

ЛЕКЦІЯ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

План:

1. Особливості психологічного консультування та психологічної корекції з позицій культурно-історичної концепції.
2. Гуманістична концепція буття як ціннісний, світоглядний та психотехнічний засіб.
3. Сім'я як пацієнт психологічного впливу.

Література:

1. Абрамова Г. Психологическое консультирование: Теория и опыт. - М., 2001.
2. Айви А. Психологическое консультирование и психотерапия. – СПб, 2000.
3. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. - М., 2012.
4. Бурменская Г. и др. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков. М., 2002.
5. Василюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии. М.:МГППУ; Смысл, 20014.
6. Василюк Ф.Е. От психологической практики к психотехнической теории // Московский Психотерапевтический Журнал 2002 №1, с. 15 – 32.
7. Глэддинг С. Психологическое консультирование. М., 2002.

1. Особливості психологічного консультування та психологічної корекції з позицій культурно-історичної концепції

У відповідності з теорією розвитку, в основі якої лежить культурно-історична психологія Л. С. Виготського (1868-1934), джерела і детермінанти психічного розвитку виходять з історично розвивається культури.

Відповідно такі культурні чинники, як мова, освіта, сім'я, звичаї є детермінантами по відношенню до рівня і темпів психічного, в тому числі інтелектуального, розвитку. Виходить, що витoki індивідуального функціонування психіки соціальні, тобто окрема людина може здобувати вищі функції психіки, які вже існують в соціокультурному контексті. Отже, поведінку людей можна визначити як опосередковане за допомогою культури.

Як потрібно враховувати практично погляди Л. С. Виготського у психологічному консультуванні та психологічної корекції? На наш погляд, необхідно розуміти, на які аспекти роботи впливає культура і які є культурно універсальними.

Почнемо з того, що психологічне консультування та психологічна корекція в чистому вигляді існують лише в розвинених країнах. Хто здійснює таку допомогу? У США і європейських країнах - психіатри, психотерапевти, психологи-консультанти, тобто спеціально навчені люди, які мають медичну або психологічну освіту. Але психологічна допомога людям

здійснюється не тільки ними. В інших країнах цим займаються спеціально навчені люди - изиньянга в деяких частинах Південної Африки, мганга у мовців на суахілі в Східній Африці, шамани в Сибіру, курандейро в Латинській Америці. Вважається, що допомогу вони надають досить ефективно.

Постає питання: чи можна об'єднувати психологів, психіатрів з так званими знахарями? Є думка, що психологи - люди науки, а знахарі - магії. Діяльність психологів науково обгрунтована, а знахарів - ні, тому об'єднання вони не підлягають. Однак щоб ті чи інші методи були науковими, вони повинні ґрунтуватися на явища, які пояснюються за допомогою об'єктивно існуючих законів. До розуміння таких законів приходять за допомогою спостереження, вимірювання, експериментування, застосування методів математичної обробки. Однак обґрунтування здебільшого психологічних теорій і психологічних методів, що використовуються і знахарями, і психологами, отримані зворотним шляхом. Теорії і техніки спочатку придумуються спеціалістом, потім застосовуються до клієнтів, стан їх поліпшується, відповідно ці техніки починають описувати і застосовувати до іншим клієнтам.

Тому можливо об'єднати психологів і знахарів в одну групу, якщо розглядати їх як фахівців, які допомагають людям, які опинилися у важких життєвих ситуаціях, розібратися в них. Однак при цьому важливо розуміти, що при сутнісній схожості психологів, знахарів, курандейро і т. п. мети їх допомогою різні і залежать багато в чому від культури. Причому від культури залежать і цілі психологів, що працюють в різних країнах.

Можна виділити загальний список цілей психологічної допомоги:

- 1) усунення симптомів, наприклад зменшення страхів або зниження тривожності;
- 2) зміна ставлення до чого-небудь, наприклад в сприйнятті відходу з життя близької людини;
- 3) зміна поведінки, наприклад, поява більшої впевненості в собі;
- 4) поява розуміння причин дискомфорту, це може бути розуміння того, що джерела труднощів у взаєминах лежать у зниженій самооцінці;
- 5) поліпшення міжособистісних відносин, наприклад зниження конфліктності або підвищення відкритості до людей;
- 6) збільшення особистої ефективності, наприклад велика здатність до прийняття на себе відповідальності;
- 7) збільшення соціальної ефективності як, скажімо, зростання здатності працювати в команді, проявляти лідерські якості;
- 8) запобігання та навчання, наприклад збільшення здатності справлятися зі стресовими ситуаціями в майбутньому.

Вибір цілей залежить від цінностей конкретної культури. Наприклад, у США важливі такі цінності, як досягнення, незалежність, відповідальність. Тому тут цілями будуть зазначені під номерами 4, 6, 7. У Нігерії менше значення надається незалежності, тому для них найбільш важливими будуть 1-я і 5-я мети. У індіанців Навахо важливою культурною цінністю є гармонія

всередині співтовариства, тому основна мета - 5-я. В Японії, в якій цінності засновані на уявленнях дзен-буддизму, ідеалом є спокійне, але щасливе прийняття реальності. Найважливіша для них - 2-мета.

У Росії люди найчастіше орієнтовані на усунення симптомів (1-мета), однієї з найбільш рідкісних цілей є зміна відносини.

Однак потрібно мати на увазі, що відмінності існують не тільки між культурами, але і усередині однієї і тієї ж культури на протязі деякого періоду часу. Система психологічної допомоги залежить від політичної та соціально-культурної організації суспільства в кожний конкретний час. Наприклад, до 1990-х рр. у нашій країні практична психологія не була широко поширена. Ще не так давно не було психологів у школі, не існували медико-психологічні центри, психологічна служба. Але і сьогодні багато хто ще відносяться до психологів з обережністю і звертаються у важкій ситуації до друзів, а не до професіоналів. Цікаво, що істотно більшу довіру до психологів виявляють люди з досить високим рівнем доходів, які мають багатий досвід поїздок в Європу і США.

Від культури залежать також терапевтичні техніки, які варіюються в залежності від шанованих в даній культурі типів особистості, цінностей, теорій причин виникнення хвороб. Так, у західній психотерапії мало використовується навіювання, оскільки воно направлене лише на усунення симптому і суперечить етиці протестантизму, яка зводиться до постулату: щоб чогось досягти, треба напружено працювати.

У нас більш поширені розмовні техніки, ніж, приміром, тілесно-орієнтовані техніки А. Лоуена (1910-2008). Це важливо розуміти, щоб не переносити механічно техніки, розроблені у однієї культури в іншу. У той же час одна і та ж техніка може використовуватися в різних культурах для різних цілей. Наприклад, визнання може використовуватися західним психологом, тому що він вважає, що людина може таким чином звільнитися від переживання; індіанським знахарем, якщо він вважає, що тільки таким шляхом можна заспокоїти ображеного духа прабатька.

Культурно зумовленими є спосіб мислення і почуття. Одне з культурних відмінностей - прийняття відповідальності за подію на себе або приписування її іншій людині, а отже, різне емоційне реагування на одну і ту ж ситуацію. Наприклад, при отриманні "двійки" російський учень з великим ступенем ймовірності подумає про несправедливості вчителя і образиться або розсердиться на нього, китайський - візьме відповідальність на себе і відчує сором.

Від цінностей культури залежить інтерпретація ситуації як позитивною або негативною. Так, у західній культурі людина може отримувати задоволення від самотності, в колективістичних культурах воно означає соціальну ізоляцію і викликає смуток. Наявність однієї дитини в Росії вважається нормальним, в Казахстані така дитина викликає жалість оточуючих.

Однак навіть одне і те ж відчуття може в різних культурах мати різну цінність. Наприклад, емпатія (співчуття, співпереживання, вміння поставити

себе на місце іншого) має особливу цінність в Японії і істотно меншу в країнах, що перебувають у зоні європейської культури. Емоція може навіть повністю змінити свій знак. Так, гордість, безумовно позитивна емоція в західній культурі, в східних перетворюється на негативну, оскільки сприяє відділенню "Я" від інших людей. Різна цінність емоції впливає на цінність того або іншого типу поведінки. Так, сором'язливість володіє позитивною цінністю у Японії та Китаї, тоді як на Заході вона нерідко є предметом корекції дитячих психологів.

