

Мультимедийная презентация лекционного курса

**«Основы психологического
консультирования»**

Пушкина Татьяна Петровна



Понятие о психологическом консультировании

Начало истории развития психологической помощи следует искать в глубине веков.

Античные короли принимали услуги "консультантов", античные книги "консультировали"

С конца XVII в. делаются попытки научно объяснить психические методы лечения

Начиная с "магнетического флюида" венского врача А.Месмера следуют:

XIX столетии — Джеймс Бред (гипноз)

в XX в. — Зигмунд Фрейд (психоанализ)

Карл Роджерс
(клиент-центрированная терапия)

Фредерик Перлз (гештальт-терапия)

Милтон Эриксон
(нетрадиционный гипноз и терапия)

Вирджиния Сатир (семейная терапия)

и многие другие

первоначально психотерапия
была прерогативой медиков

в начале XX в. к ним постепенно
присоединяются
работники других социальных служб

в 1950-х гг. в США содержательно и
организационно обособляется
консультативная психология



История и тенденция развития консультирования

1900-1909 годы
начало XX века

доминировала психоаналитическая
теория З. Фрейда

консультирование было в
зачаточном состоянии

Джесси Б. Дэвис — внедрил
персонализированную программу
персонального руководства в
муниципальных школах
(предложил учителям английской
литературы проводить уроки по
воспитанию характера учащихся и
профилактики возможных проблем)

В это время можно выделить 3
личности, лидеров развития
консультирования

Фрэнк Парсонс концентрировал
усилия на воспитании, помогал
студентам в выборе профессии.
организовал Бостонское Бюро по
трудоустройству в 1908 году.

Клиффорд Бирс был несколько
раз пациентом психиатрической
больницы описал плохие условия
больниц. Настаивал на принятии
мер по улучшению психического
здоровья населения. Инициатор
движения «за психическое
здоровье», его деятельность стала
основой консультирования в
сфере психического здоровья



1910 годы

Три события повлияли на
развитие консультирования
в этом десятилетии

Образование в 1913 году
Национальной ассоциации
профессиональной
ориентации.

В 1917 году конгресс США
принял Закон Смита-Хьюза,
который обеспечил
законодательную базу для
поддержки профессионального
образования в школах

Первая мировая война. Армия США
финансировала разработку многих
методик, в том числе и тестов на
интеллект. В гражданских условиях
применялись как психометрия

История и тенденция развития консультирования

1920 годы



Большое влияние на развитие консультирования оказало развитие служб и теорий для работы с ветеранами войны

Сертификация консультантов в Бостоне и в Нью-Йорке

Разработка первых стандартов для подготовки и оценки служб занятости

1929 год — создание Анной и Абрахамом Стоунами первого консультативного центра по вопросам брака и семьи в Нью-Йорке (за ним это последовало по всей стране)

1930 годы

Разработка первой теории консультирования У.Г.Уильямсона в Миннесотском университете. Акцент на педагогических, воспитательных и суггестивных способах консультирования

Произошло расширение сферы консультирования за пределы области занятости

Правительство США стало все больше уделять внимания Консультированию, учреждение Национальной службы Занятости, выпуск «Словаря профессий»



История и тенденция развития консультирования

1940 годы



Теория Карла Роджерса — он стал известным в 1942 году после публикации книги «Counseling and psychotherapy»

Вторая мировая война — с началом которой правительству потребовались консультанты психологи для помощи в отборе и обучении специалистов для армии и промышленности

Администрация по делам ветеранов США финансировала подготовку консультантов и психологов, составила перечень функций консультантов по выбору профессии и ввела термин «консультирующий психолог»

1950 годы



создание Американской организации по подбору персонала и руководству APGA

образовано 17-е отделение (консультационной психологии) в составе APA

Принят Национальный закон о поддержке образования (NDEA). Раздел V-B посвящен обеспечению финансирования подготовки консультантов.

Сформулированы новые теории, такие как транзактный анализ и рационально-эмотивная терапия. Они бросили вызов старым теориям (психоанализу, бихевиоризму, трейт-факторному и клиент-центрированному подходам).

Альберт Эллис

История и тенденция развития консультирования

1960 годы



А. Маслоу

Сформировалось бихевиоральное консультирование – мощная теория, начало которой положила книга Джона Крумболтца «Revolution in counseling».

Образован ERIC/CAPS. Начала создаваться база данных по исследованиям в консультировании.

Принят Закон об общественных центрах психического здоровья. Созданы общественные центры психического здоровья. В качестве средства решения личностных проблем становится популярным групповой подход.

Создание гуманистических теорий консультирования — Д.Арбакла, А.Маслоу, С.Жорарда.

APGA выпустила свой первый этический кодекс для консультантов.

1970 годы

Введен термин «общественное консультирование» для описания многосторонней деятельности консультанта.

Образована Американская ассоциация консультантов в области психического здоровья. Начато обучение студентов по программам освоения базисных навыков оказания помощи.

Положено начало государственному лицензированию консультантов; первым стал штат Вирджиния.
APGA проявляет себя как мощная профессиональная организация.

История и тенденция развития консультирования

1980 годы

Образован Аккредитационный совет по консультированию и родственным образовательным программам (CACREP)

Учрежден Национальный Совет по сертификации консультантов (NBCC)

В Атланте проведена Конференция по профессиональным стандартам психологического консультирования

В 1985 году было образовано международное научное и профессиональное почетное общество консультантов – Chi Sigma Iota

1990 годы

AACD сменила свое название и стала Американской ассоциацией консультирования (ACA).

Больше внимания стало уделяться плюрализму и мультикультуральности в консультировании

Возросло внимание к инструкциям и отчетности в консультировании

Состоялось слияние Национальной Академии клинических консультантов в области психического здоровья с NBCC



Понятие о психологическом консультировании

"Консультирование имеет длинное прошлое, но консультативная психология только короткую историю" Г. Эббингауз



История и тенденция развития консультирования

Консультирование

Непрерывно развивающаяся профессия, которая высвечивает определенные аспекты, вопросы, проблемы развития в соответствии с потребностями обслуживаемых клиентов и общества

В течении относительно короткой истории консультирования на передний план выдвигались различные аспекты этой деятельности.

Три ведущие темы развития консультирования в XXI веке:

Проблемы страховой медицины

Задача консультантов — оставаться главными игроками на арене психического здоровья

Эффективное использование компьютеров и компьютерных технологий в консультировании



Рост движения лидерства



увеличивается потребность в развитии лидерских навыков консультантов и их способность выступать в качестве позитивной общественной силы (роль прорицателей и советчиков)

Определение психологического консультирования

Существует много различных подходов к определению психологического консультирования

Консультирование можно рассматривать как особый вид отношений помощи.
Р. Нельсон - Джоунс



Определение психологического консультирования

Консультирование как репертуар воздействий

Многие авторы считают, что недостаточно..., поэтому используют различные воздействия на клиента, в зависимости от теоретической ориентации:

психоаналитическое

рационально -
эмотивное

гештальт

эклектика

ВАЖНЫ ОТНОШЕНИЯ
В ДИАДЕ

консультант

клиент

ВАЖНО

кто делает

как делает

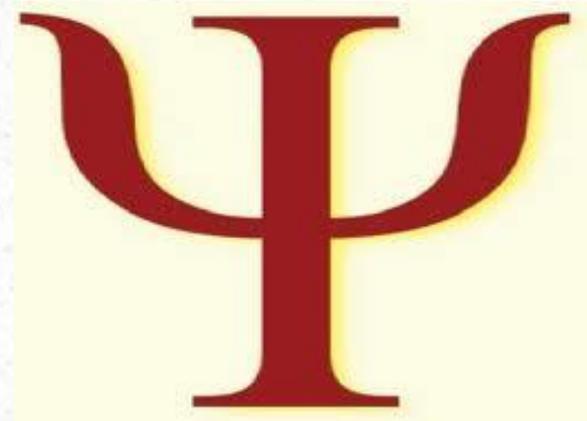
кому делает



Определение психологического консультирования

Консультирование как психологический процесс.

