

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Роль эмпатии в процессе психологического консультирования: теория и практика

Научный руководитель – Великодная Ирина Викторовна

Васюкова Анастасия Алексеевна

Выпускник (бакалавр)

Южно-Российский институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: vasanastasi@mail.ru

Эмпатия как фундаментальная основа эффективного психологического консультирования включает в себя эмоциональное, когнитивное и поведенческое понимание клиента, а также способность специалистом создания качественно простроенного, содержательного контакта с внутренним миром другого человека. Экспертные наблюдения указывают на то, что эмпатия терапевта является одним из наиболее ключевых элементов, оказывающих воздействие на положительный исход психотерапии. С другой стороны, оказываемое ею воздействие, на сегодняшний день исследовано не в полной мере. В данном докладе рассмотрены основные теоретические и практические подходы к пониманию эмпатии в процессе психологического консультирования.

Углубляясь в теоретические ее аспекты, важно подметить: эмпатия — это процесс, содержащий в себе ряд составляющих: аффективную эмпатию, как способность ощущать эмоции другого человека и переживать их как свои; когнитивную эмпатию — способность понимать и анализировать переживания другого человека без эмоционального слияния; поведенческую эмпатию — способность выражать эмпатию через соответствующие слова, действия и поддержку. Карл Роджерс, один из первых исследователей эмпатии, считал ее важным элементом в построении терапевтического альянса и обозначал ее умением верно воспринимать внутренние системы отсчета других [n5]. Важно заметить, при ее сравнении с понятием «симпатия», эмпатия предусматривает сохранение профессиональной дистанции и объективности в процессе работы с клиентом. Богарт и Гренберг в своих работах различают три типа эмпатии [n2]: личностную, как комплексное представление личности подопечного; аффективную, как склонность к пониманию эмоций другого человека через его невербальные сигналы; когнитивную, как исследование духовного мира на уровне логики. Барретт-Леннард предложил модель эмпатии как активного циклического процесса, включающего три стадии [n1]: 1. Эмпатический резонанс — терапевт резонирует с переживаниями клиента, используя собственные телесные и эмоциональные реакции. 2. Эмпатическая коммуникация — терапевт выражает своё понимание клиенту. 3. Воспринимаемая эмпатия — клиент осознаёт и принимает эмпатию терапевта, что способствует терапевтическому эффекту.

С точки зрения нейробиологии, эмпатия является сложным психофизиологическим процессом, состоящим из зеркальных нейронов, лимбической системы и префронтальной коры мозга. Зеркальные нейроны отвечают за способность человека «считывать» эмоции и намерения других, а лимбическая система регулирует эмоциональные реакции [n3].

Также наличие качественно простроенной эмпатии — один из основополагающих показателей терапии, дающей положительные результаты. Она влияет на ощущения подопечного: он может почувствовать себя услышанным и понятым, что воздействует на развитие доверительных отношений между клиентом и терапевтом [n4].

Для формирования эмпатических навыков у специалистов допустимо применять методы:

1. Тренинги по развитию активного слушания и невербального восприятия. В рамках встречи используется технология отражающего слушания, когда психолог перефразирует высказывания клиента для лучшего понимания его переживаний;
2. Практикумы по когнитивной эмпатии, нацеленные на формирование и поддержание навыка понимать эмоциональное состояние клиента при помощи логического анализа его слов и поведения;
3. Использование техник ролевых игр и моделирования консультативных ситуаций;
4. Развитие саморефлексии и осознания собственных эмоций: ведение личного дневника эмоций, участие в супервизионных группах и работа с личным психотерапевтом.

Также существуют следующие методы работы с клиентами на основе эмпатии: метод ненасильственного общения Маршалла Розенберга способствует проявлению чувств, ощущений и потребности без осуждения и агрессии; гештальт-техника "пустого стула" направляет клиента представить перед собой воображаемого собеседника и вести с ним диалог, выражая эмоции; метод эмпатической валидации, использующийся в диалектической поведенческой терапии, когда терапевт подтверждает чувства клиента, не подвергая их сомнению.

Эмпатия – важная составляющая профессиональной деятельности психолога-консультанта. Через повышение качества взаимодействия с клиентами, она влияет на удовлетворение запросов клиента и способствует увеличению результативности терапевтических методов. Развитие эмпатических способностей у специалистов в рамках их профессионального обучения, по моему мнению, должно стоять в приоритете, поскольку именно эта компетенция весомо влияет на успешность терапии и степень доверия в отношениях «клиент–терапевт».

Источники и литература

- 1) Barrett-Lennard G.T. Empathy and its role in counseling. - М.: Academic project. 1993
- 2) Bohart, A. C., & Greenberg, L. S. Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy. Washington, DC: American Psychological Association, 1997
- 3) Danziger, N., Prkachin, K. M., & Willer, J. C. PsychInfo database record. 2024
- 4) Norcross, J. C., & Wampold, B. E. Evidence-based therapy relationships: Research conclusions and clinical practices. Psychotherapy. 2011
- 5) Rogers, C. Client-centered therapy. Boston: Houghton Mifflin. 1965