

Оксана Паркулаб

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
oksparkulab@ukr.net

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ПОЗИЦІЯ КОНСУЛЬТАНТА ЯК ПРОФЕСІЙНИЙ ВИБІР

У статті показано особливості вибору теоретичної орієнтації консультанта залежно від погляду на природу людини. Розкрито екзистенційний підхід до консультування, що вивчає головні ті людські можливості та потенції, яким не приділяється або мало приділяється уваги в класичній та позитивістській теоріях. Обґрунтовано його переваги над іншими терапевтичними напрямками й визначено спектр можливостей екзистенційного консультування для психологів, представників інших наукових шкіл. З'ясовано, що екзистенційні ідеї з різною мірою повноти та послідовності виявилися близькими багатьом психотерапевтам, у тому числі й тим, хто не вважається прихильником цього напрямку психології. Підкреслено, що вихідним пунктом adeptів екзистенціалізму є переконання про важливість допомоги індивіду в розвитку й посиленні його здатності відповідати вимогам життя. Визначено основні завдання консультанта, що мають враховувати екзистенційно орієнтовані психологи у взаємодії з клієнтами, та сформульовано першочергове завдання, яке полягає не у вивченні самої особистості, а в дослідженні досвіду її переживання людського існування як такого (його прояснення та розуміння). Описано техніки, які застосовують екзистенціалісти, та аргументовано їх позитивний терапевтичний ефект у разі збалансованого поєднання методів вислуховування та впливу.

Ключові слова: *терапевтичний підхід, людське існування, екзистенційне консультування, екзистенційно орієнтований психолог, методи психологічного консультування.*

Постановка проблеми. Екзистенційно-гуманістична психологія вивчає головні ті людські можливості та потенції, яким не приділяється або мало приділяється уваги в класичній та позитивістській теоріях. Йдеться про такі феномени людської екзистенції, як творчість, кохання, самотність, становлення, особистісний ріст, самоактуалізація, турбота, свобода, відповідальність тощо.

У процесі психологічної допомоги консультанти застосовують різні підходи для розвитку власної теоретичної орієнтації. Цьому сприяє нагромаджений досвід практичної роботи, що зумовлює такі їх фахові потреби, як доповнення, розширення й поглиблення науково-теоретичної бази. Ми слідом за іншими відомими вченими обстоюємо позицію, згідно з якою кожен психолог може бути екзистенційно орієнтованим незалежно від того, до adeptів якого концептуального підходу він належить. Це стало можливим завдяки тому, що екзистенційні ідеї з різною мірою повноти та послідовності виявилися близькими багатьом психотерапевтам, у тому числі й тим, хто не вважає себе прихильником цього напрямку психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ґрунтовно вивчаючи різні підходи до консультування й психотерапії, можна виявити, що більшість із них має прогалини в концептуальній структурі [5]. Тому науковці вибирають для досліджень окремі елементи теорій, які вони вважають найбільш доцільними та важливими, тим самим надаючи перевагу інтеграції або еkleктичності. Американські науковці пропонують три шляхи для розвитку власної теоретичної концепції практичного психолога [1]:

1) еkleктизм (фахівці визнають переваги багатьох методів і теорій та застосовують їх у роботі з різними випадками звернень клієнтів за психологічною допомогою). Про поширеність цього підходу свідчить те, що приблизно половина практичних психологів і психотерапевтів, за їх зізнаннями, застосовують його;

2) прихильність до однієї теорії (консультанти не розглядають альтернативні підходи, а дотримуються окремо взятої загальновідомої терапевтичної орієнтації);

3) узагальнена теорія, або «систематичний еkleктизм» (психологи розвивають свою власну теорію психологічної допомоги, намагаючись поєднати частини різних теорій на основі системності й узгодженості).

За даними Й. О. Прохазкі й Дж. Норкросса (Цит. за. : [6, с. 454]), останню стратегію застосовують 38 % американських фахівців, які працюють у сфері охорони психічного здоров'я (психологи, консультанти, психіатри, соціальні працівники). Інші дослідники цієї проблеми в США дійшли висновку, що близько половини практикуючих психологів і терапевтів вважаються прихильниками еkleктизму [1].