Связь с психологией



*1. Цель связана с сознанием (осознана).
Изменение чувств, мыслей, действий.*

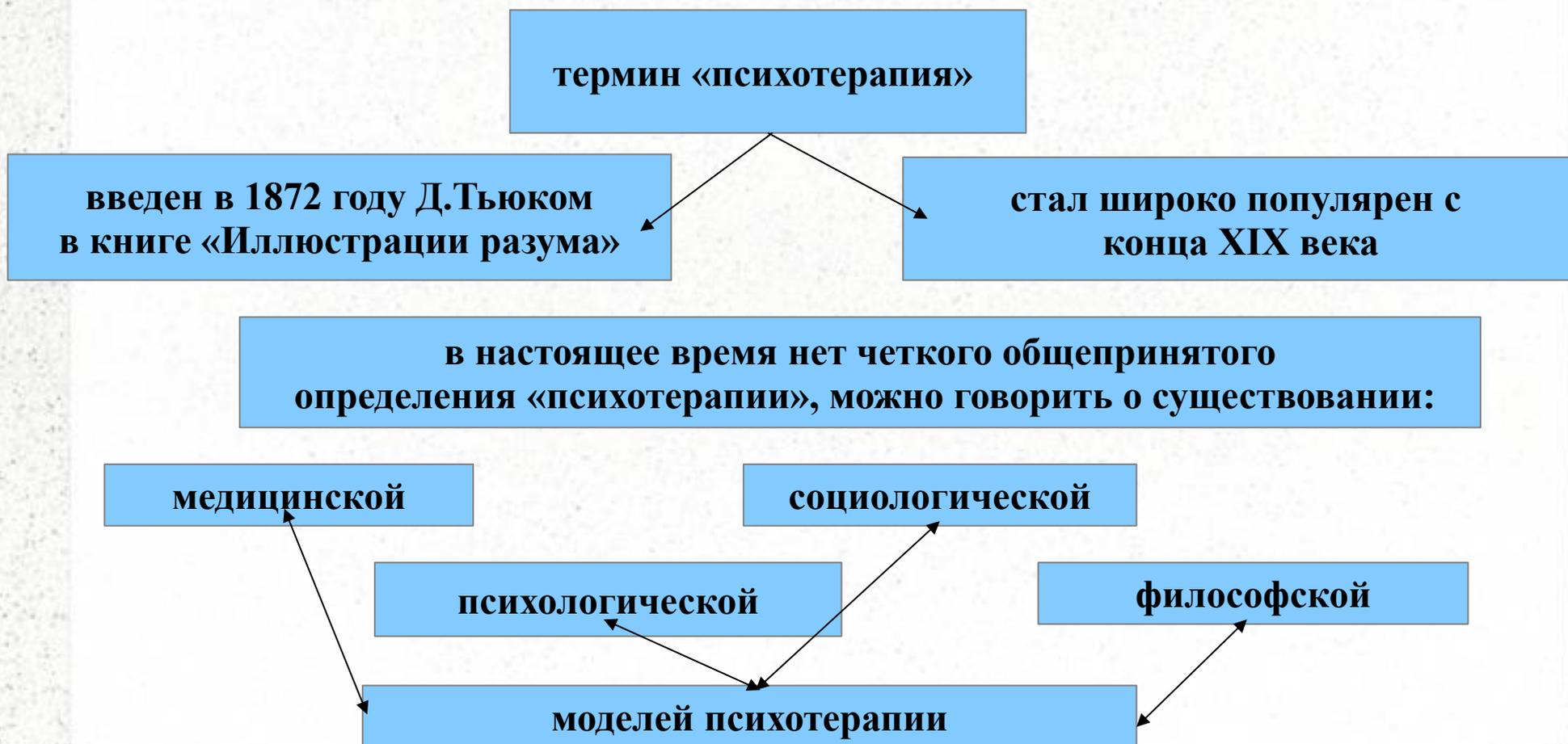
*2. Процесс, динамика в отношениях консультант-
клиент, обмен чувствами, мыслями, «инсайт догонит»*

*3. В основе лежат психологические теории:
К.Роджерс, А.Эллис — психологи,
А.Бек, Эберн, З.Фрейд — психиатры.*

*4. Психологические исследования, которые используются при
оценке процессов консультирования и его результатов.*

Психологическое консультирование и психотерапия

Буквальное значение термина **«психотерапия»** связано с двумя его толкованиями, базирующимися на переводе греческих слов **psyche** — душа, **therapeia** — забота, уход, лечение: **«исцеление душой»** или **«исцеление души»**.



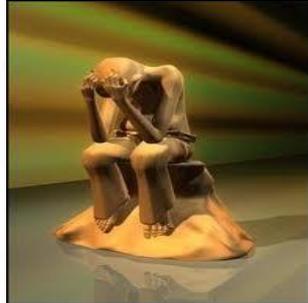
Психологическое консультирование и психотерапия

МЕДИЦИНСКАЯ МОДЕЛЬ «ПСИХОТЕРАПИИ»



Психологическое консультирование и психотерапия

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ «ПСИХОТЕРАПИИ»



**Направление деятельности
практического психолога**

**оказание «психологической помощи»
здоровым людям (клиентам)**

**в ситуациях различного рода
психологических затруднений**

**в случае потребности улучшить
качество своей жизни**

**практический психолог использует
те же методы, что и психотерапевт**

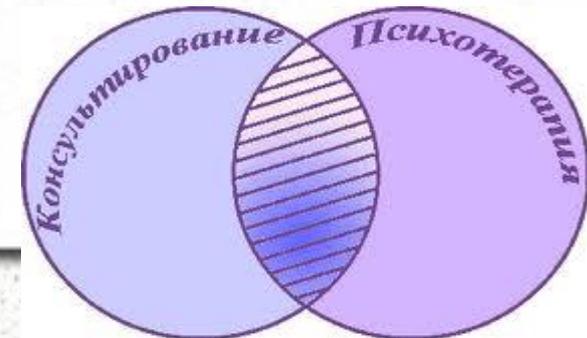
разница в их нацеленности

задача психолога

**создание условий для оптимального
функционирования личности
и ее развития**

задача психотерапевта

снятие симптомов



Психологическое консультирование и психотерапия

Декларация по психотерапии, принятая Европейской ассоциацией психотерапии в Страсбурге в 1990г:

1. психотерапия является особой дисциплиной из области гуманитарных наук, занятие которой представляет собой свободную и независимую профессию;

2. психотерапевтическое образование требует высокого уровня теоретической и клинической подготовленности;

3. гарантированным является разнообразие психотерапевтических методов;

4. образование в области одного из психотерапевтических методов должно осуществляться интегрально: оно включает теорию, личный терапевтический опыт и практику под руководством супервизора, одновременно приобретаются широкие представления о других методах;

5. доступ к такому образованию осуществляется с помощью различной предварительной подготовки, в частности в области гуманитарных и общественных наук.



Психологическое консультирование и психотерапия

**При
«психотерапии»**

используются **только ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**
методы и средства

не фармакологические, не физические и т.д.

в качестве пациентов выступают люди, с теми или
иными расстройствами психики

в качестве специалистов — лица, имеющие среди прочего
профессиональную подготовку в области психологии



Психологическое консультирование и психотерапия

Различают

Клиент — ориентированную психотерапию



направлена на смягчение или ликвидацию симптоматики

используются такие методы как

гипноз

аутогенная тренировка

различные виды внушения и самовнушения

Личностно — ориентированную психотерапию



стремится помочь человеку изменить свое отношение к социальному окружению и к собственной личности

разнообразии методов и приемов, основанных на

концептуальных моделях множества школ и течений



Психологическое консультирование и психотерапия

Александров 1997, Карвасарский 1999, Рудестам 1993, выделяют

общие задачи, в немедицинской психотерапии, объединяющие различные по направленности и содержанию психотерапевтические методы:

1. исследование психологических проблем клиента и оказание помощи в их решении;

2. улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;

3. изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми;

4. развитие самосознания и саморазвития клиентов для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих нарушений

5. содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха



Психологическое консультирование и психотерапия

В настоящее время отмечается тенденция сближения «врачебной» и «психологической» психотерапии.

