

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**  
**Поляков Евгений Анатольевич**

e-mail: [eu555@mail.ru](mailto:eu555@mail.ru)  
тел.: +7 (906) 075-17-16

# История консультативной психологии

Медицинский папирус Эберс (XVI в. до н.э.), содержал около тысячи прописей целебных снадобий и зелий, приводятся слова заклинаний, необходимых при применении лекарств.

Античные короли принимали услуги "консультантов", античные книги «консультировали».

«Магнетический флюид» венского врача А.Месмера.

**XIX век** – Джеймс Бред (гипноз)

**XX век** — Зигмунд Фрейд (психоанализ), Карл Роджерс (клиент-центрированная терапия), Фредерик Перлз (гештальт-терапия), Милтон Эриксон (нетрадиционный гипноз), Вирджиния Сатир (семейная терапия) и др.

Г.Эббингауз: «Консультирование имеет длинное прошлое, но консультативная психология только короткую историю».

С 1951 г. в США Северо-западная конференция рекомендовала наименование «консультативная психология», с 1952 г. учреждена позиция консультирующего психолога и Американская психологическая ассоциация изменила наименование специальности «Консультирование и руководство»

«Консультирование — это совокупность процедур, направленных на помощь человеку в разрешении проблем и принятии решений относительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений».

Н. Burks и В. Steffire (1979) : «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».

Имеется много сходных определений, и все они включают несколько основных положений:

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. Сердцевиной консультирования является "консультативное взаимодействие" между клиентом и консультантом, основанное на философии "клиент-центрированной" терапии.

С. Rogers выделил три основных принципа клиент-центрированной терапии:

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

## ***Цели психологического консультирования***

1. Способствовать изменению поведения, чтобы клиент мог жить продуктивнее, испытывать удовлетворенность жизнью, несмотря на некоторые неизбежные социальные ограничения.
2. Развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями.

3. Обеспечить эффективное принятие жизненно важных решений. Существует множество дел, которым можно научиться во время консультирования: самостоятельные поступки, распределение времени и энергии, оценка последствий риска, исследование поля ценностей, в котором происходит принятие решений, оценка свойств своей личности, преодоление эмоциональных стрессов, понимание влияния установок на принятие решений и т.п.

4. Развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения. Общение с людьми занимает значительную часть жизни и у многих вызывает трудности из-за низкого уровня их самоуважения или недостаточных социальных навыков. Будь то семейные конфликты взрослых или

5. Облегчить реализацию и повышение потенциала личности. По мнению Blocher (1966), в консультировании необходимо стремиться к максимальной свободе клиента (учитывая естественные социальные ограничения), а также к развитию способности клиента контролировать свое окружение и собственные реакции, провоцируемые окружением.

Несмотря на некоторую общность целей психологического консультирования, основные психологические школы все-таки значительно расходятся в их понимании

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

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

**Поведенческая терапия.** Исправить неадекватное поведение и обучить эффективному поведению.

## **Рационально-эмотивная терапия (А.Еllis).**

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 (С.Рogers).**

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;

# **Теории личности и практика консультирования**

Теория помогает консультанту формулировать динамичные гипотезы, разъясняющие клиенту проблемы, и позволяет чувствовать себя в безопасности при столкновении с хаотичным, дезорганизованным внутренним миром некоторых клиентов.

**Каждая теория выполняет четыре основные функции:** обобщает накопленную информацию; делает более понятными сложные явления; предсказывает последствия разных обстоятельств; способствует поиску новых фактов

## **Структура процесса консультирования**

Ни одна из теоретических ориентаций или школ психологического консультирования не отражает все возможные ситуации взаимодействия консультанта и клиента.

**1. Исследование проблем.** На этой стадии консультант устанавливает контакт (rapport) с клиентом и достигает обоюдного доверия: необходимо внимательно выслушать клиента, говорящего о своих трудностях, и проявить максимальную искренность, эмпатию, заботу, не прибегая к оценкам и манипулированию. Следует поощрять клиента к углубленному рассмотрению возникших у него проблем и фиксировать его чувства, содержание высказываний, невербальное поведение.