Агресія, отрицаемая на Сході, терпимо сприймається в США, оскільки там вона розглядається синонімічно амбітності, тобто прагнення до змагальності у навчанні і спорті. Є культури, в яких відношення до агресії більш ніж позитивне. А високий статус пов'язується з такими характеристиками, як нестриманість, гарячковість, схильність до конкурентної поведінки. Це, як правило, культури, які в минулому жили в умовах обмеженості ресурсів і складних географічних умовах.

Важливо відзначити, що культури різняться також за ступенем свободи прояви емоцій. В індивідуалістичних культурах прийнято достатньо відкритий прояв як негативних, так і позитивних емоцій серед близьких людей. У той же час у взаєминах з чужими проявляються тільки позитивні почуття - звідси постійна посмішка на обличчі. В колективістичних культурах, навпаки, у своїй групі проявляються тільки позитивні почуття, і заохочується прояв негативних почуттів по відношенню до інших.

Крім впливу культури на емоційну сферу людини потрібно пам'ятати, що від культури залежить використовується людиною теорія причинності. Наприклад, китайська психотерапія заснована на біологічному дисбалансі між інь і янь в мозку людини, американська - на визнанні важливості травм, отриманих людиною в дитинстві. У багатьох культурах ментальні розлади вважаються пов'язаними з порушеннями табу. У Росії психологічні проблеми нерідко вважаються наслідками поганої екології, низького рівня життя, медичного обслуговування.

Такий короткий огляд культурно обумовлених відмінностей в цілях і методах психологічного консультування та психологічної корекції. Але важливо пам'ятати, що сам процес психологічної допомоги здійснюється через спілкування. Тому необхідно враховувати культурні відмінності у вербальній і невербальній комунікації.

Як відомо, тільки єдина або подібна система кодування та декодування інформації дає можливість взаємодіяти комунікатора (людини, яка спрямовує інформацію) і реципієнта (людини, яка цю інформацію приймає). Іншими словами, партнери по спілкуванню повинні розмовляти на одній мові, щоб зрозуміти один одного. Однак ця умова може бути недостатнім, так як, навіть використовуючи одну мову, люди в різних культурах можуть вкладати різний зміст в одне і те ж слово.

Під впливом культури у людей формуються специфічні норми і правила, зразки та стилі мовної взаємодії, які також можуть впливати на

комунікативний процес. За даними Н. М. Лебедевої, зазвичай виділяють чотири виміри стилів вербальної комунікації:

1) прямий/непрямий спосіб - виражається в ступені відкритості людини у вираженні своїх внутрішніх спонукань, істинних намірів, потреб з допомогою мови. Більшість дослідників, за даними Н. М. Лебедевої, вважають, що непрямий спосіб спілкування - провідний стиль вербальної комунікації в колективістичних культурах, який служить для її представників метою взаємного "збереження обличчя", підтримання взаємозалежності та групової гармонії. Прямий спосіб - переважаючий тип вербальної комунікації в індивідуалістичних культурах - служить задоволенню потреби в турботі і "збереження власного обличчя";

2) майстерний (хімерний)/точний/короткий (стислий) стиль виражається у ступені використання багатого мови та експресії в спілкуванні. Хімерний стиль характерний для близькосхідних культур, точний стиль використовується в культурах Північної Європи і США, а короткий - в азійських культурах і деяких культурах американських індіанців;

3) особистісний/ситуаційний стиль визначає важливість самого індивіда, "Я-ідентичності" і його соціальної ролі в процесі спілкування. Ситуаційний стиль зустрічається в колективістичних культурах) використовує мову, відображає ієрархічний соціальний порядок і асиметричні рольові позиції. В особистісному стилі (характерний для індивідуалістичних культур) використовується мова, яка відображає порядок соціальної рівності і симетричні рольові позиції;

4) інструментальний/афективний стиль визначає, на кого спрямована вербальна комунікація - на мовця або слухача. Інструментальний стиль людина використовує для того, щоб співрозмовник зрозумів його і його мета комунікації (частіше використовується в індивідуалістичних культурах). Афективний стиль, навпаки, використовується для захисту себе від співрозмовника, тому в мовленні присутні неясні і невизначені вирази або мовчання (характерний для представників колективістичних культур).

На додаток до описаних вище стилів Т. Р. Стефаненко виділяє ще контекстний/когнітивний/змістовний стиль спілкування, який проявляється у використанні певних засобів комунікації в спілкуванні. Як вказує Т. Р. Стефаненко, змістовний стиль частіше використовується представниками індивідуалістичних культур, так як вони звертають більше уваги на зміст повідомлення, а не на його форму. Когнітивний стиль проявляється в логічність висловлювань, точності використання понять і швидкості мови комунікатора. Контекстний стиль характерний для багатьох східних культур) спрямований в першу чергу на форму повідомлення, на те, як і кому сказано.

На ефективність спілкування впливає не тільки єдина або схожа вербальна комунікація, але і німий знакова система.

Дійсно, невербальна поведінка виконує важливі функції в процесі комунікації, однак використовувані символи можуть мати різне значення для консультантів і клієнтів, що належать до різних культур. Їх розбіжність може чинити негативний вплив на ефективність взаємодії, що нерідко і

відбувається, так як люди основну увагу спрямовують на використання слів і форми мови. Цьому сприяє система шкільної освіти, яка з перших класів зосереджує увагу на словах, граматиці.

Про те, що невербальна поведінка утворює важливі комунікаційні канали, люди мало замислюються. Тому використовують своє невербальне поведінка і інтерпретують невербальна поведінка інших людей несвідомо. Однак безліч досліджень показує, що лише невелика частка сенсу, який люди витягають зі своїх взаємодій, передається словами. Переважна частина повідомлень передається і виходить невербальними каналами. За даними американського психолога Д. Мацумото, роботи, демонструють переважання невербальних сигналів над вербальними, включають дослідження на тему повідомлення дружнього або ворожого ставлення, відносини підпорядкування і переваги, позитивного чи негативного ставлення, сприйняття лідера, чесності і нечесності, довіри.

Виходить, що якщо консультант і клієнт належать до різних культурних традицій у використанні невербальних сигналів, то в зазначених вище областях дружнього або ворожого ставлення, відносини підпорядкування і переваги, позитивного чи негативного ставлення, сприйняття лідера, чесності і нечесності, довіри можливе спотворення повідомлень. Однак якщо консультант звернула увагу і повагу до невербальним поведінкою клієнтів, то зможе інтерпретувати сто вірно і навіть використовувати в своїй роботі. Приміром, під час тренінгу, проведеного в російсько-казахської групі, учасники якого говорили своєю рідною мовою, вдалося більшою частиною обходитися без перекладу, орієнтуючись на невербальне поведінка одне одного.

Крім спотворення повідомлень при консультуванні, потрібно мати на увазі можливість неусвідомлюваного негативного оцінювання консультантом клієнта, що використовує інший, ніж він невербальний мову. Як зазначає Мацумото, при взаємодії з людьми, що використовують незнайомий невербальний мову, про них нерідко складається негативне враження, оскільки людина мимоволі намагається зіставити спостерігається поведінка за власними правилами щодо того, що воно має означати.

Важливим видом невербальної комунікації є виразні рухи рук і жести. Н. М. Лебедева виділяє два типи жестів - адаптери та ілюстратори. Адаптери в першу чергу служать формою адаптації до навколишнього оточення (наприклад, чухання носа, покусування губ). Самі по собі вони рідко використовуються в міжособистісному спілкуванні, проте саме культура визначає можливість використання того чи іншого жесту в певній ситуації (правила пристойності). Жести-ілюстратори також опосередковані культурою і беруть безпосередню участь у процесі комунікації, візуально підкреслюючи і ілюструють сказане. Наприклад, складені кільцем великий і вказівні пальці в США позначають, що все добре, а в південній частині Франції - нуль, погано. В Японії цей жест використовується як прохання позичити грошей, а в Бразилії має непристойне значення.

Консультантам також потрібно звертати увагу на розбіжність у різних культурах таких паралингвістических характеристик? гучності, тональності, швидкості мови і т. п. Дійсно, допустимий рівень гучності культурно детермінований. Приміром, у культурах Середземномор'я, особливо у арабів, традиційно використовується високий рівень гучності. Як зазначає Р. К. Триандис, гучний голос під час бесіди у них означає щирість, тихий - спритність, лукавство. У США гучність корелюється з соціальним статусом. Представники вищих класів говорять більше тихим голосом, ніж представники нижчих.

