



ПОВНИЙ ЗМІСТ

Про автора	23
Вступ	27
Цілі консультування	30
Мультикультурні аспекти технік консультування	33
Застосування технік у конкретних випадках і для конкретних клієнтів	35
Деякі попередні зауваження	36
Нове в цьому виданні	37
Подяка	39
Розділ 1. Техніки короткотермінового консультування, орієнтованого на рішення	41
Мультикультурні аспекти короткотермінового консультування, орієнтованого на рішення	44
Глава 1. Шкалювання	45
Витоки техніки	45
Як застосовувати техніку шкалювання	45
Варіанти техніки	46
Приклади	46
Корисність та оцінка техніки шкалювання	56
Застосування техніки	58
Глава 2. Винятки	59
Витоки техніки	59
Як застосовувати техніку винятків	59
Варіанти техніки	61
Приклад	62

8 Повний зміст

Корисність та оцінка техніки винятків	66
Застосування техніки	67
Глава 3. Вільна бесіда	69
Витоки техніки	69
Як застосовувати техніку вільної бесіди	70
Варіанти техніки	71
Приклад	71
Корисність і оцінка техніки вільної бесіди	73
Застосування техніки	74
Глава 4. Питання про диво	75
Витоки техніки	75
Як застосовувати техніку	76
Варіанти техніки питання про диво	77
Приклад	78
Корисність і оцінка питання про диво	81
Застосування техніки	83
Глава 5. Розмітка мінного поля	85
Витоки техніки	85
Як застосовувати техніку “розмітка мінного поля”	86
Приклад	86
Корисність та оцінка техніки “розмітка мінного поля”	92
Застосування техніки	92
Розділ 2. Техніки, засновані на адлеріанських і психодинамічних принципах	93
Мультикультурні аспекти адлеріанського та психодинамічного підходів	95
Глава 6. “Я”-повідомлення	97
Витоки техніки	97
Як застосовувати техніку “я”-повідомлень	98

Варіанти техніки	99
Приклад	100
Корисність та оцінка техніки “я”-повідомлень	104
Застосування техніки	106
Глава 7. Дія “наче”	107
Витоки техніки	107
Як застосовувати техніку	107
Варіанти техніки дії “наче”	108
Приклад	109
Корисність та оцінювання техніки дії “наче”	113
Застосування техніки	114
Глава 8. “Плювок у суп клієнту”	115
Витоки техніки	115
Як застосовувати техніку “плювок у суп клієнту”	116
Варіанти техніки	117
Приклад	117
Корисність і оцінка техніки “плювок у суп клієнту”	120
Застосування техніки	121
Глава 9. Взаємне розповідання історій	123
Витоки техніки	123
Як застосовувати техніку взаємних оповідей	124
Варіанти техніки	127
Приклад	129
Корисність і оцінка техніки взаємного розповідання історій	137
Застосування техніки	139
Глава 10. Парадоксальна інтенція	141
Витоки техніки	141
Як застосовувати техніку парадоксальної інтенції	143

10 Повний зміст

Варіанти техніки	144
Приклад	144
Корисність і оцінка техніки парадоксальної інтенції	154
Застосування техніки	156
Розділ 3. Техніки, засновані на принципах гештальту і психодрами	157
Мультикультурні аспекти технік, заснованих на принципах гештальту і психодрами	158
Глава 11. Техніка порожнього стільця	161
Витоки техніки	161
Як застосовувати техніку порожнього стільця	162
Варіанти техніки	164
Приклад	164
Корисність і оцінка техніки порожнього стільця	170
Застосування техніки	174
Глава 12. Рухи тіла і перебільшення	175
Витоки техніки	175
Як застосовувати техніку рухів тіла і перебільшення	175
Варіанти техніки	176
Приклад	176
Корисність і оцінка техніки рухів тіла і перебільшення	178
Застосування техніки	179
Глава 13. Обмін ролями	181
Витоки техніки	181
Як застосовувати техніку обміну ролями	181
Варіанти техніки	181
Приклад	182
Корисність і оцінка техніки обміну ролями	186
Застосування техніки	186

Розділ 4. Техніки, засновані на принципах усвідомленості	187
Мультикультурні аспекти методів, заснованих на принципах усвідомленості	189
Глава 14. Візуальна/керована уява	191
Витоки техніки	191
Як застосовувати техніку візуальної уяви	192
Варіанти техніки	193
Приклади	194
Корисність і оцінка техніки візуальної уяви	199
Застосування техніки	201
Глава 15. Глибоке дихання	203
Витоки техніки	203
Як застосовувати техніку глибокого дихання	203
Варіанти техніки	205
Приклад	207
Корисність і оцінка техніки глибокого дихання	208
Застосування техніки	211
Глава 16. Техніка прогресивної м'язової релаксації	213
Витоки техніки	213
Як застосовувати техніку прогресивної м'язової релаксації	213
Варіанти техніки	216
Приклад	216
Корисність і оцінка техніки прогресивної м'язової релаксації	220
Застосування техніки	222
Глава 17. Усвідомлена медитація	223
Витоки техніки	223
Як застосовувати техніку усвідомленої медитації	224

12 Повний зміст

Варіанти техніки	226
Приклади	227
Корисність та оцінка техніки усвідомленої медитації	232
Застосування техніки	233
Розділ 5. Техніки, засновані на гуманістичних і феноменологічних принципах	235
Мультикультурні аспекти гуманістичних і феноменологічних підходів	237
Глава 18. Саморозкриття	239
Витоки техніки	239
Як застосовувати техніку саморозкриття	239
Варіанти техніки	241
Приклади	242
Корисність і оцінка методики саморозкриття	246
Застосування техніки	248
Глава 19. Конфронтація	249
Витоки техніки	249
Як застосовувати техніку конфронтації	249
Як реалізувати техніку конфронтації	251
Варіанти техніки	253
Приклад	254
Корисність і оцінка техніки конфронтації	257
Застосування техніки	258
Глава 20. Мотиваційне інтерв'ю	259
Витоки техніки	259
Як застосовувати техніку мотиваційного інтерв'ю	261
Варіанти техніки	263
Приклад	264