Багатьом сучасним консультантам вдається одночасно дотримуватися певної теоретичної орієнтації та узагальненої теорії. До цього їх спонукає бажання допомогти клієнтові, реакція якого може бути неочікуваною. Зважаючи на це, іноді доцільно впроваджувати альтернативну психологічну концепцію, при цьому поважати світогляд або теорію, яка відрізняється від власної, та навчитися своєчасно обирати різні психологічні підходи, які можна поєднати на користь клієнта.

Р. Кочюнас зазначав, що кожен консультант на основі практики «конструює» свою теорію, яка зазвичай спирається на вже відомі теоретичні парадигми або орієнтації, – психоаналітичну, поведінково-когнітивну, екзистенційно-гуманістичну. При цьому вказував на вирішальне значення у виборі теоретичної орієнтації консультанта його погляду на природу людини. Від нього залежать відповіді на запитання: що є людина? Які вроджені тенденції їй властиві? Яким є її особистісний вибір? Чи завжди вона залишається вільною? Якими є передумови зміни людини і як відбуваються трансформації? На основі розгорнутих відповідей на ці запитання можна зробити висновок про розуміння консультантом структури особистості, її потенціалу, детермінації поведінки, перспективи нормального розвитку тощо [3].

Виокремлення невирішених частин загальної проблеми. Більшість науковців зазначає, що немає єдиного правильного шляху у виборі теоретичної орієнтації, хоча деякі з них наполягають на визначеності в цьому питанні. Сьогодні практичні психологи переконані, що кожна теорія по-своєму ефективна для різних клієнтів, тому займають більш конструктивну позицію – вивчити декілька теорій і методів психологічного консультування. Якщо розглядати вплив екзистенціалізму на психологію, то вважаємо, що він не обмежувався появою власне екзистенційного напрямку, позаяк чимало психологічних шкіл тією чи іншою мірою асимілювали ці ідеї (гуманістичний психоаналіз, когнітивна терапія, арт-терапія, позитивна психотерапія та ін.).

Нині чимало досвідчених консультантів використовують екзистенційні концепти, не маючи цілісного їх розуміння. Ця ситуація зумовлена тим, що в основу екзистенційної орієнтації покладено глибоко інтуїтивний, а не емпіричний підмурівок. Відомий американський психолог І. Ялом визначав екзистенційну терапію як динамічний терапевтичний підхід, що фокусується на базисних проблемах існування людини [9]. Щоправда, існує деяка відмінність між європейською й американською екзистенційною традицією. Якщо перша завжди підкреслювала людські обмеження і трагічний бік існування, то друга цікавилася питаннями розвитку потенціалу й самореалізацією особистості, вивчала пікові переживання, Я-Ти стосунки тощо.

Стаття має на меті з'ясування особливостей екзистенційного підходу до консультування, обґрунтування його переваг над іншими терапевтичними напрямками, розкриття можливостей екзистенційного консультування для психологів, представників інших наукових шкіл, а відтак ознайомлення з техніками, яким надають перевагу екзистенціалісти, та визначення завдань екзистенційно орієнтованих консультантів у їхній взаємодії з клієнтами.

Виклад основного матеріалу. В центрі уваги екзистенційного консультанта – вивчення унікального й неповторного світу клієнта, суб'єктивного досвіду його переживань, підтримка в ухваленні рішень щодо життєвого вибору. При цьому людина має усвідомити свої внутрішні конфлікти з урахуванням існуючих екзистенційних проблем, пов'язаних зі смертю, свободою, ізоляцією та безглуздістю; а також ідентифікувати неадекватні механізми захисту і зрозуміти негативні наслідки їхнього впливу [9].

Авторитетні вчені зазначають, що екзистенційне консультування – це передусім один із підходів до розгляду людського існування, а не певним чином окреслена система терапевтичного впливу. Людина – не механічна істота, тому її поведінку не можна об'єктивувати, прорахувати і звести до однієї простої схеми на кшталт "стимул – реакція". Все набагато складніше з тієї причини, що сама людина є суб'єктом пізнання, разом з її унікальним і неповторним внутрішнім світом. На відміну від екзистенціалізму в біхевіоральній терапії, приміром, не існує ніякого особистісного сенсу.

