

МАЛЮВАННЯ ЯК ЗАСІБ СПІЛКУВАННЯ З КЛІЄНТОМ В СИТУАЦІЇ КРИЗИ

Єгорова О.Б.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри прикладної
психології,

Слов'янський державний педагогічний університет

Актуальність проблеми. Проблема кризи досліджувалась літераторами, філософами, суїцидологами, психологами тощо. Вирішення цього питання завжди приваблювало розум прогресивних людей. Особливо гостро воно стає на сучасному етапі, коли соціально–економічні негаразди в нашому суспільстві співпадають з особистісними проблемами, що викликає у людини стан кризи в супроводі з емоційними порушеннями і навіть суїцидальними спробами.

Криза (від грецької *krisis*) означає вихід, закінчення, рішення, поворотний пункт [6]. Серед перекладів слова „криза” зустрічається і значення „суд”. Близьким до нього семантично є і слово „критика”, як вважає Ф. Василюк, спираючись на думку С. Аверинцева. Під кризою розуміють різкий, крутий перелом у чомусь, тяжкий перехідний стан. У кризовій ситуації людина стає власним прокурором, суддею і адвокатом [5]. Переживання кризової ситуації, можливо, є одним із самих таємничих проявів душевного життя. Яким чудовим образом людині, яка спустошена втратою, удасться відродитися і наповнити свій мир значенням? Як вона, впевнена, що назавжди лишилася радощів і бажання жити, зможе відновити психічну рівновагу, відчутти фарби й смак життя? Як страждання переплавляється в мудрість? [2].

Сутність будь–якої кризи полягає в тому, що людина опиняється на роздоріжжі. Запитань більше, ніж відповідей. Людина усвідомлює, що вона мусить обрати новий шлях життя, якого вона раніше не знала, але який? Кризовий стан є тривалим, і усвідомити, що саме людина повинна змінити, від чого відмовитись, зробити нелегко.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В наукових дослідженнях використовують різні дефініції для визначення поняття: криза як критична ситуація життєдіяльності людини, коли перед обличчям подій воля виявляється безсилою (Василюк Ф.); життєва криза як період, протягом якого змінюються способи детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху (Титаренко Т.); вікова криза як особливий, відносно нетривалий (до одного року) період онтогенеза, що супроводжується різкими психологічними змінами (Головін С.); ситуація кризи, коли людина проектує кризу на оточуючих і не визнає у себе певних емоційних порушень (Малкіна–Пих І.); критичний період, під час якого організм найбільш „чутливий” до впливу зовнішнього середовища й легше піддається цьому впливу, формуючи свій власний досвід (Виготський Л., Годфруа Ж.). З метою психологічного консультування І. Малкіна–Пих пропонує використовувати таке робоче визначення кризи: криза – це зіткнення двох реальностей: психічної реальності людини з її системою світогляду, патернами поведінки тощо і тієї частини об’єктивної дійсності, яка суперечить її попередньому досвіду [4]. Розуміння кризи як органічної частини процесу розвитку особистості є також в роботах психологів екзистенційно–гуманістичного і трансперсонального напрямку: Р. Асаджіолі, А. Маслоу, К. Юнга та ін. Криза розглядається ними в аспекті духовного зростання людини. На думку представника психосинтеза Е. Йоуменса, криза вміщує період руйнування і період творення; і дійсне творення не може бути без руйнування. Криза вміщує різні тайни, в тому числі й тайну смерті та нового народження. Коли відбувається ламання, відмирання певних природних засобів бачення світу, пізнання самих себе і ставлення до оточуючого, це іноді дуже схоже зі смертю. „Нам необхідно зрозуміти, що маленькі смерті необхідні, вони є невід’ємною частиною життя і невідокремлені від нього” (Е. Йоуменс, цит. за [4]).