Корисність та оцінка техніки мотиваційного інтерв'ю	267
Застосування техніки	270
Глава 21. Силове бомбардування	271
Витоки техніки	271
Як застосовувати техніку силового бомбардування	271
Варіанти техніки	273
Приклади	274
Корисність та оцінка техніки силового бомбардування	278
Застосування техніки	279
Розділ 6. Техніки, засновані на когнітивно-поведінкових принципах	281
Мультикультурні аспекти методів, заснованих на когнітивно-поведінкових принципах	283
Глава 22. Внутрішній діалог	285
Витоки техніки	285
Як застосовувати внутрішнього діалогу	286
Варіанти техніки	288
Приклад	289
Корисність і оцінка техніки внутрішнього діалогу	292
Застосування техніки	294
Глава 23. Рефреймінг	295
Витоки техніки	295
Як застосовувати техніку рефреймінгу	296
Варіанти техніки	297
Приклад	297
Корисність і оцінка техніки рефреймінгу	305
Застосування техніки	307

Глава 24. Зупинка думок	309
Витоки техніки	309
Як застосовувати техніку зупинки думок	310
Варіанти техніки	310
Приклад	311
Корисність і оцінка техніки зупинки думки	315
Застосування техніки	317
Глава 25. Когнітивна реструктуризація	319
Витоки техніки	319
Як застосовувати метод когнітивної реструктуризації	319
Варіанти техніки	322
Приклад	323
Корисність та оцінка техніки когнітивної реструктуризації	331
Застосування техніки	332
Глава 26. Раціонально-емоційна поведінкова терапія. Модель ABCDEF і раціонально-емоційна уява	333
Витоки моделі	333
Як реалізувати модель ABCDEF і метод раціонально-емоційної уяви	334
Раціонально-емоційна уява	339
Варіанти моделі ABCDEF і техніка раціонально-емоційної уяви	340
Приклад	340
Корисність і оцінка моделі ABCDEF і техніки раціонально-емоційної уяви	348
Застосування моделі	350
Глава 27. Систематична десенсибілізація	351
Витоки техніки	351
Як застосовувати техніку систематичної десенсибілізації	352

Суб'єктивні одиниці шкали дистресу	354
Варіанти техніки	356
Приклад	357
Корисність і оцінка техніки систематичної десенсибілізації	371
Застосування техніки	373
Глава 28. Тренінг щеплення від стресу	375
Витоки техніки	375
Як застосовувати тренінг щеплення від стресу	376
Варіанти техніки	378
Приклад	378
Корисність та оцінка тренінгу щеплення від стресу	386
Застосування техніки	388
Розділ 7. Техніки, що застосовуються під час сесій і в перервах між ними	389
Мультикультурні аспекти технік структурування досвіду клієнта поза консультаціями	391
Глава 29. Домашнє завдання	393
Витоки техніки	393
Як застосовувати техніку домашнього завдання	393
Варіанти техніки	395
Приклади	395
Корисність і оцінка техніки домашнього завдання	397
Застосування техніки	398
Глава 30. Бібліотерапія	399
Витоки техніки	399
Як застосовувати техніку бібліотерапії	400
Варіанти техніки	401
Приклад	402

Корисність та оцінка методу бібліотерапії	402
Застосування техніки	407
Глава 31. Ведення щоденника	409
Витоки техніки	409
Як застосовувати техніку ведення щоденника	410
Варіанти техніки	411
Приклад	411
Корисність і оцінка техніки ведення щоденника	413
Застосування техніки	414
Розділ 8. Техніки, засновані на соціальному навченні	415
Мультикультурні аспекти технік, заснованих на підходах соціального навчання	416
Глава 32. Моделювання	417
Витоки техніки	417
Як реалізувати техніку моделювання	419
Варіанти техніки	419
Приклади	420
Корисність і оцінка техніки моделювання	424
Застосування техніки	426
Глава 33. Поведінкова репетиція	427
Витоки техніки	427
Як застосовувати техніку поведінкової репетиції	427
Варіанти техніки	428
Приклад	429
Корисність і оцінка техніки поведінкової репетиції	432
Застосування техніки	434
Глава 34. Рольова гра	435
Витоки техніки	435
Як застосовувати техніку рольової гри	435

Варіанти техніки	437
Приклад	439
Корисність і оцінка техніки рольової гри	446
Застосування техніки	449
Розділ 9. Техніки, засновані на поведінкових підходах, що використовують позитивне підкріплення	451
Короткий вступ до основних принципів для модифікації поведінки	451
Позитивне і негативне підкріплення	452
Проблема оцінювання поведінки	454
Мультикультурні аспекти поведінкових підходів, що використовують позитивне підкріплення	456
Глава 35. Принцип Премака	459
Витоки техніки	459
Як реалізувати техніку, засновану на принципі Премака	460
Варіанти технік	461
Приклад	461
Корисність і оцінка техніки, заснованої на принципі Премака	466
Застосування принципу Премака	467
Глава 36. Поведінкова таблиця	469
Витоки техніки	469
Як застосовувати техніку поведінкових таблиць	469
Приклади	470
Корисність і оцінка техніки поведінкової таблиці	474
Застосування техніки	474
Глава 37. Економіка жетонів	475
Витоки техніки	475
Як застосовувати техніку економіки жетонів	476

18 Повний зміст

Варіанти техніки	477
Приклад	478
Корисність і оцінка техніки економіки жетонів	482
Застосування техніки	485
Глава 38. Поведінковий договір	487
Витоки техніки	487
Як застосовувати техніку поведінкового договору	488
Варіанти техніки	490
Приклад	491
Корисність і оцінка техніки поведінкового договору	499
Застосування техніки	500
Розділ 10. Техніки, засновані на застосуванні покарань	501
Глава 39. Згасання реакції	505
Витоки техніки	505
Як застосовувати техніку згасання реакції	506
Варіанти техніки	506
Приклад	507
Корисність і оцінка техніки згасання реакції	515
Застосування техніки	515
Глава 40. Тайм-аут	517
Витоки техніки	517
Як застосовувати техніку тайм-ауту	518
Варіанти техніки	519
Приклад	520
Корисність і оцінка техніки тайм-ауту	530
Застосування техніки	533
Глава 41. Вартість реакції	535
Витоки техніки	535
Як застосовувати техніку вартості реакції	536