психологи



врачи

«размытие» границ «врачебной» территории (раньше они строго охранялись от проникновения психологов)

проявляют интерес к западным техникам

Существует мнение, что

«психокоррекция» - воздействие на «еще не больных, но уже не здоровых», на людей с дезадаптированным поведением и формирующимся невротическим реагированием



«психотерапия» - система специально организованных методов для невротиков

Психологическое консультирование и психотерапия

психотерапия

**ориентация воздействия на
излечение или личностный рост**

**психологическое
консультирование**

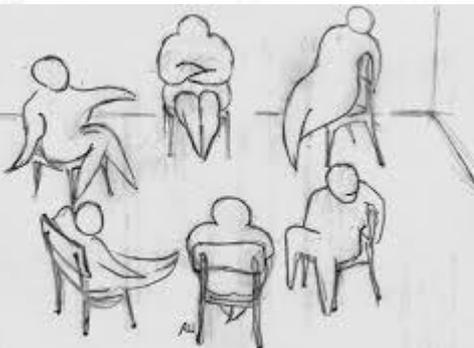
**помочь клиенту разобраться в
ситуации, проблеме: подсказать,
отразить чувства, поддержать,
успокоить и т.д.**

**в большинстве случаев трудно точно квалифицировать
работу с клиентом как «психотерапевтическую» или
«консультационную»**

**в зарубежной литературе термины «психотерапия» и
«терапия» используются как синонимы**



Влад
— Ну, что я могу сказать, вот прямо сейчас я чувствую себя не очень уютно.
dubman



Психологическое консультирование и психотерапия

Нет четких границ, и там и там применяются методы, основанные на «базе общепринятых принципов»

психотерапевты

акцент на личной перемене



консультанты

**стремятся помочь в использовании ресурсов
улучшении качества жизни**



Психологическое консультирование и психотерапия

Corsin отмечает не качественное, а количественное отличие:

психотерапевты

слушают своих клиентов

имеют дело с больными психическими расстройствами

медицинский термин

консультанты

дают информацию, советы, объясняют



Психологическое консультирование и психотерапия

Каркхуфф, Труа, Ф.Паттерсон



Используют оба термина попеременно

«психологическое консультирование» = «психотерапия»

Различий НЕТ

Р. Нельсон - Джоунс

«Консультирование — термин менее элитный, нежели психотерапия»



Психологическое консультирование и психотерапия

В.Д. Менделевич



Психологическое консультирование и психотерапия (В.Д. Менделевич)

Виды психологической помощи

Психологическое консультирование

Психокоррекция

Психотерапия

они воздействуют на различные стороны личности и имеют различные цели и способы

могут применяться раздельно и в сочетании



Психологическое консультирование и психотерапия (В.Д. Менделевич)



Цель психологического консультирования

формирование личностной позиции, специфического мировоззрения и взгляда на жизнь, принципиальные и не принципиальные стороны человеческого существования, формирование иерархии ценностей

Цель психологической коррекции

выработка и овладение навыками оптимальной для индивида и эффективной для сохранения его здоровья психической деятельности, способствующей личностному росту и адаптации человека в обществе

Цель психотерапии (в узком смысле слова)

купирование психопатологической симптоматики, посредством чего предполагается достижение внутренней и внешней гармонизации личности



Психологическое консультирование и психотерапия (В.Д. Менделевич)

Оказание эффективной психологической помощи возможно при кооперировании всех видов психологического воздействия

адекватный стиль взаимодействия человека с окружающим миром

невозможен без сформированной личностной позиции

которая проявляется в

теоретическом осмыслении реальности и выборе наиболее подходящей мировоззренческой платформы, с иерархией ценностей

без конкретных психологических навыков преодоления жизненных сложностей, «саногенных умений»

соотношение различных видов психологической помощи

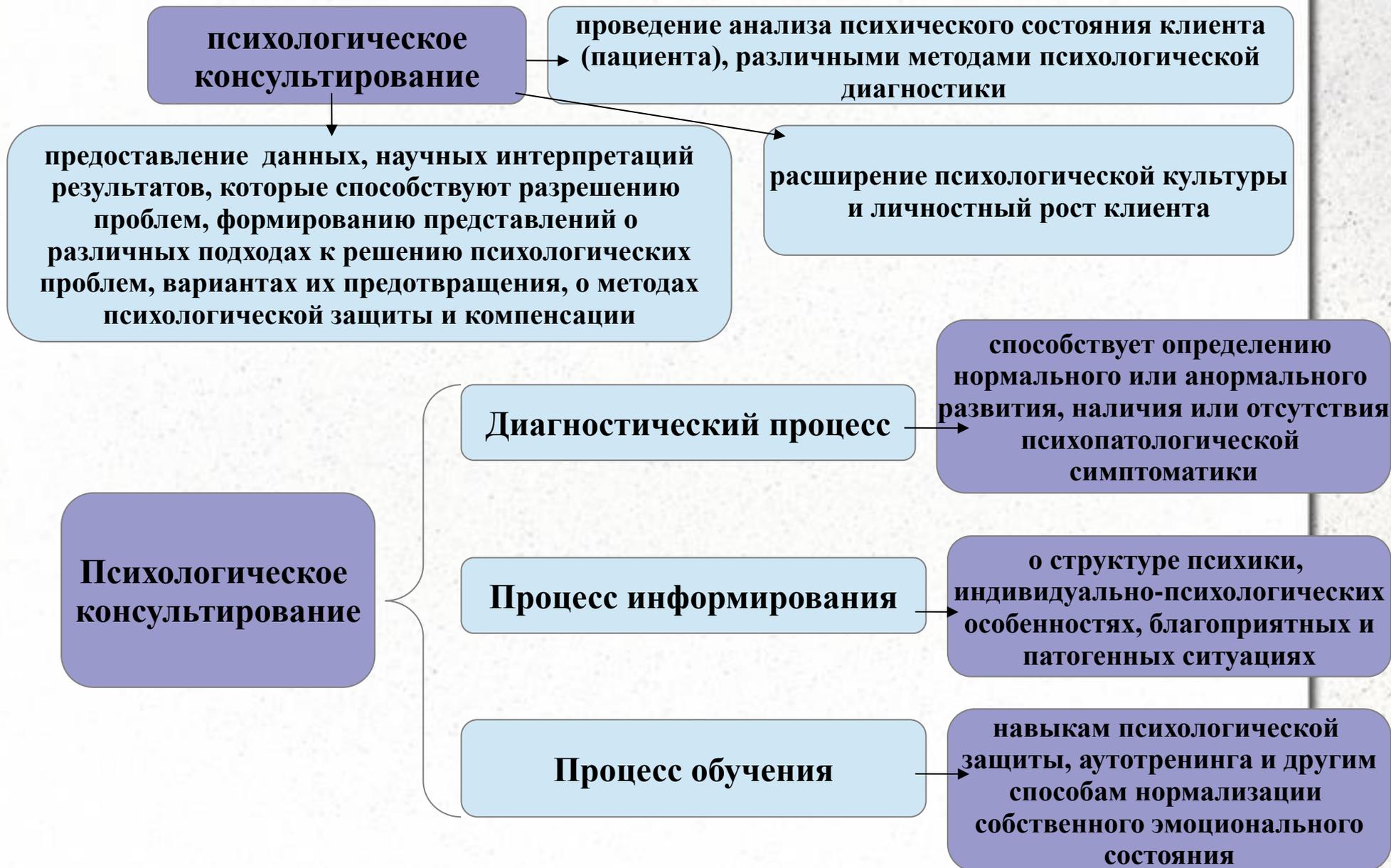
Внушаемость, гипнабельность, анализируемость, готовность к психологическому воздействию извне

