



Московский  
Институт  
Психоанализа

# Теория и практика психологического консультирования

# Этапы консультативного процесса

# Стадии процесса консультирования с позиции клиента

- **Первая стадия** («Меня не устраивает, как обстоят мои дела в настоящий момент») включает фазы осознания и формулировки запроса к консультанту, к себе, к окружению; анализ, переоценку и принятие своих чувств, мыслей и действий в прошлом и настоящем; идентификации; распределения ответственности и принятие своей доли ответственности.
- **Вторая стадия** («То, что меня бы больше устроило, это...») предполагает такие фазы, как анализ и обсуждение альтернатив, терапия реальностью, работа по заключению контракта, обсуждение «платы за изменения», рассмотрение возможных последствий и изменений.

# Стадии процесса консультирования с позиции клиента

- **Третья стадия** («Чтобы достичь этого, мне необходимо...» содержит следующие фазы: формулирование запроса к себе, принятие решений, выработка плана действий, сбор необходимой информации, обучение и закрепление новых умений и навыков.
- **На четвертой стадии** («Я изменил то, что мог и хотел, и пришел к принятию того, что я в данный момент не могу изменить») клиент может формулировать следующий запрос более высокого уровня (Гулина М.А. Терапевтическая и консультативная психология. – СПб, 2001).

# Типичные стадии терапевтического процесса по К. Роджерсу

- 1. Человек обращается за помощью. Индивид взял себя в руки и совершил поступок первостепенной важности.
- 2. Ситуация оказания помощи как правило определена. Клиенту дают понять, что консультант не имеет ответов, но что ситуация консультирования сама по себе обеспечивает клиенту при поддержке консультанта выработать собственное решение его проблемы.
- 3. Консультант стимулирует свободное проявление чувств, связанных с проблемой. Надо воздерживаться от желания подавлять поток враждебности и беспокойства, чувства тревожности и вины, амбивалентности и нерешительности.
- 4. Консультант распознает, принимает и проясняет эти негативные чувства. Он должен реагировать не на реальное содержание того, о чем говорит клиент, а на те чувства, которые скрываются за этим.

# Типичные стадии терапевтического процесса по К. Роджерсу

- 5. Если индивид достаточно полно выразил свои негативные чувства, за этим следует весьма слабое и нерешительное проявление позитивных импульсов, которые способствуют росту индивида в ходе терапии. Эти положительные эмоции – один из самых четких и предсказуемых аспектов во всем процессе. Чем сильнее и глубже проявление отрицательных чувств, тем больше вероятность последующего проявления положительных чувств – любви, самоуважения, социальных импульсов, стремления к зрелости.
- 6. Консультант признает и принимает выражаемые клиентом положительные чувства точно так же как и отрицательные. В восприятии позитивных переживаний нет ни одобрения ни похвалы. Они рассматриваются как часть личности, не больше и не меньше, равно как и отрицательные проявления. Моральные установки не имеют отношения к данному виду терапии. Это позволяет индивиду принять себя таким, каков он есть. Именно в такой ситуации наступает инсайт, неожиданное понимание себя.
- 7. Инсайт, самопонимание и самопринятие. Он обеспечивает основу для дальнейшего продвижения индивида к новым уровням интеграции.

# Типичные стадии терапевтического процесса по К. Роджерсу

- 8. Определение возможных решений, линии поведения. Часто сопровождается ощущением безнадежности. Задача консультанта при этом - помочь клиенту прояснить возможность выбора, постараться сделать осознанным чувство страха и недостаток мужества двигаться дальше, которые испытывает в данный момент индивид. В его функции не входит настаивать на определенной линии поведения и давать советы.
- 9. Затем следует один из самых волнующих моментов в терапии – включение в пока непродолжительную, но очень значимую на этом этапе позитивную деятельность.
- 10. Развитие нового более глубокого инсайта. Более полное осмысление себя, когда личность обретает мужество взглянуть на свои поступки.
- 11. Наблюдается все большая интеграция поведения. Уже меньше страха при принятии решения и больше уверенности в самостоятельных действиях. Личные взаимоотношения клиента и консультанта достигают пика. Клиент проявляет к психологу дружеский и искренний интерес.
- 12. Потребность в помощи ослабевает и у клиента наступает осознание, что отношения близятся к завершению. Со стороны консультанта нет никакого давления на клиента в связи с его желанием уйти, и нет попыток со стороны консультанта удержать его.

# Процесс психологического консультирования по В.В. Столину

- Процесс психологического консультирования имеет два аспекта – когнитивный и эмоциональный.

