ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ДІАЛОГ ЯК СПІВТВОРЧІСТЬ КОНСУЛЬТАНТА І КЛІЄНТА

THERAPEUTIC DIALOGUE AS SINGING-CREATIVITY OF THE CONSULTANT AND CLIENT

У статті висвітлено особливості застосування екзистенційного підходу до психотерапевтичної практики, що передбачає ставлення до людини як до безумовної цінності, неповторної індивідуальності й творчої особистості, яка перебуває у нерозривному зв'язку зі світом та іншими людьми. Розглянуто консультування як творчий процес, зустріч двох рівноцінних людей тут і тепер. З'ясовано, що зустріч – це не випадкове побачення чи перше знайомство, а вирішальне переживання, яке має значення для одного із двох індивідів (іноді для обох) і становить суть екзистенційної психотерапії й консультування. Показано, що під час кожної терапевтичної зустрічі і консультант, і клієнт отримують безцінний досвід відкритого спілкування, суть якого розкривають такі поняття, як комунікація і Я–Ти стосунки. Головний акцент зроблено на встановлення довірливих міжособистісних стосунків, які вважаються вирішальною умовою ефективної психологічної допомоги. Визначено чинники ефективного діалогічного спілкування на рівні стосунків Я–Ти (близьких міжособистісних взаємин, що сприяють росту і клієнта, і консультанта), які є неодмінною умовою співтворчості. Виокремлено такі складники діалогічної взаємодії в екзистенційному річизі, як: 1) відкритість консультанта (означає готовність і вміння бути самим собою, відкрито виявляти співрозмовнику свою позицію й висловлювати власну думку); 2) глибина стосунків з іншими людьми (передбачає, що консультант має відмовитися від професійної позиції незацікавленої об'єктивності); 3) безумовне прийняття клієнта (в контактах з клієнтом консультант має відкинути увесь негативний зміст людських взаємин); 4) екзистенційна свобода (діалогічний рівень спілкування передбачає добровільне входження в нього й добровільне його уникнення, що є результатом певного морального вибору людини, в якому вона вільна й автономна); 5) спонтанність (терапевтичний контакт передбачає взаємний психологічний вплив, тому лише за допомогою відкритої спонтанності й природної експресії можна отримати від іншої людини відповідну емоційну реакцію).

Ключові слова: психологічне консультування, терапевтичний діалог, Я–Ти стосунки, консультативна зустріч, буття-у-світі, співтворчість.

сунки, консультативна зустріч, буття-у-світі, співтворчість.

This article is devoted to the peculiarities of application of the existential approach to psychotherapeutic practice, which implies the attitude to the human as an unconditional value, a unique individuality and a creative personality, which is inextricably linked with the world and other people. Counseling was considered as a creative process, a meeting of two people here and now. It has been found that the meeting is not a random date or first acquaintance, but a crucial experience that is important for one of the two individuals (sometimes for both) and is the essence of existential psychotherapy and counseling. It is shown that during each therapeutic meeting, both the counselor and the client gain invaluable experience of open communication, the essence of which is revealed by such concepts as communication and self-relationship. The main emphasis is on establishing trusting interpersonal relationships, which are considered a crucial condition for effective psychological help. Factors of effective communication were identified on the level of dialogical relations I–You, close interpersonal relationships that promote growth of both the client and the consultant, which is a sine qua non for singing-creativity. The following components of dialogic interaction in the existential stream are singled out: 1) openness of the consultant (means readiness and ability to be oneself, to openly express to the interlocutor the position and to express own opinion); 2) the depth of relationships with other people (assumes that the consultant must abandon the professional position of disinterested objectivity); 3) unconditional acceptance of the client (in contacts with the client, the consultant must reject all the negative content of human relationships); 4) existential freedom (dialogical level of communication involves a voluntary entry into it and its voluntary avoidance, which is the result of a certain moral choice of a person, in which he/she is free and autonomous); 5) spontaneity (therapeutic contact involves mutual psychological influence, so the appropriate emotional response can be obtained only with the help of open spontaneity and natural expression from another person).

