

# Психологическое консультирование

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

“Консультирование — это профессиональное отношение квалифицированного консультанта к клиенту, которое обычно представляется как “личность-личность”, хотя иногда в нем участвуют более двух человек.

Цель консультирования — помочь клиентам понять происходящее в их жизненном пространстве и осмысленно достичь поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера”.

1. Консультирование помогает человеку выбирать и действовать по собственному усмотрению.
2. Консультирование помогает обучаться новому поведению.
3. Консультирование способствует развитию личности.
4. В консультировании акцентируется ответственность клиента, т.е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента.
5. Основой консультирования является “консультативное взаимодействие” между клиентом и консультантом, основанное на философии “клиент-центрированной” терапии.

Роджер

- а. каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения как таковая;
- б. каждая личность в состоянии быть ответственной за себя;
- с. каждая личность имеет право выбирать ценности и цели, принимать самостоятельные решения.

# Цели психологического консультирования

1. Способствовать изменению поведения.
2. Развивать навыки преодоления.
3. Обеспечить эффективное принятие жизненно важных решений.
4. Развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения.
5. Облегчить реализацию и повышение потенциала личности.

# Цели консультирования по психологическим школам:

Психоаналитическое направление. Перевести в сознание вытесненный в бессознательное материал; помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты; реконструировать базисную личность.

Адлеровское направление. Трансформировать цели жизни клиента; помочь ему сформировать социально значимые цели и скорректировать ошибочную мотивацию посредством обретения чувства равенства с другими людьми.

Терапия поведения. Исправить неадекватное поведение и обучить эффективному поведению.

Рационально-эмоциональная терапия. Устранить “саморазрушающий” подход клиента к жизни и помочь сформировать толерантный и рациональный подход; научить применению научного метода при решении поведенческих и эмоциональных проблем.

Ориентированная на клиента терапия. Создать благоприятный климат консультирования, подходящий для самоисследования и распознавания факторов, мешающих росту личности; поощрять открытость клиента опыту, уверенность в себе, спонтанность.

Экзистенциальная терапия. Помочь клиенту осознать свою свободу и собственные возможности; побуждать к принятию ответственности за то, что происходит с ним; идентифицировать блокирующие свободу факторы.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ПСИХОТЕРАПИЯ

В области консультирования консультант затрагивает в основном ситуационные проблемы, решаемые на уровне сознания и возникающие у клинически здоровых индивидов.

В области психотерапии — большее стремление к глубокому анализу проблем с ориентацией на бессознательные процессы, структурную перестройку личности. Консультирование ориентировано на клинически здоровую личность;

Консультирование сориентировано на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения;

Консультирование чаще ориентируется на настоящее и будущее клиентов;

Консультирование обычно ориентируется на краткосрочную помощь (до 15 встреч);

Консультирование ориентируется на проблемы, возникающие во взаимодействии личности и среды;

В консультировании акцентируется ценностное участие консультанта, хотя отклоняется навязывание ценностей клиентам;

Консультирование направлено на изменение поведения и развитие личности

# ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ И ПРАКТИКА КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Психоаналитическое направление. Сущность человека определяется психической энергией сексуальной природы и опытом раннего детства. Основа структуры личности: ид, эго и суперэго.

Адлеровское направление. Акцентируется позитивная природа человека. Каждый человек в раннем детстве формирует уникальный стиль жизни. Человек творит свою судьбу.

Терапия поведения. Человек — продукт среды и одновременно ее творец. Поведение формируется в процессе обучения.

Рационально-эмоциональная терапия. Человек рождается со склонностью к рациональному мышлению, но одновременно и со склонностью к паралогичности, т.е. к непонятной логике.

Клиенто-ориентированная терапия. Акцентируется позитивная природа человека — свойственное ему врожденное стремление к самореализации.

Экзистенциальная терапия. Основное внимание уделяется способности человека познавать свой внутренний мир, свободно выбирать свою судьбу, ответственности и экзистенциальной тревоге как основному мотивирующему фактору, поиску уникального смысла в бессмысленном мире, одиночеству и отношениям с другими, временности жизни и проблеме смерти.