При визначенні мети екзистенційного консультування це треба враховувати, як і те, що психолог не намагатиметься відтворити ранній досвід та проаналізувати витіснені конфлікти (психоаналіз); досягти особистісних змін (клієнт-центрована терапія) чи трансформувати життєві цілі (адлеріанський підхід). Вихідним пунктом міркувань екзистенціалістів є переконання, що набагато важливіше допомогти індивіду в розвитку й посиленні його здатності відповідати вимогам життя. Тому своє першочергове завдання вони вбачають не у вивченні самої особистості, а досвіду її переживання людського існування як такого (його прояснення та розуміння).

Як зазначала відомий англійський психотерапевт Е. ван Дорцен, екзистенційна робота повинна бути спрямована на те, щоб у процесі терапії надати людині більше фахових знань та особистої свободи. Йдеться, перш за все, про ті випадки, які потребують вивчення життєвих проблем, з якими стикається клієнт, а також труднощів, розчарувань і екзистенційних криз. При цьому вирішувати важливі питання потрібно у специфічній, конкретній та індивідуальній формі, позаяк усякі узагальнення, абстракції та наслідування вважатимуться малоефективними. Загалом науковець робить акцент на тому, що дуже важливо, щоб клієнти «добре відчували, як їм прожити життя і як розуміти його» [2].

Зі сказаного випливає, що екзистенційний підхід не має на меті застосовувати до людини медичну модель допомоги, оскільки клієнтами є психічно здорові індивіди. Навіть якщо вони почуваються дезорієнтованими, духовно спустошеними та психологічно виснаженими через те, що безладно живуть, не знайшли особистісний сенс і не мають бажання діяти. Ці люди описують своє існування й те, що з ними відбувається, метафорами: «збилися з правильного шляху», «заплуталися», «зайшли в глухий кут» тощо. Таким чином, за словами В. Франкла, вони потребують від терапії зцілення душі, а також розуміння й підтримки.

На практиці екзистенційні психологи завжди обстоювали необхідність застосовувати лише ті методи, які не призведуть до симптоматичного лікування клієнтів, що обмежує їхнє існування. Для них важливо надати людині допомогу в пошуку її власного вектору руху. Тому їхнє основне завдання полягає в тому, щоб усіляко заохочувати в клієнта появу інсайтів. Це допоможе йому осмислити свої цілі та наміри, а також ставлення до життя загалом. Така поведінка консультанта є проявом екзистенційної позиції, що передбачає присутність і залучення, або спів-участь і спів-творчість у життєвій ситуації клієнта під час взаємодії. Цей психолог намагається бути для клієнтів не пасивним спостерігачем, а глибоко зацікавленою людиною, яка прагне зрозуміти й відчувати їхнє буття. При цьому він сконцентрований на тому, щоб допомогти клієнтам навчитися переживати своє існування як реальне.

Американський психолог Р. Мей, один із засновників екзистенційного консультування, переконаний, що екзистенційним є будь-який консультант, який, не зважаючи на наявні в нього технічні знання, може стосуватися клієнта так само, як одне існування стосується іншого [4]. Такого погляду дотримується і Е. Шостром, протиставляючи людині-маніпулятору людину-актуалізатора [8]. Якщо у першому випадку індивід використовує інших як об'єктів, то в другому ставиться до них як до неповторних особистостей. У руслі цих міркувань П. Тілліх обстоював думку, що Я не може бути об'єктом розрахунків і маніпуляцій, бо інакше воно перестає бути Я і перетворюється в річ. Для того, щоби пізнати Я, необхідно взяти участь у ньому [7].

Погляди цих мислителів вплинули на розвиток феноменологічної думки у психології. Найважливішим було визнання того, що людина пізнає світ через здатність розмірковувати над власними переживаннями і, як уже зазначалося вище, стосунками, які відповідають найвищому особистісному рівню «Я–Ти», за М. Бубером. Згадана особливість відділяє нас від світу об'єктів і допомагає сприймати довколишнє через органи чуття іншої людини або через її свідомість. На практиці ми можемо скористатися таким підходом, коли нам потрібні реальні знання про автентичні особисті переживання дійсності замість або разом із їхнім вимірюванням та статистичними даними про людину.