Key words: psychological counseling, therapeutic dialogue, I–You relationship, consultative meeting, being-in-world, singing-creativity.

УДК 159.923.2
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.15.31>

Паркулаб О.Г.

к.психол.н., доцент кафедри соціальної психології та психології розвитку
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. У сучасній теорії й практиці психологічного консультування чимало уваги приділяється вивченню особливостей терапевтичної взаємодії консультанта з клієнтом задля підсилення діалогу між ними та досягнення терапевтичних цілей. Відмінною рисою екзистенційно-гуманістичного підходу від інших є те, що стосунки між психотерапевтом і клієнтом розцінюються як контакт «людина–людина», ідентичний зустрічі

двох рівноцінних людей тут і тепер. Головний акцент зроблено на встановлення довірливих міжособистісних стосунків, які вважаються вирішальною умовою ефективної психологічної допомоги. Під час кожної терапевтичної зустрічі і консультант, і клієнт отримують безцінний досвід відкритого спілкування, суть якого розкривають такі поняття, як «комунікація» і «Я–Ти стосунки». Йдеться про діалогічне спілкування, що передбачає ставлення до

людини як до безумовної цінності, неповторної індивідуальності й творчої особистості, яка перебуває у нерозривному зв'язку зі світом та іншими людьми.

Науковці, досліджуючи природу творчості, зазвичай зосереджуються на вивченні доробку митців, недооцінюючи її значення в інших сферах професійної діяльності, зокрема в прикладній психології. У цьому контексті пропонуємо розглянути консультування як творчий процес, суть якого полягає в тому, що воно є зустріччю. При цьому, за словами Р. Мея [3], якщо художник «зустрічає» пейзаж, який він хоче зобразити, вдивляється в нього, оцінює, то консультант потрапляє в подібну ситуацію зустрічі, коли починає взаємодіяти з клієнтом. Отже, для митця фарби, полотно та інші матеріали стають додатковими елементами зустрічі, її мовою. Консультант же з цією метою використовує терапевтичний діалог.

Постановка завдання. Мета статті полягає в тому, щоб на основі розуміння психологічного консультування як людської зустрічі на рівні Я–Ти стосунків визначити чинники ефективної терапевтичної діалогічної взаємодії між консультантом і клієнтом, що впливають на процес співтворчості.

Виклад основного матеріалу дослідження. В історії античної філософії діалог як метод діалектичних суперечок передбачав виявлення протиріч у міркуваннях співрозмовника й підведення його до істини за допомогою запитань і відповідей (Сократ, Платон) [4]. Екзистенційно орієнтовані психологи використали концепцію сократівського діалогу з терапевтичною метою – встановлення особливих міжособистісних стосунків з клієнтом (Дж. Б'юдженталь, Р. Мей, В. Франкл, І. Ялом та ін.) [6; 9; 10]. При цьому вони враховували не лише унікальність і неповторність кожного клієнта, але й те, що він перебуває у нерозривному зв'язку зі світом та іншими людьми (буття-у-світі, буття разом). Тому позитивні особистісні зміни відбудуться за умови відмови від однотипності існування та різних обмежень, накладених на взаємодію з іншими людьми та/або із самим собою.

Сучасні дослідники когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) розглядали терапевтичні стосунки як робочий альянс, успішність яких залежить від таких трьох компонентів, як: 1) узгодження завдань терапії; 2) формулювання її цілей; 3) позитивний зв'язок між терапевтом і клієнтом [2]. При цьому вони переконані, що останній компонент – це необхідний, але не найважливіший складник, потрібний для забезпечення ефективної психологічної допомоги. Водночас численні наукові розвідки засвідчують [5; 6; 11], що на якість стосунків клієнт–консультант і досягнення позитивних результатів терапії впливає характер діалогу (Е. Бордін, А. Горват, Б. Симондс та ін.).