# Общая модель структуры консультирования.

1. Исследование проблем.
2. Двумерное определение проблем.
3. Идентификация альтернатив.
4. Планирование.
5. Деятельность.
6. Оценка и обратная связь.

# Общие правила и установки

## консультанта.

1. Не бывает двух одинаковых клиентов и ситуаций консультирования.
2. В процессе консультирования клиент и консультант постоянно изменяются согласно их отношениям.
3. Самым лучшим экспертом собственных проблем является клиент.
4. В процессе консультирования чувство безопасности клиента важнее, чем требования консультанта.
5. Стремясь помочь клиенту, консультант обязан “подключить” все свои профессиональные и личностные возможности.
6. Не следует ожидать непосредственного эффекта от каждой отдельно взятой консультативной встречи.
7. Компетентный консультант знает уровень своей профессиональной квалификации и собственные недостатки.
8. Для обозначения каждой проблемы могут быть использованы различные теоретические подходы.
9. Некоторые проблемы — это сущностные человеческие дилеммы и в принципе неразрешимы.
10. Эффективное консультирование — это процесс, который выполняется вместе с клиентом, но не вместо клиента.

# КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ КОНТАКТ

1. Два лица находятся в психологическом контакте.
2. Первый персонаж, пребывает в состоянии психического расстройства, раним и встревожен.
3. Второй персонаж, активно участвует в общении.
4. Консультант испытывает безусловное уважение к клиенту.
5. Консультант переживает эмпатию, приняв точку зрения клиента, и дает это ему понять.
6. Эмпатическое понимание и безусловное уважение консультанта передаются клиенту даже при минимальной выраженности.

Консультативный контакт — это уникальный динамичный процесс, во время которого один человек помогает другому использовать свои внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении и актуализировать потенциал осмысленной жизни.

Консультативный контакт — это чувства и установки, которые участники консультирования испытывают один по отношению к другому, и способ их выражения.

Эмоциональность

Интенсивность

Динамичность

Конфиденциальность

Оказание поддержки

Добросовестность.

Психоаналитическое направление. Консультант сохраняет личную анонимность, чтобы клиент мог свободно проецировать на него свои чувства.

Адлеровское направление. Акцентируется разделение ответственности между консультантом и клиентом, обоюдное доверие и уважение, равноценность позиций, установление общих целей консультирования.

Терапия поведения. Консультант является активной и директивной стороной; он исполняет роль учителя, тренера, стремясь научить клиента более эффективному поведению.

Рационально-эмоциональная терапия. Консультант выполняет роль учителя, а клиент - ученика. Личным отношениям консультанта с клиентом не придается значения.

Ориентированная на клиента терапия. Консультативный контакт составляет сущность процесса консультирования. Особенно подчеркиваются искренность, теплота, эмпатия, уважение, поддержка со стороны консультанта и "передача" этих установок клиентам.

# ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КЛИМАТ

```
graph TD; A[ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КЛИМАТ] --> B[Физические компоненты]; A --> C[Эмоциональные компоненты];
```

## Физические компоненты

- оборудование места консультирования
- расположение консультанта и клиента в пространстве (дистанция, манера сидеть и т.п.)
- структурирование выделенного для консультирования времени.

## Эмоциональные компоненты

- создание атмосферы обоюдного доверия
- искренность консультанта
- его способность к эмпатии и безусловному уважению клиента.

# **Обстановка консультирования**

**Звуконепроницаемость**

**Уют**

**Желательно всегда в одном  
месте**

# Структурирование консультативного пространства

Гостеприимный хозяин  
Расположение консультанта и  
клиента  
Физический контакт

# Структурирование времени консультирования

Равная продолжительность времени  
консультирования

“В нашем распоряжении 50 минут, и я готов выслушать Вас”.

“Полагаю, что Вы могли бы начать с того, что ждете от консультирования. У нас есть 50 минут времени”.