Варіанти техніки	536
Приклад	537
Корисність і оцінка техніки вартості реакції	548
Застосування техніки	550
Глава 42. Гіперкорекція	551
Витоки техніки	551
Як здійснювати техніку гіперкорекції	552
Варіанти техніки	552
Приклад	553
Корисність і оцінка методу гіперкорекції	556
Застосування техніки	557
Розділ 11. Техніки, що не піддаються класифікації	559
Мультикультурні аспекти технік, що не піддаються класифікації	560
Глава 43 . Наративна терапія	563
Витоки техніки	563
Як застосовувати техніку наративної терапії	563
Варіанти техніки	565
Приклад	566
Корисність і оцінка техніки наративної терапії	570
Застосування техніки	570
Глава 44. Консультування з опорою на сильні сторони	571
Витоки техніки	571
Як застосовувати техніку	572
Варіанти техніки	575
Приклад	575
Корисність і оцінка методики консультування з опорою на сильні сторони	578
Застосування техніки	578

Глава 45. Захист інтересів клієнта	579
Витоки техніки	579
Як застосовувати техніку захисту інтересів клієнта	579
Варіанти техніки	581
Приклад	582
Корисність і оцінка технік захисту інтересів клієнта	585
Застосування техніки	586
Прикінцеві зауваження	587
Бібліографія	589

Взаємне розповідання історій

ВИТОКИ ТЕХНІКИ

Розповідання історій має багату традицію. Історії, включно з текстами з Біблії, байками та казками, впливають на людську поведінку. Вони відображають культурні закони, етику і повсякденні правила, які керують поведінкою людини і визначають прийняття нею рішень. Само собою, що розповідання історій може зіграти корисну роль у консультуванні.

Коріння техніки спільного розповідання історій можна знайти в ігровій терапії, що застосовувала історії і вперше була використана з дітьми Герміною Хуг-Гельмут (Hermine Hug-Hellmuth) у 1913 році [Gardner, 1986]. У 1920-х роках Анна Фройд (Anna Freud) і Мелані Кляйн (Melanie Klein), які перебували під впливом Герміни Хуг-Гельмут, включили ігрову терапію до своїх аналітичних занять із дітьми. Анна Фройд застосовувала гру для розвитку терапевтичного альянсу зі своїми клієнтами, перш ніж перейти до вербалізації. Мелані Кляйн, навпаки, вважала гру основним засобом спілкування дитини. Десь із 1930-х психологи почали помічати, що багато дітей не можуть аналізувати придумані ними історії. Вони обговорювали ці історії з клієнтами на символічному рівні і використовували таке спілкування, щоби домогтися терапевтичних змін. На основі цих робіт психодинамічний терапевт Річард А. Гарднер (Richard A. Gardner) на початку 1960-х років розробив техніку, яка називається взаємним розповіданням історій.

Через свою незгоду з психоаналізом Гарднер не погоджувався з психодинамічною ідеєю про те, що для досягнення терапевтичного прогресу несвідоме необхідно довести до свідомості [Allanson, 2002]. Натомість він вважав, що алегорії або метафори можуть оминати свідомість і безпосередньо сприйматися несвідомим [Gardner, 1974]. Він також вважав, що можна уникнути небажання клієнтів слухати

розповіді про свої провини, якщо обговорювати неналежну поведінку інших (скажімо, вигаданих персонажів) і уроки, які вони засвоїли в результаті цих помилок [Gardner, 1986]. Якщо під час консультації використовується історія, що має індивідуальне значення для конкретної людини в певний час, то уроки, отримані завдяки техніці взаємної розповіді, з більшою ймовірністю будуть сприйняті та включені в психічну структуру слухача. Річард Гарднер використовував рівень залученості та тривоги, які відчув, коли слухав історію клієнта, щоби визначити, наскільки точною була його інтерпретація і наскільки добре був зрозумілий його урок [Allanson, 2002]. Що більше консультант знає про передісторію клієнта і про те, як той описує свої проблеми, то краще він може застосовувати цю техніку.

ЯК ЗАСТОСОВУВАТИ ТЕХНІКУ ВЗАЄМНИХ ОПОВІДЕЙ

Перш ніж застосувати техніку взаємного розповідання історій, важливо встановити з клієнтом терапевтичні стосунки і якомога більше дізнатися про його минуле і поточні проблеми. Це допоможе консультанту зрозуміти метафори клієнта й ефективно використовувати їх під час переказу його історії.

Першим кроком у техніці взаємного розповідання історій є отримання від клієнта вигаданої історії, яку він створив сам. Людині надається широкий діапазон можливостей для створення розповіді, але, як і в будь-якій хорошій історії, вона має містити початок, середину і кінець, мати цікавих персонажів і певну дію [Arad, 2004]. Попри те, що це можна зробити різними способами, Річард Гарднер вважав за краще казати клієнтові, що той став почесним гостем уявної радіо- або телевізійної програми. Шоу включало в себе запитання людей, щоби побачити, наскільки добре вони складають історії. Історія мала бути витвором їхньої уяви, проти правил розповідати історії про те, що сталося насправді, про що люди читали або чули, або про все, що вони бачили по телевізору чи в кіно [Smith & Celano, 2000]. Історія має також містити мораль або урок.