У Росії більш гучним голосом говорять багато кавказькі народи. Тому у російськомовних консультантів вони можуть викликати роздратування, інтерпретацію їх поведінки як агресивного, порушує норми.

Потрібно особливо відзначити культурну обумовленість контакту очей, оскільки візуальне поведінка має відношення до таких найважливішим людським реалій, як агресія і прихильність. Дійсно, домінування у відносинах нерідко приймає форму пильного погляду в очі іншій людині. У той же час через зоровий контакт, дитина починає дізнаватися турботу і прив'язаність. Тому в будь-якій культурі існують певні правила, що стосуються погляду і візуального поведінки. При цьому навіть всередині однієї країни можливі різні варіанти. Так, у США афроамериканці дивляться прямо в обличчя людині рідше, ніж американці європейського походження. Обмеження на очні контакти присутні в Японії, на Кавказі. В цілому звичай дивитися в очі іншій людині властивий західним культурам. Росія вважається однією з "глазеющих" культур. Тому небажання клієнта, що належить до азійської культури, дивитися в очі консультанта може розцінюватися як нещире, що-небудь приховує. А прагнення клієнта-араба дивитися прямо і пильно - як агресивну поведінку.

Ще один надзвичайно важливий аспект невербальної поведінки - розподіл простору. Культури розрізняються по тому, яка дистанція підходить для інтимних взаємин, яка - для особистих, яка - для соціальних. Більш близька дистанція популярна в культурах, локалізованих в Середземномор'ї. Так, італійці взаємодіють один з одним на меншій дистанції, ніж німці та американці. Велику відстань воліють японці. Тому при консультуванні, як і при інших видах невербального поведінки, можлива помилкова інтерпретація поведінки клієнтів, що належать до іншої культури, ніж консультант. Приміром, виходець із Сербії буде сприйматися як агресивне і прагне до домінування. Людина, що належить до народів Півночі - як уникає контакту, закритий.

Для консультантів, які працюють з дітьми, важливо розуміти, що дотики також культурно детерміновані. Це стосується як частоти контактів, так і тих частин тіла, до яких може торкатися співрозмовник. На цих підставах виділяють висококонтактні і низькоконтактні культури. До перших належать культури Середземномор'я. Близько до них знаходиться і Росія. Тут прийнято, наприклад, в якості дружнього жесту "потріпати співрозмовника по плечу. Для багатьох народів Кавказу це є неприйнятним.

Отже, цілі консультування, методи, способи вербальної та невербальної комунікації значною мірою залежать від культури. І це потрібно враховувати при використанні технік, розроблених в інших культурах і при роботі з інокультурного клієнтами.

Розглянемо далі, що в психологічній підтримки клієнта можна вважати культурно універсальним. Перше, на чому варто зупинитися - це на наявності спільного погляду на світ психолога і клієнта. Приміром, психоаналітик, намагається лікувати клієнта, який вірить у духів, буде неефективний. І навпаки.

Культурно універсальним можна назвати формулювання причини проблеми, хоча як мова, так і зміст можуть бути різними. Для ілюстрації цього положення наведемо такі приклади. Жінка перебуває в депресивному стані, їй не подобається свій вік, зовнішність, вона турбується про майбутнє. Психолог розмовляє з нею. З'ясовує, що вона гостро переживає один з вікових криз і повідомляє їй про це. Їй стає легше.

"Знахар кидає урочистий погляд на невеликі раковини. Вони поміщені в посудину, що нагадує за формою тварина. Він бере в руки одну з раковин і з хвилину вивчає її. "Ти порушила табу своєї сім'ї. Це завдало образу священного ведмеда, який захищає твоїх предків. Саме тому ти хвора". Клієнтка і члени її сім'ї випускають зітхання полегшення. Саме це вони і підозрювали. Тепер, коли вони знають, що саме було не так, вони можуть виправити становище за допомогою жертвоприношень. І коли це було зроблено, клієнтка почала одужувати".

Чому і в тому, і в іншому випадку клієнтка отримала полегшення? Тривога і неспокій клієнта зменшуються, якщо він знає, що шанована людина розуміє причину його проблеми. Крім того, важливим є процес надання проблемної ситуації імені, тобто використання слова як символу. Конфлікт при цьому як би матеріалізується, стає керованим. Тому опис причини поведінки, снів, думок, почуттів використовується і цілителями і психологами всіх напрямків. Зрозуміло, що дати правильно ім'я, яке "прийме" клієнт, можна тільки, якщо фахівець буде розділяти хоча б частково погляд на світ, який є у клієнта.

У всіх культурах допомога клієнту передбачає наявність яких-небудь відносин між клієнтом і психологом. Хоча сама взаємодія може бути по-різному організовано. Важливо відзначити, що у взаємини включаються винагороди. Хоча вплетені вони у лікування по-різному. Наприклад, західні психологи очікують винагороди незалежно від того, одужав клієнт. У індіанців павиоцо існує думка, що людина, що просить менше або більше, ніж дозволяє сила, захворіє або втратить здатність здійснювати практику.

Багато вважають, що найважливішою складовою психологічної роботи з людьми є особисті якості людини. Е. Фуллер-Торрей використовує в зв'язку з цим слова "лікувальний людина". У зв'язку з цим можна зауважити, що тривале навчання з опорою на інтелект, прийняте в західній культурі, може бути навіть протипоказано відбору хороших психологів. Ними стають не завдяки навчанню, а всупереч йому.

В інших культурах відбір психологів відрізняється за іншими ознаками. Десь це є сімейною традицією. І з цим можна погодитися. Наприклад, багато знахарі в західній Нігерії походять з сімей, які займаються цим протягом чотирьох-п'яти поколінь. В інших культурах відбираються люди, які чимось відрізняються від інших, - каліки, сироти або ж люди, які отримують "поклик" знову в снах, видіннях або якимось ще. Але головне - це розуміння значущості особистісних якостей самої людини, що працює з людьми.

Ще одна культурно-універсальна особливість психологічної підтримки - це необхідність віри клієнта в те, що психолог зможе йому допомогти. "Переповнений автобус зупиняється в центрі західноафриканської села. Чоловік середнього віку, який страждає депресією, який приїхав з півночі країни, вибирається назовні разом зі своєю родиною. Подорож включало в себе день пішки, два автобуси і великі витрати. На вершині пагорба видно знаменита обитель цілителя. Коли він почав підніматися до неї вгору по горбу, він відчув себе краще". Російська мама переступає поріг центру психологічної допомоги і звертається до психолога зі словами: "Ви допоможете моїй дитині?" І чоловіка, і жінку об'єднує наявність у них віри в успіх.

Важливість віри Фрейд визнавав, погоджуючись зі схожістю цілительства і психоаналізу. Сьогодні добре описаний ефект "плацебо" у ліків. Деякі хірурги не оперують пацієнтів, які не сподіваються вижити. А смерть від вуду (вуду - закляття, прокляття, порушення соціального табу) зафіксована в Африці, Австралії, на Карибських островах.

У сучасній науці не вирішено до кінця питання і взаємозв'язку розуму і тіла. Хоча є багато приватних досліджень, присвячених ролі позитивного мислення, навіювання, гумору для лікування соматичних хворих. Тому консультанту дуже важливо самому повірити в успіх роботи з даними людиною і постаратися передати це клієнту, за словами втіхи "У вас все буде добре", а через свою внутрішню впевненість.

У всіх культурах психологічний процес включає сильне емоційне пробудження клієнта. Нерідко воно викликається використанням впливів, не прийнятих в даній культурі, наприклад, глибоким диханням на "стілці Лоуена" (біоенергетичний стілець спеціальної конструкції) в досить незручній позі.

Але частіше воно викликається або впливом сильних стимулів, або повною ізоляцією. Так, при використанні техніки Моріта-терапії в Японії (метод, заснований на принципах дзен-буддизму) клієнт на кілька днів поміщається в кімнату для мовчання, йому можна тільки писати щоденник. А дітям у порядку розминки психолог може, наприклад, запропонувати побитися порожніми пластиковими пляшками, стоячи на одній нозі. Це досить гучний процес.