У контексті сказаного важливо, щоби психолог не залишив поза увагою внутрішній світ переживань клієнта, його почуття й думки – все те, що становить духовне ядро особистості, те, чим вона є, як сказав би екзистенціаліст. У руслі цих міркувань італійський філософ-гуманіст Мірандола зазначав, що людина може досягти того, до чого вона прагне, і бути тим, ким вона хоче бути. Завдання консультантів – допомогти їй у цьому, враховуючи, що іноді об'єктивне й неупереджене знання про індивіда, його психологічний тип і прогнозовані поведінкові реакції залишають поза увагою саму особистість, її глибинне Я та шлях до самоусвідомлення, самопізнання й саморозвитку.

Консультант, працюючи з клієнтом, повинен уміти дивитися на світ очима клієнта, зберігаючи при цьому власне бачення. Для психолога це – можливість тимчасового проживання в перцептивному світі іншої людини для того, щоб відчуті ті приховані смисли, які вона не усвідомлює, або мало усвідомлює. Екзистенційно орієнтовані консультанти завжди повинні враховувати, що той смисл, який вони вкладають у слова, можуть по-іншому тлумачитися клієнтом і навпаки. При цьому їм не треба намагатися якомога точніше зрозуміти кожне його висловлювання – важливішим вважається вияв глибокої зацікавленості на шляху до пізнання внутрішнього світу клієнта.

Помічено, що у висловлюваннях клієнтів акцент робиться на певні значущі переживання. Тому консультативний контакт відбудеться, якщо психолог відреагує саме на них. Така його поведінка стає можливою за умови застосування методу активного слухання, або рефлексивного слухання, що передбачає використання вербальної комунікації для розуміння почутого, уточнення незрозумілого й продовження бесіди. Кваліфікований консультант невербально (за допомогою міміки, жестів, пози та рухів тіла) виявлятиме увагу до клієнта і не намагатиметься відволікати його розповідями про себе, без потреби не змінюватиме напрямок бесіди, не зупинятиме й не перебиватиме. Грубою помилкою невмілого психолога є зміна теми розмови та невміння почути клієнта. Наприклад:

Клієнт: Я розгублена. Чому завжди, коли я отримую свободу, на яку покладаю стільки надій, все завершується повним провалом?

Неуважний психолог: Гарзд, розкажіть мені про вашу невдалу спробу працевлаштування.

Екзистенційно орієнтований психолог: Спробуйте розтлумачити, що для вас зараз означає свобода?

Необхідність втручатися в розповідь клієнта виникає дуже рідко. Зазвичай, якщо до клієнта ставитися уважно, то він сам розповість усе, про що психологу важливо знати. Екзистенційно орієнтовані психологи розглядають турботу як стрижневу особистісну характеристику й важливий емоційний компонент спілкування під час інтерв'ю й консультування. Її основні комунікативні ознаки – візуальний контакт, мова жестів, тон голосу та невербальний супровід розповіді клієнта. Краще зрозуміти останній можна, якщо згадати відому метафору «парного танцю», запропоновану К. Роджерсом, в якому веде клієнт, а консультант слідує за ним.

Перевагою екзистенційного підходу до консультування над іншими є те, що він ґрунтується на вірі в людину, в її здатність жити творчо й цікаво, використовуючи свій багатий життєвий досвід. Тому психолог у процесі дослідження проблем і труднощів клієнта, прояснення його невдач і розчарувань, не займатиме позицію радника, основне

завдання якого – навчити людину краще пристосовуватися до життя. Натомість важливо спробувати задовольнити її природну потребу більше дізнатися про власні правила та цінності, що сприятиме конструктивному самовираженню, поступовому створенню власного способу буття.

Таким чином, екзистенційно орієнтовані консультанти для відображення уявлень про стосунки з клієнтами використовують тріаду: присутність, автентичність і відданість. У такий спосіб вони, відмовляючись від ролі порадача, відкрито демонструють свої добрі наміри – вислухати й зрозуміти клієнта. При цьому залишаються на боці останнього й, використовуючи методи емпатійного вислуховування та відображення смислу, сприяють розвитку самосвідомості клієнта.