Навыки психологической компенсации

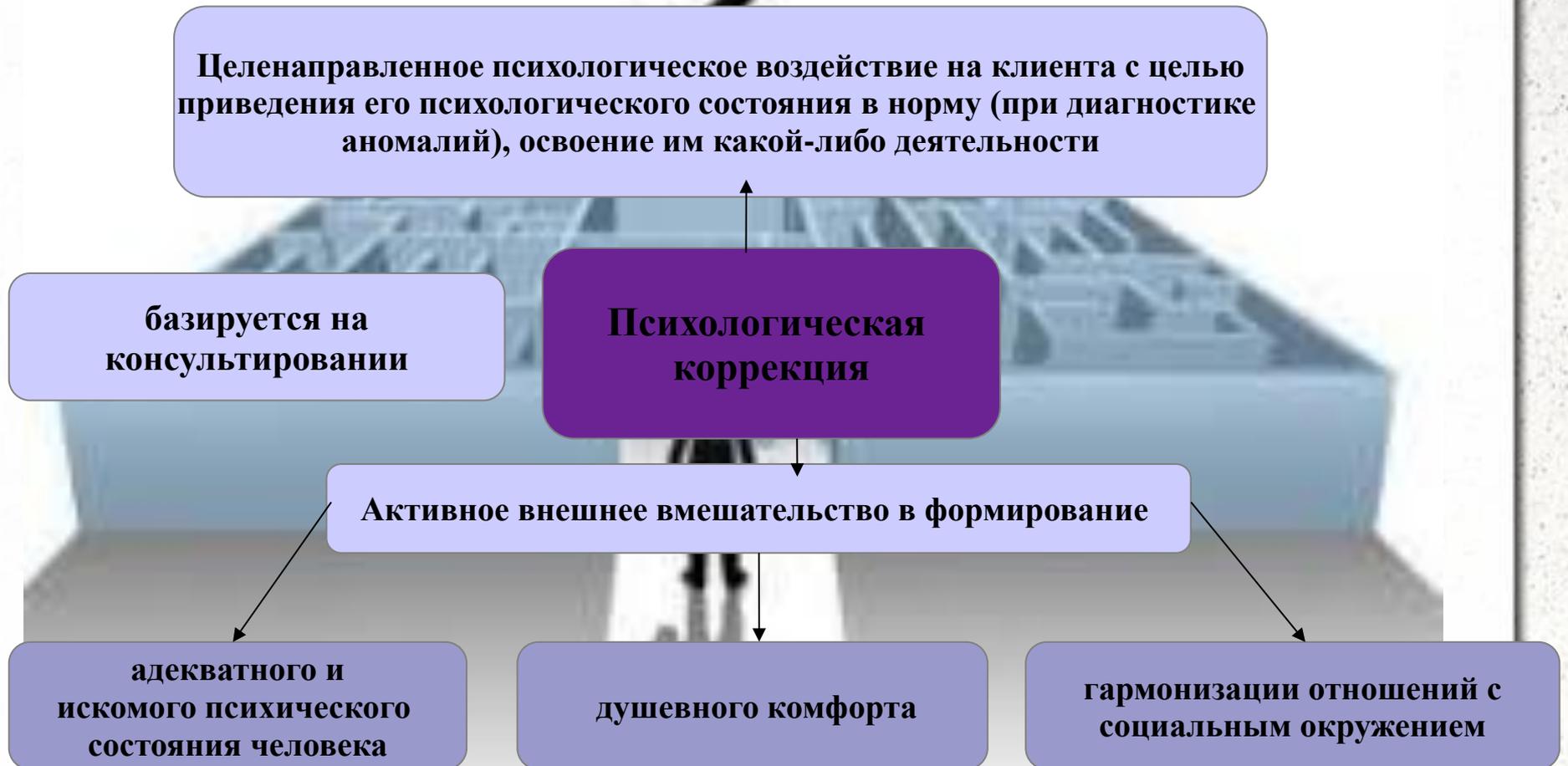
Личностная позиция человека



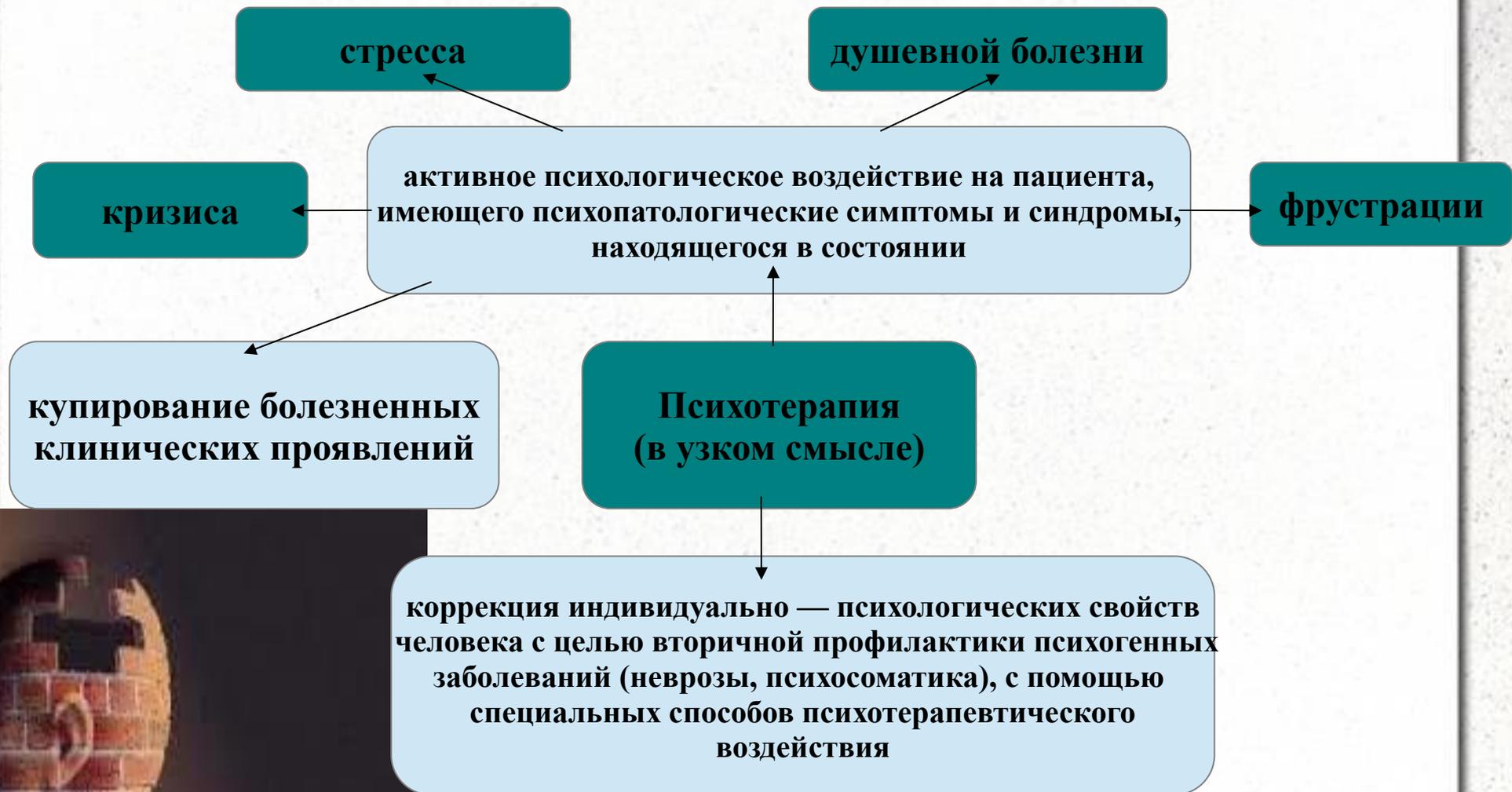
Психологическое консультирование и психотерапия (В.Д. Менделевич)



Психологическое консультирование и психотерапия (В.Д. Менделевич)