**2. Двумерное определение проблем.** На этой стадии консультант стремится точно охарактеризовать проблемы клиента, устанавливая как эмоциональные, так и когнитивные их аспекты. Уточнение проблем ведется до тех пор, пока клиент и консультант не достигнут одинакового понимания; проблемы определяются конкретными понятиями. Точное определение проблем позволяет понять их причины, а иногда указывает и способы разрешения. Если при определении проблем возникают трудности, неясности, то надо вернуться к стадии исследования.

**3. Идентификация альтернатив.** На этой стадии выясняются и открыто обсуждаются возможные альтернативы решения проблем. Пользуясь открытыми вопросами, консультант побуждает клиента назвать все возможные варианты, которые тот считает подходящими и реальными, помогает выдвинуть дополнительные альтернативы, однако не навязывает своих решений. Во время беседы можно составить письменный список вариантов, чтобы их было легче сравнивать. Следует найти такие альтернативы решения проблем, которые клиент мог бы использовать непосредственно.

4. Планирование. На этой стадии осуществляется критическая оценка выбранных альтернатив решения. Консультант помогает клиенту разобраться, какие альтернативы подходят и являются реалистичными с точки зрения предыдущего опыта и настоящей готовности измениться. Составление плана реалистичного решения проблем должно также помочь клиенту понять, что не все проблемы разрешимы. Некоторые проблемы требуют слишком много времени; другие могут быть решены лишь частично посредством уменьшения их деструктивного, дезорганизирующего поведения воздействия. В плане решения проблем следует предусмотреть, какими средствами и способами клиент проверит реалистичность выбранного

**5. Деятельность.** На этой стадии происходит последовательная реализация плана решения проблем. Консультант помогает клиенту строить деятельность с учетом обстоятельств, времени, эмоциональных затрат, а также с пониманием возможности неудачи в достижении целей. Клиент должен усвоить, что частичная неудача — еще не катастрофа и следует продолжать реализовывать план решения проблемы, связывая все действия с конечной целью.

**6. Оценка и обратная связь.** На этой стадии клиент вместе с консультантом оценивает уровень достижения цели (степень разрешения проблемы) и обобщает достигнутые результаты. В случае необходимости возможно уточнение плана решения. При

**Личность консультанта** (психотерапевта) выделяется почти во всех теоретических системах как важнейшее целительное средство в процессе консультирования.

Эффективность консультанта определяется свойствами личности, профессиональными знаниями и специальными навыками.

- проявление глубокого интереса к людям и терпение в общении с ними. [М. Vuber (1961) охарактеризовал этот фактор как интерес к людям в силу их бытия, а не потому, что некоторые из них шизофреники или психопаты];
- чувствительность к установкам и поведению других людей;
- эмоциональная стабильность и объективность;
- способность вызывать доверие других людей;

## Система ценностей консультанта.

R. May: Любая проблема личности, это моральная проблема; иначе говоря, каждая проблема личности имеет свой моральный подтекст.

Юнг.

В какой степени процесс консультирования имеет или должен иметь характер ценностной дискуссии, а также в какой степени ценности консультанта должны "участвовать" в процессе консультирования?

## **Два подхода:**

1. Консультант должен быть объективным, ценностно нейтральным и не вносить в консультативные отношения свою жизненную философию и ценностную систему. Он обязан полностью сконцентрироваться на ценностях клиентов.

2. E. Williamson – консультант должен открыто и ясно демонстрировать клиенту свою ценностную позицию, поскольку попытка быть нейтральным в ценностных ситуациях побуждает клиента полагать, что консультант считает приемлемым и оправданным пагубное с социальной, моральной и правовой точек зрения поведение. Это позиция консультанта-воспитателя, знающего, что хорошо и что плохо.

Даже прямо не навязывая клиенту свои ценности,

# Влияние профессиональной деятельности на личность коуча.

1. Позитивное влияние: самоактуализация, развитие, глубокое понимание жизни.
2. Эмоциональное выгорание.
3. Профессиональная деформация:
  - угроза утратить идентичность и "раствориться" в клиентах;
  - отрицательные последствия могут сказаться в личной жизни (семья, друзья);
  - угроза психических нарушений из-за постоянных столкновений с темными сторонами жизни и психической патологией (С. Jung называет это "подсознательной инфекцией").