“Как бы Вы хотели использовать сегодняшнее наше время? У нас есть 50 минут”.

Напоминание об окончании встречи

Общая продолжительность  
консультирования

Частота встреч

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО КЛИМАТА СОЗДАНИЕ ОБОЮДНОГО ДОВЕРИЯ

искренний интерес  
внимание на клиенте  
возможность высказаться  
не проявлять излишнее любопытство  
конфиденциальность  
создание атмосферы для раскрытия  
клиента  
без осуждения

Могу ли я быть таким, чтобы другие люди воспринимали меня как надежного человека?

Могу ли я отчетливо выражать свои мысли, чтобы в общении меня понимали недвусмысленно?

Могу ли я иметь в отношении другого человека установки, базирующиеся на теплоте, заботе, уважении, заинтересованности?

Могу ли я быть достаточно сильной личностью, чтобы отличаться от других?

Могу ли я чувствовать себя достаточно самоуверенным, чтобы позволить другому человеку быть иным, отличным от меня?

Могу ли я позволить себе полностью погрузиться в мир чувств и личностных смыслов другого человека и испытать сходные переживания?

Могу ли я принять другого человека таким, каков он есть? Удастся ли мне передать ему это?

Могу ли я быть достаточно чутким в отношениях с другими, чтобы мое поведение не было воспринято как угроза?

Могу ли я освободить другого человека от опасности внешних оценок?

Могу ли я принять другого человека как находящегося в процессе становления или буду стеснен его и своим опытом?

# Качества консультанта по Роджерсу

Искренность

Способность к эмпатии

Безусловное уважение к людям.

# НАВЫКИ ПОДДЕРЖАНИЯ КОНСУЛЬТАТИВНОГО КОНТАКТА

## Невербальное общение

Невербальное поведение и структурирование времени

- а. опознание — замедленное реагирование на сообщения партнера;
- б. приоритеты — относительное время обсуждения отдельных тем.

Невербальное общение с использованием

тела.

1. Контакт глаз
2. Глаза
3. Кожа
4. Поза
5. Выражение лица
6. Руки и жесты
7. Манипулирование своим телом
8. Монотонное поведение
9. Командные сигналы
10. Прикосновение

Невербальное общение с использованием

голоса.

1. Тон голоса
2. Темп речи
3. Громкость голоса
4. Произношение

Невербальное общение и структурирование окружения.

1. Дистанция
2. Предметы остановки комнаты
3. Одежда
4. Позиция в пространстве

# SOLER

Squarely – быть с клиентом с глазу на глаз

Open posture – открытая поза

To Lean – наклоняться

Eye contact – контакт глаз

Relaxed - быть расслабленным

# Вербальное общение

Слушание  
клиента

1. Выслушать
2. Услышать

Активное  
слушание

# ПЕРЕНОС И КОНТРПЕРЕНОС

“Перенос — это неадекватное и устойчиво повторяемое переживание чувств, влечений, фантазий, установок и задействование защитных механизмов, возникших в прошлом в отношениях со значимыми людьми, при актуальном межличностном взаимодействии.

## Черты переноса

1. Ошибочность
2. Положительный и отрицательный перенос
3. Возникновению переноса содействуют нейтральность и неопределенность консультанта
4. Перенос – бессознательный процесс
5. Сфера детских конфликтов

# Контрперено

с

Контрперенос - проецирование консультантом своих проблем на предоставленный клиентом материал, как связанный с переносом, так и не связанный с ним.

Наиболее часто встречаются следующие причины контрпереноса:

1. Стремление консультанта понравиться клиентам, быть принятым ими и хорошо оцененным.
2. Боязнь консультанта, что клиенты могут о нем плохо подумать, не прийти на встречу и т.п.
3. Эротические и сексуальные чувства консультанта по отношению к клиентам, сексуальные фантазии, связанные с клиентами.
4. Чрезмерная реакция на клиентов, провоцирующих у консультанта чувства, обусловленные его внутренними конфликтами.
5. Стремление занимать пророческую позицию и давать клиентам навязчивые советы, как им следует жить.