

УДК 615.851

ПЕРЦЕПТИВНИЙ КОМПОНЕНТ СТОСУНКУ “ПСИХОТЕРАПЕВТ – КЛІЄНТ”

Каріна Шамлян

*Національний лісотехнічний університет України, вул. Ген. Чупринки, 103,
Львів, 79057, Україна*

Порушено проблему взаємного сприйняття психотерапевта і клієнта у глибинному психотерапевтичному процесі. Розглянуто особливості сприйняття і подання соціально-перцептивної інформації у двох напрямках: „психотерапевт – клієнт” і „клієнт – психотерапевт”. Проаналізовано значення десяти каналів соціальної перцепції у психотерапевтичному процесі.

Ключові слова: соціальна перцепція, психотерапевт, клієнт, реципієнт, комунікатор, зворотний зв'язок.

Спілкування психотерапевта і клієнта постає основним засобом проникнення у внутрішній світ людини та розуміння його суб'єктивного змісту, від чого у цілому залежить успіх психотерапії. У цій роботі ми робимо спробу подивитися на психотерапевтичний процес з точки зору звичних для соціальної психології схем, тобто поєднати те, що традиційно не поєднувалося. На жаль, соціально-психологічні, та й взагалі психологічні дослідження, досі залишаються поза увагою глибинної психотерапії.

Будь-яке спілкування містить три компоненти: комунікативний (передача інформації), інтерактивний (взаємодія), перцептивний (взаємосприйняття). Останній полягає у сприйнятті, розумінні та оціненні партнерами один одного. Перцептивний компонент охоплює також сприйняття, розуміння й оцінення людиною самої себе та очікування її стосовно інших. Отже, процеси комунікації супроводжуються постійними перцептивними діями тих, хто спілкується.

Предметом нашого інтересу є особливості перцептивного компоненту у досить специфічному спілкуванні між психотерапевтом та клієнтом у психодинамічній терапії, коли психотерапевт здебільшого виступає в ролі „нейтрального дзеркала”.

Згідно з Л. Петровською, перцептивні утворення людини стосовно себе та інших формуються такими шляхами. Сприйняття людиною самої себе відбувається шляхом порівняння себе з іншими людьми; шляхом сприйняття себе іншими; за результатами власної діяльності; шляхом спостереження власних внутрішніх станів та безпосереднього сприйняття власного зовнішнього вигляду. Аналогічно ві-

дбується сприйняття людиною іншої людини: шляхом порівняння із собою; сприйняття людини іншими; сприйняття результатів її діяльності; за експлікацією нею своїх внутрішніх станів; шляхом безпосереднього сприйняття зовнішнього вигляду іншої людини [6, с. 20–23].

Ми ставили за мету проаналізувати значення кожного з цих перцептивних каналів у психотерапевтичному процесі, розглядаючи і психотерапевта, і клієнта як суб'єктів сприйняття та самосприйняття.

Заповненість кожного перцептивного каналу залежить від кількісних та якісних характеристик зворотного зв'язку, який обидва партнери одержують один від одного. Зворотний зв'язок – це інформація, що поширюється від об'єкта впливу, сприймається носієм впливу і містить у собі характеристику результатів цього впливу. За А. Бодальовим, зворотний зв'язок, як одержання індивідом інформації про результати його власних дій, є однією з необхідних умов взаємодії між людьми [1].

Суб'єкт впливу, він же одержувач зворотного зв'язку, називається реципієнтом; об'єкт впливу, джерело зворотного зв'язку, – комунікатором.

Зворотний зв'язок буває навмисним, що свідомо подається комунікатором, і ненавмисним, мимовільним для комунікатора. У випадку навмисного зворотного зв'язку ініціатива належить комунікаторові. Зазвичай у спілкуванні навмисного зворотного зв'язку явно бракує, оскільки комунікатор має чимало причин його не подавати, особливо коли ця інформація є неприємною для реципієнта. Ненавмисний зворотний зв'язок реципієнт отримує, простежуючи ті чи інші аспекти поведінки комунікатора, які комунікатор може не контролювати. Найбільш доступним у повсякденному спілкуванні виявляється ненавмисний зворотний зв'язок, що значною мірою залежить від спостережливості реципієнта: досить реципієнтові поцікавитися результатом свого впливу на партнера і „зчитати” цю інформацію з виразу обличчя, інтонації голосу, з різних деталей поведінки.

