

За дотепним зауваженням Джеффри Коттлера і Роберта Брауна, консультування - дуже невизначене заняття: «Його розробили люди, які не можуть домовитися про те, як себе називати, які рекомендації потрібні для практики чи як краще працювати - із почуттями, думками або поведінкою, що краще - підтримувати клієнта чи вступати з ним у конфронтацію, зосередити увагу на минулому або теперішньому».

Відтоді, як стало можливим і в Україні відкрито сказати про те, що людина може потребувати психологічної допомоги не тільки тоді, коли страждає на психічне захворювання, а й тоді, коли в неї буквально «болить душа», тобто, вона/він не може впоратися з труднощами, втратами, самотністю, не може бути в ладі з собою, віднайти внутрішню гармонію, з'явилися психологи, які почали займатися наданням психологічної допомоги всім людям, у певні періоди їхнього життя, у зв'язку з їхніми різноманітними запитами.

1

В основі психологічного консультування лежать дві гіпотези.

- Перша полягає в тому, що в людини завжди є внутрішній ресурс, однак до нього (ресурсу) не завжди є доступ. Завдання психотерапевта / консультанта допомогти клієнту зустрітися з цим внутрішнім ресурсом, щоб людина зуміла ним скористатися.
- Інша гіпотеза полягає в тому, що людині притаманна потреба у стосунках і що спеціальним чином побудовані стосунки можуть стати допоміжним інструментом. Психотерапевт/консультант є фахівцем саме в галузі побудови стосунків, що допомагають.

Людські стосунки становлять цінність самі по собі. І стосунки притаманні людині, і існує потреба в «Я» - «Ти» стосунках. Терапевтичні стосунки мають відповідати цій потребі.

У кожної людини існує потреба в самореалізації, розкритті своєї людської сутності, своєї душі, і **консультування має задовольняти і цю потребу.**

Існують різні виміри людського досвіду, наприклад, особистісний і духовний. Психотерапія чи консультування не повинні ігнорувати один вимір на користь іншого.

У кожній людині закладено творчий потенціал, джерело духовних сил і внутрішньої мудрості. **Завдання психотерапії/консультування** - дати людині можливість доторкнутися до цього джерела.

Особистість консультанта є інструментом його професійної діяльності, і це визначає сферу його відповідальності.

Психологічне консультування/психотерапія - це процес взаємодії двох людей - клієнта і консультанта, головним фактором якого є бажання клієнта змінити щось у своєму житті.

Якщо припустити, що причиною труднощів, про які зазнає клієнт, є його втрата контакту із самим собою, із внутрішніми ресурсами, то, розвиваючи метафору Джеймса Б'юдженталя, що порівняв психотерапію з подорожжю, можна сказати, що для клієнта це подорож до себе.

Він вирушає у цю мандрівку, щоб краще пізнати себе, відновити зв'язок із власними ресурсами.

Під час цієї подорожі йому належить відповісти на запитання:

- що я відчуваю?
- що я думаю?
- чого хочу?
- що мені заважає чинити так, як я хочу?
- якими засобами я буду користуватися для реалізації своїх бажань?
- І якими ресурсами та засобами я вже користуюся?

Ця мандрівка вимагає від людини багато чого: вміння бачити й чути (тобто бути відкритим до того, що трапиться на шляху), уміння переносити труднощі (зустріч з інтенсивними переживаннями тощо) і зберігати стійкість, щоб рухатися вперед.

Процес психологічного консультування умовно можна розділити на три етапи:

- побудова стосунків
- основна частина, або робота з проблемою
- завершення

Перша зустріч є визначальною, це найважливіша точка для процесу загалом, оскільки тут вирішується питання про те, чи відбудеться подорож узагалі і, якщо відбудеться, якою буде роль кожного з її учасників. Психологічно зрозумілий зв'язок між труднощами(кажучи медичною мовою, - скаргами) яких зазнає клієнт, ситуацією, в якій виникли ці труднощі, та особливостями особистості клієнта **називається психологічним діагнозом**. Дуже часто люди, які прийшли до кабінету психолога-консультанта, ставлять запитання: «Можливо, я не туди прийшов?». Якщо зазначений вище зв'язок існує, фахівець може з достатньою впевненістю сказати, що людина прийшла за призначенням.

2

Наприклад, «Мені заважає відчуття несвободи, залежність від правил, від батьків. Я хотів/хотіла би звільнитися від цієї залежності, стати внутрішньо більш вільною людиною...». Сформульоване таким чином звернення **називається робочим запитом**. Робочий запит приймається фахівцем (оскільки відповідає його професійній позиції) і визначає напрямок консультативної роботи.