Всесвітньо відомі філософи-герменевти (Г.-Г. Гадамер, М. Гайдеггер, В. Дільтей), дискурсивні (М. Білліг, Д. Едвардс) і соціокультурні мислителі (Л. Виготський) тлумачили мислення як продовження діалогу. Поштовхом до психологічних досліджень діалогу в ХХ ст. став аналіз соціальних механізмів психіки. Ми солідарні з тими дослідниками, які розглядали психіку як структуру принципово діалогічну, що імпліцитно містить різні форми соціальних зовнішніх діалогів (Г. Балл, Л. Виготський, Т. Флоренська та ін.). Філософія діалогу, започаткована у ХІХ ст. працями Л. Феербаха та В. Гумбольдта, досягла сучасного рівня розвитку завдяки науковому доробку М. Бубера, М. Бахтіна, Ф. Ебнера та ін. [8].

Діалогізм як філософський напрям намагався створити новий тип рефлексії на основі діалогу – ставлення до іншого як до Ти. Для багатьох мислителів очевидним було те, що насправді Я – результат спонтанної спрямованості людини на щось Інше, окрім себе (М. Бахтін, М. Бубер). Останній вважав, що Ти різних істот не лише самостійні й різноманітні, але й містять сферу «між», в якій виникають справжні смисли. Ці ідеї слугували основою для виникнення діалогічної терапії [11] та одного із найбільш екзистенційно орієнтованих підходів у сучасній російській психології – діалогічного підходу до консультування А. Копйова, в працях якого момент діалогічного прориву тлумачиться як кульмінаційна точка консультативного процесу.

Зі сказаного можна зробити висновок, що діалогізм вплинув не лише на екзистенціалізм (А. Камю, Г. Марсель, М. Гайдеггер, К. Ясперс та ін.), феноменологію (Е. Гуссерль, Ж.-П. Сартр та ін.) і герменевтику (Е. Бетті, Г.-Г. Гадамер, П. Рікер та ін.), але створив теоретико-методологічне підґрунтя для сучасних психологічних досліджень міжособистісної комунікації [1] та довів принципову можливість і продуктивність застосування діалогу як методологічної основи консультування [5], попри реально існуючу ситуацію суперечності й неоднозначності розуміння діалогу в психології.

Екзистенційні ідеї М. Бубера, М. Бердяєва, К. Ясперса, які швидко проникли в гуманістичну психологію, стали поштовхом для поглиблення наукового вивчення особистості. Таким чином сформувалося поняття «актуалізація», яке означає спрямованість індивіда на творчий розвиток і взаємодію з іншими людьми за моделлю «Я–Ти». Особливого поширення це поняття набуло передусім у дослідженнях А. Маслоу, К. Роджерса та Е. Шострома. Останній протиставляє людині-маніпулятору людину-актуалізатора, при цьому вважаючи, що перша використовує інших як об'єкти, тоді як друга ставиться до Іншого як до неповторної особистості. А. Маслоу робить акцент на само-

актуалізації, яку він розуміє як процес вільного розгортання глибинних сенсів та можливостей людського буття. К. Роджерс висуває вимогу сприймати будь-яку особистість як суб'єкт, а не об'єкт інструментального впливу, в усій повноті та неповторності її екзистенційного світу, що означає вихід за межі маніпуляції до актуалізаційно-діалогових стосунків.

Із цього приводу І. Ялом писав: «Екзистенційний погляд дивиться «крізь» суб'єкт-об'єктне розщеплення й глибше нього; він бачить людину не як суб'єкта, який за певних умов може сприймати зовнішню реальність, а як свідомість, яка бере участь у побудові реальності» [10, с. 29]. Зі сказаного випливає, що не може бути Я і не може бути окремого, відособленого «світу», бо онтологічно ці терміни визначають один модус буття у світі – наявність. Екзистенційний підхід до консультування й психотерапії намагається розглядати взаємодію між консультантом і клієнтом із позиції усвідомлення максими М. Гайдеггера про існування як буття-у-світі. На думку мислителя, буття-у-світі розкривається не лише через невіддільне від людини осмислення, але й «діяння», яке він пояснює через «турботу». М. Гайдеггер виразив її формулою: буття-стурбоване-сущими-зустрінутими-у-світі. У терапевтичних стосунках, де відбувається контакт людина-людина, ідентичний зустрічі двох рівноцінних індивідів тут і тепер, турбуватися по-справжньому означає розглядати іншу людину як справді близьку істоту, приймати її біль, радість, тугу, провину як власні.