Кризи бувають різних видів. Так, Л.Виготський кризовий вік поділяє на фази: передкритична (людина відчуває неповноту тієї реальної форми, в якій вона живе); критична (людина

відкриває для себе нове „життєве значення”, за О. Запорожцем); посткритична (відтворюється нова ситуація розвитку). Криза може бути нормальною або прогресивною, нормативною (за Е. Еріксоном), яка виникає в кризові періоди і має нетривалий, непатологічний характер вікових розладів, що супроводжують кризу. Криза може бути аномальною (регресивною), коли вона не пов’язана з завершенням певного етапу розвитку особистості. Вона виникає через певні події, що ламають життя, як то конфлікти на роботі, негаразди в родині, хвороба, розчарування в коханій людині та ін. [8]. Для оцінки кризового стану Т. Титаренко пропонує враховувати так званий „біографічний стрес” – кількість негативних подій в житті людини, що виникали протягом місяця, року тощо. Повсякчасні неприємності (за Р. Лазарусом) також можуть викликати аномальну кризу, якщо їх забагато і людина знаходиться в депресивному стані.

В більшості випадків криза виступає як тривалий глибинний конфлікт стосовно свого життя в цілому, його сенсу, головної мети та шляхів її досягнення. Реакція людини на кризу залежить від її внутрішнього стану в момент ситуації кризи: чим більша внутрішня напруга у людини, тим слабкіший може бути зовнішній подразник для початку кризового стану.

Людина може прожити певний період життя, не замислюючись над його замислом. І лише криза може створити умови для усвідомлення загального життєвого задуму, для пильного погляду на своє минуле, теперішнє, майбутнє [8]. У кризовому стані іноді здається, що не можна нічого змінити. Але це не так. Змінюючи ставлення до того, що трапилось, а отже змінюючи себе, людина може скоріше адаптуватись до ситуації, опанувати її. Опануванням, або копінгом, називають поведінку, що використовується людиною для керування власним переживанням кризової ситуації. Іноді люди намагаються перечекати, перестають діяти в ситуації, яка склалася: „Мне бы залечь на дно подводной лодкой, чтобы никто не мог меня запеленговать” (Висоцький В.). Для інших людей краще якось виправдати все, що з ними трапилось. Третя категорія намагається

опанувати кризову ситуацію завдяки діям подолання. Наприклад, жінка, яка поховала єдину дочку, каже: „Мені треба вчитись жити без Люди” (так звали її померлу доньку). Але яка б складна ситуація не виникла у людини, в неї завжди є свобода свого ставлення до неї.

Як же само реагує людина на скрутні обставини? Т. Титаренко виділяє п'ять основних типів ставлень людини до кризової ситуації: 1) ігноруюче ставлення, коли людина веде „страусячу політику” і недооцінює наслідки того, що переживає, намагається не думати про погане, що веде до соматичних порушень; цей процес називають соматизацією проблеми; 2) перебільшуюче ставлення, коли людина „самозаводить” себе й іпохондрично очікує неприємності, втрачається віра в свої сили, відсутнє бажання спробувати інші шляхи життя; 3) демонстративне ставлення: людина привертає увагу до себе, не бере на себе відповідальність за ситуацію, уникає можливості вироблення нових життєвих стратегій; 4) волюнтаристське ставлення: людина в глибині душі усвідомлює про свій кризовий стан, але вона не змінює свій спосіб життя, виявляючи сильну волю, не оцінює своїх реальних можливостей, що сприяє поглибленню кризи та погіршенню фізичного стану; 5) продуктивне ставлення: людина розуміє свій хворобливий стан, свої помилки, намагається їх виправити, працює над самовдосконаленням, шукає нові смисли [8].

