництві такі клієнти частіше

пов'язують із зовнішніми обставинами (погані інструменти, некомпетентність керівництва) або ж з відсутністю позитивної мотивації в діяльності.

Коли в процесі психологічного консультування необхідно зробити діагностичне обстеження, варто пам'ятати, що клієнти по-різному сприймають інформацію про свої характерологічні особливості. Деякі особи реагують позитивно, погоджуючись з висновками діагноста, однак зустрічаються і такі клієнти, які не погоджуються з отриманими результатами обстеження. Останнє може бути пов'язане з надуманою позицією індивіда щодо його належності до певної вікової чи професійної групи, а також із прийнятою в суспільстві соціальною оцінкою тих чи інших якостей.

На погодження чи непогодження клієнта з висновками психолога може впливати міра міжособистісної дистанції, що встановилася в процесі спілкування. При більш дистантному, холодному спілкуванні клієнт може глибше приховувати свої "слабкі" сторони, ніж при теплій взаємодії. Однак дистантне спілкування може допомогти краще усвідомити зовнішні проблеми (конфліктність поведінки, напруження у стосунках тощо). Тому в психологічному консультуванні важливо дотримуватись необхідної психологічної дистанції. Занадто близькі стосунки не сприяють авторитетності спеціаліста. В процесі використання власного досвіду варто пам'ятати про певну міру ("Якщо психолог не може справитись з власними проблемами, то що він може порадити мені"?).

2. Особливості соціальних функцій консультанта

Люди часто звертаються до психолога з надією отримати "готовий" рецепт, який ясно передбачає конкретні дії, необхідні для подолання кризи чи труднощів. Оскільки психолог часто сприймається як лікар, від нього намагаються отримати швидкодіючі рецепти, які без особливих зусиль знімають симптоми. Пацієнти, які страждають неврозами, дотримуються позиції "тільки б я не був у цьому винний". Невроз — це відмова від свободи, підкорення своєї особистості жорстким стійким формулам і перетворення

особистості на автомат. Однак рецептура психолога розрахована на самоорганізацію самої особистості. Психолог не може змінити обставини життя клієнта, але він може на основі отриманої інформації дати рекомендації про можливу самоорганізацію життя (зміна стилю діяльності, спілкування, організація режиму роботи і відпочинку, зміна взаємин у сім'ї тощо). Душевне здоров'я передбачає отримання почуття особистої відповідальності та свободи.

Консультант має підказати можливі шляхи виходу з кризи і підвести клієнта до самостійного розв'язання проблеми.

Важливим принципом консультування з особистісних проблем є врахування індивідуальності кожного клієнта.

Одна з проблем людей, які звертаються по психологічну допомогу, полягає в тому, що вони не можуть бути самими собою, тобто не можуть виявити свою індивідуальність. Невротичний тип не може прийняти себе, не може зносити сам себе і хоче чогось іншого. Життєві складнощі, як правило, починаються тоді, коли ми починаємо грати не свою роль. Можливі прояви — безтактна поведінка, алкоголізм і т.д. Питання не в тому, що людина випила зайве, а в тому, чому вона це зробила, чому намагається втекти від самої себе? В основі надання психологічної допомоги має лежати принцип індивідуальності. "Індивідуум має розвинути себе в те, що він є насправді" (О. Ранк).

Професійний консультант покликаний допомогти знайти своє, істинне, "і знайти в собі мужність стати цим "Я".

Неможливо зрозуміти особистість поза її соціальним оточенням. Очевидно, що без соціуму особистість втрачає сенс. Ми стверджуємось не лише через своїх друзів, але й через своїх ворогів.

Соціальна інтегрованість є важливою складовою сформованої особистості. Вважається, що проблеми неуспішності чи успішності можуть бути пов'язані лише з соціальним оточенням, що, безумовно, є лише поверховим поглядом. Для особистості має величезне значення вміння

приспосовуватися до суспільства. Нездатність жити в згоді з оточенням — головна риса невротика. Його відрізняє підозрливість, суспільство видається йому ворожим світом, а по життєвому шляху така особистість рухається, як у броньовику. Вона сама при цьому відчуває самотність.