Застосовуючи цей принцип до умов психотерапевтичного процесу, ми пропонуємо схему аналізу взаємного сприйняття обидвох його учасників. З одного боку, психотерапевт є реципієнтом (суб'єктом впливу та одержувачем зворотного зв'язку від клієнта), а клієнт – комунікатором. З іншого боку, реципієнтом є клієнт, а комунікатором – психотерапевт.

Джерела соціальної перцепції у першому випадку виглядатимуть таким чином. Сприйняття психотерапевтом свого клієнта відбувається шляхом порівняння із собою; шляхом отримання повідомлень про сприйняття клієнта іншими людьми; сприйняття результатів його діяльності; шляхом експлікації клієнтом своїх внутрішніх станів; шляхом безпосереднього сприйняття зовнішнього вигляду клієнта. Аналогічно, сприйняття клієнтом психотерапевта відбувається шляхом порівняння з собою, шляхом сприйняття цього психотерапевта іншими людьми, шля-

хом оцінки результатів його діяльності, шляхом безпосереднього сприйняття його зовнішності, шляхом отримання повідомлень від психотерапевта, коли він експлікує свої внутрішні стани.

Розглянемо джерела формування перцептивних утворень психотерапевта стосовно клієнта.

Тут слід відзначити, насамперед, специфіку роботи глибинного психотерапевта: він начебто здійснює таке дослідження, яке за своєю суттю нагадує герменевтичне. „Психотерапія як герменевтика прагне розуміння образів стосунків, що їх індивіди, але також групи та інституції, носять у своїх головах і керуються ними у своїх вчинках” [3, с. 23]. Аналіз стосунків постає необхідною частиною роботи будь-якого глибинного психотерапевта, незалежно від його теоретичних позицій. Зазвичай на першому плані перебувають стосунки клієнта „до самого себе”, до інших – найближчих та найзначущих в його життєвій історії людей.

Психотерапевт повинен постійно намагатися усвідомлювати внутрішній потік переживань клієнта, який передається по четвертому та п'ятому перцептивних каналах – сприйняття клієнта через експлікацію (проговорювання у голос) своїх внутрішніх станів та безпосереднє сприйняття його зовнішнього вигляду. Щоб довідатися про висловлювання клієнта, психотерапевт вдається до різноманітних засобів: від первинного інтерв'ю, створення рамок сеттінгу до застосування технік, специфічних для кожного методу, і, звичайно, визнаного всіма психоаналітиками мовчання.

Важливим є не тільки сприйняття змістовного наповнення даного каналу (про що?), а й причини сказаного (чому?) та його динамічні характеристики (як?): кількість та швидкість сказаного, паузи, афекти, манера говорити.

У цьому разі велику роль відіграє ненавмисний невербальний зворотний зв'язок. Невербальний зв'язок щиріший, ніж мовний: він менше контролюється свідомістю. За допомогою слів людині легше приховати свої правдиві думки, проте потрібні великі зусилля, щоб зробити те ж саме з мімікою, жестами, інтонацією. Уважний психотерапевт уміє „зчитувати” цю інформацію з обличчя, пози, жестів, міміки, тембру голосу, інтонації комунікатора.

Найчастіша помилка недосвідчених психотерапевтів полягає у тому, що вони надмірно захоплюються змістом того, що промовляється у голос, втрачаючи з виду інші важливі речі, які відбуваються під час сеансу. Водночас ті психотерапевти, які цю помилку вже змогли зрозуміти, впадають в іншу крайність – взагалі не звертають уваги на зміст. Для досвідчених психотерапевтів стає зрозумілим, що явний зміст розмови є лише однією з важливих її деталей. Основною цінністю будь-якого спілкування, особливо психотерапевтичного, постає його смисл.