Для розв'язання кризової ситуації використовують різні „техніки” життя. „Знайди людину, якій гірше, ніж тобі, і допоможи їй”. Таку техніку називають „порівняння, що йде донизу”. Людина порівнює себе з іншими людьми, що потрапили в більш скрутні ситуації. Наприклад, жінка Ч., у якої тривалий час відбуваються неприємності (погіршення психічного і соматичного станів, плітки оточуючих), узнає новину, що її знайому в момент грози було поранено і вона потрапила до реанімації. Ч. раптом усвідомила малоцінність своїх страждань і відчула підйом енергії, якого давно вже в неї не було.

Приєм „передбачений сум” дає змогу психологічно підготуватись до можливих страждань; якщо всі потаємні страхи

усвідомлено, людина звільняється від них і ті ж випробування переносять легше [8].

„Техніка” „позитивне тлумачення” неприємних обставин дозволяє людині змінити своє ставлення до кризової ситуації. Наприклад, чоловіка мають покласти до лікарні. Його дії будуть обмежені, і коло спілкування також. Він пояснює сам собі, що під час лікування можна виспатися, почитати книги, подумати над професійними проблемами.

Прийом „прийняття ролі” полягає в процесі ідентифікації людини з іншою людиною, яка не знала поразок, допомагає відчувати себе більш успішним і впевненим в собі [8].

Жінці пропонують підвищення по службі, на яке вона дає відмову. Ця „техніка” „відходу” допомагає їй уникнути можливих неприємностей, які в новій ситуації можуть виникнути.

Інші шляхи рішення кризових ситуацій називають деструктивними. До них відносять алкоголізм, наркоманію, суїцидальні спроби та дії. Вони виникають, коли людина не може витримати випробування. В цих випадках кажуть, що є необхідність допомоги зовні.

Людина в стані кризи потребує проведення психотерапевтичної та психореабілітаційної роботи. Психотерапія – це лікування за допомогою психічного впливу на хворого. Психологічна реабілітація має завдання – створити рівновагу у психіці і поведінці, що відповідала б нормі (Манова–Томова В.С. та ін.). Психологічну допомогу та особистісну реабілітацію може провести будь-яка людина, але найбільш професійно – психолог-консультант в процесі консультативного контакту [3]. Консультативний контакт – це унікальний динамічний процес, в ході якого одна людина допомагає іншій використовувати свої внутрішні ресурси для розвитку в позитивному напрямку й актуалізувати потенціал осмисленого життя. К. Роджерс виділив умови консультативного контакту: 2 особи знаходяться в психологічному контакті; перша особа – „клієнт” - переживає стан психічного порушення, тривоги; друга особа – консультант – бере активну участь у спілкуванні; консультант відчуває безумовну повагу до клієнта; консультант переживає емпатію,

приймаючи точку зору клієнта, і надає йому можливість це зрозуміти; емпатичне розуміння й безумовна повага консультанта передаються клієнту навіть при мінімальному прояві. Р. Георг і Т. Крістіані виділили риси консультативного контакту: емоційність, інтенсивність, динамічність, конфіденційність, надання підтримки, сумлінність [2].

Характер консультативного контакту в процесі консультування залежить від теоретичної орієнтації консультанта. На наш погляд, ефективно використовувати в ході консультації з клієнтом елементи психоаналітичного напрямку та екзистенціальної терапії. Справа в тім, що найбільша складність в організації психологічної підтримки „кризових” клієнтів – це націлити людину на роботу з собою [3]. Досить часто спостерігається проекція кризи на оточуючих, і в таких випадках людина приходить на консультацію з запитом, неадекватним реальній ситуації. Наприклад, людина просить розібратися в її родинній ситуації, у стосунках з колегами тощо. Ось чому найперше треба розпочати обговорювати власні труднощі, тобто допомогти людині визнати у себе емоційні проблеми.

Виклад основного матеріалу. Психологічна підтримка здійснюється за логікою, коли першим етапом є визнання самою людиною факту вступу у складну ситуацію. На цьому етапі доцільно використовувати малюнкові проби. Малюнкові проби відносяться до проективних тестів і вміщують завдання виконати малюнок на задану тему. Надамо приклади консультування клієнтів в ситуації кризи.