Консультування здійснюється на індивідуальній основі, між двома реально існуючими людьми. Тому важливим кроком у цьому тандемі є встановлення довірливих стосунків на рівні «консультант – клієнт». Це завдання першого етапу інтерв'ю має важливе значення для успішного консультативного процесу загалом. Після встановлення рапорту перед психологом постає наступне завдання – з'ясувати проблему клієнта. Для цього фахівець, як правило, застосовує відкриті та закриті запитання. Якщо в когнітивному консультуванні вони є важливим вербальним інструментом, то екзистенційно орієнтовані психологи цю техніку майже не застосовують, вважаючи, що запитання порушують паритет між ними і клієнтами, віддаючи ініціативу цілком у руки консультантів. Відтак екзистенціалісти пропонують альтернативний спосіб отримання інформації про клієнтів за допомогою мікротехніки підтримки, переказу та відображення почуттів, які досягають тих самих цілей, що й запитання, але не видаються нав'язливими.

Опанування навичок підтримки або повтору – це спосіб показати клієнту, що його чують. Повторення психологом декількох ключових фраз клієнта спонукає останнього рухатись у різних напрямках, уточнюючи зміст сказаного. Нерідко інші психотерапевтичні школи ігнорують цей прийом як несуттєвий, проте він забезпечує найбільш непомітне втручання у світ клієнта. Техніка переказу активізує обговорення і показує рівень розуміння психологом клієнта. Консультант, використовуючи його ключові слова, повторює основний зміст сказаного. Таким чином клієнт переконується в тому, що психолог правильно зрозумів основні факти з його розповіді. Однак цього недостатньо для вирішення проблеми, тому важливо дослідити її емоційний бік за допомогою техніки відображення почуттів, яка пояснює емоційну основу ключових фактів і розкриває почуття.

Екзистенційний психолог супроводжує клієнта не в проблему, а в глибину його внутрішнього світу й досвіду переживань, які актуальні «тут і тепер». Так, використовуючи методи вислуховування – переказ і відображення почуттів, можна спонукати людину до повторного емоційного переживання травмівної ситуації, яка мала місце в минулому. Наприклад:

Психолог: Якщо я правильно зрозуміла, у вас суперечливі почуття. З одного боку, ви – впевнена цілеспрямована людина, багато працюєте, хочете досягти успіху, але іноді вас непокоїть почуття тривоги, пов'язаної з думками про невдачу. Що конкретно означає зараз для вас це почуття? (переказ, відображення почуттів).

Оскільки в екзистенційному консультуванні важливе відображення конфронтації клієнтів з граничними тривогами в даний момент, то психологи намагаються роз'яснювати ситуації, що склалися у клієнтів в теперішньому часі, і побоювання, які турбують їх зараз.

Термін «конфронтація» має два пояснення: 1) стояти навпроти, дивитися в обличчя й 2) ворожо протистояти, бути в опозиції. Ці два поняття дуже різні за змістом, проте для психолога основним є перше значення терміну. За спостереженнями американських психологів, конфронтація може бути більш «витонченою» й визначатися як вказівка на протиріччя у стосунках, думках, вчинках. При конфронтації особистість стоїть перед фактом, що вона говорить не те, що думає, і робить не те, що говорить [1].

Для розуміння конфронтації важливі поняття «неузгодженості» й «інконгруентності». Інакше кажучи, клієнт дає подвійні повідомлення в процесі інтерв'ю.

В такій ситуації психолог фіксує, наскільки клієнт усвідомлює та визнає в собі протиріччя. Одні клієнти їх просто не помічають, інші – глибоко переживають і страждають через це. Їхні почуття стають ареною боротьби між любов'ю і байдужістю, успіхом і невдачею, гордістю та незадоволенням. Подібні амбівалентні почуття дають поштовх зародженню й розвитку в людей невпевненості, страху, тривожності, які гальмують їхній особистісний ріст, налагодження гармонійних стосунків з іншими особами. Так, доволі типовою є ситуація, коли клієнт говорить: «Я одночасно люблю й ненавиджу своїх дітей (батьків, чоловіка, дружину), і це протиріччя в почуттях виснажує мене», або, як у випадку з клієнтом (молодим чоловіком), який скаржиться: «Я почуваюся впевненим у своїх силах, коли починаю якусь справу, але боюсь невдачі, й це заважає мені...».