Психологическое консультирование и психотерапия (В.Д. Менделевич)



Психологическое консультирование и психотерапия (В.Д. Менделевич)



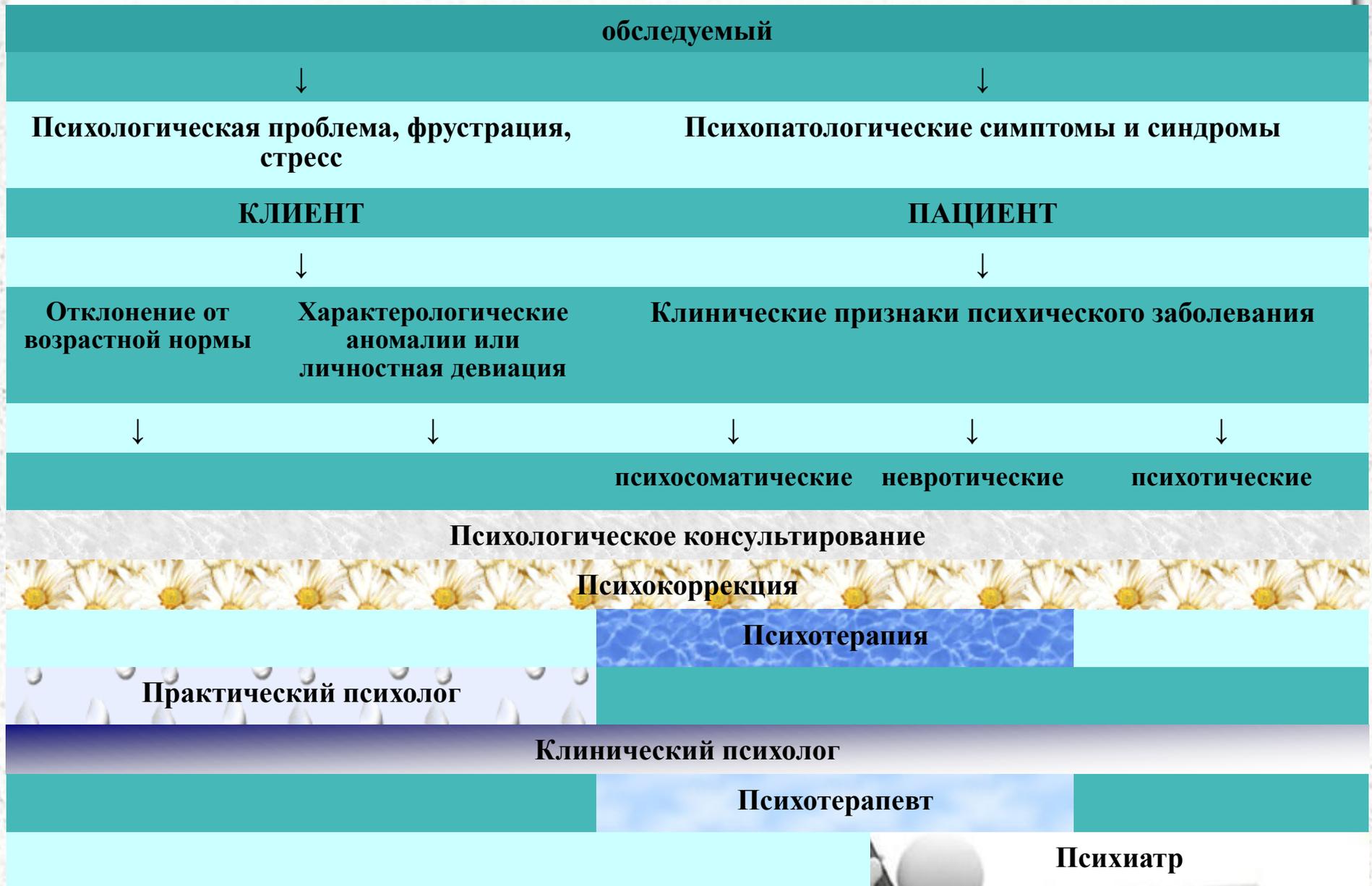
Психологическое консультирование и психотерапия (В.Д. Менделевич)

Отличия различных видов психологической помощи

	Психологическое консультирование	Психокоррекция	Психотерапия
Объект воздействия	клиент, пациент	клиент, пациент	Пациент
Предмет	проблема, индивидуально — психологические особенности	проблема, характерологические девиации и личностные аномалии	психопатологические симптомы и синдромы, характерологические девиации и личностные аномалии
Способ	информирование, обучение	тренинг	активное воздействие (терапия) различными способами
Позиция клиента	активная, ответственен за результат	пассивная, не ответственен за результат	пассивная, не ответственен за результат
Цель воздействия	формирование личностной позиции	формирование навыков психологической компенсации	купирование психопатологической симптоматики

Психологическое консультирование и психотерапия (В.Д. Менделевич)

Диагностический и терапевтический путь обследуемого



Определение психологического консультирования

Цели психологического консультирования:

1. Выход из тяжелых состояний (кризисы, потери и др.)

2. Формирование психологических границ

3. Ориентация на коррекцию, личностный рост

4. Научить клиентов помогать себе самим



Мишени психотерапевтического воздействия

Тело

биоэнергетический анализ

Переживания (не просто испытываемые эмоции, а опыт)

клиент-центрированная терапия

Неадаптивные мысли и другие образы воображения

когнитивная терапия

Имея разные «мишени» психотерапевтического воздействия

консультирование имеет ряд общих для всех школ и подходов стратегических моментов

Общие (для всех подходов) стратегии психологического консультирования

этапы консультативного процесса;

принципы проведения первичной консультации и основные техники психотерапевтического вмешательства;

вербальные и невербальные средства психотерапевтического процесса;

создание и использование метафор в процессе психотерапевтического консультирования;

требование к личности психотерапевта/консультанта;

этика психотерапевта (консультанта).



Требования к личности консультанта



Требования к личности консультанта

2. Высокий профессиональный и образовательный уровень.

3. Способность к смежным видам деятельности:

непрерывное образование

супервизорство

4. Теоретические и системные взгляды консультанта (принадлежность к той или иной теории или системе консультирования — медицинской или развивающей)



Модель эффективного консультанта



Модель эффективного консультанта



Модель эффективного консультанта

8. Постановка реалистичных целей



успех

побуждает ставить перед собой большие цели

неудача

побуждает опустить ниже планку притязаний

иногда этот механизм нарушается и тогда

слишком большая цель будет заранее обречена на неудачу

стремление к незначительной цели не доставит удовлетворения

9. Эмпатия



способность поставить себя на место другого человека (или предмета), способность к сопереживанию, способность воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков

Консультативный контакт

**Консультативный
контакт**

уникальный динамический процесс, во время которого один человек помогает другому использовать свои внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении и актуализировать потенциал осмысленной жизни

**Консультативный
контакт**

чувства и установки, которые участники консультирования испытывают один по отношению к другому, и способ их выражения

Консультативный контакт содержит несколько уникальных черт.



Консультативный контакт

Шесть основных черт консультативного контакта (George и Cristiani):

1. Эмоциональность

консультативный контакт скорее эмоционален, чем когнитивен, он подразумевает исследования переживаний клиентов

2. Интенсивность

контакт — истинное отношение и взаимный обмен переживаниями, он не может не быть интенсивным

3. Динамичность

при смене клиента меняется и специфика контакта

4. конфиденциальность

обязательства консультанта не распространять сведения о клиенте способствует доверительности

5. Оказание поддержки

постоянная поддержка консультанта обеспечивает стабильность контакта, позволяющую клиенту рисковать и пытаться вести себя по-новому

6. Добросовестность

тщательное исполнение формальных или неформальных социальных обязанностей

Эмпатия в работе консультанта

К.Роджерс



«Эмпатия — способность консультанта погрузиться в феноменологический мир клиента, переживать мир клиента как свой собственный, без каких — либо потерь»

**Эмпатия
включает**

восприятие

понимание системы культурных взглядов клиента, особенности его восприятия и познания

коммуникация

способность сообщить о своем понимании

Первичная эмпатия

способность реагировать так, чтобы клиенту стало очевидно, что консультант его понял

Опережающая эмпатия

консультант способствует более глубинному исследованию проблем, вопросов, эмоций, в новых для него аспектах

Эмпатия в работе консультанта

Р. Кочюнас

Эмпатия включает идентификацию с другим лицом, при котором становится возможным понимание и взаимопонимание разных людей.



