# План

КОНСУЛЬТУВАННЯ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ ПРОВИНИ 2

КОНСУЛЬТУВАННЯ ОБСЕССИВНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ 6

# КОНСУЛЬТУВАННЯ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ ПРОВИНИ

Практично всім людям знайомі почуття провини. Це таке ж природне переживання людини, як тривога, самотність, свобода і відповідальність. Почуття провини допомагає зрозуміти різницю між тим, які ми є, і тим, які повинні бути. Воно виникає при порушенні індивідом значимих для нього норм моралі Одночасно це і почуття невиконаного обов'язку. Переживання провини відбувається в ситуаціях, в яких людина відмовляється від необхідної особистої відповідальності. Не випадково M.Htideqqer для визначення провини і відповідальності використовує одне й те ж поняття - Schmaiq. Бути винуватим w M. Htideqqer - значить бути «відповідальним за».

Як правило розрізняють справжню, невротичну і екзистенціальну провину. Справжня провина виникає в результаті усвідомлення провин. У такому випадку ' можлива і необхідна заслужена розплата.

Невротична провина виникає у результаті усвідомлення провинностей чи порушення заборон. Взагалі почуття провини, в структурі невротичних реакцій займає значне місце. Передусім для невротичного почуття провини характерні перебільшення і нещирість. При неврозах почуття провини ніби допомагає індивіду виправдатися перед собою та іншими. Він зовсім не намагається позбутися цього почуття і навіть енергійно противиться будь-яким намаганням зменшити його Іноді в переживаннях провини проявляється навіть своєрідна демонстративність Індивід спеціально принижує себе і тим самим вимагає схвалення своїх вчинків тому він боляче і вороже сприймає будь-яку сторонню критику сердиться, коли хтось серйозно починає звертати увагу на його провину.

Однією з найважливіших причин виникнення невротичної провини є страх осуду, боязнь бути «демаскованим». Страх відмежовує велику різницю між «фасадом» збудженнями. Невротик із останніх сил захищає створений- ним «фасад», тому що ця «фортеця» захищає від тривоги. За образом сильної людини невротична особистість намагається приховати свої слабості, незахищеність, неспокій, нездатність боротися за себе. Ненавидячи ці властивості невротик боїться їх викриття іншими людьми. Уникаючи відповідальності за своє життя і не бажаючи добиватись реалізації своїх намірів, він намагається «паразитувати» на оточуючих способом домінування чи з допомогою прив'язаності, любові чи покірності.

У такого індивідуума почутгя провини і тривоги виникає одразу, як тільки звертатися увага його вимоги до оточуючих. Ці почуття надають пспротичній особистості упевненості, що вона не буде осудженою, тим самим маскується дійсна проблема. Таким чином, почуття вини є не лише наслідком демаскування, але і способом психологічного захисту від страху. За фасадом провини збільшується почутгя безпеки, а оточуючі провокуються індивідом на запевнення в його невинності. Окрім того, почутгя вини дає підстави вважати себе моральним і добросовісним. Тенденція до самообслуговування також охороняє від необхідності змінюватися. Ще одна важлива функція невротичного почуття провини полягає в тому, що вона зменшує небезпеку звинувачення зі сторони інших, інколи безпечніше наперед взяти вину на себе.

Переживання вини має також онтологічний аспект, тобто варто визначити екзистенційну вину. В цьому значенні вина позитивною силою в житті людини. Переживаючи екзистенційну вину ми звільняємося від згубного впливу невротичної вини.

R.May (1983) вирізнив такі три джерела екзистенційної вини:

- недостатня самореалізація;

- обмеження зв'язків з близькими людьми;

- втрата зв'язку з Абсолютом.

У вищенаведених аспектах людина завжди безумовно є винною, оскільки:

- ми ніколи не здатні реалізувати всі свої можливості хоч би тому, що, вибираючи одні можливості, зобов'язані відхилити інші - вони так і лишаються нереалізованими;

- ми ніколи повною мірою не розуміємо своїх близьких і їх потреби, і внаслідок індивідуалізму приречеш бачити інших крізь призму власної особистості, тому наше пізнання завжди суб'єктивне і не повністю відповідає дійсності;

- ми являємо собою частину Божого плану й ніколи не зможемо зрозуміти його: як говорив Паскаль «гілці не судилося знати призначення дерева».

