

2. Областной закон от 23.10.1995 г. №28-03 «О защите прав ребенка»
[Электронный ресурс] /
http://kTasnoturinsky.svd.sudrf.ru/modules.php?name=norm_akt&id=8 (Дата
обращения: 29.05.2012).

УДК 159.9.07
ББКЮ992

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВА- НИЯ ВЗРОСЛЫХ В ПОИСКЕ СМЫСЛА ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

*Алиева Наталья Федоровна,
К. п. н., доцент, УрГПУ, г Екатеринбург,
Уральский регион*

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL CONSULTING GROWN-UPS IN SEARCHING ESSENCE OF DIFFICULT LIFE SITUATION

АННОТАЦИЯ. В статье раскрывается технология работы психолог-консультанта со взрослыми, переживающими тяжелые жизненные ситуации, которые привели к утрате смысла жизни, ее логике. Теоретически обосновывается технология по воссозданию целостности психологической реальности.

SUMMARY. The article deals with the technology of work of psychologist with grown-ups, experiencing difficult life situation which have led to losing sense of life, its logic.

Ключевые слова: катарсис, судьба, концепция жизни, трудная ситуация, переживания, самопознание личности.

Keywords: catharsis, fate, conception of life, difficult situation, inner emotions, personal self-actualization.

Самопознание личности во все времена было актуальным и нелегким делом для человека, желающего найти ответ на волнующие вопросы: «Кто я?», «Какого истинного предназначения моего появления и существования на земле?», «Каков смысл той или иной трудной жизненной ситуации, из которых складывается моя судьба?» и т. д.

Порой поиск этого истинного «Я» становится для человека мучительным, драматичным и неразрешимым без посторонней помощи, одним

из направлений которой является интимно-личностное профессиональное психологическое консультирование [4]. Последний вид консультирования бывает наиболее трудным как для консультируемого, так и для психолога [5].

В работе психологу приходится встречаться чаще всего с душевной болью, страданиями, переживаниями людей, чем с радостью. Он работает с психотравмирующими фактами в условиях, когда они разрушили или нарушили логику, целостность, привычный ход индивидуальной жизни человека, т.е. судьбы, как считает, О.В. Хухлаева, или по мнению Г.С. Абрамовой, концепцию жизни человека [1,7].

«Концепция жизни, которую, как обоснование своей активности несет в сознании взрослый человек, содержит такие важные составляющие," подчеркивает Г.С. Абрамова, - как представление о развитии, представление о Боге, представление о причинности (о логике), представление о данности в человеческой жизни, представление о смысле страдания и боли. Каждое из них обладает особой функцией в концепции жизни, но все они, как единая система, позволяют ориентироваться в предельных понятиях и удерживать целостность концепции жизни» [1, с. 8].

Часто бывает, что человек растерян от случившегося с ним события и не может выразить переживания в словах. Психолог помогает ему выразить свое состояние в другой знаковой форме в звуках, в движениях, в рисунках и т.п. Нами разработана технология использования графики в интимно-личностном консультировании человека, переживающего тяжелую жизненную ситуацию. Данная технология используется более десяти лет в оказании психологической помощи пациентам в поиске смысла произошедших событий, порой психотравмирующих и вызывающих душевную боль.

Методологической основой данной технологии послужили работы Е. Кроник и А. Кроник, В.Э. Франкла, Г.С. Абрамовой, О.В. Хухлаевой и следующие положения:

1. Смысл жизни отличается от человека к человеку, со дня на день и от часа к часу, считает В. Франкл. Поэтому важен не смысл жизни вообще, а, скорее, специфический смысл жизни личности в данный момент;

2. Следует рассматривать каждую конкретную трудную ситуацию с точки зрения судьбы человека: с определения смысла ее появления на жизненном пути и логической связи с другими событиями;

3. Критерием эффективности проведенной психологом консультации следует считать не только восстановление логики, целостной картины определенного отрезка жизненного пути пациента, который был предметом работы психолога в данной технологии, но и состояние катарсиса, т.е. эмо-

ционального облегчения, внутреннего очищения в результате «от реагирования» аффекта, являющегося причиной невротического конфликта;

4. И последнее, самое главное, что составляет цель консультирования - помочь пациенту прийти в состояние готовности к изменениям в себе и работы над этим.

А теперь о содержании работы психолога в данной технологии.

На первом этапе пациенту предлагается выбрать определенный отрезок своего жизненного пути, где были тяжелые ситуации, которые ему бы хотелось внимательно рассмотреть, чтобы обнаружить суть происходящего, ибо как сказал известный поэт: «лицом к лицу лица не увидать, большое видится на расстоянии».