## Профилактика эмоционального выгорания:

- культивирование других интересов, не связанных с консультированием; Наилучшее решение этой дилеммы состоит в том, чтобы сочетать работу с учебой, исследованиями, написанием научных статей;
- поддержание своего здоровья, соблюдение режима отдыха, сна и питания, овладение техниками релаксации;
- удовлетворяющая социальная жизнь; наличие нескольких друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях с которыми существует баланс;
- способность к самооценке без упования только на уважение окружающих;
- открытость новому опыту;
- постоянное повышение квалификации, супервизия;

# Профессиональная подготовка психолога-консультанта

## Определение консультативного контакта по С. Rogers

1. Два лица находятся в психологическом контакте.
2. Первый персонаж, назовем его "клиентом", пребывает в состоянии психического расстройства, раним и встревожен.
3. Второй персонаж, назовем его "консультантом", активно участвует в общении.
4. Консультант испытывает безусловное уважение к клиенту.
5. Консультант переживает эмпатию, приняв точку

**Психоаналитическое направление.** Консультант сохраняет личную анонимность, чтобы клиент мог свободно проецировать на него свои чувства. Консультант интерпретирует поставляемый клиентом материал и стремится научить клиента увязывать свое настоящее поведение с событиями прошлого.

**Адлер.** 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. Клиент должен активно апробировать новые способы поведения. Вместо

**Рационально-эмотивная терапия.** Консультант выполняет роль учителя, а клиент - ученика. Личным отношениям консультанта с клиентом не придается значения. Клиент побуждается к пониманию своих проблем и на основе этого понимания — к изменению своего поведения, основываясь на рациональных предпосылках.

**Экзистенциальная терапия.** Основная задача консультанта — вжиться в экзистенцию клиента и завязать с ним аутентичную связь. Контакт с консультантом, клиент раскрывает свою уникальность. Отношение между консультантом и клиентом понимается как контакт "человек — человек", идентичный встрече двух равноценных людей "здесь и теперь". Во время консультативного контакта меняется как консультант, так и клиент

**Психологическая и психическая норма.**

**Происхождение психологической проблемы.**

**Вклад различных теоретических ориентаций.**

Оценка 46 психологов, со стажем практической работы от 1 года до 20 лет, в том числе 18 зарубежных психологов (из США, Англии, Германии) составили рейтинг направлений.

1. Наиболее мощные: эклектика; гештальт-терапия; роджерсовская личностно ориентированная психотерапия; поведенческая психотерапия;
2. Более слабые: экзистенциальная психотерапия; транзактный анализ; адлеровская психотерапия; рационально-эмотивная психотерапия.

# Механизмы психологического воздействия

- 1) заражение;
- 2) внушение;
- 3) убеждение;
- 4) подражание;
- 5) подкрепление.

# Модель "картины мира" и ее значение в консультативно-психотерапевтической практике

Мы постоянно отделены от мира вне нас.

Образ мира — это индивидуальный миф человека о себе, других людях, окружающем мире во времени его жизни и историческом времени, целостное психическое образование, которое существует на когнитивном и образно-эмоциональном уровне. В качестве его центрального компонента выступает образ Я — система представлений и отношений человека к себе (и всему, что он считает своим). В качестве других компонентов выступают образ другого человека (близкого и дальнего), образ мира в целом и психологическое время личности.

# **Модель "картины мира" и ее значение в консультативно-психотерапевтической практике**

Субъективный образ мира как личностный миф человека служит внутренней основой для его самоидентификации, регуляции поведения и осуществления жизненных выборов; он обеспечивает глубинное чувство онтологической уверенности или неуверенности в мире и спасает человека от потенциального сумасшествия перед лицом мира, который открывается ему как всевозможностный (Лобок А., 1997). – Лобок А.М. Антропология мифа. – Екатеринбург, 1997.

**Психодиагностика.**

# Методика восьмифазного психологического (психотерапевтического) консультативного интервью.

1. Психологическая самонастройка психолога-консультанта на профессиональную деятельность (на непосредственное консультирование клиента).
2. Взаимные приветствия (на каждой встрече) и представления (на первой встрече) друг другу психолога и клиента.
3. Заключение консультационного договора-контракта с клиентом (в случае первичной, максимум – второй консультативной встречи).

4. «Исповедь» (глубоко личный рассказ, «эмоциональное выговаривание») клиента, осуществляющаяся при профессиональной психологической поддержке психолога-консультанта.

