

ЗМІСТ І СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Поняття психологічна допомога відображає певну реальність, певну психосоціальну практику, полем діяльності в якій є сукупність питань, труднощів і проблем, що відносяться до психічного життя людини. Мабуть потрібно уточнити поняття “психіка”, та “психічне”. Критерієм може бути представлення про людину як про трьохрівневе єднання: фізичного, психоемоційного та духовного. Такий схематичний поділ явно вказує на сферу, що пов'язана з поняттям “психологічна допомога”. Отже зоною діяльності відповідного спеціаліста є широкі коло проблем, що відносяться до середньої зони: проблеми, в яких відображаються особливості психічного життя людини як соціальної істоти.

Пріоритетним у змісті психологічної допомоги є забезпечення емоційної, смислової і екзистенціальної підтримки людини у складних ситуація особистісного чи соціального буття.

Допомагати і приймати допомогу – це досить важкий і часто амбівалентний процес. Можна помітити, що в глибинній основі психологічної допомоги лежать різні рівні руху (існування) матерії – здібність до самоорганізації, структуруванню. Той же інстинкт допомоги існує і в тварин [1, с.10].

В людському суспільстві феномен допомоги існував завжди, хоча як соціальний інститут виник і формувалася тільки в середині 20 століття, що визвав до появи цілого ряду нових професій: соціальний працівник, психолог-консультант, психолог-психотерапевт. І це опріч уже традиційно існуючих фігур священника, психіатра і психоаналітика.

Традиції допомоги серед людей існують тисячоліття. Засновувалися вони на культурологічній матриці християнства. Уже в текстах Священного Письма ми можемо зустріти слова, що належать біблейському пророку Моїсею: “Якщо буде у тебе хтось жебраком із братів твоїх, в одному з жилищ твоїх, на землі твоїй, котру Господь Бог твій дає тобі, то не ожесточи серця свого і не зіжми твоєї перед братом твоїм, але відкрий йому руку свою, і дай йому в борг зважаючи на його нужду, в чому він її відчуває...” Тексти всіх книг Нового завіту пронизані великою ідеєю милосердя. Недаремно К. Юнг, указував, що релігія несе певну суть зцілення психічного здоров'я [1, с.11].

Але допомагати і приймати допомогу – це важкий і досить часто амбівалентний процес. Але Геггенбюль-Крайг [2, с.27] пише: “Ніхто не діє виключно із чистих намірів. Чим затемненні мотиви, тим сильніше людина буде відстоювати свою надуману об'єктивність”.

Досліджуючи ці змішанні мотиви, ми стикаємося з тінювою стороною намаганням допомагати, в тому числі жадобою влади і намаганням задовольнити власні потреби. Роль помічника має певні очікування. Інколи злившись повністю з цією роллю ми не можемо побачити сили в клієнтах, свою неповноцінність і нашу взаємозалежність. Як говорить Рам Дасс і Пол Горман: “Чим більше ми думаємо про себе як про “терапевта”, тим більше заставляємо другого бути “пацієнтом” [2, с.27].

Тому дослідити мотиви хороші і погані, чисті і не дуже, - це основа ефективної роботи. Усвідомивши те, що юнгіанці називають Тінню, ми зменшимо свою потребу перетворювати других на частини себе, які

ми не можемо прийняти. Божевільний пацієнт не повинен нести вантаж нашого власного божевілля.

Один із аспектів власної Тіні – бажання похвали, визнання. Ми часто можемо бути пійманими своєю Тінню, дозволяючи собі і оточуючим уважати себе, що ми унікальні, створюючи цю ілюзію, а потім з успіхом знімаючи, коли хтось хоче з нас збити пиху.

Ідея про те, що ми є носіями допомоги, а не її провідником може бути небезпечна. Важко зрозуміти і прийняти, що ти є лише механізмом допомоги. Але це прийняття-єдиний спосіб не бути залежним від визнання, утікання від звинувачень, єдиний спосіб перестати кидатися між безпоміччю та всемогутністю.