З цього опису стає зрозуміло, як непросто підійти до узгодженого робочого запиту: через дослідження проблемної ситуації, відреагування емоцій, з'ясування особистісних особливостей і труднощів клієнта, побудову гіпотези та робочого запиту, до формулювання проблеми та постановки психологічного діагнозу - **встановлення зрозумілого зв'язку між «скаргами», проблемною ситуацією, особистою історією та структурою особистості клієнта**. Але це необхідна умова подорожі, без ясної мети руху, орієнтирів, легко заблукати.

Залишається обговорити низку формальних умов: частоту зустрічей, час кожної сесії, фінансові питання, місце тощо. І коли є спільне уявлення про психологічну проблему клієнта, визначено мету подальшої взаємодії (для чого?), прояснено питання про те, яка роль і відповідальність кожного з учасників, і сформульовано умови, можна сказати, що укладено договір. **Такий договір називається терапевтичним контрактом**.

Спираючись на Дж. Б'юдженталя, можна сказати, що людина, щиро стурбована якимись обставинами свого життя, намагається щось зробити, щоб це занепокоєння знизити. Але дуже часто ми самі блокуємо ресурси, необхідні нам, щоб змінити «ситуацію»: ми не бачимо всіх аспектів ситуації, пригнічуємо усвідомлення нашого внеску в ситуацію, перекладаємо відповідальність на інших, діємо відповідно до старих патернів, які допомагали в дитинстві, але які в даній ситуації втратили свою адекватність. Ми уникаємо конфронтації зі своїм занепокоєнням, не бажаючи стикатися з болем, і позбавляємо себе можливості усвідомлювати те, що відбувається.

Для того щоб у людині відбулися зміни, що дають змогу знайти вихід із труднощів, які виникли, їй доводиться погодитися з двома основними положеннями:

- ресурси, які необхідні для розв'язання життєвих проблем, знаходяться всередині самої людини;
- людина сама блокує доступ до цих ресурсів.

Кожну сесію можна розділити на такі етапи: вступна частина, основна частина і завершення.

1. Вступна частина спрямована на підтримання контакту і формування «робочого простору» для основної частини.

- Під «робочим простором», розуміється ситуація спільної присутності клієнта і консультанта, і їхня готовність рухатися в напрямку, визначеному контрактом.
- Під присутністю розуміють таку позицію людини, в якій вона максимальною мірою відкрита і здатна відобразити те, що відбувається в просторі взаємодії і в просторі її внутрішнього досвіду. Присутність - це формувальний чинник, який допомагає зв'язати в теперішньому моменті думки, переживання і поведінку.

2. Етап роботи з проблемою спрямований на вирішення таких завдань:

- пошук виходу зі складної життєвої ситуації;
- визначення засобів і методів цього виходу;
- виявлення внутрішніх труднощів, що заважають людині бачити можливі способи розв'язання проблеми, позбавляють її вибору й можливості рухатися до поставлених цілей і блокують доступ до внутрішніх ресурсів.

3. те, що відбувається в останні 10-15 хвилин є етапом завершення сесії.

Цей етап спрямований на те, щоб допомогти клієнту привласнити ті зміни, які в ньому відбулися протягом сесії, і пов'язати їх із тією життєвою реальністю, в якій перебуває клієнт. Цю частину процесу консультативної взаємодії ще називають заземленням.

У наступні кілька сесій клієнт виявляє в собі різні зміни, які відбуваються у зв'язку з внутрішньою роботою, яка постійно триває, як під час сесій, так і в перервах між ними, і прийняття цієї частини свого досвіду - спеціальне завдання клієнта, в якому йому допомагає консультант, звертаючи увагу на нього в першій частині чергової сесії.

Даяна Вітмор писала, що прийняття - це ініціатор змін і перший крок до трансформації.

Так і розгортається консультативний процес - поступово, окремими сесіями, в яких клієнт, досліджуючи себе, свої життєві події, знаходить щось важливе, що він/вона може привнести у своє життя, для того, щоб набути більшої внутрішньої рівноваги та бути стійкішим у непростому й мінливому процесі власного життя.

Практика показує, що, якщо людина змінилася, то й навколо неї відбуваються зміни. Усі ми - частини різних систем, а в системі все взаємопов'язано, і зміни в одному місці призводять до змін у всій системі.