Екзистенційної вини неможливо уникнути, тому важливо П усвідомити. Вона допомагає виховувати людяність і співчуття в стосунках з іншими, спонукає творчо реалізувати свої можливості.

У психологічному консультуванні важливо вирішити, коли «гріховність» допомагає клієнту усвідомити особисту відповідальність за власні вчинки і змінити поведінку у позитивному напрямку, коли, навпаки, заважає успішному вирішенню життєвих проблем. Отже, не завжди консультант повинен поспіхом звільнювати клієнта від почуття вини. Інколи слід допомогти пережити неминучу гріховність, що самою природою призначена людині. У випадку справжньої провини важливо обговорити питання про її спокутування. Звільнення від невротичної провини передбачає усвідомлення її «сумнівності». Лише таким шляхом можливе очищення. У всіх випадках консультанту необхідне глибоке знання різних аспектів переживання вини.

Істеричній клієнтці по суті не потрібний коханий, їй треба добрий батько. Ось чому вона шокована, побачивши відповідну реакцію на сбоіо провокаційну поведінку. Уявлення себе в ролі дитини, дуже характерно для істерика.

Слід відзначити, що у ставленні до осіб своєї статі істерична особистість часто антагоністична і схильна до суперництва: вона вбачає в інших жінках конкуренток в боротьбі за увагу оточуючих.

Поведінка істеричної особистості може провокувати у консультанта контратаку. Тому, консультант, працюючи з такими клієнтами, повинен постійно контролювати свої почуття.

Істерики найчастіше звертаються з проблемами, пов'язаними з сімейними стосунками і сексуальним життям. Проблеми криються в необмежені жертвувати собою стосовно будь-якого характеру. Не дивлячись на зовнішню сексапільність, більшість істеричних особливостей не здатні до нормальної сексуальної реалізації. Жінка, як правило, скаржиться на фригідність, яка є реакцією на страх перед своєю сексуальністю. У чоловіків-істериків причинами можуть бути імпотенція і схильність до гомосексуалізму.

Істерична особистість використовує різні форми психологічного захисту, котрі консультанту слід знати. Істеричні особистості мають схильність до фантазування - лише в уявному світі вони отримують багато любові і уваги. Символічне задоволення потреб більш прийнятне, тому що мало зачіпає конфлікти, що приховані у підсвідомості. У істериків часто дійсність переплутана з фантазією; вони вірять в свої вигадки.

Для більшості істеричних клієнтів, особливо жінок, характерна тривала історія лікування у різних лікарів. Як відомо, при істеричному неврозі часто зустрічається феномен конверсії, який став відомим за описом Freud. У цьому випадку внутрішній психологічний конфлікт виражається тілесним симптомом, який стає його символом. Тому істеричні особистості безперервно лікуються від різноманітних соматичних порушень. Як правило, конверсивні симптоми набувають форми втрати відчуттів: анестезія кінцівок, сліпота, глухота і т.п. Більшість істеричних клієнтів під час консультування дуже емоційно розказують свій анамнез.

Говорячи про невротичні симптоми, важливо підкреслити їх вторинну вигоду для клієнта. Цю вигоду клієнт не усвідомлює або усвідомлює лише частково. Істеричні симптоми служать трьом основним цілям:

а) «карають» осіб, до яких клієнт відчуває ворожість;

б) допомагають клієнту уникнути неприємних, лякаючих, потенційно принизливих ситуацій;

в) допомагають викликати симпатію оточуючих чи звернути на себе увагу.

Тому часто виникає очевидність протиріччя між бажанням висловлеішм клієнтом, і тим про що говорять його симптоми. Це протиріччя викликає у консультанта підозру, що клієнт нещирий і симулює. Розібратись в ситуації консультанту допомагає його інтуїція, котру не слід ігнорувати. Покладаючись на інтуїцію, можна не лише ідентифікувати істеричних клієнтів, а й уникнути **різноманітних** пасток, то приховані u роботі з ними.

