



DOI 10.36074/grail-of-science.15.09.2023.68

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ: МЕДІАЦІЯ ТА ГУМАНІСТИЧНА ПСИХОТЕРАПІЯ

Чаплак Ян Васильович 

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Україна

Чуйко Галина Василівна 

кандидат філологічних наук, доцент кафедри психології
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Україна

Анотація. Стаття присвячена аналізу основних принципів, які застосовуються психотерапевтами та медіаторами – представниками допомагаючих професій – у процесі надання своїм клієнтам професійної допомоги.

Зазначається, що медіатор і психотерапевт у своїй професійній діяльності використовують багато схожих принципів: добровільності, конфіденційності, щирості намірів вирішити проблему, доступності, неупередженості, гнучкості процесу тощо, – причому окремі принципи у цих професіях діють специфічно; інші принципи організації та проведення процесів медіації та психотерапії спільні; тоді як окремі принципи («вільного вираження емоцій») можуть стосуватися лише однієї з цих професій.

Ключові слова: медіація, клієнт-центрована психотерапія, допомагаючі професії, професійні принципи, принцип «вільного вираження емоцій».

Не лише суворя у своїй нестабільності та невизначеності сучасність, але й життя людини загалом перенасичене проблемами, кризами та конфліктами, здатними залишити глибокий щемливий слід у її душі, не зважаючи на те, що не вона сама, а хтось інший / щось інше був їх причиною. У результаті невирішеної проблеми, яка турбує людину, чи пережитої нею життєвої чи професійної кризи – вона може звернутися за допомогою до психотерапевта; якщо є їй потрібно дійти згоди із супротивною і конфліктуючою стороною, як заради вирішення самої суперечки, так і для збереження стосунків (а самим це ніяк не вдається), – варто шукати неупередженого медіатора. Обидві професії рівною мірою зорієнтовані на допомогу людям.

Мета цієї статті – розглянути основні принципи, що застосовуються у цих професіях, виявивши їх схожі та відмітні риси.

Зазначимо, що медіація – це процес і результат перемовин між конфліктуєчими чи такими, що мають спірні питання сторонами, коли задля їх вирішення залучається медіатор – третя, нейтральна й неупереджена сторона, яка організовує та проводить процес перемовин між цими сторонами, уважно слухає й оцінює аргументи кожної сторони щодо її бачення суті проблеми і

предмету спору, за необхідності – дає їм кваліфіковані професійні поради, допомагаючи / сприяючи сторонам самим знайти, узгодити та прийняти спільне рішення, однаково вигідне для обох, та укласти на його основі угоду.

Серед принципів, яких повинен дотримуватися медіатор у процесі проведення медіації, основними (такими, без дотримання яких медіація взагалі не відбудеться) ми вважаємо такі: принцип *добровільності* – ніхто не може примусити конфліктуючі сторони до участі в медіаційному процесі, що передбачає примирення сторін і виявлення їх спільних інтересів, як і до вибору ними конкретного / визначеного медіатора, чи й обов'язкового примирення; *принцип рівності / рівноправності* сторін медіації: кожна зі сторін володіє однаковим правом (і часом) на аргументацію власної думки щодо проблеми та можливих шляхів її вирішення; *конфіденційності* – усе, що говориться чи відбувається у процесі медіації, там і залишається: ця інформація має бути закритою для сторонніх, а медіатор не може бути свідком у випадку, якщо справу усе ж буде передано для розгляду в суді; *щирість намірів вирішити конфліктну ситуацію*: мета кожної сторони – вирішити суперечку для блага кожної зі сторін, а не зведення рахунків; *нейтральність і неупередженість* медіатора, який не може ні стати на бік однієї зі сторін, ні бути особисто зацікавленим у результатах перемовин, забезпечуючи рівну / однакову участь кожної сторони у медіаційному процесі; він не дає оцінку і не критикує, навіть у випадку власної незгоди з висловленим сторонами; *правомочність*: у процесі медіації беруть участь лише ті (крім конфліктуючих сторін), хто має реальні (юридичні, правові) підстави / повноваження вирішувати; *повний контроль сторін за результатами* медіації: сторони приймають рішення та підписують примирливу угоду з власної волі, а не під тиском будь-кого; *гнучкості* медіаційного процесу, який може у деталях відрізнитися від загальноприйнятої структури медіації; *доступності*: медіація повинна бути доступною процедурою, якщо сторони заради вирішення своєї суперечки обрали саме її; *допустимості на будь-якій стадії правосуддя*: рішення звернутися до медіатора має бути можливим на будь-якому етапі юридичного вирішення спірного питання [1].

Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса – це напрямок у гуманістичній психотерапії та психологічному консультуванні, зорієнтований на мобілізацію внутрішніх потенцій клієнта для його повного самоусвідомлення, що дасть йому можливість досягти конгруентності із собою, привівши розуміння свого реального Я у відповідність із власним внутрішнім досвідом та глибинними переживаннями [2], творити своє життя, у повноті реалізуючи свої найліпші здібності, за допомогою створення глибокого особистого контакту з розуміючим і емпатійним психотерапевтом.

Серед медіаційних принципів, які відповідають процесу клієнт-центрованої (особистісно-орієнтованої) недирективної психотерапії К. Роджерса (як прикладу гуманістично спрямованої психотерапії), основними ми схильні виділити такі принципи: *добровільності* (майбутній клієнт звертається до психотерапевта за допомогою за власним бажанням, так само лише він сам вирішує, коли йому припинити сеанси психотерапії); *конфіденційності* (психотерапевт, як лікар, береже таємниці своїх клієнтів: за відсутності виконання цієї умови Роджерівська гуманістична психотерапія,

зорієнтована на вільне і щире спілкування / бесіду психотерапевта зі своїм клієнтом, просто неможлива); *щирості намірів вирішити проблему* (якщо такий намір відсутній, людина не стане клієнтом психотерапевта; якщо щирий намір допомогти тому, хто цього потребує, відсутній у психотерапевта, – він не на своєму місці; тоді як К. Роджерс наголошує, що психотерапевт повинен бути конгруентним (відповідним ситуації і собі справжньому), а не грати роль терапевта); *правомочності* (людина, яка береться консультувати інших, розраховуючи на відкрите, щире, довірливе спілкування, повинна мати на це професійне і юридичне право); *неконфронтаційний, довірливий, підтримуючий характер* (адже людина приходить на психотерапевтичний сеанс саме за розумінням, підтримкою та допомогою, а не сперечатися, доводячи своє); *доступності* (послуги психотерапевта мають бути доступними не менш, ніж медіатора, навіть значно більше, зважаючи на гостру потребу його допомоги людей в умовах постійної нестабільності суспільства чи війни) та *допустимості на будь-якій стадії розвитку* проблеми (клієнт-центрована психотерапія взагалі не фіксується на ступені переживання клієнтом проблеми, вона починається як зустріч, під час якої людина відкриває свої щирі почуття, переживання та думки (навіть собі) і поступово стає все більш конгруентною без активних інтервенцій з боку психотерапевта, які К. Роджерс вважав шкідливими); *неупередженості* (клієнт-центрований психотерапевт не просто не буває упередженим щодо свого клієнта, він налаштований на безумовно позитивне його сприйняття, прийняття та ставлення до нього, яку б інформацію той не повідомив (й у цьому контексті / смислі – є «позитивно» упередженим); *передбачення існування багатьох можливих способів вирішити проблему клієнта* (проте, наголошування обставини, що він сам (а не психотерапевт) найліпше знає свою ситуацію, а, отже, – і може знайти оптимальний вихід із неї); *гнучкості* (гуманістична клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса є недирективною в смислі відсутності нав'язування психотерапевтом клієнту власних поглядів та можливості як завгодно модифікувати і деталізувати психотерапевтичний процес відповідно до ситуації, в якій опинився клієнт, та специфіки його проблеми; більше того, він не має чітких, раз і назавше прийнятих рамок і обмежень; цей принцип передбачає також відносну незалежність психотерапевта в межах більшої структури (так, оскільки існують різні напрямки розвитку психотерапії та консультування, представники одного із цих напрямків відносно незалежні від інших)).

Інші, додаткові медіаційні принципи, також присутні в психотерапевтичному процесі як неосновні. Тоді як відносно специфічно (не так, як у медіації) спрацьовують у гуманістичній психотерапії принципи *рівноправності* (адже у медіаційному процесі мова йде про рівність сторін медіації, тоді як в клієнт-центрованій психотерапії (не беремо до уваги «групи зустрічей» К.Роджерса) клієнт один, і будучи взаємно щирими в процесі спілкування, клієнт і психотерапевт усе ж не рівноправні (зрештою, як і медіатор зі сторонами конфлікту): перший – звертається за допомогою, другий – допомагає; *незацікавленості у конфлікті* – психотерапевт (на відміну від медіатора) цілком здатний встановити з колишнім / і теперішнім клієнтом ділові, дружні, професійні стосунки.