5. Расспрос психологом-консультантом клиента с целью получения дополнительной, профессионально значимой психотерапевтической информации (т.н. «сократовский метод», в данном контексте, – попросту «задавание» консультантом клиенту уточняющих вопросов по высказываемой клиентом проблематике).

6. Совместное осмысление и интерпретация консультантом и клиентом психологических и

7. Формирование психологом-консультантом новой модели (новых форм) поведения и деятельности клиента и оптимизация его личностных (когнитивных, эмоциональных, мотивационных, волевых) механизмов регуляции своего поведения и деятельности.

8. Оценка эффективности проведённой консультации с помощью метода обсуждения проведённой встречи.

# Общий обзор консультативных приемов и методов

- 1. Вербальная (словесная) поддержка** того, что говорит и делает клиент во время (в данный конкретный момент времени) своей «исповеди», – поощрение рассказа клиента соответствующими по смыслу и значению высказываниями, подкрепляющими «эмоциональное выговаривание» клиента.
- 2. Нереклексивное слушание** является, по существу, простейшим приемом и состоит в умении молчать, не вмешиваясь в речь собеседника. Это активный процесс, требующий внимания. В зависимости от ситуации консультант может

**3. Рефлексивное слушание** является объективной обратной связью для говорящего и служит критерием точности восприятия услышанного. Этот прием помогает клиенту наиболее полно выразить свои чувства. Уметь слушать рефлексивно — значит расшифровывать смысл сообщений, выяснять их реальное значение.

### **Приемы рефлексивного слушания**

**Выяснение.** Это обращение к говорящему за уточнениями: "Пожалуйста, объясните это", "В этом ли состоит проблема, как Вы ее понимаете?", "Не повторите ли Вы еще раз?", "Я не понял, что Вы имеете в виду" и др.

# Приемы рефлексивного слушания

**Перефразирование.** Состоит в том, что консультант выражает мысль клиента другими словами. Цель перефразирования — самому сформулировать сообщение говорящего для проверки его точности. Фраза консультанта в этом случае может начинаться со следующих слов: "Как я понял Вас...", "Если я правильно понимаю, Вы говорите...", "По Вашему мнению...", "Вы думаете...", "Вы можете поправить меня, если я ошибаюсь, я понял...", "Другими словами, Вы считаете..." и др.

## Приемы рефлексивного слушания

**Отражение.** Отражая чувства, мы показываем, что понимаем состояние говорящего, а также помогаем ему осознать его эмоциональное состояние. Вступительные фразы могут быть такими: "Мне кажется, что Вы чувствуете...", "Вероятно, Вы чувствуете...", "Не чувствуете ли Вы себя несколько..." и др. Иногда следует учитывать интенсивность чувств: "Вы несколько (очень, немного) расстроены".

**Словесное эхо.** Психолог повторяет последнее слово (слова) или предложение, сказанные клиентом, что стимулирует клиента говорить дальше.

## Приемы рефлексивного слушания

**Резюмирование.** Применяется в продолжительных беседах, с целью привести фрагменты разговора в смысловое единство. Резюмировать — значит подытожить основные идеи и чувства говорящего. Это можно сделать с помощью следующих фраз: "Как я понимаю, Вашей основной идеей является...", "Если теперь подытожить сказанное Вами...", "То, что Вы в данный момент сказали, может означать..." и т.д. Резюмировать уместно в ситуациях, возникающих при обсуждении разногласий, урегулировании конфликтов и решении проблем"

## Приемы рефлексивного слушания

**Уточнение.** Слушающий просит дополнительного разъяснения, чтобы более точно понять намерения и интересы партнера.

**Пересказ** того, что сказал собеседник, своими словами; в начале беседы более полно, далее — выделяя и сохраняя то, что показалось слушающему главным. В случае неправильного или неточного понимания со стороны говорящего возможны коррекция и дополнения. После особенно длинной реплики собеседника уместно подведение итогов.

**Дальнейшее развитие мыслей собеседника**, но только в рамках высказанного собеседником смысла. В противном случае это переходит в игнорирование.

## Приемы рефлексивного слушания

**Сообщение о восприятии партнера.** Сообщение партнеру, как консультант воспринимает его в данной ситуации, какое впечатление он производит. Например: "Видимо, эта тема Вас очень волнует"; "Мне кажется, Вы чем-то обрадованы".