Такі подвійні повідомлення психологи інтерпретують як інконгруентності на вербальному рівні. Невміння спостерігати й виявляти внутрішні суперечності клієнта може призвести до поверхового проведення інтерв'ю, нівелювання його терапевтичного ефекту. Завдання психолога – ідентифікувати подвійні повідомлення й вивчити глибинні значення, які знаходяться під поверхневими структурами.

Слід зауважити, що конфронтація – це складна техніка, яка включає в себе переказ, інтерпретацію та інші мікротехніки. Психологи вважають, що конфронтація підтримує баланс між методами спостереження та впливу й не існує як окремий аспект якоїсь однієї психотехніки.

Сни також є типовими інконгруентними повідомленнями, що, за словами Ф. Перлза, вважаються королівською дорогою до інтерпретації. У гештальт-консультуванні сни – це не лише відображення незавершених ситуацій, але й екзистенційні повідомлення. Якщо певні сновидіння повторюються, то найімовірніше передбачається значуща для індивіда психологічна проблема:

Клієнт: ...Мені часто сниться, ніби я лізу на гору, добираюсь до середини гори, а коли хочу підняти вище, зриваюсь і падаю...

Екзистенційні консультанти спонукають клієнтів розповідати про свої сновидіння. Їхнє обговорення й аналіз повинні проводитись з урахуванням екзистенційних конфліктів, які спостерігаються у клієнтів на даний момент. На противагу психоаналізу, який використовує сни для розуміння колишніх конфліктів, екзистенційна психотерапія використовує сни для інтерпретації теперішньої ситуації. Сон розглядається як частинка самої людини, тому будь-який його елемент – індивід, об'єкт, подія, сцена – це проекція переживань клієнта. Працюючи над інтерпретацією снів, можна змінити погляд індивіда на складну ситуацію, яка має місце в його теперішньому житті. Застосування інтерпретації не можна назвати дуже «популярним» методом в екзистенційному консультуванні, проте таким чином можна дати клієнту можливість побачити ситуацію по-новому. Адже альтернативне сприйняття реальності нерідко допомагає змінити погляд, який, у свою чергу, дає поштовх до зміни думок, настрою та поведінки клієнта.

Інтерпретація вважається основним методом впливу в консультуванні. Якщо вихідною точкою для переказу й відображення почуттів є сам клієнт, то для інтерпретації – консультант. Досвідчені психологи з пересторогою ставляться до такої складної зброї, як інтерпретація. Адже це – свого роду виклик суб'єктивному погляду клієнта, а він не витримує його у великих дозах. Будь-яке передозування призводить до опору з боку клієнта.

Проте використання одних лише технік уваги й вислуховування робить процес зміни особистості довгим, тривалим і виснажливим. Коли ж психолог стає активним партнером під час бесіди, то в його силах впливати на швидкість цього процесу. Прикладом інтерпретації може бути сон клієнта (молодого чоловіка, про якого вже йшлося вище):

Психолог: Ваш сон відображає ваше існування у світі. Образно кажучи, якщо гора – ваше життя, то ви завжди намагаєтеся триматися посередині (це є та межа, наближаючись до якої, ви відчуваєте, що сильні, впевнені та мужні, вас нічого не тривожить). Іншими словами, в роботі ви використовуєте лише ті творчі можливості, які перевірені життям і вас ніколи не підведуть. Досить вам лише подумати про свої потенційні можливості (піднятися вище середини гори), як одразу ж з'являється тривога, страх і невпевненість. Ви починаєте думати про невдачу, очікуєте падіння. Ви погоджуєтеся зі мною? (інтерпретація, перевірка).

Екзистенційні консультанти можуть використовувати різноманітні методи впливу, які є «технічним» стрижнем інших видів консультування (наприклад, гештальт-терапії), за однієї умови, – якщо ці впливи сумісні з основною екзистенційною структурою [8].

Найпотужнішим методом впливу вважається директива, яка використовується в межах різних психологічних теорій і дає, відповідно, найрізноманітніші результати. Всупереч розповсюдженій думці про те, що психолог лише вислуховує людину, існує інша, яка наголошує: іноді консультант може вказувати своїм клієнтам, що їм треба робити. Вказівки – це фрази психолога, які спрямовують індивіда на те, що йому говорити, як діяти в тій чи іншій ситуації, наприклад:

Психолог: Минуле – позаду. Ви не можете прожити його заново або переписати. Чому, скажімо, вам не спробувати змінити своє ставлення до нього? Уявіть собі на хвилинку, що зараз ви самотні, у вас немає доньки. Що ви відчуваєте? (директива, відображення почуттів).