Для більшості клієнтів не становить труднощів розповісти хорошу історію, і ті навіть стають кращими та розлогими за повторних спроб. Однак, якщо людині важко почати розповідь, запропонуйте

їй допомогу. Наприклад, дуже повільно і з великими паузами скажіть: “Одного разу (...) хтозна й коли (...) у дуже далекій країні (...) далеко-далеко (...) за горами (...) за пустелями (...) за океанами (...) жив собі такий...” [Gardner, 1986, p. 411]. Річард Гарднер періодично вказував на клієнта і натякав, що в цей момент той має говорити все, що в нього на думці. Він пропонував клієнту продовжувати: “А потім... Після цього...”, — поки клієнт не зможе продовжити розповідь самостійно. Цей метод підказки успішно виявляє історію майже у всіх клієнтів, окрім тих, хто чинить надмірний опір.

Поки клієнт розповідає свою історію, консультант має робити записи, щоби допомогти проаналізувати зміст історії, а також формулювати її власний варіант. Щойно клієнт закінчить розповідь, консультанту важливо запитати про мораль або урок цієї історії. Він може також має дізнатися її назву або спитати про персонажів, які схожі на клієнта, незалежно від того, подобається це йому чи ні [Gitlin-Weiner, Sandgrund, & Schaefer, 2000].

Коли спеціалісти інтерпретує історію клієнта, ще мовчки і для себе, Річард Гарднер запропонував враховувати такі рекомендації.

1. Визначте, який персонаж або персонажі представляють клієнта і які фігури символізують значущих людей у його житті. Майте на увазі, що дві або більше фігур можуть представляти різні аспекти одної людини.
2. Визначте загальне відчуття від атмосфери історії та її подробиць:
 - а) чи було відчуття приємним, нейтральним, лячним або агресивним;
 - б) де відбувається дія: є велика різниця в інтерпретації історії, якщо місце дії — дім, школа, околиці, джунглі або пустельний ландшафт;
 - в) якими словами клієнт виражав свої почуття;
 - г) які емоції та/або вираз обличчя були у клієнта під час розповіді історії (жвавий, агресивний, пригнічений, стоїчний тощо);
 - д) визначте типовий і стереотипний зміст.

3. Хоча можливі численні інтерпретації, виберіть ту, яка найдоречніша в даний момент часу, часто під впливом змісту моралі або уроку клієнта.
4. Запитайте себе, що може бути більш здоровою і зрілою адаптацією, ніж та, яку надав клієнт:
 - а) іноді представлення кількох варіантів надає людині альтернативи для вирішення труднощів. Консультування має відкривати нові можливості для думок, почуттів і поведінки, які зазвичай не враховуються;
 - б) пропонуйте кілька варіантів, що розширюють можливості, а не вузькі, приречені на провал версії;
 - в) мораль або урок консультанта повинні відображати більш здорове рішення;
5. Коли переповідаєте історію, спостерігайте за реакцією людини. Інтенсивний інтерес або помітне занепокоєння, серед інших реакцій, можуть вказувати на те, що ви близькі до мети.

Террі Коттман додав, що консультанти мають зосередитися на тому, як клієнт сприймає себе, інших і світ, а також на тому, які закономірності і теми виникають під час розповіді [Kottman, 1990]. Оскільки історія може мати кілька різних інтерпретацій, консультанту важливо враховувати власну мораль або урок клієнта. Це допоможе вибрати тему, яка найбільш актуальна для людини в даний момент. Грунтуючись на цій інформації, консультант має запитати себе: “Яке основне недоречне рішення представлених тут конфліктів?” [Gardner, 1986, p. 414].

Після визначення більш зрілого чи здорового способу адаптації консультант використовує характери, часопростір і вихідну ситуацію клієнта, щоби розповісти дещо іншу історію, яка зазвичай містить схожі персонажі і дії, але пропонує більш здорове розв’язання конфлікту, представленого в історії клієнта. Мета полягає в тому, щоби надати людині широкий вибір більш вдалих альтернатив для розв’язання проблем, дати їй уявлення про її проблеми і розвинути в неї розуміння нових перспектив і можливостей.

Після того, як консультант завершує розповідати історію, він просить клієнта визначити її урок або мораль. Бажано, аби клієнт

самостійно розібрався з уроком. Однак, якщо він не може цього зробити, фахівець може викласти йому мораль. Зверніть увагу, що історії часто містять більш ніж один урок, і кожен має підкреслювати більш здорове розв'язання проблеми.

Під час розповіді історій рекомендується вести запис (аудіо або відео). На відміну від інших об'єктів, навколо яких можна створювати історії, як-от малюнки, ляльки або маріонетки, записувальний пристрій не обмежує і не спрямовує історію клієнта. Крім того, запис дає йому змогу кілька разів переглядати історії (як свою версію, так і версію консультанта), щоби забезпечити багаторазовий вплив повідомлень, які намагається консультант висловити. Часто прослуховування або перегляд запису призначають як домашнє завдання.

ВАРІАНТИ ТЕХНІКИ

Ця техніка може бути корисною в багатьох ситуаціях, пов'язаних із несвідомими або підсвідомими процесами, і особливо вона корисна для залучення клієнтів, які чинять опір так званій розмовній терапії. Як і в багатьох проєктивних методах, клієнти неусвідомлювано надають консультанту важливу інформацію. Цей метод зазвичай використовується з дітьми та підлітками, але його можна адаптувати для роботи з дорослими та сім'ями.

Техніку взаємного оповідання брали за основу для кількох допоміжних ігор або способів презентації. Річард Гарднер розробив гру з картинками *The Storytelling Card Game* (Історії на картках), що дає клієнтам змогу обирати вирізаних персонажів і фонові сцени, які стимулюють розповідання історій [Gardner, 1986]. Я (Бредлі Т. Ерфорд) записав компакт-диск для персональних комп'ютерів під назвою *The Mutual Storytelling Game* (Взаємне розповідання історій), що містить тло і графіку персонажів (людей і тварин), щоби стимулювати розповідання історій [Erford, 2000]. Перевага компакт-диска полягає в тому, що він дає змогу роздруковувати вміст сцен для ведення нотаток, відстеження та оцінювання процесу. Він також надає різні мультикультурні можливості (для європейців, афроамериканців, американців азійського походження, латиноамериканців тощо) і набори символів тварин. Гру взаємного розповідання

історій можна придбати в Американській асоціації консультування, яка отримує прибуток від усіх продажів (www.counseling.org/publications).