Інше перцептивне джерело – безпосереднє сприйняття зовнішності комунікатора. Сприйняттю зовнішнього вигляду як свого, так і інших людей, присвячено найбільше емпіричних досліджень у галузі соціальної перцепції (А. Бодальов,

Б.Єремєєв). Експерименти, які вже стали хрестоматійними, добре ілюструють вплив зовнішності на сприйняття: привабливішій людині за інших однакових умов приписували і вищий інтелект, і кращий соціальний статус у групі, і вищий рівень вихованості, а також оптимістичніше прогнозували подальший розвиток

А чи підлягає сприйняття зовнішності клієнта психотерапевтом загальним закономірностям, що характерні для більшості людей? Можна припустити, що не дуже. Професійні знання та досвід можуть заважати природній невимушеності сприйняття іншої людини: у привабливій, яскравій зовнішності фахівець може побачити прояв захисних механізмів істеричної людини, у підтягнутій, аскетичній зовнішності – захисні механізми obsesивно-компульсивної особистості. Без сумніву, зовнішній вигляд, вираз обличчя, манера триматися та одяг клієнта дає величезну інформацію психотерапевтові про психічну організацію та актуальні переживання клієнта. Будь-які зміни в його зовнішньому вигляді (наприклад, у зачісці, кольоровій гамі) пильно контролюються психотерапевтом, оскільки постають індикаторами внутрішніх змін.

Наступне джерело – сприймання клієнта за результатами його діяльності. Передусім під діяльністю тут слід розуміти „роботу” клієнта у психотерапевтичному процесі. Щодо професійної діяльності, то психотерапевт про неї, зазвичай, нічого не знає, крім того, що розповідає сам клієнт, а це – розглянуте нами вище четверте джерело соціальної перцепції. Психотерапевтичний прогрес або регрес клієнта терапевт може сприймати як якість своєї роботи. Тут може бути багато і задоволення, і розчарувань, і смутку, якщо клієнт поводить себе не так, як очікував психотерапевт. З іншого боку, зміни у внутрішньому світі клієнта мають діагностичне значення і стають основою для подальшого психотерапевтичного пошуку.

Сприймання іншого шляхом порівняння з собою передбачає використання свого „Я”, життєвого досвіду як деякого еталону, базових знань, відштовхуючись від яких можна оцінювати оточуючих та будувати з ними стосунки.

У психотерапевтичному спілкуванні цей канал має специфічні особливості: використовуючи мову психоаналізу, цей канал може заповнюватися контрпереносними реакціями. Найчастіше психотерапевт або позасвідомо ідентифікує себе з клієнтом, або реагує на нього як на значущу особу із своєї власної життєвої історії. Нерозпізнавання власних контрпереносних переживань призводить до спотворення реального образу клієнта і хибного розуміння своєї ролі у психотерапевтичному процесі. Недооцінка своїх нарцисичних, мазохистичних, агресивних установок заводить лікування у безвихідь.

І останнє джерело формування уявлень терапевта стосовно клієнта – отримання інформації про нього від інших людей – виходить за рамки індивідуального сетінгу. Єдине, що тут може бути, це представлення своєї роботи на інтер- та су-

первізях, де свої уявлення про психотерапевтичний процес начебто віддзеркалюються колегами.

Тепер розглянемо особливості сприймання клієнтом свого терапевта.

Перш за все психотерапевт – це та людина, з якою пов'язуються надії на одуження. Достатньо уявити стан людини, яка вирішує розпочати психотерапію, щоб зрозуміти, якою важливою фігурою постає для неї психотерапевт. Він стає об'єктом реакцій перенесення, які завжди мають місце в сильних емоційних стосунках. Клієнт зміщає та проєктує свої почуття, бажання, думки, поведінкові прояви, які переживалися у дитинстві по відношенню до значущих осіб, на психотерапевта, оскільки перебуває з останнім у дуже важливих стосунках на даний час.

Реакції перенесення підсилюються анонімною та нейтральною позицією психотерапевта, який прагне залишатися максимально нерозкритим для клієнта. Він виступає в ролі „екрану”, куди клієнт проєктує свої переживання, почуття, спогади, стосунки, думки, бажання. Мовчання психотерапевта само по собі може бути дуже сильним міжособистісним тиском.

Отже, психотерапевт зацікавленій в обмеженому поданні зворотного зв'язку по всіх перцептивних каналах. В ортодоксальному психоаналізі клієнт навіть не має можливості бачити психотерапевта під час сеансу. Проте все ж таки якусь мінімальну інформацію клієнти отримують про нього: від тих, хто їм порадив звернутися або скерував на терапію, офіційна інформація про психотерапевта та його діяльність, зовнішній вигляд, обстановка кабінету, висловлювання психотерапевта під час сеансу, невербальні засоби комунікації. Кожне слово, кожен жест містять у тій чи іншій мірі елементи саморозкриття. Досвідчені психотерапевти знають, як пильно стежать клієнти за цими проявами. За ці враження чіпляються фантазії клієнта щодо образу свого терапевта і „пишними барвами розквітають” переносні реакції.