Ж.-П. Сартр, використовуючи гегелівське поняття буття-для-іншого, вважав, що сутність буття – у співіснуванні Я та Іншого. Тут на людину очікують конфлікти, до яких вона має бути готовою, але найважливішим є те, що через конфлікт із самою собою як Іншим і конфлікт з Іншим із зовнішнього світу можна знайти сенс свого існування. Буття-для-іншого виявляє фундаментальну конфліктність міжособистісних стосунків: «Інший володіє таємницею того, чим я є. Він дає мені буття і тим самим володіє мною, я одержимий ним...». Далі Ж.-П. Сартр продовжує: «Бути в самому собі іншим – ідеал – це первинний зміст ставлення до іншого...» [7, с. 209]. На цьому рівні можливе спілкування з іншим як з Товаришем за умови появи Іншого всередині власного Я.

На думку діалогістів, існування людини завжди є співбуттям з іншими. Істина про людину може бути досягнута на шляху аналізу зустрічі як місця, де вона потрапляє в інший вимір – діалогічний. Схожі філософські погляди обстоювали К. Роджерс та Р. Мей. Зокрема, у своїх психологічних концепціях обоє дослідників трактували терапію як людську зустріч, основою якої є близькі міжособистісні взаємини, що здатні допомогти росту

і клієнта, і консультанта. Якщо психоаналітик встановлює з пацієнтом трансферні стосунки, то екзистенційний психолог замість психоаналітичного переносу надає перевагу іншому міжособистісному переживанню – зустрічі. Вона становить суть екзистенційної психотерапії й консультування, тому розглядається не як випадкове побачення чи перше знайомство, а як вирішальне переживання, яке має значення для одного із двох індивідів (іноді для обох). За К. Роджерсом, терапевтична зустріч – завжди зацікавлений і глибоко людський контакт двох осіб, одна з яких (зазвичай це пацієнт, але не завжди) страждає більше, ніж інша, тому потребує психологічної допомоги.

В екзистенційних консультантів немає чітко визначеного набору технік і методів, які можна застосувати для всіх клієнтів. Тому основним зцілювальним засобом консультування стає особистість самого терапевта (Я-як-інструмент, за Дж. Б'юдженталем), який встановлює діалогічні стосунки з клієнтом. У цьому зв'язку слід зазначити, що вся увага психолога-екзистенціаліста спрямована на переживання людського буття, тому від клієнта він вимагатиме побачити те, що являє собою переживання, й описати його настільки точно, наскільки дозволяють це зробити мовні засоби. Таким чином, терапевтичний діалог (бесіда) як інформативна й екзистенційна взаємодія між консультантом і клієнтом стає можливим лише за умови співтворчості. З цього приводу Р. Мей зазначав, що вся психотерапевтична робота повинна будуватися на основі концепції існування пацієнта як буття-у-світі й терапевта як такого, що існує й бере участь у світі.

Разом із тим більшість дослідників вважають, що терапевтична бесіда є лише методом отримання інформації від клієнта шляхом діалогічної взаємодії; вона застосовується для діагностики й допомоги клієнтам в усвідомленні ними своїх внутрішніх проблем, труднощів, конфліктів, неусвідомлених потягів, прихованих мотивів поведінки тощо. Водночас для екзистенційного консультанта справжнім джерелом даних про клієнта є тут-буття, зараз виникаюча, стверджуюча, «будуюча світ» особистість. На практичному рівні ми можемо (й повинні) вдаватися до такої характеристики, коли нам потрібні реальні знання про автентичні особисті переживання дійсності замість вимірів (або разом із ними) та статистичними даними про неї. Ми також повинні використовувати її, коли потрібно не лише констатувати дію, але й усвідомити мету цієї дії.