Немає протиріччя? Раніше ми говорили, що необхідно спиратися на культурний досвід, тепер закликаємо використовувати культурно неприйнятне взаємодія? Ні, опора на досвід здійснюється до початку роботи

для формування довіри. Другий вид впливів використовується згодом для підвищення коркового збудження і навчання клієнта нової точки зору.

Отже, формулювання причини проблеми, емоційне пробудження клієнта з допомогою різних технік, ефективність яких багато в чому залежить від особистих якостей консультанта, можна вважати універсальними для всіх культур.

Таким чином, консультанту потрібно усвідомити свої власні культурно обумовлені стереотипи мислення і поведінки, способи вербального і невербального спілкування, а не механічно переносити психологічні принципи, техніки, розроблені в інших культурах, в свою роботу, а також спеціально готуватися при необхідності роботи з представниками інших культур, при цьому дозволити собі "бути собою".

2. Гуманістична концепція буття як ціннісний, світоглядний та психотехнічне засіб

Гуманістична концепція буття робить акцент на необхідності та можливості розвитку людини протягом всього його життя. Вона розглядає кожної людини як має власний унікальний потенціал розвитку, власну місію на Землі, що представляє безумовну цінність для оточуючих. У світлі цього психологу необхідно мати якийсь ідеальний еталон розвивається людини, розуміти, які соціальні фактори можуть представляти загрозу розвитку, вміти перевести скрутну ситуацію клієнта в розвиваючу, робить його сильнішим і багатшим.

Останнє положення нерідко викликає подив. Однак сьогодні з'явилися дослідження, які розглядають скрутну ситуацію як каталізатор особистісного зростання. Р. Еммонс у зв'язку з цією темою описує результати досліджень, які дозволили сформулювати концептуальний підхід для розуміння процесів, що ведуть до позитивних наслідків життєвих труднощів. У цих дослідженнях були виділені три типи позитивних результатів - збільшення соціальних ресурсів, у тому числі поглиблення емоційних контактів, збільшення особистих ресурсів (впевненості в собі, позитивні зміни в цілях і цінностях) і збільшення навичок самовладання, включаючи саморегуляцію емоцій.

Розглянемо послідовно питання про еталоні, соціальні чинники, що ускладнюють розвиток, актуалізації у клієнта якостей, що сприяють розвитку, а також про необхідні у світлі гуманістичної концепції якості психолога.

Почнемо з обговорення еталона. Людина будь-якої культури покликаний розвиватися гармонійно протягом всього його життя. Хто ж такий гармонійно розвивається людина? Гармонійно розвивається людина насамперед в цілому задоволений собою і своїм оточенням. Зустрічаються життєві труднощі він вміє долати без придбання психологічних травм, а використовує їх як досвід у подальшому житті. Його розвиток не зупиняється з припиненням шкільного навчання і продовжується до останніх днів життя. Воно здійснюється в рамках, прийнятих даною культурою і суспільством. І, звичайно, така людина зможе успішно виконувати необхідні йому за віком і

зовнішнім умовам соціальні та сімейні функції, тобто буде адаптований до оточення і буде в змозі творчо змінювати його.

Виходячи з цього, можна сказати, що гармонійний розвиток - це наявність гармонії (узгодженості) як між різними аспектами всередині людини, так і між людиною і суспільством, можливість долати життєві труднощі і використовувати це для свого розвитку, наявність передумов подальшого розвитку в процесі життєдіяльності, сформованість основних вікових новоутворень, можливість повноцінного функціонування, тобто виконання необхідних за віком соціальних і сімейних функцій.

Таким чином, узагальнена модель гармонійного розвитку повинна включати аксіологічний, інструментально-технологічний, потребностно-мотиваційний, розвиваючий та соціально-культурний компоненти.

Аксіологічний компонент змістовно представлений цінностями "Я" людини та "Я" інших людей. Він передбачає усвідомлення людиною цінності, унікальності себе, оточуючих, ідентифікацію як з живими, так і неживими об'єктами, єдність з усією повнотою світу. З цього випливає наявність позитивного образу "Я", тобто абсолютного прийняття людиною самого себе при достатньо повному знанні себе, а також і інших людей незалежно від статі, віку, культурних особливостей і т. п. і що випливає з цього глибоке переконання в цінності людського життя - як своєї, так і чужої. Безумовною передумовою цього є особистісна цілісність, а також уміння прийняти своє "темне начало" і вступити з ним у діалог. Крім того, необхідними якостями є вміння розгледіти в кожному з оточуючих "світле початок", навіть якщо воно не відразу помітно, по можливості взаємодіяти саме з цим "світлим початком" і дати право на існування "темного початку" в іншому так само, як і в собі.

Інструментальний компонент передбачає володіння людиною рефлексією як засобом самопізнання, здатність концентрувати свідомість на самого себе, внутрішній світ і своє місце у взаєминах з іншими. Цьому відповідають вміння людини розуміти й описувати свої емоційні стани та стани інших людей, можливість вільного і відкритого прояву почуттів без заподіяння шкоди іншим, усвідомлення причин і наслідків як своєї поведінки, так і поведінки оточуючих.

Потребностно-мотиваційний компонент визначає наявність у людини потреби в саморозвитку, тобто потреби в самоизменении та особистісному зростанні. Це означає, що людина стає суб'єктом своєї життєдіяльності, має внутрішнє джерело активності, виступає рушієм його розвитку. Він повністю бере відповідальність за своє життя і стає автором власної біографії".

Розвиваючий компонент передбачає наявність такої динаміки в розумовому, особистісному, соціальному, фізичному, яка вписується в межі норми, властивою для даних історичних і культурних умов і не створить передумов для виникнення психосоматичних захворювань.

Соціально-культурний компонент визначає можливість людини успішно функціонувати в оточуючих його соціально-культурних умовах. При цьому він передбачає залучення людини до національних духовних

цінностей, які в свою чергу є частиною загальнолюдських знань. Це означає, що у людини присутня мультикультурна соціальна компетентність, тобто вміння розуміти людей різних культур і взаємодіяти з ними.

Зрозуміло, що представлений образ гармонійного розвитку людини можна розглядати як ідеальний еталон. І його досягнення в сучасному житті буває досить важким, оскільки на розвиток людини впливає таке сильне, але зовні непомітне соціальне явище, як негативне навіювання. Розглянемо його докладніше і подумаємо, яку якість необхідно актуалізувати у людини, щоби йому протидіяти. "Ти не думаєш про мене", "Ти нічого не доб'єшся, і будеш вулиці підмітати" - ці та подібні слова нерідко чують наші діти від батьків. В школі до цього додається: "Ти не стараєшся, не вчишся, порушуєш, заважаєш...". І дитина незабаром вже не сумнівається в тому, що він недотепа, яка в житті нічого не зможе домогтися. Дорослі виявляються не в кращій ситуації: криза, свинячий грип, марлеві пов'язки - викликають у них тривожні асоціації. Реклама ліків змушує шукати у себе всілякі хвороби. А сторінки газет переповнені повідомленнями про пожежах і стихійних лихах, негаразди в медицині і міліції, наповнюють людей недовірою до навколишнього світу, страхами.

Більшість, на жаль, не усвідомлює, що знаходиться в масованому полі негативного соціального навіювання.

Є соціальне навіювання породженням сучасності? Ще В. М. Бехтерев (1827-1927) говорив про те, що всі люди перебувають у іолі соціального навіювання, і необхідно підходити до цього усвідомлено. Він стверджував: нині так багато говорять взагалі про фізичної зарази при посередництві *contagium vivum*, або фізичних мікробів, що не зайве згадати і про "*contagium psychicum*", що приводить до психічної зарази, мікроби якого, хоча і не видимі під мікроскопом, але тим не менш подібно справжнім фізичним мікробів, діють скрізь і всюди і передаються через слова і жести оточуючих осіб, через книги, газети тощо-Словом, де б ми не знаходилися, в навколишньому суспільстві ми піддаємося дії вже психічних мікробів і, отже, знаходимося в небезпеки бути психічно зараженими. Зі словами Бехтерева важко не погодитися, справді негативне навіювання може істотно ускладнювати розвиток людини, наприклад, викликати у людини необгрунтовані страхи, агресивні стану. Тому слід обговорити це питання детальніше. Але спочатку необхідно визначити, що називати навіюванням.