Річард Гарднер створив ще один набір ігор, які можуть бути корисними клієнтам, менш сприйнятливим до самостійного розповідання історій. Гра *Pick-and-Tell* (Обери і розкажи) дає клієнту можливість вибрати іграшку, слово або зображення людини з мішка іграшок, слів або обличчя відповідно [Gardner, 1986]. Потім клієнт використовує обраний об'єкт, щоби створити історію і розповісти її мораль або урок. Крім того, Дональд Вудс Віннікотт (Donald Winnicott) розробив гру *Scribble Game* (Гра у кривульки), у якій розповідь історій ґрунтується на малюнках [Scorzelli & Gold, 1999]. Консультант починає з того, що закриває очі та малює на аркуші паперу. Потім клієнт перетворює ці кривульки на щось і розповідає про це історію. Гра триває, поки клієнт малює щось, а консультант має завершити та інтерпретувати його малюнок.

Інші варіації техніки взаємного розповідання історій містять гру в ляльки, використання маріонеток і написання розповіді. Ненсі Вебб описала поєднання розповідання історій з грою в ляльки, аби спонукати клієнтів розігрувати сімейні ситуації [Webb, 2007]. Карен Джітлін-Вайнер та її співавтори вважали, що в ляльок можна взяти інтерв'ю, щоби дати змогу клієнту передати мотивацію персонажів, а відтак знайти розв'язання проблем [Gitlin-Weiner et al., 2000]. Після інтерв'ю з маріонетками консультант може безпосередньо поговорити з клієнтом про цю історію, щоби оцінити його захист, способи подолання і здатність до самоспостереження.

Нарешті, у грі взаємного розповідання історій, розробленій Джеймсом Скорцеллі та Джулі Голд, консультант і клієнт створюють історію разом [Scorzelli & Gold, 1999]. Консультант починає розповідь: "Одного разу (...)", — і просить дитину закінчити речення. Гра між консультантом і клієнтом триває, поки дитина не завершить розповідь. Залежно від уподобань або обмежень людини, клієнт або консультант можуть записати історію. Ненсі Вебб запропонувала записувати всі історії, розказані клієнтом, і вести щоденник [Webb, 2007].

ПРИКЛАД

Семирічний Джастін, учень другого класу, був направлений на консультацію через проблеми з контролем гніву і незначні порушення поведінки в класі. Він часто злився у спілкуванні з однолітками. Батьки інших учнів поскаржилися вчителю та директору. Джастін також виявився доволі резистентним до традиційної розмовної терапії, тому я задіяв метод взаємного розповідання історій. Загальна мета консультування полягала в тому, щоби допомогти хлопчику висловити свій гнів у більш прийнятний із соціального погляду спосіб та виробити альтернативні реакції на засмучувальні та стресові міжособистісні взаємодії.

Однак Джастін не вірив, що в нього є проблеми з управлінням гнівом, і відмовлявся говорити про це, як і про багато іншого. Тому ми перейшли до плану Б — непрямого підходу. Джастін склав картинку за допомогою компакт-диска *Mutual Storytelling Game* на тлі лісу, лисиці, черепахи, сови та тигреняти (рис. 9.1) [Erford, 2000].



Рис. 9.1. Малюнок із тигреням, намальований Джастіном під час взаємного розповідання історій

Консультант (К). Гаразд, Джастіне. Я хочу, щоби ти розповів мені цікаву історію про цю картинку, яку ти щойно намалював на комп'ютері і яку ми роздрукували. Це гарний малюнок. Я хочу, щоби ти розповів мені цікаву історію, щоби персонажі розмовляли один з одним так, як ти бажаєш. Розкажи, що вони думають, відчувають і, звісно, що роблять. Якщо вони хочуть поговорити один з одним, вони можуть це зробити. Пам'ятай, що кожна велика історія має початок і безліч хороших деталей, а також справді хороший кінець. Наприкінці я попрошу тебе вивести з цієї історії урок або мораль, щось на кшталт того, чого навчилися деякі її герої. Потім я переповім твою історію, і, можливо, розповім її трохи інакше. Але твоє завдання зараз полягає в тому, щоби розповісти дійсно цікаву історію про цю картинку. Ти готовий?

Джастін (Д). Угу. Одного разу в лісі заблукало тигреня (...) і м-м (...) лисиця була в лісі і була голодна. Вона продовжувала пожирати всіх тварин у лісі. А тигреня про це не знало. Але одного разу сова (...), вона сказала йому про це, а потім тигреня подивилося туди, де нишпорили лисиця, і побачило (...) черепаху, і лисиця з'їла її. І (...) лисиці сподобалося. Добре (...), а потім тигреня (...) піднялося на дерево, щоб жити з совою. І це кінець.

К. Це кінець?

Д. Ага.

К. Гаразд. Тож тигреня живе на дереві з совою?

Д. Ага.

К. Добре. А який урок або мораль цієї історії?

Д. Як попередити... Попередити людей.

К. Добре. Розкажи мені більше. Як би ти попередив людей?

Д. Я би розповідав їм про небезпеку і показав безпечне місце, щоби сховатися.

Коментар

Історія Джастіна була надзвичайно короткою, без подробиць, думок і почуттів. Він також представив деякий зміст, пов'язаний з його справжньою проблемою: агресією. Відповідь консультанта могла торкнутися багатьох питань, але основні цілі подальшого переказу полягали в тому, щоби: 1) змодельовати більш розгорнуту й докладну розповідь; 2) дати альтернативні рішення для гніву й агресії; 3) посилити деякі теми, які стосуються його розповіді та представляють проблему. Крім того, метафоричне використання сови і черепахи було непереборним, тому в переказі сову відводили мудру, доброзичливу роль, а також розкривали захисні властивості черепахи.