**Сообщение о восприятии самого себя.** Консультант сообщает партнеру о своем состоянии в данной ситуации. Например: "Мне было очень приятно услышать это"; "Меня беспокоит, что мы с Вами..."

**Замечания о ходе беседы.** Например: "Пора приступать к предмету разговора"; "Я думаю, мы с Вами нашли решение проблемы" и т.д.

## Приемы рефлексивного слушания

**Способствующее высказывание.** "Взгляд", слово или "жест", которые говорят клиенту: "Я с Вами", "Все нормально, Вы можете говорить все, что Вы хотите".  
Например: "Ага; Продолжайте; Конечно; Да..."  
(Заметьте: улыбку можно почувствовать по телефону);

**Отражение содержания.** Консультант повторяет своими словами то, что сказал клиент, например:  
"Ваш муж уделяет очень мало внимания Вам и Вашим детям";

**Уточнение чувств.** Предложить клиенту назвать свои чувства, определить и выразить их. Например:  
"Вы сказали, что Вы были расстроены. Могли бы Вы подробно описать, что Вы имели в виду";

## Приемы рефлексивного слушания

**Суждение.** Консультант говорит морализирующим или судящим тоном, порицает или одобряет. Например: "Вам не следовало (или следовало) это делать";

**Интерпретация.** Консультант придает высказыванию клиента значение, которое последний мог осознать или нет. Например: "Я понял так, что Вы вымещаете свой гнев на мужа, на своем ребенке";

**Столкновение с внутренней реальностью.** Представить клиенту его внутренний мир глазами консультанта. Например: "Вы чувствуете внутреннее недовольство";

## Приемы рефлексивного слушания

### **Столкновение с внешней реальностью.**

Представить клиенту реальность внешней ситуации такой, как ее видит консультант. Например: "Для Вас обоим будет важно посоветоваться с консультантом"; "Номер телефона центра охраны брака такой-то"

# Формирование и проверка консультативных гипотез

Формулировка психологической проблемы клиента, по сути, заключается в «перевode» запроса клиента на психологический научно-практический язык, на основе изучения всей информации о личности клиента и о его социальной ситуации.

Каждая консультативная гипотеза предполагает варианты более конструктивных позиций и действий в имеющейся ситуации, определяет вероятные способы переориентации клиента в его отношении к своим проблемам.

## **Два алгоритма проверки консультативных гипотез:**

**1.** Начать задавать клиенту вопросы, направленные на уточнение возникших у консультанта идей, мнений и т.п.;

**2.** Изложить клиенту свою гипотезу (интерпретацию проблемы клиента) и спросить клиента, что он по этому поводу думает. Редко бывает так, чтобы клиент сразу же принял гипотезу консультанта и согласился с ней.

# Типовая структура жалоб клиентов

## 1. **Локус** (направленность) жалобы клиента.

**А) субъектный локус жалобы** – на кого жалуется клиент(ка): на самого себя, на своего супруга (супругу), на своего ребёнка (своих детей), на так называемых значимых других (родственники, друзья, коллеги, руководство и др.), на каких-либо так называемых третьих лиц и пр.;

**Б) объектный локус жалобы** – на что жалуется клиент(ка): на нарушение своего психического и/или соматического здоровья (и/или здоровья близкого человека); на несоответствие (себя и/или т.н. «значимого другого») принятому социально-психологическому и/или т.н. ролевому поведению в

# Типовая структура жалоб клиентов

## Скрытое содержание жалобы клиента.

2. **Самодиагноз** – это собственное объяснение клиентом психологической природы того или иного нарушения в его жизнедеятельности, основанное на его представлениях о самом себе, о других людях, о человеческих взаимоотношениях.

3. **Проблема** – это указание клиентом на то (условия, ситуации, социальные трудности, психологические характеристики), что клиент хотел бы, но не может без помощи психолога изменить. Например: «Я недостаточно уверен в себе, – хочу быть после психотерапии более уверенным в своих силах» и т.д.

# Типовая структура жалоб клиентов

## Скрытое содержание жалобы клиента.

4. **Запрос** – это конкретизация клиентом формы (способов, методов, приёмов, действий) ожидаемой клиентом от консультанта психологической помощи. Например, если клиент в целом так формулирует свою проблему: «... не умею, хочу научиться», то его клиентский запрос, скорее всего, будет – «помогите научиться, ... помогите стать ...» и т.п.