Навіювання - це один із способів впливу одних осіб на інших, яке може відбуватися як умисно, так і ненавмисно з боку впливає особи і яке може здійснюватися іноді абсолютно непомітно для людини, що сприймає навіювання. Основна відмінність навіювання від інших способів впливу - вплив без опори на логіку сприймає в обхід його особистого свідомості і волі. Воно виключає обдумування і осмислену переробку інформації, стаючи міцним надбанням "Я" людини. Можна образно сказати, що інформація, передана шляхом навіювання, проникає в психіку людини не з парадного ходу, а з заднього ганку, провідного безпосередньо у внутрішні покої його душі. Легко бачити звідси, що шляхи для передачі психічних станів за

допомогою навіювання набагато більш численні і різноманітні, ніж можливості для передачі думок шляхом переконання.

Що може протистояти негативному навіюванню і яку якість необхідно актуалізувати в клієнта консультанту, що ґрунтується на гуманістичній концепції буття?

Це якість - оптимізм. На жаль, про нього мало говорять і в побуті, і при обговоренні психологічної роботи з клієнтами. Тому слід розглянути теорію оптимізму, описану М. Зелигманом. Згідно його думку, оптимізм і песимізм - це типові варіанти опису людиною причин своїх успіхів і невдач. Оптиміст вважає успіхи наслідком своєї праці, а невдачі сприймає скоріше як випадкові, тому не сильно засмучується щодо них. Песиміст, навпаки, розглядає свої досягнення як випадкові, а от відповідальність за невдачі повністю приписує собі, і дуже переживає за них, відчуває себе винуватим. Невдачі для нього настільки сильно емоційно забарвлені, що песиміст узагальнює їх у часі та просторі: "Якщо у мене щось не виходить, значить не вийде і все інше. І не буде виходити ніколи". Що є наслідком такого висновку: "все одно не вийде, годі й намагатися"? Дійсно у песимістів істотно знижена ефективність праці. Вони схильні до почуття безпорадності, відмови від стратегії подолання у випадку появи труднощів, тобто до пасивності.

Дійсно песимізм і оптимізм так впливають на активність людей? Можна відволіктися і в якості прикладу згадати розповідь відомого психолога Ст. Франкла про життя в умовах німецького концтабору. Він говорив про те, що віра в краще, можливість подумки побачити своє майбутнє допомагала людям виживати в абсолютно нелюдських умовах.

Приблизно про це ж розповідав наш співвітчизник Ст. Зиков, який 23 роки потрапив у табір для ув'язнених на Колімі. Він говорив, що ні на хвилину не сумнівався, що залишиться жити. І весь час шукав можливість вижити: на хліб виміняв шматочок олівця і підробляв талони на харчування, придумав пристрій для відмивання в "кишенях" золота, яке промисловим способом добути було не можна, і багато іншого. З групи 30 лєнінградців, відправлених в табір, через 10 років повернулися двоє, в тому силі і він прожив до 93 ліг).

Однак оптимізм викликає активність людини не тільки в екстремальних ситуаціях. Є дані, які свідчать про те, що він підвищує професійну успішність у багатьох професіях, особливо в тих, де важливо йти далі, незважаючи на невдачі.

Крім активності людини оптимізм впливає на стан здоров'я. Стверджують, що безпорадність негативно впливає на здоров'я, підвищує ризик ракових захворювань. Кажуть, що оптимісти набагато рідше підхоплюють інфекційні хвороби, ніж песимісти, що наша імунна система набагато краще

функціонує, якщо ми налаштовані оптимістично. Чи можна погодитися з цими висловлюваннями? Виявляється, вони вірні. Дійсно, як кажуть лікарі,

часто впадаючи в депресію при невдачах, людина як би розхитує свою імунну систему.

Були проведені цікаві експерименти. Американський психолог, основоположник позитивної психології Мартін Зелігман звернувся через пресу до людей старшого віку з проханням надати для аналізу щоденники їх молодості і описати своє життя зараз. З'ясувалося, що стиль опису причин поганих подій за 50 років у людей не змінився. Приміром, якщо в підлітковому віці дівчатка писали, що хлопчики ними не цікавляться, тому що вони їх не залучають, в більш старшому скаржилися приблизно тими ж словами на онуків, які їх не відвідують. Зелігман описує одне дослідження. Серед випускників Гарвардського університету (США) в 1940-1950-ті рр. була виділена група здорових, інтелектуально обдарованих людей. За ними протягом більше 50 років здійснювалося спостереження. Виявилось, що до 45 років оптимізм практично не впливав на здоров'я. Проте в середньому віці песимісти починали хворіти частіше, ніж оптимісти, а в 60 років рівень їх здоров'я було набагато гірше.

На підставі сказаного можна припустити, що оптимісти більш професійно активні, легше справляються з важкими ситуаціями і більш здорові, ніж песимісти.

Цікаво, що оптимізм суттєво впливає на якість навчання. Наведемо результати експерименту, який проводився зі студентами Пенсільванського університету. Виявилось, що якість навчання їх на перших курсах більше корелює з рівнем оптимізму студентів, ніж із атестатом зрілості, отриманих у школі, тобто з рівнем початкових знань.

Якщо погодитися з тим, що якимсь ідеальним еталоном в роботі з клієнтом можна вважати гармонію в його розвитку у поєднанні з оптимізмом, то потрібно подумати, які якості психолога сприятимуть їх прояву? Вважаємо, що мова може йти про наявність у психолога щирості, симпатії і теплоти. Ці якості в різних психологічних школах іноді називають по-різному. Але їх необхідність для людини, що працює з людьми, не викликає сумніву. Розкриємо їх докладніше.

Отже, що таке щирість і що вона дає? Щирість - це можливість бути собою і відкрито проявляти свої почуття. Це відсутність необхідності надягати "соціальні маски", що суперечать істинної сутності людини. Щира людина не прагне бути особливо розумним або турботливим, розуміючим або ласкавим. Він дозволяє собі вільно вступати в контакт з іншою людиною, не сильно замислюючись про те, як той його оцінить.

Якщо говорити про психолога, то щирість направляє його насамперед на пошук контакту, а не на твір гарного враження на клієнта, що для останнього насправді дуже важливо. Щирість робить його поведінку вільним і спонтанним, а таким людям, як правило, легко довіряти. Але така поведінка позбавляє психолога несвідомих агресивних почуттів стосовно партнера.

Проте щирість не припускає, що клієнтові потрібно "викласти всю правду". Необхідно говорити людині тільки те, що він може в даний момент

засвоїти, що не викличе у нього неконтрольованого почуття гніву, розпачу, образи і т. п. і не перерве взаємодія.

Що не є щирістю? Запобігливість перед клієнтом, умовляння його, що все неодмінно буде добре, визнання його абсолютної правоти у всіх питаннях. А точніше все, що можна характеризувати словом "занадто": занадто лагідний голос, дуже добра посмішка або занадто довга бесіда з клієнтом. Здаватися краще, ніж є насправді - це не завжди усвідомлене бажання позбавляє психолога можливості бути абсолютно щирим.

Друге "лікувальне" якість - це симпатія, тобто вміння знайти в кожній людині привабливі якості або вчинки, відчутти, що він тобі подобається. Чи можливо таке, що в кожній людині можна знайти щось тобі симпатичне? Звичайно, якщо націлити себе насамперед на пошук переваг в оточуючих, а не недоліків. Це складно, так як недоліки кидаються в очі, а достоїнства можуть бути глибоко приховані. Тому якщо відразу не вдається відчутти симпатію до когось, якщо, навпаки, випинаються його негативні якості, варто подумати, а чому людина так робить? Яка психологічна проблема, а може бути і травма, за цим стоїть? А коли настає розуміння причин вчинків людини, які нам з першого погляду здалися несимпатичними, негативна оцінка їх поступово йде. І тепер можна уважніше подивитися на клієнта для пошуку його достоїнств: кого віддано любить ця людина, про кого дбає, які життєві труднощі долає. Ці та подібні питання допоможуть психолога розгледіти за самим непривабливим "фасадом" ніжність та вразливість людської душі.