К. Гаразд, Джастіне, я збираюся переповісти історію, можливо, я додам деякі подробиці і, можливо, пропущу деякі деталі. Але це буде дійсно цікава історія. У ній буде багато захопливих пригод. Мені буде дуже важко розповісти найкращу історію, але я постараюся з усіх сил.

Д. *(Киває і сміється.)*

К. Одного разу жив тигр — насправді це було тигрєня, маленьке тигрєня — і він заблукав у лісі. Це було схоже на прогулянку. Він озирався навкруги і казав: “Ой, усе виглядає незнайомим. Я загубився і не знаю, де мама й тато. Я просто блукаю і намагаюся знайти дорогу додому”. Хлопчик-тигрєня був зовсім сам, бо, як ти розумієш, у тигрів не так багато друзів, адже вони з тих тварин, які бігають довкола і їдять людей. Багато людей не хотіли би дружити з тигром. Це стосується і тигрєнят, бо люди бояться, що якщо вони підійдуть до тигра надто близько, він може їх з’їсти.

Д. Так. *(Сміється.)*

К. Отже, він почувався самотнім і трохи пригніченим, бо ніхто не говорив із ним і не давав порад. Він пройшов повз шимпанзе і сказав: “Тей, ти можеш допомогти мені знайти мою маму?”. Шимпанзе виліз на дерево, бо не хотів підходити надто близько

до тигра. Дитинча шимпанзе сказало мамі: “Мамо, а чому ми не можемо допомогти маленькому тигреняті?”. Його мама відповіла: “Тому що воно тебе з’їсть. Просто тримайся подалі від нього, бо він тигр, а тигри злі і їдять тварин”. Тож тигреняті стало якось самотньо і прикро, що ніхто не допоможе йому знайти дорогу до батьків. Але нагорі на дереві сиділа сова і спостерігала за всім, що відбувається. Це саме те, що роблять сови: сидять високо, перевіряють, що коїться, і бачать багато речей, які інші можуть не помітити. Ось чому сов часто вважають дуже мудримі істотами. Сови начебто все знають і дуже мудрі.

Д. *(Киває і сміється.)*

К. Сова вивчала й оцінювала ситуацію. Крім того, у сови було добре серце. Вона сказала: “Можливо, мені варто допомогти тигреняті. Насправді воно нікому не завдає шкоди і, ймовірно, сильно зголодніло, але зараз йому справді потрібен друг, який допоможе йому знайти дорогу до батьків”. Отже, сова спікірувала і запитала: “Гей, що коїться, маленьке тигрєня?”. До цього часу тигрєня вже плакало, і якщо ти коли-небудь бачив тигрєня, що плаче, то знаєш, що це справді сумна річ, бо його хутро поплуталося та збилося, справді сумне видовище.

Д. Звичайно *(сміється)*.

К. Так сова, звісно, побачила, що тигрєня плаче: “У-у-у, я загубився, я не можу знайти маму, не можу знайти тата. Я не знаю, що робити”. Сова сказала: “Гей, може, я тобі допоможу”. “О, я був би дуже вдячний, мадам”, — сказало тигрєня. Сова подумала: “А в тигрєнати непогані манери! А якщо в нього гарні манери, то, можливо, я візьму його, так би мовити, під своє крило, допоможу знайти батьків”. І поки сова розмовляла з тигрєням, вона помітила лисицю, яка наближалася до них, адже в сов надзвичайно добрий слух і зір. Ця лисиця була насправді трохи голодною: вона шукала їжу. Тож сова попередила: “Ось що я тобі скажу. Давай-но всядемося на дереві, бо ця лисиця йде сюди, і тобі не треба бути внизу, коли вона пройде повз нас, бо вона їсть таких маленьких тигрєнят, як ти”.

Д. *(Сміється.)*

К. Отже, тигрєня вилізло на дерево, бо тигри вміють це робити, і вони разом сіли на гілку. Потім сова сказала: “Боже мій, подивися на це”. І тут вони побачили, що лисиця шпигує за маленькою черепахою. Але в черепахи був гарний твердий панцир. У лисиці був черепашачий суп, але без супу, якщо ти розумієш, про що я!

Д. Так *(сміється)*. Вона збиралася з’їсти його!

К. Правильно. Вона збиралася зловити черепаху, витягнути її з панцира і з’їсти на вечерю. Тож вона підійшла до черепахи, і, звісно, черепаха побачила лисицю, яка наближалася. То що ж черепаха негайно зробила?

Д. Сховалася у своєму панцирі?

К. Вірно, вона сховалася у панцирі. Є причина, з якої вона сховалася у своєму панцирі: там вона була захищена. Щоразу, коли черепахи відчують загрозу або страх, вони втягують усі свої чотири ноги й голову в панцир і думають: “Що ж мені робити?” У багатьох випадках найкраще просто почекати і подумати, поки лисиця не здасться. Лисиця підійшла до черепахи, доторкнулася до панцира і спробувала проникнути всередину, щоб роздобути частину черепашачого м’яса, тому що вона хотіла приготувати хороший обід. Зрештою, приблизно через 15 хвилин, лисиця здалася. Вона сказала: “Це просто смішно. Я не можу отримати вечерю від цієї черепахи. Я просто витрачаю свою енергію. Піду-но я пошукаю що-небудь простіше або смачніше. Я взагалі не люблю черепашаче м’ясо. Воно не таке ніжне, як у тигрєнят і їм подібних”.