За влучним висловлюванням Л. Бінсвангера: «Ми не зупиняємося, подібно біологу й невропатологу, на одиничному факті, одиничному порушенні, симптомі, ми продовжуємо шукати те ціле, всередині якого факт може бути зрозумілий як окремий феномен»

[9, с. 323]. До прикладу, він вважав «Випадок Еллен Вест. Антропологічно-клінічне дослідження» [9] винятково сприятливим для екзистенційного аналізу якраз з тієї причини, що у своє розпорядження він отримав велику кількість спонтанних самоописів, записи сновидінь, щоденники, вірші, листи, автобіографічні нотатки, малюнки. Як зазначав дослідник, такий емпіричний матеріал допомагає терапевту, по-перше, впевнитися у тому, що насправді має на увазі клієнт під своїми вербальними проявами; по-друге, зрозуміти форму існування клієнта, виходячи із форм і способів його цілісного буття-у-світі.

Зі сказаного випливає, що основне завдання консультанта полягає у тому, щоб зуміти встановити довірливі міжособистісні стосунки з клієнтом, які допоможуть привести клієнта до кращого розуміння себе й до більш повного розкриття його власного світу. Це означає, що має відбутися людська зустріч сам на сам, в якій обоє, консультант і клієнт, є особистостями, а не об'єктами.

Клієнти виокремлюють такі важливі характеристики терапевтичного альянсу незалежно від типу терапевтичної модальності [2], як: а) допомога в усвідомленні власних проблем; б) емоційна підтримка у складних життєвих обставинах; в) діалогічне спілкування з людиною, яка тебе розуміє; г) можливість почуватися вільно і невимушено у взаємодії з психологом. При цьому клієнт може виявити волю до діалогу (діалогічної інтенції, за А. Копйовим), надаючи психологу важливу інформацію про себе та допомагаючи дослідити досвід переживання людського існування як такого (його прояснення та розуміння).

Головні ознаки повноцінного діалогу: розгортання діалогічних взаємин на паритетних засадах, прояв ініціативної й активної зворотної позиції у формі відповіді на запитання та застосування засобів невербальної комунікації. Рівень розвитку діалогу залежить від людської здатності встановлювати інтерактивну взаємодію, яка передбачає сформованість комунікативних умінь (розпочати та підтримувати бесіду, зацікавити співрозмовника, слухати і чути, виявляти розуміння і взаєморозуміння, звертатися із запитаннями та відповісти на них, аргументувати, завершувати бесіду тощо).

На відміну від буденного діалогічного спілкування, терапевтична діалогічна взаємодія передбачає, що консультант повинен певною мірою відчувати те саме, що і його клієнт. К. Роджерс описав цей стан метафорою він-і-я – одне ціле. Таким чином, психолог, будучи людиною зацікавленою і відкритою для спілкування, стає учасником творчого акту – зустрічі з Іншим. Тут особливий наголос робиться на подвійній ролі консультанта. Так, у консуль-

тативній бесіді психолог одночасно є і спостерігачем, і безпосереднім учасником життя клієнта. Якщо в першому випадку консультант зберігає об'єктивність, щоб забезпечити необхідний мінімальний контроль за терапевтичним процесом, то в другому – заглиблюється в життєвий світ клієнта, відчуваючи на собі його вплив, тому може змінюватися завдяки терапевтичній зустрічі. Подвійна роль вимагає від психолога великої майстерності, яка полягає в тому, щоб прийняти реальність іншої людини, її почуттів, уявлень, думок і світу загалом з погляду партнера зі взаємодії.

Розглянемо чинники, які впливають на діалогічну взаємодію консультанта з клієнтом.