Спільним рисами / принципами медіації та гуманістичної психотерапії ми вважаємо:

- довіру до потенційної здатності своїх клієнтів, коли більшість аспектів і деталей проблеми будуть витягнуті на поверхню і стануть очевидними, а він / вона зрозуміє свої емоції та думки, усвідомлюючи себе справжнього, самостійно знайти найліпший вихід / оптимальне рішення проблемної ситуації (за словами К. Роджерса, людина, яка звертається за допомогою, зазвичай сама найліпше (за психотерапевта чи медіатора) знає, як можна вирішити її проблему);

- відсутність нав'язування спеціалістом своїх поглядів і рішень клієнту;
- існування можливості якнайповніше вислухати людину, якій буде потрібна допомога (а для тієї – виговоритися);

- демонстрація безумовно позитивного, неупередженого ставлення до клієнта (причому у випадку психотерапії це насправді позитивне сприйняття людини, не зважаючи на те, що вона повідомляє; медіатор же повинен залишатися безстороннім, по суті, приховуючи / маскуючи своє ставлення до сторін конфлікту) і, як наслідок, – відсутність маркування своїх клієнтів наклеюванням ярликів (навіть професійно виправданих) чи образливими словами;

- необхідність поглянути на повідомлене та світ загалом так, як бачить це клієнт (у К. Роджерса – це емпатичне сприйняття іншої особистості), уміння подумки поставити себе на його місце;

- реальної допомоги, а не демонстрації своїх професійних знань і не маніпулювання свідомістю клієнтів (зазначимо, що для клієнт-центрованої психотерапії К. Роджерса головне для психотерапевта та успішності самого терапевтичного процесу – бути справжнім, реальним, конгруентним у стосунках зі своїм клієнтом, а не грати чийсь роль; в іншому випадку – що можна очікувати у відповідь від клієнта і самого сеансу консультування [3]; не менш важливо і для медіатора спрямувати своїх клієнтів на досягнення консенсусу, допомогти їм вирішити суперечку);

- обидва процеси: медіації та гуманістичної психотерапії, – насправді центровані на особистості;

- це не лише професійне спілкування, але й стосунки різного рівня відкритості та складності в процесі надання / отримання допомоги;

- необхідність повідомлення клієнтам, що їх слухають, чують, розуміють, співчують, намагатимуться допомогти;

- спільна участь обох сторін (медіатора / психотерапевта та клієнта / клієнтів) у вирішенні проблеми.

І найменше з процесом медіації виявляється пов'язаний такий принцип Роджерівської психотерапії, як схвалення вільного вираження почуттів / емоцій (у медіаційному процесі, за суттю, – обома учасниками процесу): важко навіть імовірно уявити собі, на що (проте зовсім не медіаційне і не гуманне) перетвориться процес медіації, якщо під час нього конфліктуючим сторонам (до речі, вони можуть звернутися до медіатора на різних стадіях конфлікту) дозволити / запропонувати цілком вільно виражати і демонструвати свої емоції з приводу обговорюваної проблеми, зважаючи, зокрема, на те, що до медіатора учасники конфлікту звертаються, переконавшись у власній неспроможності

вирішити його самотужки (і рівень їх переживань може бути вибуховим). Зазначимо також, що процес медіації не передбачає заборону прояву сторонами емоцій (які є переважно негативними: гнів, страх, роздратування тощо), і вони так чи інакше проявляються при висловлюваннях обох сторін, проте медіатор прагне не активізувати емоційні прояви клієнтів (щоб вони «вільно виражалися»), не заохочувати їх, а знизити рівень емоційного напруження до початку медіаційного процесу (зокрема, організовуючи перерви), намагаючись спрямувати дискусію до конструктивного обговорення та вирішення проблеми, оптимального для обох сторін взаємодії. І лише після цього (як емоції увійдуть у свої береги, вляжуться) обговорюються правила поведінки сторін у процесі медіації (тобто, саме після цього і починається медіація як процес перемовин сторін, які конфліктують, за участю третьої сторони), першим з яких може бути правило необхідності коректного (а не емоційно-образливого) ставлення до усіх учасників перемовин і уважного вислуховування їх аргументів (що буде неможливим в умовах емоційної напруженості учасників, коли негативні емоції прагнуть виходу, зір стає тунельним, позбавляючи можливості почути й оцінити аргументи іншої сторони (яка, до речі, може переживати схожі емоції, які перекривають раціональне сприйняття ситуації)). Але ж медіація зорганізується як для виявлення суті справжніх інтересів / потреб сторін суперечки / конфлікту, так і для досягнення стану примирення та створення спільної угоди / домовленості.

Список використаних джерел:

- [1] Лєко, Б., Чуйко, Г. (2014). *Медіація*. Чернівці: Книги – XXI. Вилучено з: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6772>.
- [2] Дмитренко, А.К., Чуйко, Г.В. (2002). *Основи гуманістичної психології*. Чернівці: Прут.
- [3] Зварич, І. М., Чуйко, Г. В., Колтунович, Т. А. (2019). *Екзистенційна та гуманістична психологія*. Чернівці: ЧНУ. Вилучено з: https://drive.google.com/file/d/1BO5wWq9P65DdsXB_TzkKoGCoYA3Jq2JO/view?usp=sharing; <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2651>.