**проявление эмпатии
означает**

консультант чутко и тонко реагирует на переживания клиента, словно это его собственные переживания

способность «вжиться» в субъективный мир клиента и понять смысл разных событий в этом мире

**такое вхождение в мир клиента
должно быть**

безоценочным

не разделяющим содержание иного мира на правильную и неправильную, на плохую и хорошую части



Интуиция и рефлексия в работе консультанта

рефлексия

**Процесс самопознания субъектов
внутренних психических актов и
состояний**

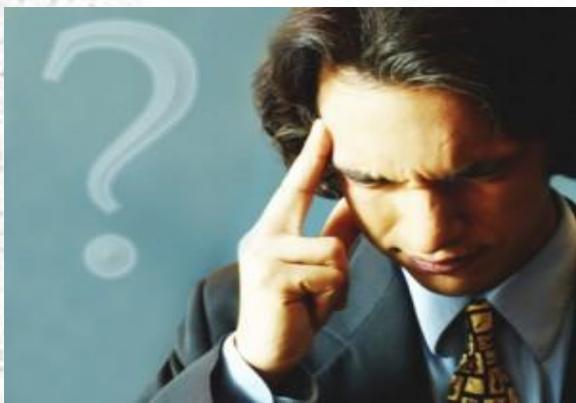
**Механизм взаимопонимания — осмысление
субъектом того, какими средствами и почему
он воспроизвел то или иное впечатление на
партнера**

**предполагает особое
направление внимания
на деятельность души**

**достаточную зрелость
субъекта**

**В социальной психологии
рефлексия выступает**

**в форме сознания действующим субъектом-
лицом или общностью — того, как они в
действительности воспринимаются и
оцениваются другими индивидами или
общностями**



Интуиция и рефлексия в работе консультанта

ИНТУИЦИЯ



**научная психология
рассматривает
интуицию как**

отыскание, часто практически моментальное, решения задачи при недостаточности логических оснований

знание, возникающие без осознания путей и условий его получения — как результат «непосредственного усмотрения»

необходимый, внутренне обусловленный природой творчества момент выхода за границы сложившихся стереотипов поведения — в частности, логических программ поиска решения задачи



Навыки поддержания рабочего альянса



Отличительные особенности эффективных терапевтических отношений:

1. Значительная затрата энергии со стороны клиента и терапевта

2. Специфичное распределение ролей

3. хороший личный контакт
(спонтанность, взаимопонимание)

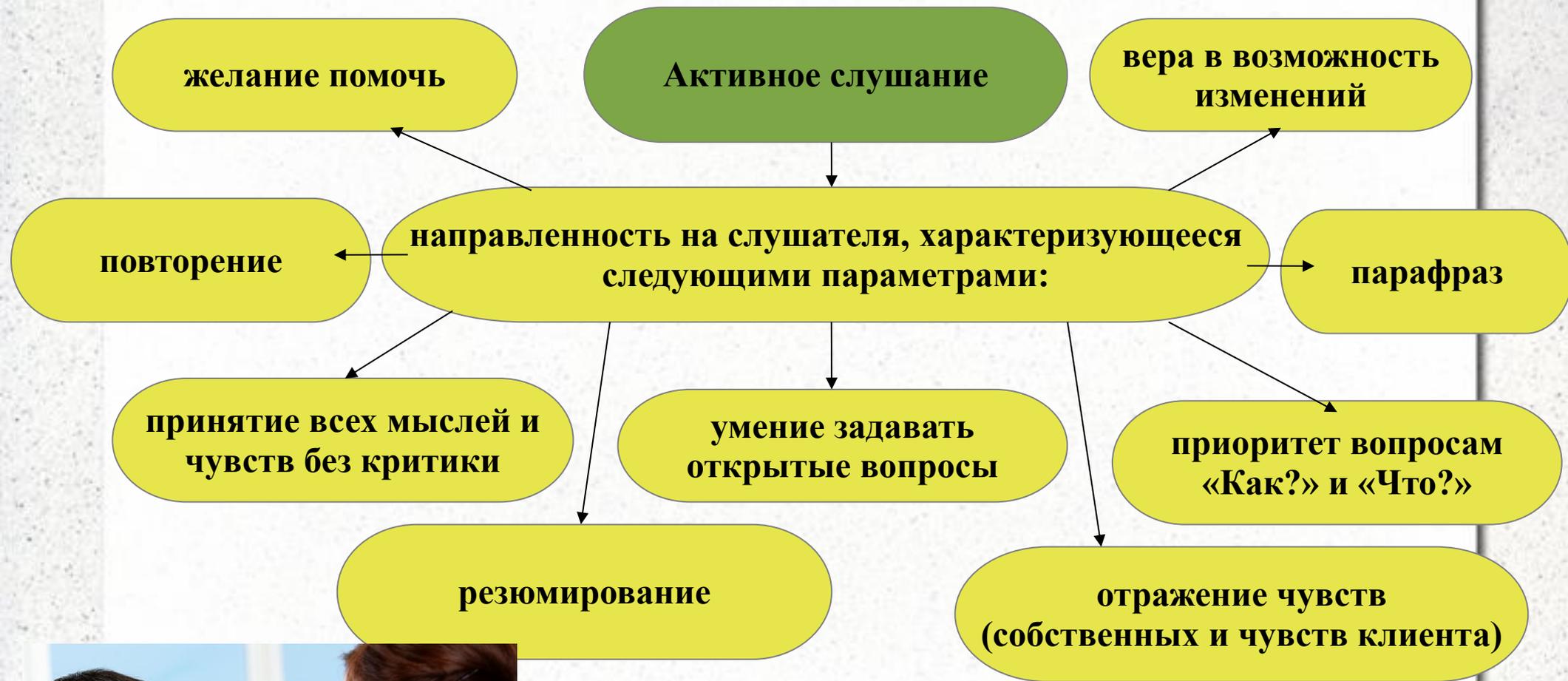
4. Одобрение со стороны клиента и терапевта, умение переживать сложные моменты, конфронтации и т. д. но сохранять альянс

клиент демонстрирует стремление самовыразиться и привязанность к терапевту

терапевт проявляет готовность сотрудничать с клиентом



Навыки поддержания рабочего альянса



Постановка вопросов



Постановка вопросов

Основные моменты консультирования, когда используются открытые вопросы

Начало консультативной встречи;

Побуждение клиента продолжать или дополнять сказанное;

Побуждение клиента проиллюстрировать свои проблемы примерами, чтобы консультант мог лучше их понять;

Сосредоточение внимания клиента на чувствах.



Не всем клиентам нравятся открытые вопросы

У некоторых они повышают ощущение угрозы и усиливают беспокойство

Это не означает, что от таких вопросов стоит отказаться, но их надо тщательно формулировать и задавать в подходящее время, когда имеются шансы получить ответ



В консультировании важны

как открытые

так и закрытые

вопросы

Постановка вопросов

В консультировании следует избегать чрезмерного опрашивания

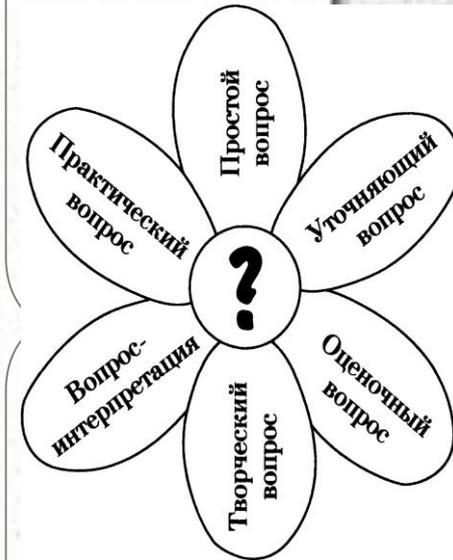
Чересчур большая склонность расспрашивать во время консультирования создает много проблем George, Cristiani

Превращает беседу в обмен вопросами-ответами, и клиент начинает постоянно ждать, чтобы консультант спросил еще о чем-нибудь;

Заставляет консультанта принять на себя всю ответственность за ход консультирования и тематику обсуждаемых проблем;

Переводит беседу от эмоционально окрашенных тем к обсуждению фактологии жизни;

«уничтожает» подвижный характер беседы.