Д. *(Покочується зі сміху.)*

К. Лисиця пішла. Вона пройшла під деревом і навіть не помітила сову і тигрєня, які спостерігали за тим, що відбувається. Вона просто пішла, щоби знайти собі вечерю. Сова і тигрєня стежили за черепахою і побачили, як та висунула голову і дуже уважно озирнулася, щоби переконатися, що лисиці немає. Потім, коли

черепаша відчула, що небезпека минула, вона пішла собі в пошуках води або іншого місця, де могла би трохи розслабитися, тому що вона виконала свою роботу: захистила себе і зможе побачити завтрашній день. Черепаша хотіла побачити свою сім'ю і друзів, подивитися, чим вони займаються. Отже, тигрених подивилося на черепашу і сказало: “Ух ти, це було справді чудово. Я маю на увазі, тут була зла стара лисиця, яка збиралася приготувати собі обід, і все, що зробила черепаша, вона просто захистила себе, зачинилася у своєму панцирі, і, схоже, навіть не злякалася”. А сова сказала: “Ну, знаєш, так буває, коли ти черепаша і тягаєш свій дім ось так на спині. Якщо щось загрожує, ти випереджаєш це, з'ясуєш, що слід робити, і чекаєш безпечного часу”. І тоді тигрених сказало: “Знаєш, ми так і зробили, вірно?”. Сова відповіла: “Звісно. Ми побачили наближення лисиці, бо в нас хороші слух і зір. Ми випередили її та вилізли на дерево в більш безпечне місце — туди, де ми не поранимося”. І тигрених сказало: “Ух ти, який справді важливий урок”. “Та невже? — запитала сова. — Який урок ти засвоїв?”. “Насамперед я дізнався, що єдине, що слід робити, коли відчуваєш загрозу і страх, — це знайти безпечне місце, щоби тобі не було боляче і можна було подумати про те, що робити далі”. “Та невже? І про що ти думав?” — здивувалася сова. “Ну, я думав про те, як знайти маму й тата”. І сова вигукнула: “О, правда! Як би ти знайшов маму і тата?”. “У тебе такий прекрасні зір і слух. Чи не могла би ти злетіти над тутешнім лісом, щоби подивитися, чи зможеш ти побачити моїх маму й тата? І сова сказала: “Знаєш, ти був таким хорошим і добрим другом для мене сьогодні, тож я думаю, що так і зроблю”. Отже, сова злетіла високо над деревами, пролетіла зовсім трошки й одразу почула поклик мами тигрених. Його мама дуже хвилювалася, бо маленького тигрених ніде не було. Сова спікірувала на дерево і сказала: “Гей, мамо-тигрице, я знаю, де твій маленький хлопчик. Він чекає на тебе. Можеш простувати стежкою за мною”. Тоді мамо-тигриця відповіла: “Дуже дякую, я страшенно турбувалася про своє маленьке тигрених”. І сова просто полетіла, а тигриця бігла так швидко, як тільки могла, з гучним тигровим гарчанням. Тато-тигр теж почув це, тож вони прийшли практично одночасно

і знайшли маленьке тигреня все ще в безпеці на гілці дерева, де його залишила сова. Сова приземлилася поруч із ним, а мама й тато здійняли погляд, побачили своє тигреня, що сиділо тут же на гілці дерева, і почули його нявкіт. Тигреня було дуже схвилюване. Воно спустилося з дерева, підійшло, і, звісно, його мама — ти знаєш, які бувають мами, — почала його лизати і все таке. “О, я так хвилювалася за тебе, я люблю тебе”. Саме так мами-тигриці показують, як сильно вони люблять своє маленьке дитинча.

- Д.** *(Весело сміється.)*
- К.** І тоді маленьке тигреня подивилося вгору і сказало сові: “Дуже дякую за допомогу. Я так багато чому навчився сьогодні в тебе. Ти не проти, якщо я коли-небудь повернуся, щоби ми могли знову пограти?”. І сова сказала: “Звичайно, у будь-який час. Це буде чудово”. І, звісно же, мама й тато-тигр сказали: “Ой, спасибі велике! Якщо ми можемо щось зробити для вас, ви просто дайте нам знати, і ми будемо поруч, щоби допомогти вам, тому що ви фантастична сова, і ви зробили нам дуже велику послугу”. Кінець.
- Д.** Ух. Ця розповідь краща, ніж моя.
- К.** Іноді довші історії цікавіші за коротші. У тебе буде більше шансів розповісти інші історії наступного разу. Отже, тигреня засвоїло важливий урок: як знайти безпечне місце, щоби подумати і заспокоїтися, коли ти відчуваєш страх або загрозу. Чи можеш ти пригадати будь-які інші уроки, які могли засвоїти сова та тигреня?
- Д.** *(Думає близько 15 секунд, потім негативно хитає головою.)*
- К.** Ну, тигреня також дізналося, що, якщо інші вважають тебе злим або огидним навіть якщо всередині ти насправді таким не є, то вони уникатимуть тебе або не допоможуть тобі, навіть якщо ти справді цього потребуєш. Малюк також дізнався, що дружелюбність і хороші манери — чудовий спосіб змусити інших полюбити себе і допомагати за потреби, вірно?
- Д.** Звичайно!

- К.** А сова дізналася, що якщо ти добрий до когось, то тебе часто винагороджують за це. Тож хто тепер її найкращі друзі в джунглях?
- Д.** Ух... Тигри.
- К.** Вірно, сім'я тигрів. Дуже корисно мати їх своїми союзниками, тому що, якщо хтось колись почне нападати на тебе, все, що потрібно зробити, це піти і привести своїх друзів із родини тигрів. Добре... Таким чином, тигрєня засвоїло кілька справді хороших уроків про те, як ховатися у свій панцир, розслаблятися, намагатися зрозуміти, що робити, і так далі. А тигрєня і сова вивчили кілька гарних уроків про те, що означає бути хорошим другом, так?
- Д.** Це була чудова історія, мені подобаються тигри!
- К.** Прекрасно. А тепер я хочу, щоби ти взяв цей запис із собою додому і щовечора слухав його, доки ми не зустрінемося наступного разу. Гаразд?
- Д.** Без проблем! А можна моїй мамі та молодшому братові теж послухати цю розповідь?