До нас звернулася за допомогою жінка років 40-45-ти. Вона приїхала з іншого міста і сформулювала запит щодо проблемної поведінки свого сина. Жінка мала виснажений вид, була стривожена, дуже бідно одягнута. Вона сказала, що в сина тривожність і проблеми в школі з вчителями та учнями. На пропозицію психолога приїхати на консультацію синові категорично відмовила. Було видно, що вона приїхала таємно, і не хоче, щоб хтось дізнався про її спілкування з психологом. Жінці запропонували намалювати рисунок на тему „Моя родина”. Вона довго думала, що саме малювати, а потім намалювала

фігуру своєї матері, батька, себе й сина. Описуючи свій малюнок, жінка розповіла про трагедію свого життя. Вона вдруге вийшла заміж. Брак був невдалий, потім розлучення – і вона повернулася жити до своїх батьків з сином від першого браку, а дочка залишилась з другим її чоловіком. Умови для проживання у батьків незадовільні: в жінки немає навіть своєї кімнати, крім того, вона відчуває сильний тиск з боку авторитарної матері. Її син–підліток став нервовий, грубий, погано навчається. Все це жінку дуже пригнічувало. Крім того, вона не могла нікому про себе розповісти, і відбувалось накопичення негативних емоцій. Було видно, що жінка зазнає дефіцит спілкування, уваги й просто співчуття. Аналіз малюнка, на якому були елементи штриховки, стирання, непропорційність намальованих фігур: дуже велика постать матері і набагато менша фігура жінки, – вказували на тривогу, на почуття неповноцінності в сім'ї. В ході консультації жінці пояснили, що в першу чергу потребує на допомогу вона сама, що їй треба подбати про себе. На запитання, що вона може для себе зробити, їй було запропоновано прогулянки на свіжому повітрі, читання книжок про веселі пригоди героїв, використання валеріани (в таблетках): три рази на день по одній таблетці протягом місяця. Що стосується її сина, то заочно, як правило, рекомендації не даються; в даному випадку він може виконувати аналогічні поради. Жінка залишилась задоволеною результатами консультації: вона навіть помолоділа і посвітліла обличчям.

Інша ситуація пов'язана з вчителем, у якого в 2 класі був проблемний учень Сашко: він погано навчався і весь час смикав за волосся дівчаток. Хлопчику запропонували зробити 2 малюнки: „Моя сім'я” та „Мій клас”. Було намальовано дім, двір, дерево і хлопчик під деревом. „Що ти робиш?” – „Я стріляю у ворону й віддам її котику”. „Де твої батьки?” – „Вони в домі”. На другому рисунку було намальовано школу, перерву, діти граються в сніжки. „А ти де?” – „А я стою в коридорі” (хлопець себе не намалював). Обидва малюнки показали, що хлопчик зазнає дефіцит уваги в сім'ї і в школі. Потім трошки пограли з психологом в слова „який буває сніг”. Дзвоник, треба

прощатися хлопчику з психологом, а Сашку йти не хочеться... Коли вчителю показали малюнки хлопця, він сказав, що все зрозумів.

Висновок. Як показано на прикладах, малювання сприяло установленню психологічного контакту у психолога з клієнтами й допомогло клієнтам усвідомити свою проблему.

Література

1. Беляускайте Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребенка // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: АПН СССР, 1987. – С. 67-80.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М., 1984.
3. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 1999.
4. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005.
5. Психологія життєвої кризи / Відп. ред Т.М. Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998.
6. Словник іншомовних слів / За ред. О.С. Мельничука. – К: Головна редакція УРЕ, 1977. – С. 370.
7. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998.
8. Титаренко Т. Життєві кризи // Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін: Підручник. – К.: Либідь, 1999. – С. 155–167.

<http://nuczu.edu.ua/>