По этим причинам начинающим консультантам вообще не рекомендуется задавать клиентам вопросы, исключая самое начало консультирования.

Постановка вопросов

Вопросы: «Кто?» и «Что?»

ориентированы на факты, т. е. вопросы подобного типа увеличивают вероятность фактологического ответа

Вопросы «Как?»

в большей мере ориентированы на человека, его поведение его внутренний мир

Вопросы «Почему?»

провоцируют защитные реакции, поэтому их следует избегать при консультировании

следует избегать постановки одновременно нескольких вопросов

не следует один и тот же вопрос задавать в разных формулировках

нельзя вопросом опережать ответ клиента



Навыки поддержания рабочего альянса

Ободрение и успокоение

созданы для создания укрепления консультативного контакта

Ободрить можно краткой фразой

она побуждает клиента продолжать повествование

Ободрение выражает поддержку (основу консультативного контакта), клиент чувствует себя свободно

позволяет исследовать возбуждающие тревогу аспекты самости

Успокаивание позволяет клиенту верить в себя и рисковать, изменяя некоторые аспекты самости, верить в себя и рисковать

может использоваться

правильно

неправильно



консультант предлагает себя в качестве «подпорки» беспокойному клиенту

ограничивает возможности клиента самостоятельно решать свои проблемы

черезмерно часто использование успокоения приводит к формированию зависимости

Перефразирование и обобщение

перефразирование

отражение содержания признаний клиента

наиболее приемлемо в начале консультирования т. к. побуждает клиента более открыто обсуждать свои проблемы

с другой стороны оно недостаточно углубляет беседу

Три основные цели перефразирования:

1. Показать клиенту, что консультант очень внимателен и пытается его понять;

2. Выкристаллизовать мысли клиента, повторяя его слова в сжатом виде;

3. Проверить правильность понимания мыслей клиента;

Три правила перефразирования

1. Перефразируется основная мысль клиента

2. Нельзя искажать или заменять смысл утверждения клиента, а также добавлять что-либо от себя

3. Надо избегать «попугайства», т. е. дословного повторения высказывания клиента, желательно мысли клиента выразить своими словами



Навыки поддержания рабочего альянса

Обобщение

выражение основной идеи нескольких мало связанных между собой утверждений или долгого и запутанного высказывания

помогает клиенту систематизировать свои мысли, вспомнить то, что было сказано

побуждает к рассмотрению значимых тем и способствует соблюдению последовательности консультирования

Перепhrазирование — охватывает только высказанные утверждения.
Обобщению подлежит целый этап беседы или вся беседа.

ситуации, в которых наиболее часто используется обобщение (Ivey 1971)

когда консультант хочет структурировать начало беседы, чтобы объединить ее с прежними беседами;

когда клиент говорит очень долго и запутанно;

когда одна тема беседы уже исчерпана и намечается переход к следующей теме или к следующему этапу работы;

при стремлении придать направление беседе;

в конце встречи при стремлении подчеркнуть существенные моменты и дать задание на промежуток времени между встречами.

Навыки активного слушания

Отражение чувств — одна из главных техник

Отражение чувств
непрерывная составляющая
отношений двух людей

При отражении чувств внимание сосредоточено
не на содержании, а на том, что скрыто
за содержанием

Важно обратить внимание
на баланс фактов и чувств
в консультативной беседе

Бывает, что начав выспрашивать клиента,
консультант начинает игнорировать
чувства клиента

В консультировании
существует правило

при вопросе о чувствах клиент начинает рассказывать
факты из жизни;

когда мы спрашиваем только о событиях, нет никаких
шансов услышать что-либо о чувствах;

что указывает на приоритет вопросов о чувствах

отражение чувств необходимое условие контакта
в клиент центрированной терапии



Навыки активного слушания

Отражая чувства клиента

консультант концентрирует внимание на субъективных аспектах его признаний, стремясь помочь клиенту разобраться в своих чувствах и (или) помочь испытать их полнее, интенсивнее, глубже.

Отражение чувств означает

что консультант является как бы зеркалом, в котором клиент стремится увидеть смысл и значение своих чувств

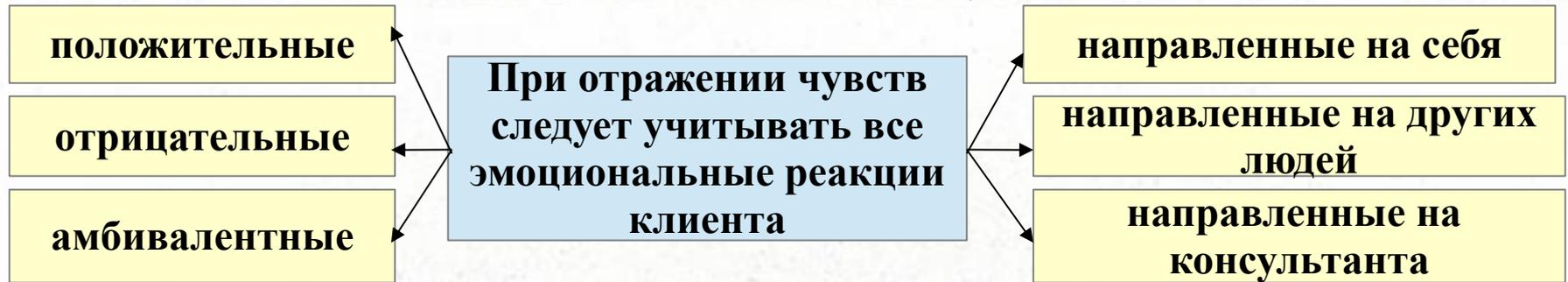
Отражение чувств способствует

возникновению межличностного, эмоционального контакта, потому что показывает клиенту, что консультант старается познать его внутренний мир

Эффективное отражение чувств

помогает клиенту лучше разобраться в своих нередко противоречивых чувствах и тем самым облегчает разрешение внутренних конфликтов

Навыки активного слушания



Для точного отражения чувств важно использовать многие понятия, определяющие разнообразные чувственные нюансы

Обобщающие принципы, охватывающие как отражение чувств клиента, так и выражение чувств консультантом:

Консультант обязан как можно точнее и полнее идентифицировать чувства как свои, так и клиентов

Не обязательно отражать или комментировать каждое чувство клиента — любое действие консультанта должно быть целесообразным в контексте процесса консультирования

Обязательно обращать внимание на чувства когда они:

вызывают проблемы в консультировании

могут поддержать клиента, помочь ему

Навыки активного слушания

Паузы молчания

Когда обрывается беседа
и стоит тишина

большинство людей испытывают смущение

начинающий консультант чувствует себя неудобно,
ему кажется, что он должен постоянно что-то делать

Консультант, научившийся быть чутким к различным смыслам тишины, который сознательно создает и использует паузы в консультировании, особо ценит молчание т. к. оно:

Увеличивает эмоциональное взаимопонимание консультанта
и клиента;

Предоставляет клиенту возможность «погрузиться» в себя и
изучать свои чувства, установки, ценности, поведение;

Позволяет клиенту понять, что ответственность лежит на его
плечах.