Короткий аналіз

У цьому переказі консультант прагнув розкрити кілька корисних альтернативних стратегій, які люди (і тигрєнята) можуть використовувати в ситуаціях, що викликають тривогу, — альтернатив, не пов'язаних з агресією. Він також прагнув наголосити на двох темах, які стосувалися проблеми, представлені його клієнтом: 1) якщо ви грубі з людьми або навіть якщо вони просто думають, що ви грубі, виникає відчуження; 2) хороші манери справляють враження на людей і підвищують імовірність того, що вони захочуть бути з вами доброзичливими або корисними вам. Нарешті, оскільки Джастін розповідав історію вперше, консультант хотів змоделювати ширшу й докладнішу розповідь, щоби наступного разу, коли цю техніку застосують на наступній сесії, розповідь Джастіна була докладнішою.

КОРИСНІСТЬ І ОЦІНКА ТЕХНІКИ ВЗАЄМНОГО РОЗПОВІДАННЯ ІСТОРІЙ

Спочатку розроблена для подолання опору клієнтів щодо аналізу невідомого матеріалу, техніка взаємного розповідання історій може використовуватися як діагностичний інструмент, а також як терапевтична техніка. За умови використання в діагностичних цілях професійний консультант не відповідає власною розповіддю, а натомість пропонує дитині розповісти більше історій, щоби розвинути уявлення про її невідомі спонукання, потреби або конфлікти. Щоби створити достатню кількість тем, клієнт має представити щонайменше дюжину різних історій, перш ніж консультант сформує діагностичний висновок. Коли техніку використовують у терапевтичних цілях, консультант відповідає розповіддю, що містить відповідне вирішення конфлікту, як описано вище.

Техніку взаємного розповідання історій можна задіяти для полегшення розвитку терапевтичних стосунків із клієнтами, яким важко говорити про себе або які чинять опір консультуванню. Її не рекомендується використовувати людям із поганими мовленнєвими навичками або когнітивними здібностями нижче середнього. Її також можна застосувати до контексту групового консультування (члени групи по черзі розповідають свою історію).

Згідно з Річардом Гарднером, техніка взаємного розповідання історій найбільш корисна для клієнтів віком від п'яти до одинадцяти років. Клієнти молодше п'яти років, як правило, нездатні до організованої розповіді, а діти, старші за одинадцять років, починають розуміти, що розкривають себе у своїх історіях, і можуть чинити опір цій техніці [Gardner, 1986]. Проте Кеті Стайлз і Террі Коттман припустили, що основний вік використання цієї техніки лежить у діапазоні клієнтів від дев'яти до чотирнадцяти років через їхні більш розвинені вербальні навички, уяву і життєвий досвід [Stiles & Kottman, 1990]. Річард Гарднер використовував цю методику з клієнтами з посттравматичним стресом, гіперактивністю та неухважністю, труднощами в навчанні, відсутністю інтересу до школи, ухилянням від однолітків, сором'язливістю, відіграванням поведінки та проявами едипового комплексу [Gardner, 1974, 1986; Schaefer, 2011].

Джон О'Брайен описав застосування цієї техніки і дітьми із синдромом дефіциту уваги/гіперактивності для передання розуміння, цінностей і стандартів поведінки [O'Brien, 2000]. Наприклад, консультант може використовувати метафору поїздів і моторів, щоби пояснити дитині, що її мозок подібний до мотора, який працює надто швидко. Люди в такому поїзді нічого не бачать у вікні, якщо поїзд рухається дуже швидко. Але якби поїзд міг сповільнитися, люди змогли би побачити пейзаж. Так само Террі Коттман і Кеті Стайлз, вважали, що техніку взаємного розповідання історій можна використовувати для виправлення поганої поведінки дитини [Kottman & Stiles, 1990]. Після того, як консультант вислухає історію клієнта, він може виявити його мотивацію до поганої поведінки: бажання привернути увагу, отримати владу, помститися або просто неадекватність. Потім консультант може використати історію, щоби допомогти клієнту змінити його помилкову мету або хибні переконання, а також розвинути соціальний інтерес клієнта.

Джанет Іскандер і Росіо Росалес виявили, що спільне розповідання історій як втручання впливає на цільову поведінку в класі учнів із більш легким ступенем аутизму та синдромом дефіциту уваги/гіперактивності [Iskander & Rosales, 2013]. Нарешті, техніку взаємного розповідання історій можна використовувати з клієнтами, які перебувають у депресії або схильні до суїциду [Stiles & Kottman, 1990]. Взаємне розповідання історій може допомогти клієнтам змиритися зі своїм почуттям втрати, небезпеки або безнадійності. Консультант також може використовувати історії, щоби навчити клієнтів нових способів вираження гніву або ладнати зі світом.

Щодо ефективності техніки взаємної оповіді проведено мало емпіричних досліджень [Stiles & Kottman, 1990]. Як показує досвід, Річард Гарднер успішно вилікував дитину з посттравматичним стресовим розладом, коли багато разів застосував цю техніку (завдяки взаємному оповіданню історій сталася свого роду десенсибілізація). Гарднер попереджає, що цю техніку мають застосовувати тільки консультанти, адекватно навчені психодинаміці, аналізу сновидінь та інтерпретації проєктивного матеріалу [Gardner, 1974], але я не вважаю це обов'язковим. У разі використання цієї техніки просто для вказівки та розширення стратегій і варіантів розв'язання

проблем психодинамічне навчання стає набагато менш значущим. Також Річард Гарднер згадав, що нереально очікувати, що одна-єдина історія або конфронтація призведуть до незворотних змін у клієнта [*Gardner, 1986*]. Деякі фахівці залучають клієнта до однієї або двох історій за сесію консультування протягом кількох зустрічей, і присвячують час сесії, що залишився, іншим стратегіям і процесам. Таким чином, техніка взаємного розповідання історій використовується в поєднанні з кількома іншими методами лікування.

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ

Застосуйте техніку взаємного розповідання історій до свого клієнта або проаналізуйте стислі описи клінічних випадків, подані у вступі книжки. Яким чином ви можете використовувати техніку взаємного розповідання історій для розв'язання проблем ваших клієнтів і забезпечення їхнього прогресу на сесіях?