Для більшості з нас відповідь на питання “чому” може включати в себе бажання турбуватися лікувати, зцілювати – тобто проявлення “архетипу хворий-цілитель”. Але поряд з цим може бути присутня і потаємне бажання влади, як намагання оточити себе людьми в більш неповноцінному стані, так і в можливості до деякого ступеню керувати життям людей, які потребують допомоги.

Другий аспект Тіні, який нам хотілося розглянути – це ставлення помічника до своїх власних потреб, пов'язаних з роботою та клієнтами. У процесі роботи ми зосереджуємося на потребах клієнтів і досить часто не в змозі зрозуміти свої власні потреби, які знаходяться в глибинних мотивах нашої роботи.

Знання себе, власних мотивів і потреб дозволяє нам допомагати по-справжньому. Це значить, що ми несвідомо не будемо використовувати других для досягнення своїх цілей і не навантажувати їх тим, що не вносимо в собі.

Щодо почуттів, які відчуває психотерапевт при роботі з інвалідами.

Почуття, які виникають у психотерапевтів можуть розглядатись, як відображення комунікації, що виходять від клієнта і стосуються тих переживань, які він не може ані виразити, ані зрозуміти.

Клієнт може використати форми комунікації, характерні для новонародженого, коли той не вміє ще говорити і безпосередньо передає свої почуття. Крім того, у процесі надання допомоги, психотерапевт може відчувати тривогу, пов'язану з його власними нерозв'язаними проблемами чи фантазіями.

На першому етапі виникав страх ідентифікації з інвалідами. Він зв'язаний з неприйняттям своєї неповноцінності.

Проективна ідентифікація, пов'язана з переживанням другої людини (при цьому психотерапевт може мати схильність ідентифікуватися з деякими почуттями клієнта в більшій мірі, ніж з іншими).

Внаслідок не відпрацьованих почуттів горя, страху, агресії проектувалися почуття на організаторів проектів та психотерапевтів.

Страх перед устанавленням стосунків з довколишніми близькими.

Тісними фізичними контактами з хворими, супроводжувалася сильними амбівалентними почуттями, включаючи почуття любові і ненависті, злості і жалості.

Тому ми віримо, що бажання допомагати це є самий сильний уроджений людський інтерес – інтерес до ближнього. Він пробуджується в самі ранні роки, навіть місяці життя, і це є необхідний терапевтичний момент.

У своїх пізніх роботах Дональд Віннікот, педіатр і психоаналітик, представив концепцію “хорошої матері” – матері, котра, якщо її дитина кидає в неї їжу, не відчуває почуття вини і безпорадності і не сприймає це як атаку на себе особисто, а бачить за такою поведінкою тимчасову неможливість дитини справитись із зовнішнім світом. Віннікот говорив, що для будь-якої матері дуже важко бути “хорошою”, до тих пір поки її не починає підтримувати батько чи хтось

ще. Тоді будується “тріада турботи”, що значить, що дитину будуть оберігати навіть тоді, коли необхідно виразити незгоду чи вбивчу ненависть.

Ця концепція представляє хорошу модель для супервізії, де “хороший” консультант, психотерапевт чи другий помічник професіонал може пережити атаку негативності з боку клієнта, беручи сили в супервізійних відносинах.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Бондаренко А.Ф.* Психологическая помощь: теория и практика: (Учеб.пособие для студентов ст. курсов псих. фак. и отд-ний ун-тов). – К.: Укртехпрес, 1997. – 217с.

2. *Психотерапия женщин.*/ Под ред. М. Лоуренс, М. Магуир. – СПб.: Питер, 2003.-208с.

3. *Хокинс П., Шохет Р.* Супервизия. Индивидуальный, групповой и организационный подходы. – СПб.: Речь, 2002. – 352 с.

Подано до редакції 05.11.05