Що дає психологу таке вміння, напевно, всім зрозуміло. Як працює "прийняття інших" - добре описано психологами гуманістичного спрямування. Але в реальному житті дуже часто бачиш психологів, мотивованих швидше на освоєння нових технологій, ніж на вміння відчутти симпатію до важкого клієнту. Тому так детально ми торкнулися саме цієї якості.

Однак головне полягає навіть не в симпатії, а в теплі - здатності проявити клієнту свою симпатію, зробити так, щоб він відчув, що його цінують, приймають, щоб він дозволив собі відповідну щирість і можливість показати свою недосконалість. І тоді коло замкнеться". Щирість психолога, симпатія і теплота створять між ним і клієнтом зону довіри, коли можна розповісти про біль і злості, смутку і образи без страху, що тебе засудять. Створення такої атмосфери сприятиме тому, що у клієнта посиляться відчуття власної гідності і процес становлення його особистості і розвитку оптимізму буде успішний.

3. Сім'я як пацієнт психологічного впливу

З початку ХХ ст. у психології зростає інтерес до ролі сімейних чинників, які породжують ті чи інші проблемні області людей. Виділяються фактори і їх роль у різних теоріях можуть відрізнитися. Так, в психоаналізі найбільша увага приділяється раннього дитячого досвіду людини і його взаємин з батьками. І існуючі труднощі розглядаються як пасивне відображення відносин в ранньому дитинстві.

Проте більшість авторів визнає значимість активності особистості, її суб'єктної позиції. При цьому залежно від теоретичних позицій виділяються труднощі, які визначаються дитячим досвідом. Тому психологу потрібно розуміти, який внесок вносить дитинство клієнта в наявну проблему. Однак це не означає, що фокусувати роботу потрібно саме на дитинстві. Цілком можливо, що психолог транслює своє розуміння клієнта сто труднощі в полі його актуального досвіду. Тому обговоримо кілька теорій, зручних для застосування в практичній психології.

В концепції А. Адлера (1870-1937), австрійського психолога, психіатра та мислителя, ключове поняття - життєвий стиль. Стиль життя - це значення, яке людина надає світові і самому собі, його найважливіші цілі, спрямованість його устремлінь. Саме стиль життя багато в чому визначає якість і задоволеність людини життям в період дорослості. Однак, на думку А. Адлера, значення життя осягається у перші чотири або п'ять років життя і підходить до нього людина через відчуття, які не до кінця розуміють. До кінця п'ятого року життя дитина досягає єдиного патерну поведінки, власного стилю в підході до проблем і завдань. Він вже закріпив для себе, чого чекати від світу й від самого себе. Стиль життя складається на все життя, а від повторення стає ще міцніше. І якщо навіть він прирікає її на страждання, людина ніколи від нього легко не відмовляється.

Як методичного прийому А. Адлер пропонує використовувати метод ранніх спогадів, коли клієнту пропонують розповісти який-небудь спогад, яке він вважає найбільш раннім. Потім психолог на його основі визначає стиль життя клієнта, показує його неадекватність і пропонує переформулювати. Детально схема аналізу спогадів описана Е. В. Сидоренко.

Приклад використання цього методу. Дівчина 20 років відчуває труднощі в самораскритті з оточуючими. У ранньому спогаді вона розповідає про те, що в її оточенні було мало дівчаток, і вона грала з коханим ведмедиком. Як-то раз мама розсердилася на неї і в пориві почуттів стала стукати мишкою по столу і відірвала йому голову. Голову, звичайно, пришили, але з тих пір дівчинка стала його ховати від усіх. Формулюємо життєвий стиль дівчини: "Жити - значить ховати найпотаємніше подалі від усіх". Обговорюємо його з нею і разом переформулюємо так: "Жити - значить довіряти найпотаємніше близьким людям". За її словами, відносини з оточуючими стали поступово поліпшуватися.

Поняття долі зробив центром своєї теорії Леопольд Зонді (1893-1986) - швейцарський психолог, психотерапевт і психіатр, автор одного з напрямків глибокої психології - психології долі і оригінальною проективною методикою.

На думку Л. Зонді, людина піддається з самого початку свого життя певного примусу, але по мірі зростання зрілості отримує шанс вибирати, виходячи зі своїх можливостей, і тим самим реалізовувати свою свободу. Тому психологія долі робить відмінність між нав'язаною і вільною долею. Л. Зонді вважав, що до нав'язаної долі людини відноситься спадковість, тобто все те, що було одержане ним від своїх предків. Поряд зі спадковістю на

нав'язану долю людини впливає навколишнє середовище. Під цим у першу чергу мається на увазі професійний або матеріальний статус, який має в суспільстві сім'я. До факторів, що чинять вплив на нав'язану долю людини, відноситься також ментальне середовище, тобто політичне і релігійне світогляд, виховання і можливість отримання освіти, які надає сім'я своїм дітям.

Дуже важливу роль у формуванні нав'язаної долі, Л. Зонді, грає родове несвідоме, яке проявляється в домаганнях предків, у прагненні фігури предка повністю повторитися в життя нащадка. Введення впливу родового несвідомого є відмінною рисою теорії Л. Зонді. На його думку, дію родового несвідомого можна спостерігати головним чином у п'яти різних життєвих сферах: при виборі чоловіка, друзів, професії та хобі, хвороби і смерті. Таким чином, людина повинен розглядатися не ізольовано, а будучи включеним у видимий і невидимий контекст роду й родинних відносин. Вплив родового несвідомого не можна трактувати тільки як негативне. Відповідальність за родинний спадок надає життю сенс, усвідомлення родової ідентичності та солідарності.

Однак якщо очікування предків були прийняті несвідомо і проявилися в сліпій необхідності, то вони можуть гальмувати і навіть блокувати самореалізацію і саморозвиток окремих членів роду. В цьому випадку людина не керує власним життям, а сліпо піддається дії випробувань, слідує життєвих стереотипів предків. Крім того, "доручення" предків можуть перевищувати здібності і можливості людини або бути несумісними з утриманням інших родових "доручень", викликати болісні конфлікти, захворювання.

Як вважав Л. Зонді, всі фактори нав'язаної форми долі подолати повністю не можна, та й не потрібно. Але сутність психічного полягає в прагненні людини до свободи. Завдяки особистісно обумовленим здібностям вирішувати і вибирати, людина не є рабом своєї природи, ні іграшкою навколишнього його світу. Він може усвідомити дані йому "доручення", прийняти їх з почуттям особистої відповідальності і згідно з власними можливостями. Для цього він повинен відповісти на головні питання судьботерапії:

- в чому полягає моя родова доля;
- що я хочу передати з родової спадковості і завдань свого роду нащадків;
- до чого я ні в якому разі не хотів би прийти;
- як я хотів би змінити однобічність і гіпертрофованість домагань свого роду;
- якою я бачу свою майбутню життя в контексті родового спадщини.

Проілюструємо судьбоанализ Л. Зонді витягами з бесід з дітьми колишніх нацистських злочинців. Справді, всі вони відчували власну несвободу і залежність від долі батьків. Ця залежність виявлялася по-різному, найчастіше - в прагненні прожити антисценарію (наприклад,

поріднитися з єврейською родиною, вступивши в шлюб, або ж "вдаритися" в сексуальну розбещеність).

Приклади. Чоловік, 36 років: "Ви знаєте, вина мене переслідує. А хто винен, того і покарають. Якщо не тут, то в яке-небудь інший час і в іншому місці. Покарання мене ще наздожене. Мені його не уникнути. Вина лежить тільки на мені. Мої батьки вже в пеклі. Вони давно мертві, їх життя вже позаду. А мене залишили жити. Народжений винним, я залишаюся винним".

Жінка, 40 років: "Найбільша складність для мене, незважаючи на минуле моїх батьків, - не стати такою, якими були вони. Я бачу в собі частинку... Тепер і я знаю, що і в мені є щось від їх злочинності".

Чоловік, 29 років: "Про вас - євреїв - завжди говорять, як про справжніх жертв війни. Але для тих з них, хто її пережив, війна залишилася позаду, коли Гітлер покінчив з собою. Тільки для нас, дітей нацистів, війна триває".

Чоловік, 29 років: "Я - каліка в середовищі справжніх спортсменів, які говорять тільки про рекорди. Вони не помічають мене, що сидить в інвалідному кріслі. Цей світ - чужий мені".