Екзистенційний психолог може дати вказівку, використовуючи уяву клієнта, його фантазії та мрії. Проте такий підхід повинен бути надзвичайно обережним і застосовуватися після методів уваги й вислуховування або в їхньому збалансованому поєднанні.

Отже, в загальну структуру методів екзистенціального консультування входять методи вислуховування та впливу. До перших належать: відображення почуттів, переказ, підтримка. Ці методи забезпечують основу екзистенціального консультування й показують клієнту, що консультант його уважно слухає та розуміє. До методів впливу належать: директиви, інтерпретації, зворотний зв'язок, саморозкриття, які не завжди застосовуються в екзистенційному консультуванні, бо вони обмежують особистий вибір клієнта. Проте психологи вважають, що вдале поєднання технік вислуховування та впливу забезпечує позитивний терапевтичний ефект і в екзистенційному консультуванні.

Висновки і перспективи подальших досліджень.

1. На вибір теоретичної орієнтації психолога впливають його погляди на природу людини. Для екзистенційно орієнтованого консультанта людина – не суб'єкт, який за певних умов здатен сприймати навколишню дійсність, а свідомість, яка бере участь у побудові реальності, тобто конструює свій власний світ.

2. В Україні екзистенційно-гуманістичні погляди належать до найдавніших, добре осмислених і послідовно викладених. Це дає підстави вважати, що сучасна тенденція до гуманізації вітчизняної психології й психотерапії, яка спостерігається впродовж останніх десятиріч, не є рухом у якомусь новому невідомому напрямку, а навпаки, – відповідає зарубіжній гуманістичній традиції (до якої належить і екзистенціалізм), що має тривалу історію й багатий досвід.

3. Екзистенційне консультування базується на зустрічі, результатом якої є створення й усвідомлення нового смислу; консультант у взаємодії з клієнтом займає активну позицію співучасті й не визнає використання одного стандартного підходу для вивчення життєвого світу різних індивідів, вважаючи, що це може призвести до появи професійних помилок і зниження ефективності надання психологічної допомоги.

4. У загальну структуру методів психологічного консультування входять методи вислуховування (відображення почуттів, переказ, підтримка) та впливу (директива,

інтерпретація, зворотний зв'язок, саморозкриття). В екзистенційному консультуванні їхнє збалансоване поєднання забезпечить позитивний терапевтичний ефект.

5. Нині потенціал екзистенційного підходу далеко не вичерпаний, особливо в галузі консультативної психології, тому наше завдання полягає в тому, щоб з опорою на розуміння, осмислення й прийняття цієї традиції, з урахуванням власного досвіду і досягнень продовжувати вивчати й утверджувати психологію людської екзистенції.

1. Айви А. Е. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники : практическое руководство / А. Е. Айви, М. Б. Айви, Л. Саймек-Даунинг ; пер. с англ. – М. : ВИНТИ, 1999. – 487 с.

2. Дорцен Э., ван. Цель экзистенциальной психотерапии и консультирования / Э. ван Дорцен // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия : журнал восточно-европейской Ассоциации экзистенциальной терапии. – 2004 (5). – № 2. – С. 51–60.

3. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – М. : Академический Проект ; ОППЛ, 2002. – 464 с.

4. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье / Р. Мэй ; пер. с англ. М. Будыниной, Г. Пимочкиной. – М. : Апрель Персс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 256 с.

5. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс ; пер. с англ. Е. Волков. – СПб. : Изд-во «Питер», 2000. – 464 с.

6. Психотерапия : учебник для вузов / Л. Бурлачук, А. Кочарян, М. Жидко. – СПб. : Питер, 2003. – 472 с.

7. Тиллих П. Избранное: Теория культуры / Пауль Тиллих ; пер. с англ. Е. Г. Балагушкин, О. В. Боровая и др. – М. : Юрист, 1995. – 479 с.