После того как пациент определил какой именно период своей жизни он хотел бы внимательно рассмотреть, ему предлагается на листе А-4 нарисовать исходные линии для графика, где на горизонтальной линии, разделяющей лист пополам, следует отмечать в хронологическом порядке пережитые события, отмечая их цифрами 1,2,3 и т.д.

Вертикальная линия будет отражать степень переживания пациентом событий положительными эмоциями от 0% до 100% (верхняя половина листа). А нижняя половина листа, соответственно, содержит информацию (тоже в процентном выражении) о событиях, принесших ему страдания и душевную боль. Каждое событие, заносимое пациентом на лист в виде символов, сопровождается описанием события пациентом и эмоциональной реакцией на него. Психолог на отдельном листе записывает буквально каждое высказывание клиента при описании события, ничего не опуская из его монолога и не корректируя устное высказывание. При этом предлагает консультируемому зафиксировать «градус» эмоционального переживания того или иного вспоминаемого события в виде процентов, ставя напротив события точку в верхней половине листа, если оно вызвало положительные эмоции или точку в нижней половине листа при отрицательном эмоциональном реагировании. После того как на горизонтальной линии будут зафиксированы все значительные для пациента события рассматриваемого отрезка его судьбы и их процентное выражение, переходим ко второму этапу работы.

Второй этап работы посвящен прорабатыванию событий, которые вызывали у пациента душевную боль и страдания. Для этого психолог зачитывает вслух сделанные им записи, когда пациент описывал первое событие из тех, что зафиксированы у него в нижней половине листа. Психолог обращается к клиенту со словами: «Всем широко известно народное изречение, что самый лучший учитель для нас - это наша жизнь. Попробуйте со стороны посмотреть на данную ситуацию и ответить на вопрос:

«Какие наказания давала вам жизнь через эту ситуацию. Каждый наказ или

совет - их может быть несколько - записывайте в виде отдельных лепестков «ромашки», сердцевинкой которой является ваша «болевая тонка» на нижней половине листа. Таким способом прорабатываем все точки на этой половине листа, пытаясь найти смысл драматических событий.

На третьем этапе просим обвести по контуру лепестки первой «ромашки» и всех других цветными фломастерами таким образом, чтобы каждая мысль (наказ жизни) была выделена отдельным цветом. Затем просим клиента еще раз просмотреть записи на «лепестках» и там, где наказ судьбы (жизни) на каком-то «лепестке» созвучен по смыслу с записями на других «лепестках», хотя они и выражены другими словами, просим обвести по контуру данный «лепесток» тем цветом, каким был обведен родственный по смыслу «лепесток».

На четвертом этапе просим клиента подсчитать сколько раз судьба вразумляла его через события. Для этого просим подсчитать количество одинаковых по цвету «лепестков». Например, красных «лепестков» - 5 раз, синих-8, зеленых- 3. Заключительный этап подводит итог проделанной работы и представляет для пациента определенную трудность. Ему предлагается кратко, но емко по смыслу назвать страницу своей жизни, той, что рассматривалась на данной консультационной встрече. В этом названии необходимо отразит суть произошедших событий. Опыт показывает, что после самостоятельного отыскания нужного заголовка у клиента наступает облегчение - найден истинный смысл событий, которые в прошлом приносили душевные страдания и боль. Теперь клиент испытывает радость обретения жизненной мудрости, ибо сказано устами Маленького Принца в сказке Сент-Экзюпери: «Если ты научишься судить самого себя, ты станешь истинно мудрым».

В качестве иллюстрации вышеизложенного приводим следующую историю из нашего опыта как психолога-консультанта. Недавно за помощью обратилась женщина сорока лет. В настоящее время одна воспитывает пятнадцатилетнюю дочь. С мужем прожила в дружбе и согласии 17 лет. И вот, как гром среди ясного безоблачного семейного неба, открылась правда - у мужа есть другая женщина и он намерен связать свою дальнейшую судьбу с ней. Три года назад произошел развод, который никак не могут пережить ни моя пациентка, ни ее дочь.

Приводим в сокращении рассказ Галины (настоящие имена героев истории изменены)

Ситуация 1. Подруги познакомили с парнем Николаем. Был внешне некрасив, но умен и воспитанный. Этим и привлек внимание Галины.

Ситуация 2. Стали дружить, приходил на свидание с цветами, которые ему давала мать - работница цветочной теплицы. Всегда во всем был

ровен: словом « нашел - молчит, потерял - молчит». Первая предложила пожениться,

Ситуация 3. Брат и отец были против избранника Галины, считая, что он не пара для нее. Отец из-за этого даже плакал на свадьбе.

Ситуация 4. Галина: «Я защищала своего жениха от критики в его адрес. Он для меня был принц. Я была уверена в его большом будущем, ведь он такой умный ».

