

Эрик Берн писал, что “..каждое человеческое существо рождается принцем или принцессой; полученный в раннем возрасте опыт убеждает некоторых людей в том, что они лягушки, и это убеждение лежит в основе их патологического развития”.

Э. Берн был убежден, что “каждый человек владеет в полной мере неврологическим аппаратом, который позволяет ему функционировать как Взрослому. ... каждый от рождения имеет стремление к психическому и физическому здоровью.” (Berne, 1966, 289-290).

Следовательно, задачей трансактного аналитика является оказание помощи природе в удалении преград, мешающих эмоциональному и психическому здоровью клиента.

В Трансактном анализе четкой границы между консультированием и психотерапией нет, также, как и нет её и в других психологических модальностях.

Однако, почему же последнее время так активно говорят и выделяют психологическое консультирование?

В чем особенности современного подхода в психологическом консультировании?

А в том, что человек, а не проблема ставится во главу угла. Цель - не решить отдельную проблему клиента. А помочь клиенту “повзрослеть”, чтобы он самостоятельно справился с существующей, а также с последующими проблемами. Цель работы - “интегрированная (Взрослая) личность клиента, обладающая достаточной целостностью, независимостью, ответственностью, ясно мыслящая и хорошо организованная”. Удивительно, но это слова Карла Роджерса о задачах консультанта.

Как добиться этого?

Стратегия консультанта, работающего в концепции трансактного анализа следующая:

- Делать упор на стремление клиента к лично-стному росту, здоровью и адаптации.
- Уделять внимание эмоциональным, чувственным аспектам в равной степени, как и интеллектуальным.
- Работать с настоящим и будущим клиента.
- Использовать психологический альянс консультанта с клиентом как модель новых более продуктивных отношений.
- Опробовать модели нового поведения на взаимоотношениях с консультантом, в первую очередь, а потом уже вне стен кабинета.

Консультирование (Р.Нельсон-Джоуне) можно рассматривать в трёх аспектах, как вид помощи, как воздействие и как психологический процесс.

Помощь реализуется через активное слушание, в ТА “мотивационное слушание в сочетании с вознаграждением” (с поглаживаниями).

Для того, чтобы у клиента произошли конструктивные изменения, используются методы воздействия. Для большинства школ психологического консультирования они одинаковые. Методы воздействия следующие: интерпретация, директива, совет, самораскрытие, обратная связь, логическая последовательность, воздействующее резюме.

Консультирование это психологический процесс, консультант в ТА работает с сознанием клиента и ближайшим бессознательным, активизируя мыслительные процессы. Консультативный процесс воздействует на чувства, мысли и действия (поведение) клиента и консультанта. Информация, полученная клиентом на сессии, осознается и используется им в интервалах между сессиями, для самопомощи и самопознания. Консультирование не является статичным, это процесс творческий для обеих сторон.

По задачам консультирование разделяют на консультирование, связанное с коррекцией, и консультирование, обеспечивающее условия роста и развития личности клиента. В ТА разделительная линия обозначается типом контракта, который заключается между клиентом и консультантом. Контракт по социальному контролю над симптомом, используется для коррекционной, исправительной работы. Контракт направлен на чувства, мысли и поведение клиента, которые не удовлетворяют его в настоящее время. Например, клиент агрессивен по отношению к ребенку. Контракт - не

бить ребенка, даже если он провоцирует на это.

Коррекционная работа позволяет клиенту почувствовать себя лучше, однако Эрик Берн расценивал это, как превращение клиента в более довольную лягушку.

Задачи развития включают в себя как устранение негативных характеристик, так и усиление положительных качеств. В ТА используется контракт на автономию. Контракт на автономию заключается, когда симптомы негативного поведения прошли, и клиент желает продолжить работу.

Автономия - основная цель ТА. Автономность характеризуется высвобождением или восстановлением трёх человеческих качеств: осознания, спонтанности и интимности. Осознание - способность видеть, слышать, чувствовать, ощущать мир вокруг без оценок, сравнений и обесценивания. Спонтанность предполагает наличие способности чувствовать непосредственно и выражать свои чувства прямо, а не в соответствии с тем, как человек был воспитан.

Интимность - это способность поддерживать отношения с людьми без игры и манипуляций, осознанно, спонтанно и с любовью.

Контракт на автономию включает в себя как психологическое консультирование, так и личную психотерапию.

Выполнение контракта на автономию Эрик Берн рассматривал, как “достижение выздоровления” или “излечения”, выхода из кожи лягушки и возобновления прерванного развития принца или принцессы (Берн, 1966, ст. 290).

Получение автономии и формирование интегрированного Взрослого позволяют достигнуть главной цели ТА - обрести жизненную позицию “Я благополучен - Ты благополучен”.

В процессе психотерапевтического консультирования клиент формирует качества интегрированного Взрослого. Они напоминают детские и родительские качества, однако, их способ интеграции во Взрослое эго-состояние клиента отличается от контаминации.

Свойственное детям обаяние и открытость, и этические качества, такие как, храбрость, искренность, надёжность, ответственность поддерживаются у клиента, и поощряются. В терапевтическом альянсе (раппорте, союзе) консультант (терапевт) дает поглаживания клиенту за проявление таких чувств и поступков. Трансакции терапевта, консультанта направлены ко всем трём эго-состояниям клиента. Он предлагает клиенту активизировать свои способности к объективной обработке данных, к творческому анализу Взрослого. Он приглашает Детское состояние к эмоциональной чувствительности, личной привлекательности.

Чем для клиента, с нашей точки зрения, привлекательно ТА консультирование?

Сильной стороной ТА является разработка языковой системы, которая позволяет терапевту и клиенту говорить на одном языке и не прятаться за неясные конструкты. Эта демистификация процесса консультирования является основой равных, партнерских отношений.

Современное ТА консультирование включает в себя обязательные навыки "эмоциональной грамотности" Клода Стейнера. Умение просить, принимать, давать поглаживания является эффективным способом изменения экзистенциальных позиций клиента и активизации его ресурсов. Клиент, который владеет этими навыками, достигает больших результатов в консультативном процессе.

Итак, современный Трансактный анализ имеет значительный багаж теоретических и практических средств для выполнения задач психологического консультирования.

*Литература:*

*Эрик Берн. - Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных, 1972 г.*

*Источник:*

**Научно-практический журнал "Вопросы ментальной медицины и экологии", т. VIII, № 2, 2002**