

ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 159.9

Шлаина В.М.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕСУРСОВ ТИМА В ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Рассмотрены целесообразность обращения к ТИМу клиента для выяснения и определения сути проблемы, а также возможности активизации самосознания личности с целью развития способности самостоятельного решения проблем.

Ключевые слова: соционика, тип информационного метаболизма (ТИМ), психологическое консультирование.

То, как мы видим проблему, — и есть проблема.

Стивен Кови

Клиентом психологической консультации может стать любой здоровый человек, который обращается за помощью преимущественно тогда, когда чувствует психологические затруднения и осознает это как проблему. Потребность в помощи может ощущаться только в одной или одновременно в нескольких сферах жизни клиента. Например, человек может стремиться решить локальный конфликт на работе или ему потребуются более серьезные трансформации душевной жизни с необходимым глубинным анализом, переосмыслением отношений и ценностей.

В самом общем смысле проблемой можно назвать чрезмерность требований внешней среды, предъявляемых к адаптационным возможностям человека. При проблемно-ориентированном психологическом консультировании клиент и консультант совместно определяют насущную проблему, решение которой возможно найти за ограниченное время, или же проблему, для решения которой сейчас может быть разработана стратегия, а само ее решение осуществляется позже. При целенаправленном поиске решения проблемы за ограниченное время упор делается на активацию собственных ресурсов клиента. Происходит фокусирование на проблеме, на клиенте и на решении (при этом надо помнить: «не чините то, что никогда не было поломано»). Консультант помогает клиенту исследовать и прояснить свою жизненную ситуацию, актуализировать дополнительные силы и способности, чтобы найти выход из сложных для него обстоятельств.

Выявить и определить проблему — означает установить, «что есть что», сопоставить основные признаки, упорядочить детали, проследить их взаимосвязи. Для анализа проблемы целесообразно использовать Метод кристаллизации проблем Макарова [3].

При активизации сознания применяются методы распознавания и изменения мешающих схем мышления и неадекватных установок. В поиске ресурсов клиента целесообразно также использовать обращенность к ТИМу клиента, активизируя самосознание личности [4].

Вербализация проблем очень важна: клиенту следует назвать вещи *своими* именами, т.е. использовать образный строй речи, который присущ его ТИМу. Почему? Да потому, что таким образом человек наконец начинает слушать не всех вокруг, а себя. Прислушиваясь к себе, говоря *своими словами*, он наконец слышит то истинное, что есть в нем, и только в нем, свою самость, которая не позволит ошибиться, выбирая выход из конкретной проблемной ситуации. И в этом задача консультанта — помочь клиенту достичь ясного осознания проблемы и выработать приемлемые способы ее решения.

Осознание проблемы имеет большую движущую силу: с одной стороны, это расширение знаний, с другой — переживание этого знания с уровня своей человеческой сущности (этичность, нравственность, духовность). Это проливает новый свет на проблему, формирует новую точку зрения. Только благодаря переживанию (эмоциональное реагирование, чувство) ментальное знание становится опытом, иначе оно быстро вытесняется и забывается. Решение

— это такая работа с проблемой, в результате которой человек не только преодолевает свои трудности, но и «переживает» их (используя термин Ф. Ю. Василюка [1]), обогащает свой опыт, гармонизирует свою жизнь, то есть поднимается на новый уровень мировосприятия. Решение, адекватное ценностно-смысловым опорам ТИМа, осуществляется по 4-мерным функциям информационного метаболизма.

Активизация ТИМных ресурсов позволяет человеку проблему не только осознать, но и переосмыслить, оценить с принципиальных позиций и выработать приемлемое для себя решение. Происходит расширение сознания, обогащение имеющейся картины мира точкой зрения более высокого уровня, переживание и принятие себя в новом качестве. Разумеется, не следует питать иллюзий относительно кардинальных изменений личности, так как природу человека существенно изменить не получится, но изменения, необходимые для решения заявленной проблемы, — осуществимы.

Одним из важных моментов является взгляд на проблему не как на негативное препятствие на пути развития, которое надо устранить, а как на закономерное явление жизни, которое сопутствует развитию человека и выступает его движущей силой. Понятие «решение проблемы» тоже может иметь разные значения: одни проблемы требуют преодоления, другие — осознания, переосмысления и отреагирования, в результате которого человек освобождается от их деструктивного влияния, третьи — вызревания, завершения, в результате чего проблема трансформируется в нечто иное, наконец, случаи, требующие принятия или изменения ценностных ориентаций относительно проблемы [2].

В осуществлении «решения проблемы» поможет сознательное акцентирование внимания на аспект шестой функции информационного метаболизма (по модели А). Информация по этому аспекту мощно стимулирует человека, активизирует, тонизирует и бодрит. Заодно и прививает навык положительного самомотивирования.

Каждому человеку, оказавшемуся в психологически неразрешимой для него ситуации, кажется, что его проблема уникальна. Да, каждый человек — индивидуальность, каждая проблемная ситуация даже при внешнем сходстве с другими — уникальна. Однако основным объектом работы в проблемно-ориентированном консультировании полагается заявленная проблема, а не человек в целом. После ее решения и принятия этого решения клиентом его личностный рост осуществляется косвенно, через развитие в нем способности к самостоятельному решению своих проблем.

Л и т е р а т у р а :

1. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. — М.: Изд-во Московского университета, 1984.
2. *Горностай П. П., Васьковская С. В.* Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. — М.: Мысль, 1995. — 128 с.
3. *Макаров В. В.* Избранные лекции по психотерапии. — М.: «Академический проект», Екатеринбург: «Деловая книга», 1999. — 416 с.
4. *Шлаина В. М.* Тип информационного метаболизма как ресурс самосознания личности // Соционика, ментология и психология личности. — 2009. — №4.

Статья поступила в редакцию 02.08.2013 г.