Ситуация 5. «В компаниях мой муж был молчалив, но если что-либо отвечал, то это всегда был очень остроумный ответ. В этой ситуации я гордилась мужем, его интеллектом».

Ситуация 6. «Первые три года жили с мужем плохо: часто в нашу жизнь вмешивалась моя мама и свекровь. По характеру они обе властные. >1 поддавалась их влиянию и часто «пилила» мужа».

Ситуация 7. «После 3-х лет супружеской жизни я изменила семейную политику, стала во всем слушаться мужа «сдувала, как говорится, с него пушинки. Денег муж не умел зарабатывать, они разбегались от него. >1 не расстраивалась, финансовые проблемы решала сама и мне это удавалось».

Ситуация 8. Муж стал выпивать, не сильно, но я беспокоилась, т.к. у мужа был пьющий отец. Ругалась, скандалила. Стала замечать лживость мужа, в этом он очень похож на свою мать».

Ситуация 9. «Моя мама посоветовала мне получать вторую специальность, сказав, что мой муж никогда не сможет зарабатывать деньги. Поступила в институт, чтобы получить второе высшее образование и специальность бухгалтера. Было тяжело: учеба платная, денег в семье катастрофически не хватает, маленькая дочка часто болеет, Все это терпела, успокаивая себя тем, что это временные трудности»

Ситуация 10. «Институт окончен. Муж очень помогал мне в учебе. Пошла работать рядовым бухгалтером, сотрудница мужа помогала мне осваивать новую профессию, Позже она оказалась любовницей мужа, а потом и женой».

Ситуация 11. Муж уезжает с сотрудницей в Пермь открывать новую фирму. Живем с мужем в разных городах. Я понимаю, что это производственная необходимость. Тяжело с деньгами, мужу посылаю ежемесячно 5 тысяч, сама с дочкой живу на оставшихся копейках.

Ситуация 12. Были «звоночки «о том, что муж изменяет, я не хотела верить в это, хотя замечала, что муж стал какой-то равнодушный ко мне и дочери. Когда приезжал домой, было видно, что он рвался из дома в Пермь. Я обманывала себя, что все нормально в моих отношениях с мужем».

Ситуация 13. «Я поехала в Пермь к мужу, нашла там работу. Чувствовалось, что мужу не по душе, что я приехала: стал грубоват, меня это неприятно удивило, но я не хотела знать истинную причину изменений в характере супруга».

Ситуация 14. «8 марта, садимся с мужем и сотрудницей его в машину. Поздравляю ее с праздником, в ответ получаю язвительное поздравление. Я опешила, но истинную причину этого не знала».

Ситуация 15. «Никогда не лезла в карманы мужа, а тут не знаю почему достала из его кармана сотовый телефон и обнаружили запись на SMS-ке: «Я по тебе соскучилась»».

Ситуация 16. Спрашиваю мужа: «У вас какие отношения с нею. Муж ответил: «Настолько глубоко, что ты даже не подозреваешь». Я в шоке, с кулаками бросилась на мужа. Ночь не спала, плакала, не хотелось верить в измену мужа.

Ситуация 17. «Поехала к мужу в другой город. Уволилась с работы. Пытаюсь наладить отношения с мужем, Вся измоталась. Похудела на десять килограммов. Все родственники в шоке от случившегося».

Ситуация 18. «Ночами не сплю, прошу судьбу вернуть мужа, но интуитивно чувствую, что не о том прошу, что мне на самом деле предназначено судьбой».

Ситуация 19. «Бегала по знахаркам в попытке наладить отношения с мужем. Меня уже несло, вся в слезах. Надо было прекратить давить на него, истерить, измучила себя и его».

Ситуация 20. Подсела на сигареты, курила как паровоз. Много пила с мужем, он метался между «двух огней». Жизнь превратилась в кошмар. Оформили развод и разъехались в разные города.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Графика в психологическом консультировании / Г.С. Абрамова. - М.: ПЭГ СЭ, 2001. - 142 с.
2. Абрамова Г.С. Психология консультирования: Теория и опыт / Г.С. Абрамова. - М.: ACADEMIA, 2000. - 240 с.
3. Кроник А., Кроник Е. В главных ролях: вы, мы, он, ты, я. Психология значимых отношений / А. Кроник, Е. Кроник, - М.: Мысль, 1989. - 205 с.
4. Немов Р.С. Психологическое консультирование / Р.С. Немов. - М.: Владос, 2001. - 265 с.
5. Ролло Мей. Искусство психологического консультирования / Мэй Ролло. - М.: Владос, 1994. - 243 с.
6. Франкл В.Э. Основы логотерапии, психология и религия / В.Э. Франкл, - СПб.: Речь, 2000. - 286 с.
7. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологического коррекции / О.В. Хухлаева-М.: ACADEMIA, 2001. - 208 с.