Він також оцінює психотерапевта за результатами його діяльності. Для клієнта найважливішим критерієм цієї діяльності виступають зрушення, які він відчуває під впливом психотерапії. Звичайно, що на початку очікування стосовно психотерапевта досить високі. Згодом, якщо здається, що не відбувається ніяких змін, або вони відбуваються, проте не так швидко, як хотілося б, або стає нудно чи взагалі ще гірше, то цілком природно виникають сумніви щодо професіоналізму психотерапевта та корисності психотерапії взагалі. З іншого боку, відомо, що незадоволеність, критика психотерапевта, психоаналітичної процедури часто буває опором, тобто страхом перед усвідомленням глибинних проблем.

А як сприймає клієнт самого себе у психотерапевтичному процесі? Джерела самосприйняття виглядатимуть так: сприйняття себе шляхом порівняння себе із психотерапевтом, шляхом сприйняття себе психотерапевтом, шляхом оцінки результатів своєї діяльності (успішності у психотерапії), шляхом спостереження власних внутрішніх станів, шляхом безпосереднього сприйняття своєї зовнішності.

Процес співставлення (ідентифікації) себе з іншими дає можливість використовувати іншого як деяку модель самого себе, модель, зручну для аналізу та самопізнання. Слова класика про те, що „людина як у дзеркало дивиться в іншу людину”, і про те, що тільки ставлючись до іншого як до себе подібного, суб’єкт починає ставитися до самого себе як до людини, дуже точно відображають те, що відбувається у психотерапевтичному процесі між обома його учасниками. Як вже зазначалося вище, психотерапевт дає про себе мінімум інформації.

Друге джерело становлення уявлень клієнта про самого себе – на основі того, як його сприймає психотерапевт. Тут клієнт особливо зацікавлений в отриманні зворотного зв’язку від психотерапевта стосовно себе, своїх фантазій, асоціацій, поведінки тощо.

Третій та четвертий канали самосприйняття дуже пов’язані між собою. У спостереженні власних внутрішніх станів постає суть „роботи” клієнта під час сетінгу. Здатність до відстежування, аналізування і розуміння своїх емоцій та почуттів не є характерною для більшості людей. Крім того, у реальному житті до усвідомлення необхідності у цьому людина рідко приходить. Ці здібності розвиваються під час психотерапії, вони виступають і в ролі засобу, і в ролі основи, і в ролі результату психотерапевтичного процесу.

Завдання психотерапевта давати навмисний зворотний зв’язок. Психотерапевт працює ніби перекладачем матеріалу, який подає клієнт. І тут виявляється особливий аспект герменевтичної роботи у психотерапії. Висловлювання клієнта влітаються у розуміння, інтерпретації терапевта, і це знову ж такі впливає на висловлювання клієнта. Таким чином, герменевтичній роботі притаманний певний колообіг.

Сприйняття психотерапевтом самого себе відбувається шляхом порівняння себе з клієнтом; шляхом отримання повідомлень про сприйняття себе клієнтом; через результати своєї діяльності; шляхом спостереження власних внутрішніх станів; шляхом безпосереднього сприйняття своєї зовнішності.

Перше джерело, як вже вказувалося, пов’язане з контрпереносними реакціями. За другим каналом, психотерапевт отримує інтенсивний зворотний зв’язок – і позитивний, і негативний, оскільки він пов’язаний з сильними переносними реакціями.

Розглянемо на початку труднощі, які виникають під час подання і сприйняття негативного та позитивного зворотного зв’язку в реальному спілкуванні. Якщо навмисний зворотний зв’язок негативний, то причин, щоб його припинити, є дуже багато. Добре відомо, як складно буває сказати людині, що вона не права, і не погіршити з нею стосунки. Життя наповнено багатьма такими ситуаціями асиметрії, коли „слабкому” доводиться стримувати зворотний зв’язок, пам’ятаючи про можливі санкції з боку „сильного”.