У процесі консультування психологам часто доводиться стикатися з "комплексом неповноцінності". Це почуття універсальне, його не варто називати "комплексом" до тих пір, доки воно не набуло вираженого невротичного характеру. В свою чергу, воно викликає заздрість, агресію, неспокій, амбіції. Однак це почуття виступає рушійною силою прогресу (в сукупності з волею). Завдання полягає в тому, щоб цю силу використати в прогресивних цілях. Зворотна сторона почуття неповноцінності — почуття переваги над іншими. За Адлером, невроз — це спрямована проти суспільства жага до влади. Необхідно відрізнити нормальне і невротичне прагнення до влади. Невротичне честолюбство породжене слабкістю і невпевненістю.

Завдання консультанта — допомогти клієнту з готовністю прийняти на себе соціальну відповідальність, вдихнути в нього мужність, яка допоможе клієнту звільнитись від невідступного почуття неповноцінності і направити його прагнення в соціально корисне русло.

Повна цілісність людської особистості не лише неможлива, але й небажана. Наша мета — новий конструктивний перерозподіл напруження, а не абсолютна гармонія. Повне усунення конфліктів призведе до застою. Наше завдання — перетворення деструктивних конфліктів на конструктивні.

Деякі психотерапевти намагаються повністю стерти почуття провини, вважаючи його симптомом захворювання. Так, сильне почуття провини пов'язане з неврозом. Однак це почуття може стати початком духовного зростання, якщо це стосується усвідомлення різниці між тим, яка річ, і тим, якою вона має бути. Совість — одна з форм його вираження. Будь-якому стану напруження властиве почуття провини. Можна пояснити це тією порожнечою, яка відділяє нас від повної досконалості.

Духовність особистості є не лише не патологією, а джерелом розвитку. Таким чином, портрет особистості буде неповним, якщо ми не включимо духовну напруженість.

Завдання консультивання — допомогти клієнту звільнитись від патологічного почуття провини і в той же час навчити його достойно прийняти і зробити стійкою ту духовну напруженість, котра сприяє особистісному зростанню і властива лише природі людини.

Не підлягає сумніву, що невротик страждає від порушення цілісності психічних функцій. Кроком вперед до одужання може стати допомога пацієнту в досягненні адаптації та як результат — нової цілісності. Однак гранична цілісність не лише неможлива, але й небажана. Особистість динамічна, а не статична, і її мета — творчість, а не існування. Мета психолога — допомогти здійснити новий конструктивний перерозподіл напруження, а не досягнути абсолютної гармонії, перетворити конфлікти у конструктивні явища, а не деструктивні.

Часто почуття провини, з якою приходить клієнт, може бути достатньо конструктивним і стати початком духовного зростання людини. Почуття провини — це усвідомлення різниці між тим, якою є річ і якою вона має бути ("так не має бути"). Совість є лише однією з форм його вираження. Провина пов'язана з поняттям "свободи", автономії і моральної відповідальності. Будь-якому процесу напруження притаманне почуття провини.

Усвідомлюючи свою суперечливість, ми можемо переконуватись у власній духовності. Таким чином, завдання консультанта — допомогти клієнту звільнитись від патологічного відчуття провини і в той же час — достойно прийняти і зробити стійкою те духовне напруження, котре властиве природі людини.

3. Особливості здійснення психологічного впливу в процесі психологічного консультивання

а) Емпатія — ключ до процесу консультивання

Німецькі психологи буквально використовують його як "вчування всередину" (einfuhlung) /Pathos — сильне глибоке почуття, близьке до страждання. Емпатія — глибоке почуття (глибше ніж співпереживання), що передає духовне єднання особистостей, коли одна людина розчиняється в іншій, ототожнюючи себе з нею та переймаючись її переживаннями. Емпатія є ключовим процесом психоконсультації. В такому стані досягається повне розуміння. Це ж почуття лежить в основі любові. Успіх психолога залежить від його здатності слідувати за рухами душі клієнта. Адлер вважав емпатію однією із творчих функцій: не можна зрозуміти співбесідника без ототожнення з ним. Руслом, яким рухається емпатія, є мова.

Клієнт заряджається від психолога підтримкою, хоча це не означає збігу досвіду. Мета терапевта — зрозуміти клієнта відповідно до його індивідуальної моделі формування. Власний досвід може допомогти зрозуміти проблеми клієнта, але він має мати лише опосередковане значення.

