

Слушание понимающее — один из методов гуманистической психотерапии, имеющий целью понять клиента; традиционно используется профессиональными психотерапевтами, психологами, которые умеют слушать и слышать именно то, что им говорят. Приемы С. п.: нерефлексивное слушание, выяснение, перефразирование, резюмирование, отражение чувств.

Эмпатическое слушание — высший уровень умения слушать, предполагает вчувствование (способность терапевта чувствовать то же, что и клиент, понимать его не умом, а сердцем). Эмпатический ответ это не изоощренная техническая уловка терапевта, а результат его способности к эмпатии, вчувствования в другого человека. И тем не менее эмпатическому слушанию можно научиться.

В отличии от С. п. «оценивающее слушание» зачастую пристрастно, рассудочно, предполагает поиск причины, почему и зачем была сказана клиентом какая-то фраза (за этим поиском толкования услышанного нередко теряется смысл сказанного; для толкователя важнее не «ЧТО» сказано, а «Почему»); Сопутствующие приемы С. п.: интерпретация, анализ, выяснение, логическая аргументация своих заключений и мнений, поучения, указания, осуждение, критика, похвала, обобщение, пр.

При «сочувствующем слушании» психолог всегда готов выразить свое сострадание клиенту, быстро с ним согласиться.

Сопутствующие приемы: вербальное согласие, утешение. При сочувствующем слушании есть опасность в эмоциональной идентификации психолога с клиентом (в этом случае психологу самому может понадобиться профессиональная психологическая помощь). Недостаток такого способа слушания и в том, что клиент, возможно, хотел поделиться своими сомнениями, пытался с помощью терапевта найти взвешенное решение, а получил с его стороны полное согласие с одной из своих рассматриваемых позицией.

Для демонстративно «отстраненного слушания» характерна невербальная демонстрация психологом клиенту своего профессионального превосходства, своего более высокого ранга в ситуации терапии. Это скорее не слушание, а снисходительно-повелительное выслушивание; иногда наблюдается при директивных моделях психотерапии. Сопутствующие приемы: приказ, указание, предупреждение, угроза, обещание. Описанные типы С. п. можно рассматривать как идеальные, в таком чистом виде редко встречающиеся.

Каждому психологу свойственен в той или иной мере каждый из указанных типов слушания. Определенное их сочетание характеризует индивидуальный стиль слушания, в котором отражается характер психолога, его профессиональные интересы и сформированные навыки, пол, возраст, пр.

К. Роджерс установил, что, если человек в 40% случаев проявляет в общении один и тот же стиль реакции, определенный фиксированный набор коммуникативных приемов, то его собеседник вправе думать, что этот человек ведет себя всегда так. Так рождаются у клиентов мифы о своих психотерапевтах, что приводит к навешиванию им ярлыка «добряк», «строгий», «обо всем знающий», «понимающий», др. Умение слушать входит в профессиональную подготовку клинического психолога, этому его специально учат.

Н. Д. Творогова