Відкритість консультанта. Її вважають важливою складовою частиною діалогічної взаємодії в екзистенційному річищі, що означає готовність і вміння бути самим собою, відкрито виявляти співрозмовнику свою позицію й висловлювати власну думку. Відкритість також передбачає, що психолог не повинен маскувати або приховувати своє ставлення до клієнта, оскільки останній здатен відчувати й розуміти справжні емоції стосовно себе.

Глибина стосунків з іншими людьми. Діалог стає можливим лише з вільною особистістю, яка перебуває поза об'єктними стосунками. Тому консультант має відмовитися від професійної позиції незацікавленої об'єктивності. До того ж він так само, як і клієнт, може стикатися з життєвими труднощами, тому слід відмовитися від висловлювання: «Це ваші проблеми». Натомість психолог у процесі бесіди повинен знаходити можливість розповідати клієнтові про себе й про свої розв'язані проблеми (техніка «саморозкриття»).

Безумовне прийняття клієнта. У контактах з клієнтом консультант має відкинути увесь негативний зміст людських взаємин. Не можна вступати в міжособистісні стосунки з клієнтом у ролі судді й/або переносити на нього нагромаджені негативні переживання (контр-перенесення). Це форми прямого, відкритого втручання в автономність іншої людини; це – напад, який потребує як реакції захисту. Клієнти не здатні до такого захисту, бо живуть у ворожому їм світі, відчуваючи при цьому дискомфорт.

Екзистенційна свобода. Діалогічний рівень спілкування передбачає добровільне входження в нього й добровільне його уникнення, що є результатом певного морального вибору людини, в якому вона вільна й автономна. А. Копйов вважав, що тут для психолога важлива не стільки конкретна форма прояву самовизначення клієнта тут і тепер, значення використаних слів, скільки загальний вектор його свободи в ситуації консультування – діалогічна інтенція.

Спонтанність. Як відомо, терапевтичний контакт передбачає взаємний психологічний вплив. Тому всіляка штучність поведінки

консультанта одразу ж схоплюється клієнтом і може посилити страх у останнього. Тому лише за допомогою відкритої спонтанності й природної експресії можна отримати від іншої людини відповідну емоційну реакцію.

Висновки з проведеного дослідження.

Терапевтичний діалог – це інформативна та екзистенційна взаємодія між консультантом і клієнтом на основі співтворчості. При цьому слід взяти до уваги те, що людина пізнає світ завдяки здатності розмірковувати над власними переживаннями й через людські стосунки, які відповідають найвищому особистісному рівню Я–Ти. Ця характерна особливість відділяє індивіда від світу об'єктів і допомагає йому сприйняти різні сторони дійсності через органи чуття іншої людини або через свідомість іншого Я. Консультативна взаємодія передбачає, що психолог, будучи особою зацікавленою в ній та відкритою до спілкування, повинен стати учасником творчого акту – зустрічі з Іншим.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Берегова О.М. Культура та комунікація: дискурси культуротворення в Україні XXI ст. : монографія. Київ : Ін-т культурології Акад. мистецтв України, 2009. 175 с.
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.
3. Мэй Р. Мужество творить: очерк психологии творчества. Львов : Инициатива ; Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2001. 128 с.
4. Новейший философский словарь / сост. и глав. науч. ред. А.А. Грицанов. Минск : Книжный Дом, 2003. 1280 с.
5. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос та ін. ; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.
6. Паттерсон С., Уоткінс Э. Теории психотерапии. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 544 с.
7. Сартр Ж.-П. Первичное отношение к другому: любовь, язык, мазохизм. *Проблемы человека в западной философии*. Москва, 1988. С. 190–249.
8. Філософський енциклопедичний словник / за ред. М.Т. Максименко. Київ : Абрис, 2002. 742 с.
9. Экзистенциальная психология. Экзистенция / под ред. Ролло Мея. Москва : Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. 624 с.
10. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. Москва : Независимая фирма «Класс», 1999. 576 с.
11. Bertrandoa P., Arcellonia T. Hypotheses are dialogues: sharing hypotheses with clients. *Journal of Family Therapy*. 2006. V. 28. P. 370–387.