б) Передача думок

Внутрішній стан людини відбивається зовні, на обличчі. Спілкування інколи відбувається за рахунок дрібних рухів, змін на обличчі. Фрейд вважав, що імпульсивне бажання говорити правду значно сильніше. Наше EGO важко переживає статус залежності.

в) Щирість варто розуміти як здатність просто сказати так або ні.

Тобто це здатність постати перед співбесідником таким, яким ти є.

г) Таємниця впливів

Вплив — це перш за все дія на підсвідомість. Синоніми — ефузія, індукція, еманация (мають відношення до емпатії). Ми можемо виділити тимчасовий вплив особистості, вплив ідей, фактор істини, соціальну мужність, силу переконань.

Процеси впливів є часто підсвідомими з обох сторін, однак ми несемо відповідальність за наш вплив на інших людей. Консультанту варто розвивати здатність до емпатії. Професія психолога вимагає великої здатності до

самозречення, тимчасової відмови від власної особистості з тим, щоб знайти себе в іншій людині.

Найбільш типові випадки звертання до психологічної консультації:

- переживання особистих життєвих невдач є однією з актуальних проблем, які "вибивають з колії", знижують працездатність, сприяють невротизації. Одна з причин гострого вболівання за особистіші негаразди — оцінка життєвих подій як невдач. Консультанту варто обговорити ситуацію, показати її відносність, мінливість, налаштувати на знаходження різноманітних варіантів виходу з кризи, підвести до більш оптимістичного сприймання реальності. При цьому важливо не забувати про необхідність індивідуального підходу до кожного такого випадку, розрізняти типові і рідкісні життєві невдачі, зважуючи власну активність і позицію клієнта;

- недостатнє задоволення значущих потреб і інтересів. Перші практичні кроки в консультуванні з цієї проблеми мають стосуватися знаходження фактів, які б сприяли визначенню значущості нових для клієнта потреб; визначення взаємозв'язку старих і відносно нових інтересів. Наступний крок — включення клієнта в нові для нього види діяльності, що сприяють розвиткові інтересів і потреб; пошук і практичне використання додаткових стимулів, що прискорюють їх формування;

- невдачі в розвитку та урізноманітненні емоцій і почуттів. Дефіцит емоційної експресії і недостатня емоційна лабільність людини є досить актуальною і досить типовою скаргою клієнтів. Проблеми емоційного характеру стосуються відсутності інтересу до оточення, професії, а інколи і до самого себе. В житті часто доводиться спостерігати приклади неадекватних емоційних реакцій та імпульсивного поведіння людини (при якому емоції чітко переважають над розумом). Рекомендації, які психолог-консультант може дати клієнтові в різних випадках емоційних порушень мають бути особливо виваженими, оскільки емоційна лабільність чи застрівання можуть бути наслідками суттєвого невротичного розладу, яке вимагає спеціального лікування;

- невдачі в корекції характеру. Недоліки в розвитку індивідуальних властивостей людини часто є причиною конфліктних міжособистісних стосунків. Особливості початку консультування з цієї проблеми: надання можливості зрозуміти помилковість оцінки клієнтом своєї проблеми, необхідність її уточнення і проведення в зв'язку з цим психодіагностики. Потрібно в процесі спілкування виділити як сильні сторони свого характеру, так і так звані слабкі місця, недоліки і переваги сформованих в процесі життєдіяльності рис. Існують різні способи переконання клієнта в тому, що в його характері можливі позитивні зміни, які здебільшого залежать від самої особистості. Інколи головне зусилля спрямоване на зниження переживань з приводу фізичних недоліків. Особливе місце займає робота з психологічними захистами (заперечення проблеми, проекція тощо).

- невдачі у встановленні добрих особистих взаємин з людьми. В ході консультування важливо виділити основні причини невдач у встановленні клієнтом добрих особистих взаємин з оточуючими. Питання, за допомогою яких психолог-консультант може з'ясувати причини невдач клієнта в підтримці гарних взаємин з людьми, можуть стосуватись характеристики значущих (референтних) груп, виділення причин неузгодженості у прийнятті рішень, рівня адаптованості, тривожності. В ході зустрічей можна обговорити рекомендації щодо встановлення контактів з людьми.