## **С когнитивной точки зрения:**

- Определение проблемы.
- Рабочая фаза.
- Решение о действии.

## **С эмоциональной точки зрения:**

- Установление раппорта и структурирования.
- Перенос (трансфер) и контрперенос (контртрансфер)
- Выход из трансференции и приобретение личного суверенитета.



# Эклектическая модель Гилланд и сотр.

1. **Исследование проблем.** Установление контакта, обоюдного доверия. Выслушивание клиента.
2. **Двумерное определение проблем.** Устанавливаются как эмоциональные, так и когнитивные аспекты проблемы. Уточнение проблем ведется до тех пор, пока клиент и консультант не достигнут одинакового понимания, не определят проблемы одинаковыми понятиями. Точное определение проблем позволяет понять их причины, а иногда указывает способы разрешения.

# Эклектичная модель Гилланд и сотр.

**3. Идентификация альтернатив.** Выясняются и открыто обсуждаются возможные альтернативы решения проблем. Пользуясь открытыми вопросами, консультант побуждает клиента называть все возможные варианты, которые клиент считает подходящими и реальными, помогает выдвинуть альтернативы. Для более легкого сравнения альтернатив стоит создать письменный список.

# Эклектическая модель Гилланд и сотр.

**4. Планирование.** Осуществляется критическая оценка альтернатив. Консультант помогает разобраться, какие альтернативы подходят и являются реалистичными с точки зрения предыдущего опыта и настоящей готовности измениться. Составление плана реалистичного решения проблемы должно показать клиенту, что не все проблемы разрешимы. Следует предусмотреть, какими средствами и способами клиент поверит реалистичность выбранного решения (ролевые игры, репетиция поведения и др.)

# Эклектичная модель Гилланд и сотр.

- 5. Деятельность.** Происходит последовательная реализация плана решения проблемы. Консультант помогает строить деятельность с учетом обстоятельств, времени, эмоциональных затрат, а также с пониманием возможности неудачи в достижении цели. Клиент должен усвоить, что частичная неудача – это не полная катастрофа и следует продолжать реализовывать план решения, связывая все действия с конечной целью.

# Эклектическая модель Гилланд и сотр.

**6. Оценка и обратная связь.** Клиент вместе с консультантом оценивает уровень достижения цели (степень разрешения проблемы) и обобщает достигнутые результаты. В случае надобности возможно уточнение плана решения. При возникновении новых или глубоко скрытых проблем необходим возврат к предыдущим стадиям (Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М., 1999).

# Пятишаговая модель интервью (Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даунинг Л., 1999)

- **1. Взаимопонимание /структурирование.**

*«Привет!»*

- **Функции стадии:**

- Построить прочный союз с клиентом, добиться, чтобы он чувствовал себя психологически комфортно.

- Структурирование может быть необходимо для объяснения целей интервью.

Определенная структура помогает не отвлекаться от главной задачи, а также дает клиенту информацию о возможностях консультирующего.

- **2.Сбор информации.** Выделение проблемы, идентификация потенциальных возможностей клиента. «*В чем проблема?*»
- **Функции стадии:**
- **Определить, зачем клиент пришел на консультацию и как он видит свою проблему.** Умелое определение проблемы поможет избежать бесцельного разговора, задает направление беседе. Необходимо четко уяснить позитивные возможности клиента.

- **3. Желаемый результат.** К чему хочет прийти клиент? «*Чего вы хотите добиться?*»
- **Функции стадии:**
- Определить идеал клиента. Каким бы он хотел стать? Что произойдет, когда проблемы будут решены? (Это информирует психолога о том, что именно хочет клиент.) Желаемое направление действий клиента и психолога должно быть разумно согласовано. С некоторыми клиентами необходимо, опустив 2-ю стадию, выделить сначала цели.



- **4. Выработка альтернативных решений.**  
*“Что еще мы можем сделать по этому поводу?”*
- **Функции стадии:** Поработать с разными вариантами решения данной проблемы. Это подразумевает творческий характер подхода к данной задаче, поиск альтернатив во избежание ригидности и выбор среди этих альтернатив. Данный этап может включать длительное исследование личностной динамики. Эта фаза интервью может быть самой продолжительной.

- **5. Обобщение. Переход от обучения к действию.** «Вы будете делать это?»
- **Функции стадии:** Способствовать изменению мыслей, действий и чувств в повседневной жизни клиента. Многие клиенты после интервью ничего не делают, чтобы изменить свое поведение, оставаясь на своих прежних позициях.