Часто дуже зручно при аналізі труднощів взаємовідносин з оточуючими використовувати теорію прив'язаності відомого англійського психіатра і психоаналітика Джона Боулбі (1907 - 1990). Згідно цієї теорії тін прихильності до матері, що сформувався в перший рік життя, є стійким утворенням. Він визначає здатність людини встановлювати близькі довірчі відносини протягом усього життя і тому впливає на подальшу сімейне життя, дружні стосунки, професійні досягнення, тобто на соціальну сферу людини.

Прив'язаність до матері, згідно Дж. Боулбі, формується у дитини приблизно в 6-8 місяців і є досить стійким утворенням. Їм виділено три основних типи прихильності. Визначення типу прив'язаності відбувається через так званий тест чужої людини (М. Ейнсворт і С. Белл). Він включає спостереження за реакціями дитини на чужу людину спочатку в присутності матері, потім один на один, потім знову з матір'ю. Впевнена прихильність проявляється як позитивна реакція на незнайомця в присутності матері, невелика прикрість при її звільненні і відновлення активності при її поверненні. Тривожно-вимагає прихильність проявляється як настороженість при появі незнайомця навіть у присутності матері, гостра реакція на її догляд і вимога довгого заспокоєння після повернення. Діти з тривожно-избегаючої прихильністю, навпаки, не шукають близькості з матір'ю ні до її виходу, ні після, слабо реагують на присутність незнайомця.

Наслідки формування тривожно-вимагає і тривожно-избегаючої прихильності описані наступним чином. Діти з тривожно-уникає типом прихильності можуть навчитися організовувати свою поведінку без використання емоційних сигналів ззовні (від матері), пригнічуючи власне емоційне реагування. Вони сприймають в основному інтелектуальну інформацію (витісняє у підсвідомість емоційні сигнали), щоб не відчувати поза межню біль відкидання.

Дорослішаючи, при наявності уникаючого типу прив'язаності, людина стає замкнутим, часто похмурим, псевдозаносчивим ("комплекс Печоріна"),

що часто обумовлено прихованої депресивною симптоматикою і спробою відгородитися від ряного світу. Такі люди не допускають довірчих відносин з оточуючими. Основний паттерн поведінки - "нікому не можна довіряти". У багатьох присутній виражені диспропорційне переважання інтелектуального розвитку над неадекватно формується емоційним розвитком.

У межполових відносинах такі люди схильні до частоті зміни статевих партнерів без глибоких відносин, або до переривання глибоких відносин без об'єктивних причин з-за страху "втратити власне обличчя".

Приклад. Чоловік 34 років. Успішний фахівець в області комп'ютерних технологій, чотири роки відвідує психоаналітика, бере участь у психологічному тренінгу. Його побажання - через тренінг прийти до можливості знайти партнера для створення сім'ї. На тренінгу він знайомиться з дівчиною, зав'язуються романтичні відносини. Вони проводять разом вихідні протягом п'яти місяців. Приймають рішення жити разом, обговорюють питання покупки квартири, вибору школи для дітей. Несподівано в один з вихідних він повідомляє дівчині, що їм треба розлучитися. Причина - з нею він не був самим собою. Дівчина переживає, пропонує зустрітися через тиждень. Але і на цій зустрічі він підтверджує розрив, кажучи про те, що він не готовий до тривалих взаємин.

Тривожно-вимагає прихильність проявляється у дітей як прагнення постійно бути з матір'ю і просити у неї підтвердження своєї любові. У молодшому шкільному і підлітковому віці при наявності такої прихильності стають можливими різні форми опозиційно-протестної поведінки ("Мене ніхто не любить, я нікому не потрібен").

Інший варіант - повна відсутність опозиційного поведінки і, як наслідок, - відсутність підліткової кризи. Дорослі люди також виявляють або демонстративне вимога любові та уваги, або сором'язливе або дитяче поведінку, яка насправді примушує оточують цю любов проявляти. У межполових відносинах такі люди схильні до прагнення володіти всіма почуттями, думками, часом партнера, порушуючи при цьому його межі. Опір партнера може викликати бурхливі емоційні не завжди адекватні ситуації реакції, яких важко очікувати у соромливого зазвичай людини.

Приклад. Молодий чоловік, 27 років. Скаржить на свою цивільну дружину. За його словами, весь вільний час вона хоче проводити тільки з ним, не бажаючи покидати будинок. Якщо він намагається провести час з приятелями (її теж запрошують в компанію) або запросити їх до себе, це викликає у неї сльози, крики, образи.

Як показує досвід, люди нерідко схильні повторювати невдалі стосунки з певним типом прив'язаності, тому необхідно проаналізувати, чому, в силу якоїсь внутрішньої труднощі людина знаходить партнера з таким типом прив'язаності, який для нього є дискомфортом. З наведених прикладів може створитися враження, що тип прихильності впливає тільки на міжстатеві стосунки. Як уже раніше говорилося, він визначає основну модель взаємодії з

оточуючими, причому нерідко людина, дотримуючись цієї моделі, надходить на шкоду самому собі.

Приклад. Жінка, 35 років, дружина бізнесмена, не працює, привела в 1-й клас елітної школи свою дочку. З перших днів вона намагається стати лідером серед батьків. Для цього налаштовує їх проти вчительки, старанно намагається знайти її недоліки. Організовує зустрічі та обговорення положення в класі, в школі, в сусідньому кафе. До 2-го класу батькам це набридло, вони повністю заспокоїлися, тому що діти полюбили свою вчительку, стосунки між хлопцями склалися хороші. Однак жінку це тільки розохотило, вона вступила з вчителькою в листування по електронній пошті, що містить відкриті погрози. Вчитель це набридло, і вона пішла зі школи. Батьки попросили адміністрацію перевести дочка цієї жінки в інший клас. Попятно, що жінка має тривожно-вимагає прихильністю, яка визначає її прагнення бути в центрі уваги.

В ситуації порушення прихильності консультант повинен особливу увагу звернути на встановлення відносин і якість контакту. У разі тривожно-вимагає прихильності клієнт може порушувати кордон практичного психолога. Тут головне - прояв до нього безумовного прийняття. У разі тривожно-избегающей прихильності клієнт, навпаки, всі сили буде витратити на захист своїх кордонів". Тут важливі неспішні дії консультанта, не загрожують порушенню меж клієнта.

Одна з найбільш відомих концепцій батьківського програмування - концепція американського психолога і психіатра Еріка Берна (1910-1970). Він спирається на поняття "життєвий сценарій". Життєвий сценарій - це поступово розгортається життєвий план, який сформувався в дитинстві в основному під впливом батьків. Так само, як і Л. Зонді, Е. Берн допускав, що крім батьківської сім'ї існує вплив прабатьків, тому корисним психологічної бесіди буде питання: "А ви знаєте, як жили ваші прадід і прабабуся?"

В якості механізмів передачі сценарію від предків він виділяв гордість за предків, ідеалізацію, суперництво і особистий досвід. Гордість за предків викликає у людини бажання наслідувати йому при розумінні того, що його не можна перевершити. Ідеалізація викликає бажання повторити долю предка. Суперництво змушує людину прагнути до обов'язкової переваги над прабатьками. Особистий досвід ґрунтується на реальному взаємодії в дитинстві між людиною і його дідусями і бабусями, його роль визначається тим, наскільки це було позитивно чи конфліктно. У позитивному варіанті також можливо прагнення до наслідування, в негативному - до формування антисценарія.

Е. Берн також приділяв увагу імені людини як можливого фактору програмування. Він говорив, що імена можуть набувати сценарне значення за допомогою декількох способів: цілеспрямовано, за нещастям або через неминучість. Цілеспрямоване програмування відбувається тоді, коли батьки дають дитині ім'я відомої людини з високим статусом або ж одного з родичів. При цьому передбачається, що людина буде жити так само, як і його попередники. По нещастю, діти отримують красиво звучні імена, які будуть

дивно вимовлятися, коли вони виростуть. Людина в таких випадках нерідко відчуває щось на зразок прокляття і більше, ніж інші, схильний до формування сценарію невдахи.