# КОНСУЛЬТУВАННЯ ОБСЕССИВНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ

психологічне консультування провина обсессивна особистість

Обсессивною особистістю називають людину з обсессивними або комиульсишіими рисами:

*Обсессія -* це поступове повторення небажаної нав'язливої думки, від якої неможливо позбутися зусиллям волі. Компульсія - це нав'язливе спонукання виконувати яку-небудь Дію чи серію дій. Серія нав'язливих дій має, як правило, ритуальний характер. Здійснення цих дій дає змогу індивіду уникнути нападів тривоги. Хоч в деяких діагностичних системах вирізняють обсессивно компульсивний невроз, проте важко провести грань між нормою і патологією.

Saaliman (1968) відіграє три основних вияви обсессивно-компульсивного синдрому:

Нав'язливість не зумовлена ніякими раціональними потребами.

Здійснення нав'язливості в силу їх чужості викликає дискомфорт або соматичні порушення.

Індивід розуміє паталогічність нав'язливих думок і вчинків, проте не може протистояти.

Обссссивній особистості властиві відповідальні соціально-цінні риси: старанність, надійність, самоконтроль, чесність. З іншого боку, Freud описуючи особистість зі схильністю до обсессивних симптомів вказує на обов'язкову комбінацію трьох рис: педантичність, скупість, упертість. Цю комбінацію він називає «анальним характером».

McNlil (1970) описав типові особливості стилю обсессивно-компульсивної особистості:

а) когаітивна ригідність - основа погляду' на життя негнучкими, формами соціальними установками, або явно догматичний стиль мислення;

б) прихильність до напруженої активної діяльності без розслаблення і відпочинку,

в) невпевненість у прийнятих рішеннях, відкладання рішень через боязнь помилитись;

г) постійна стурбованість, що без неї робота не може бути виконана належним чином;

д) викривлення дійсності, що проявляється в надмірній стурбованості з приводу непередбачуваних подій, на прикладі можливої хвороби.

Обсессивна особистість звертається за допомогою не внаслідок специфічних проблем, а у зв'язку із тривогою в міжособистісних стосунках чи сімейному житті. Обсессивно-комггульсивні симптоми можуть становити лише незначну частину скарг такого клієнта.

Консультанту слід розібратись в особливостях обсессивної особистості, щоб уникнути помилок в роботі з обсессивними клієнтами і розуміти власні реакції при зустрічі з ними.

Важливий підсвідомій внутрішній конфлікт обсессивної особистості - цс боротьба між слухняністю і неслухняністю, між бажаннями і прагненням ошіратисі, авторитетам.

Обсессивна особистість відрізняється надмірною схильністю і коїпрояю над оточуючими. Вона остерігається зовнішнього світу і власних потреб. Як відзначає Salrman (1968), людина обсессивного типу «відчуває потребу контролювати себе І своє оточення, щоб вгамувати почуття безсилля». Вірогідність власної некомпетенції, недостатньої поінформованості, нездатності зменшити ризик викликає сильну тривогу.

Нездатність до самоконтролю, а конкретніше до контролю своїх агресивних бажань породжує несправжню слухняність чи, як переконує Storr (1980), схильність до тираній у ставленні до інших. Надмірна слухняність приводить до знищення індивідуальності. У першому варіанті захисної реакції обсессивна особистість виявляє тенденцію до конформізму. Вона обирає залежність від людини, яка може підказати, як жити. Першість віддається безпеці, а не задоволенню життям. Такий клієнт як правило, підкоряється консультанту і легко погоджується зі всіма його пропозиціями. Він постійно висловлює вдячність консультанту за допомогу і переживає через те, що може чинити йому незручності.

Іншим варіантом невдалого самоконтролю, як згадувалось, є схильність до домінування, придирлива критичність. Людина важко вживається, особливо в сім'ї. Неможливість повністю контролювати інших людей збуджує злість, котра в міжособистісних стосунках проявляється як ірраціональна тиранія. У консультуванні обсессивна особистість цього типу як самозахист використонуг напад, наприклад, пояснює консультанту, що він повинен говорити, коментує його дії, робить зауваження з приводу його поведінки під час конкретної зустрічі або взагалі може прочитати «коротку лекцію» про консультування. Консультант відчуває пряму загрозу своїй професійній компетентності і як правило, сердиться. Одначе досвідчений консультант розуміє психологічну реальність, приховану за такими діями. Клієнт не прагне образити консультанта, а намагається таким способом взяти під контроль свою тривогу і захиститись від допомоги, котра може становити для нього не меншу небезпеку, ніж його проблеми.