8. Шостром Э. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии / Э. Шостром, Л. Браммер ; пер. с англ. В. Абабкова, В. Гаврилова. – СПб. : Сова ; М. : Изд-во Эксмо, 2002. – 624 с.

9. Экзистенциальная психология / [под ред. Р.Мея] // Экзистенция / [под ред. Р. Мея, Э. Энджела, Г. Элленбергера]; пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. – 624 с.

REFERENCES

1. Ajvi, A. E., Ajvi, M. B., Sajmek-Dauning L. (1999). Psihologicheskoe konsul'tirovanie i psihoterapija. Metody, teorii i tehniky : prakticheskoe rukovodstvo [Psychological counseling and psychotherapy. Methods, theories and techniques: a practical guide] per. s angl. M. : VINITI (rus).

2. Dorcen, Je., van. (2004 (5)). Cel' jekzistencial'noj psihoterapii i konsul'tirovanija [The purpose of existential psychotherapy and counseling] *Jekzistencial'naja tradicija: filosofija, psihologija, psihoterapija : zhurnal vostochno-evropejskoj Associacii jekzistencial'noj terapii* [Existential tradition: philosophy, psychology, psychotherapy] 2, 51-60 (rus).

3. Kochjunas, R. (2002). Psihologicheskoe konsul'tirovanie. Gruppovaja psihoterapija [Psychological counseling. Group psychotherapy]. M. : Akademicheskij Proekt ; OPPL (rus).

4. Mjej, R. (2001). Iskusstvo psihologicheskogo konsul'tirovanija. Kak davat' iobretat' dushevnoe zdorov'e [The art of psychological counseling. How to give and take mental health] per. s angl. M. Budyninoj, G. Pimochkinoj. M. : Aprel' Perss, Izd-vo JeKSMO-Press (rus).

5. Nel'son-Dzhouns, R. (2000). Teorija i praktika konsul'tirovanija [Theory and practice of counseling] per. s angl. E. Volkov. SPb. : Izd-vo «Piter» (rus).

6. Psihoterapija : uchebnik dlja vuzov [Psychotherapy]. L. Burlachuk, A. Kocharjan, M. Zhidko (2003). SPb. : Piter (rus).

7. Tillih, P. (1995). Izbrannoe: Teorija kul'tury [Favorites: theory of culture] per. s angl. E. G. Balagushkin, O. V. Borovaja i dr. M. : Jurist (rus).

8. Shostrom, Je., Brammer, L. (2002). Terapevticheskaja psihologija. Osnovy konsul'tirovanija i psihoterapii [Therapeutic psychology. Foundations of counseling and psychotherapy] per. s angl. V. Ababkova, V. Gavrilova. – SPb. : Sovo ; M. : Izd-vo Jeksmo (rus).

9. Jekzistencial'naja psihologija (2002). [Existential Psychology] pod red. R.Meja In *Jekzistencija* [Existence] pod red. R. Meja, Je. Jendzhela, G. Jellenbergera; per. s angl. M. Zanaovorova, Ju. Ovchinnikovoij. M. : Aprel' Press, JeKSMO-Press (rus).

Oksana Parkulab

EXISTENTIAL POSITION OF CONSULTANT AS A PROFESSIONAL CHOICE

This paper shows the features of the choice of theoretical orientation consultant, depending on the view of human nature. It reveals the existential approach to consulting, studying mainly the human possibilities and potency, which are not really covered in the positivism and classical theories. The paper shows the features of the existential approach relevant for counselling, substantiates its advantages over other therapeutic areas, shows the range of existential consultation for psychologists and representatives of other scientific schools. It was found that existential ideas with varying degrees of completeness and consistency were close to many psychotherapists, including those who are not considered to be a fan of this area of psychology. It was underlined that the original existentialism followers' standpoint is the belief about the importance of assistance for an individual in the development and reinforcement of his/her ability to meet the requirements of life. The main tasks of the consultant were defined, which existential oriented psychologists should consider in interaction with customers, and it was found, that the priority is not in the study of the person itself, but the study of the emotional experience of the human existence as such (its enlightenment and understanding). The techniques, which are used by existentialists were described and their positive therapeutic effect in case of a balanced combination of methods of auscultation and influence was reasoned.

Keywords: *therapeutic approach, human existence, existential consultation, existential oriented psychologist, methods of psychological counseling.*