Так само як і дослідники, які працюють в руслі теорії прихильності, Е. Берн велике значення надавав дитинства. Перші сценарії, на його думку, складаються в період годування, а пізніше - купання. Короткі фрази, окремі слова, дії матері дають дитині відчуття благополуччя або неблагополуччя, які згодом призведуть до того, ким згодом стане дитина: Принцом чи Жабою (Принцесою або Гускою). Більш того, вони визначають основні схеми його взаємодії з навколишнім світом. Коротко опишемо їх.

1. Я "+", Ти "+". Це позиція гармонійної особистості - Принца, Героя, Принцеси або Героїні.

2. Я "+", "-" , тобто Я - Принц, Ти - Жаба. Ця позиція не дає можливість людині мати близьких емоційних контактів і робить його нещасним. Точніше було б назвати цю позицію Принц в одномісній камері.

3. Я "-"-Ти "+" - це позиція самознищення. Такі люди часто потрапляють або в лікарні, або в тюрму.

4. Я "-"- Ти "-" . Це позиція безнадійності. Людина в ній діє неконструктивно, завдаючи собі шкоди.

Берн не обмежився розглядом впливу на сценарії дитинства. Він вважав, що важливий внесок робить дошкільне дитинство, і хороший дошкільний вихователь може навіть передбачити, яке життя чекає на дитину, буде він щасливим або нещасним. Привчання до горщика визначить позицію людини у ставленні почуття гніву і агресії - повністю придушувати її, відкрито виявляти або терпіти, збирати, а потім вихлюпувати на зручну мішень. Батьківське програмування визначить статеву ідентичність людини і формує у нього тенденцію до повного задоволення своїх потягів, самообмеження або компромісу цих тенденцій. Це час формування явних сценаріїв через батьківські директиви. Батьківська директива - це слова або дії батьків, які містять приховане наказ. Виконуючи директиви, дитина, а згодом дорослий відчуває себе хорошим, не виконуючи - винуватим. Подібний аналіз проблеми директив роблять В. К. Лосєва і А. В. Луньков.

Перша і найбільш жорстка директива - "Не живи". Вона проявляється в таких словах, як "Очі б мої на тебе не дивилися", "Ти будеш як батько" (алкоголік). Сюди ж відносяться і розмови, які розповідають про труднощі, які батьки отримали, завівши дитини: "Із-за тебе я не захистила дисертацію (не вийшла заміж)". Такі директиви носять характер прокляття і викликають різні варіанти поведінки людини - від хвороби і аутоагресії до провокаційних дій, що передбачають серйозне покарання.

Друга директива - "Не будь дитиною", "Ти ведеш себе як маленький", "Треба б повернути тебе в дитячий сад (перший клас тощо)". У таких і подібних висловлюваннях дитяче стан описується як погане, доросле - як єдино хороше. У дорослому житті такі люди схильні до самоподавлення своїх бажань, підвищеного почуття провини і труднощів у взаємодії з власними дітьми.

Третя директива - "Не рости". "Ти ще мала, щоб так міркувати (фарбуватися, гуляти з друзями і т. п.)", "Подорослішати завжди встигнеш" - в таких і подібних фразах вона виражається. Як правило, таку директиву дають дорослі з високим страхом смерті і прагненням до контролю над ситуацією. Контролювати дитину для них - символічно контролювати свою смерть. Дорослішання дитини - символ власного старіння. У дорослому житті люди, які одержали таку директиву, найчастіше не вміють брати відповідальність за своє життя на себе і ведуть себе як вічні діти.

Четверта директива - "Не думай". Вона проявляється в таких фразах, як "Не бери в голову", "Забудь про це", "Не думай про...". Дорослі, які одержали таку директиву, схильні до витіснення неприємної інформації і не мають можливості її аналітичної проробки.

П'ята директива - "Не відчувай". Її транслюють такі слова: "Як тобі не соромно боятися", "Не цукровий - не растаєш", "Як ти смієш злитися". Дорослі, які увібрали таку директиву, втрачають контакт зі своїм тілом, з одного боку, зі своїми почуттями - з іншого. Вони як ніхто більш схильні до появи психосоматики.

Виділяється ще кілька директив. Але нам здається, що вони менш поширені, ніж перераховані вище.

Зрозуміло, що виховання дитини неминуче без директив. Але, дорослішаючи, людині необхідно навчитися їх розпізнавати і вживати ті, які знаходяться в згоді з його власними прагненнями, відкидати непотрібні.

Приклад. На тренінгу в студентській групі робиться вправа, в процесі якого навколишні знаходять і називають позитивні якості один одного. Одна студентка відмовляється приймати думку оточуючих, каже, що насправді вона не така, а набагато гірше. Зрозуміло, що вона увібрала схему Я "-" Ти "+". Група старанно переконує її у власній правоті. Дівчина йде радісна. На наступній зустрічі розповідає, що повідомила про ті якості, якими її наділила група, мамі, на що та відповіла: "Вони просто погано тебе знають". Через кілька років дівчина загинула в автомобільній аварії.

Підтримуючи думку Е. Берна про вплив на розвиток дорослого батьківського програмування, представник онтопсихології А. Менегетті розглядав це явище з використанням поняття "негативна психологія", тобто неусвідомлене негативний вплив. На його думку, вона походить від неусвідомленої фрустрації потреб батьків в будь-якій життєвій сфері, наприклад в особистому чи професійному житті. Через дотики або слова батьки неусвідомлено компенсують дитини через свої фрустровані потреби, наприклад, дуже сильно пестять його і формують у нього відносини залежності. Як стверджував А.с Менегетті, негативна психологія народжується в особистості, яка намагаючись допомагати і піклуватися про інших, сама страждає від фрустрації. Виходить, що людина, що зазнає неусвідомлену потребу в емоційній підтримці в такій ситуації, виявляється в ролі психологічного вампіра. І "вампіризм" здійснюється під виглядом співчуття, турботи, самозречення. Любити, давати, допомагати не тому, що це йому потрібно, а безкорисливо може тільки здоровий і зріла людина.

Менегетті наводить розповідь про жінку, яку всі вважали святою, так як вона відправлялася в ті місця, де траплялися нещастя, епідемії. Вона відправлялася туди першою. При цьому вона ніколи не була на святах, де люди сміються, розважаються. Але той, хто сам не знає, що таке радість, вважає А. Менегетті, не може дати її іншим. Виходить, що він живиться чужим болем. Йому необхідні нещастя інших людей, щоб таким чином пережити свою славу. Коли цій жінці нікого буде втішати, вона просто загине.

Приклад. Жінка - шкільний психолог, яка "літала", коли у кого-то траплялася біда, і вона могла надавати підтримку. В інший час вона була досить стриманою і дистанційованою від колег.

Тому консультанту потрібно навчитися самому бути щасливим і отримувати радість від життя, а не компенсувати власні проблеми прагненням допомогти іншим.

Вплив дитячого досвіду на актуальні труднощі в сім'ї розглядається в психологічному консультуванні з питань сім'ї і шлюбу. У цій області існує дуже багато теоретичних підходів. Так, американський психолог Вірджинія Сатир (1916-1988) вважає, що людина переймає існуючі в сім'ї негласні правила і переконання про те, якою повинна бути сім'я. І якщо вони неефективні, то можливе порушення комунікації між членами сім'ї. Вона виділяє п'ять базових моделей спілкування - заспокійливу (всім потокающую), що обвинувачує, свержраціональну, несообразную (дратівливу) і адекватну. Завдання психолога, який працює в руслі цієї теорії, - допомогти клієнтам усвідомити помилковість власної моделі спілкування і навчитися спілкуватися адекватно, висловлюючи свої справжні почуття і наміри.

Комунікацію в сім'ї як фокус роботи психолога розглядали також Джон Джексон, Підлогу Вацлавик і багато інших.

Орієнтуючись на розвиток людини, сімейні стосунки потрібно розглядати в аспекті їх розвитку протягом життя. Зважаючи на особливу важливість цього питання він буде розглянутий окремо (див. параграф 5.4 "Особливості консультування дорослих з проблем подружніх відносин").

Отже, практично всі автори сходяться на тому, що труднощі клієнта визначаються сімейним дитячим досвідом, з одного боку, а також актуальною сімейною ситуацією - з іншого. Основні розбіжності полягають у тому, який досвід - дитячий або актуальний - є найбільш значущим, з яким необхідно працювати і на якому психологічному явищі (життєвий стиль, уявлення про долю, комунікація тощо) потрібно фокусуватися в роботі.