Функциональное (поведенческое, «деятельностное») социально-психологическое значение проблемы для клиента:

1) чем именно «выгодно» (социально удобно, психологически комфортно) клиенту это его проблемное состояние (проблемная ситуация);

2) какую основную «функцию» в жизнедеятельности клиента это проблемное состояние выполняет (чем это состояние (ситуация) «приятно», «полезно» клиенту)).

# Адекватность клиента по трём базовым содержательным параметрам

1. Адекватность личностных проявлений клиента в проблемной ситуации («на работе», «на учёбе», «в общественном месте», «на улице», «в общественном транспорте», «на отдыхе», «дома» и т.д.),

2. Адекватность реагирования клиента (силы реагирования, степени реагирования, содержательной направленности реагирования) в проблемной ситуации.

3. Адекватность реакции клиента вполне определённым содержательным аспектам его собственной личности: самоидентичность разнообразных реагирований клиента, – в плане содержательного соответствия его собственным

## **Проработка проблем клиента, поиск оптимальных решений.**

Поведение и установки:

1). Акцентирование психологом-консультантом в своих «консультационных» вопросах, в своих речах, обращённых к клиенту, имеющих противоречий и т.н. смысловых несостыковок рассказа (повествования) клиента о его проблемах, т.е. подчёркивание этих противоречий и несостыковок изложения, «делание» их для клиента заметными, осознаваемыми, анализируемыми.

2). Переформулирование и реструктурирование отражённой в образах и представлениях клиента окружающей клиента социальной реальности, при помощи абстрактных (обобщённых) комментариев, –

## **Проработка проблем клиента, поиск оптимальных решений.**

3). «Постановка» клиента в т.н. рефлексивную позицию, т.е., буквально, – предложение клиенту посмотреть на происходящее с ним как бы глазами других участников определённой ситуации взаимодействия, и оценить с их позиции его собственное поведение.

4). Открытая и, несомненно, профессионально продуманная конфронтация с клиентом и с деструктивными поведенческими действиями клиента, – если ничто иное не в силах «пробить» его многочисленные психологические защиты, а его поведение наносит вред и ему самому и окружающим его людям (этот психологический приём настоятельно не

## **Проработка проблем клиента, поиск оптимальных решений.**

5). «Помещение» клиента в такую социально-психологическую ситуацию, которая помогла бы ему получить новый значимый опыт, призванный изменить его деструктивные поведенческие установки. Это может быть осуществлено в виде некоего домашнего задания, выполнение которого позволило бы клиенту осознать деструктивность своих действий. Характерный пример бихевиоральной терапии с вечно всюду опаздывающим клиентом: неделю ходить везде (дома, на работе, в общественном транспорте) с будильником на шее!

## **Проработка проблем клиента, поиск оптимальных решений.**

6). Аналитический пересказ клиенту основных психосоциальных реалий его «исповеди», частые резюме (повторения в сжатом виде основных фактов, фигурирующих в рассказе клиента, и чувств, с ними связанных). Цель – создать условия для того, чтобы клиент глубоко задумался над своей ситуацией, погрузился в неё эмоционально как можно глубже и смог сам сделать необходимые выводы.

7). Анализ эмоциональной подоплёки происходящего, интерпретация и обсуждение реалий эмоционально-чувственной жизни и переживаний клиента.

8). Самораскрытие психолога-консультанта, которое предполагает сообщение клиенту о своих чувствах по

Необходимо добиться в той или иной степени осознания клиентом и выраженное неприятие прежних контрпродуктивных способов поведения в проблемных ситуациях, установка на поиск новых, более конструктивных способов поведения, отвечающих реалиям возникшей новой социальной ситуации развития его личности.

**Результатом психологического консультирования** является не столько облегчение «текущего» эмоционального состояния клиента, сколько «перевод» вектора (направленности) жалобы клиента с других людей на него самого (экстернальная направленность личности меняется на интернальную). Это знаменует принятие клиентом всей полноты ответственности за всё происходящее с ним (за всю его собственную жизнь) именно на самого себя.

**Критерием эффективности психологического консультирования** является наличие у клиента нового взгляда на мир, постановка им перед самим собой новых жизненных задач, появление у клиента новых