Для обсессивного стилю характерне використання засобів спілкування для руйнування спілкування. Немало обсессивних клієнтів в консультуванні беруть участь лише фізично, а психологічно ухиляються. Клієнт дивиться кудись убік, ледве чутно говорить, розгублено слухає. Така поведінка фрустрирує консультанта, як і мовчання, яке клієнт також використовує для відхилення від вирішення своїх проблем. У подібних випадках консультант може досить витончено виражати ворожість, наприклад, за допомогою питання: «Вам нічого мені сказати?» Інколи консультант ставить питання: «Про що ви думаєте, коли мовчите?» Це може наблизити до емоційної сфери обсессивного клієнта, котру безкінечно важко осягнути.

Обсессивна особистість щосили намагається не говорити про свої емоційні проблеми. Вона докладає надзвичайні зусилля, щоб приховати емоційні проблеми, але таким чином лише демонструє іч. Клієнт постійно старається контролювати

консул:, i-j типу бесіду, щоб уникнути емоційного контакту з консультантом. Тому бесіда стає хвилеподібною - як тільки консультант намагається проникнути до глибини, клієнт намагається викрутитися і звести його наміри нанівець. Якщо копсуль-піпт відчуває, що перед його носом зачинилися двері, значить віл ІІабличипся до найсуттєвіших проблем клієнта. Намагання ухилитись від проникнення до свого внутрішнього світу виявляється в нахилі до інтелектуалізації. Пояснення і консультації обсессивьшй клієнт сприймає головою, а не серцем. Він багатослівний не з метою точніше виразити свої почуття, а для відмежування від них. Ро-ІІютдь -нікого клієнта переобтяжена деталями, він намагається нічого не пропустите в своїй розповіді, але все-таки не розкриває своєї особистості. Бесіди з обсессивпими клієнтами, як правило, важкі і довгі.

Для встановлення витисненого обсессивним клієнтом матеріалу інколи доцільне дослідження його слів. Допомагає також використання малюнхових тестів замість завдання розповісти про проблеми словами.

Обсессивні клієнти люблять приходити до консультанта з описом переліку своїх проблем чи зі списком запитань, котрі необхідно обговорити під час консультування.

Очевидно це відображає бажання контролювати ситуацію консультування і ухилитись від прямого емоційного контакту з консультантом. Коли клієнту не дозволяється користуватись наперед підготовленими текстами чи дотримуватись встановленого ним порядку запитань - відповідей, він розгублюється. Така поведінка консультанта є для шюго сюрпризом, а обсессивна особистість не терпить сюрпризів: спонтанність провокує в неї тривогу. Підготовка до зустрічі з консультантом спрямована на попередження несподіванок, що можуть вивести з **рівновага.** Консультант може запитати клієнта: «Чому ви приділяєте таку увагу підготовці до нашої зустрічі?» Відповідь клієнта може відкрити шлях в його внутрішній світ. 1 звичайно, працюючи з обсессивними клієнтами, консультант сам не повинен користуватись подібними допоміжними засобами (записами і т. ін.).

При роботі з обсессивними клієнтами у консультанта подвійне завдання (Storr, 1980). По-перше, він повинен допомогти клієнту висловити бажання, від котрих той захищається. По-друге, сам консультант повинен бути людиною, придатною до експериментування, щоб клієнт міг потренуватись в зав'язуванні вільних від субординацій стосунків.

Якщо реакція консультанта на обссссивну особистість адекватна, психологічним захистом клієнта виступає зло. Таку відповідну реакцію слід розглядати не як результат своєї помилки, а як ознаку прогресу в роботі. Консультанту не слід згладжувати стосунків з клієнтом, котрий сердиться. Навпаки, необхідно дозволити йому висловити свої приховані почуття. Не слід заохочувати бажання клієнта негайно скасувати злість. Реальне консультування може розпочатись лише тоді, коли ми будемо крок за кроком пов'язувати злість клієнта з причинами, які її викликали, і відшукаємо суть специфічного стилю його стосунків з іншими людьми. У цьому криється шанс хоч трохи звільнити обсессивного клієнта від тягаря невисловлених емоцій.