Серйозні обмеження у поданні негативного зворотного зв'язку спричиняють також і соціокультурні чинники. Правила етикету сучасного європейця вимагають стриманості у висловлюванні своїх думок і оцінок щодо співрозмовника. Навіть вважається, що дорослим людям взагалі не можна робити ніяких зауважень. Будь-які зауваження, наполегливі запитання, голосні розмірковування про одяг, сімейний стан, бюджет співрозмовника вважаються вкрай нетактовними. Труднощі у поданні навмисного негативного зворотного зв'язку пов'язані також з тим, що повідомлення негативної інформації супроводжується певним психологічним напруженням, якого люди зазвичай прагнуть уникати.

Якщо труднощі подання негативної інформації природні, то дещо несподіваним може виявитися те, що подання позитивного зворотного зв'язку також є серйозною проблемою. Про складність прояву позитивних почуттів зазначається у психологічній літературі. Найчастіше, за стриманістю позитивних почуттів прихований страх втратити почуття власної гідності, якщо цими відвертими позитивними проявами знехтують, відмовляються від них. У інших ситуаціях причиною стриманості може бути небажання виглядати підлабузником або страх, що надмірна похвала може погано вплинути на людину. Соціально-психологічні тренінги, які ми проводили серед студентів і викладачів вищих навчальних закладів, виявили, що більшість учасників не вміють ні робити компліменти, ні адекватно їх сприймати.

У психотерапевтичному процесі створюються специфічні умови для подолання цих психологічних бар'єрів. Клієнтові стають доступними для усвідомлення та відреагування переживання, які довгий час були затиснутими у глибокому несвідомому.

Джерело сприйняття психотерапевта самого себе за результатами власної діяльності тісно пов'язане з тими зрушеннями, які спостерігаються у клієнта в результаті психотерапії. Зміни у поведінці клієнта свідчать, зокрема, про якість професійної діяльності психотерапевта і, звичайно, впливають на його самооцінку.

Нарешті спостереження, усвідомлення своїх почуттів, думок, бажань під час проведення сетінгу є однією з найважливіших професійних функцій психотерапевта.

Отже, ми спробували розглянути перцептивні процеси і з позиції психотерапевта, і з позиції клієнта. Запропонована схема аналізу дала змогу диференціювати „навантаженість” різних соціально-перцептивних каналів у їхній взаємодії.

Ми розглянули формально-процесуальний бік питання. Якщо дивитися на проблему глибше, то уявлення людини про себе, про інших постають ядром її внутрішнього суб'єктивного світу, або, як прийнято зараз, її “внутрішньої психологічної карти”. Саме ця суб'єктивність знаходиться у центрі уваги глибинної психотерапії, що і складає її найголовнішу відмінність від інших психотерапевтичних

методів. Це потребує постійної уваги до внутрішнього потоку переживань клієнта і, водночас, розуміння того, що найголовнішим інструментом психотерапевта є його власна суб'єктивність.

1. Бодалев А. А. Личность и общение. – М.: Педагогика, 1983. – 271 с.
2. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. – СПб.: Питер, 2001. – 304 с.
3. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в психоаналитическом процессе. – М.: Класс, 1998. – 480 с.
4. Приц А., Тойфельгарт Г. Психотерапія – наука про суб'єктивне // Психотерапія – нова наука про людину. – Львів: Електрон, 1998. – С. 7 – 25.
5. Психотерапия: учебник / Под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2002. – 672 с.
6. Петровская Л. А. Компетентность в общении. – М.: МГУ, 1989. – 216 с.

**A COMPONENT OF PERCEPTION IN THE RELATION "A
PSYCHOTHERAPIST – A CLIENT"**

Karina Shamlian

*Ukrainian National University of Forestry and Wood Technology,
Gen. Chuprynka Str., 103, L'viv, 79057, Ukraine*

This article is devoted to a problem of mutual perception of a psychotherapist and a client in the process of psychotherapy. Features of capture and submission of social – perceptive information in two directions "a psychotherapist – a client" and "a client – a psychotherapist " are considered. The meaning of ten ways of social perception in the process of psychotherapy is analysed.

Key words: perception component, psychotherapist, client, recipient, communicator, back connection.

*Стаття надійшла до редколегії 18.12.2004
Прийнята до друку 24.09.2005*