Gelso и Fretz выделяют:

«содержательное» молчание

«бессодержательное» молчание

Увеличивается
тревога клиента
он не может усидеть
на месте,
начинает нервничать

Навыки активного слушания

Важнейшие смыслы молчания в консультировании

Паузы молчания, особенно в начале беседы, могут выражать тревогу клиента, плохое самочувствие, растерянность из-за самого факта консультирования.

Молчание не всегда означает отсутствие активности, во время пауз клиент может:

искать нужные слова для продолжения
своего повествования

взвешивать то, о чем шла речь
перед этим

пытаться оценить возникшие во время беседы догадки

Консультанту также нужны паузы молчания для обдумывания прошедшей части беседы и формулирования важных вопросов

Периодические паузы молчания делают беседу более целенаправленной, т. к. в это время мысленно выявляются существенные моменты беседы, резюмируются основные выводы

Паузы молчания помогают не пропускать важные вопросы



Навыки активного слушания

Важнейшие смыслы молчания в консультировании

Молчание может означать, что и клиент, и консультант надеются на продолжение беседы со стороны друг друга

Пауза молчания, особенно если она субъективно неприятна как клиенту, так и консультанту, может означать, что оба участника беседы и вся беседа оказались в тупике и происходит поиск выхода из сложившейся ситуации, поиск нового направления беседы



Предоставление информации



Интерпретация

Нилли выделяет пять типов интерпретации:

Установление связей между якобы отдельными утверждениями, проблемами или событиями.

Акцентирование каких-либо особенностей поведения или чувств клиента.

Интерпретация способов психологической защиты, реакций сопротивления и переноса.

Увязывание нынешних событий, мыслей и переживаний с прошлым.

Предоставление клиенту иной возможности понимания его чувств, поведения, проблем.



Конфронтация

1. Конфронтация с целью

Обратить внимание клиента на противоречия в его поведении, мыслях чувствах или между мыслями и чувствами, намерениями и поведением и т.п.

2. Конфронтация с целью

Помочь увидеть ситуацию такой, какова она есть в действительности, вопреки представлению о ней клиента в контексте его потребностей.

3. Конфронтация с целью

Обратить внимание клиента на его уклонение от обсуждения некоторых проблем.



Самораскрытие

Самораскрытие – это сложное, многогранное явление, которому было посвящено более двухсот научных трудов (Watkins, 1990).

По Жорарду, самораскрытие заключается в том

чтобы представить себя другому с помощью раскрытия сведений личного характера

самораскрытие помогает устанавливать доверие

способствует формированию взаимоотношений консультирования

Самораскрытие клиента необходимо для успешности процесса консультирования

Однако самораскрытие консультанта не всегда обязательно



«В каждом конкретном случае взаимоотношений консультанта с клиентом вопрос о самораскрытии консультанта должен решаться отдельно»; при этом необходимо побеспокоиться о том, чтобы степень самораскрытия соответствовала «потребностям клиента» (Hendrick, 1988)

Клиенты больше доверяют тем консультантам, которые делятся с ними информацией личного характера (конечно, в разумных пределах).
В таких случаях клиент идет на ответное самораскрытие (Curtis, 1981; Kottler et al, 1994)

Навыки поддержания рабочего альянса



Умение слушать собеседника -
это и умение слушать самого себя.

Приемы поддержания беседы

Р.Кочюнас разделяет:

Невербальное
общение

Вербальное общение

невербальное
поведение и
структурирование
времени

невербальное общение
с использованием
тела

способы его реагирования
в период консультирования, которые
могут быть определены как основные
техники

невербальное
общение
посредством

невербальное общение
и структурирование
окружения



Тестирование в практике психологического консультирования

Вопрос о тестировании противоречив и является предметом дискуссий.

Представители экзистенциальной и роджерсианской теорий считают:

Тестирование — инструмент внешнего понимания и не способствует успешному консультированию.

Bramer и Shostrom являются сторонниками

Активной роли клиентов в тестировании и приглашают их участвовать в выборе тестов:

клиент и консультант во время беседы решают, какая информация, доступная с помощью тестов, может оказаться необходимой при решении проблем клиента;

консультант знакомит клиента с разными типами тестов;

консультант рекомендует клиенту тесты, которые помогут получить искомую информацию, указывает на бесполезные в данном случае тесты;

консультант дает клиенту возможность высказать свои сомнения и отрицательные чувства по отношению к отобранным тестам

сомнения и чувства обсуждаются совместно



Тестирование в практике психологического консультирования

Тестирование может помочь

Обнаружить неизвестные клиенту резервы его личности, сфокусировать внимание на тех возможностях, о которых он и не задумывался.

Обнаружить те паттерны мышления, чувств, которые не были сразу замечены в интервью.

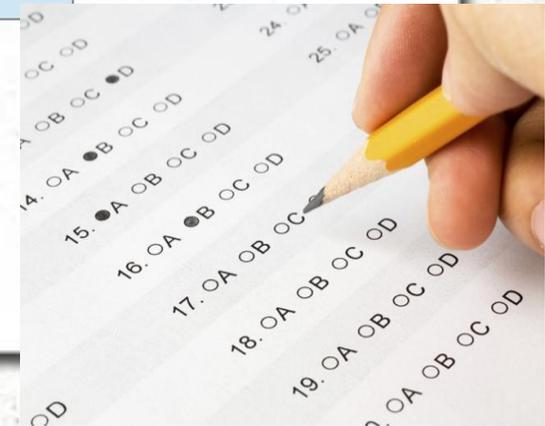
Личностные тесты могут обнаружить незамеченные потенциальные затруднения и помочь психотерапевту выработать более сбалансированный и долгосрочный план психологической помощи



Тестирование должно применяться только с определенной целью

Тесты помогают выявить специфические черты факторы жизни клиента, которые ускользнули как от внимания психотерапевта, так и от внимания клиента.

Тест — это реальная часть консультирования.



Обратная связь проведения тестирования

Некорректное сообщение результатов тестирования клиенту

1. Передача клиенту заключения по результатам тестирования в письменном виде или в виде компьютерной распечатки;
2. Изложение результатов тестирования без предварительной работы с клиентом
3. Использование некорректного языка описания и принципов понимания личности.

Для того, чтобы корректно охарактеризовать личность клиента, можно использовать следующие принципы:

1. Принцип деноминализации — переформулирование терминов, характеризующих черты личности из существительных в прилагательные или в глаголы.

2. Принцип контекстуализации — указание на содержание ситуации, в которых могут наблюдаться черты личности. В соответствии с этим принципом психолог говорит о том, когда и где человек ведет себя тем или иным образом.

3. Принцип позитивной реинтерпретации - замена отрицаний в определении поведения человека на утверждения, не содержащие частицу "не". Отказ психолога от употребления выражений "может", "не умеет", "не способен", предполагающих представление об ограниченных возможностях клиента и отсутствие или иных качеств.



Типы первичных интервью

Процесс консультирования начинается с первичного интервью

«Цели консультирования изменяются с течением времени и в зависимости от сложности и эффективности отношений консультирования» К.Левин

Насколько существенными будут эти изменения и состоится ли вторая сессия вообще, обычно определяется результатами первой сессии.

Два типа ознакомительных интервью
(Бенджамин, 1987)

Иницированное клиентом

Часто трудно определить цель клиента, может возникнуть беспокойство у консультанта. Важно преодолевать подобные ощущения, тщательно прислушиваясь ко всему, что говорит клиент.

Иницированное консультантом

Консультанту необходимо сразу объяснить причины своей заинтересованности в клиенте. Если консультант их не объясняет, то клиент пытается их угадать, что создает напряженность.

Все клиенты начинают консультирование с некоторым беспокойством и Противодействием, независимо от предыдущей подготовки

Типы первичных интервью

Чувство беспокойства у клиентов и консультантов может проявляться в поведении как провокационность или агрессия (Wotkins, 1983)

Консультанты могут этому противостоять путем обмена информацией с клиентами.

Обмен информацией на ранних этапах повышает вероятность того, что клиенты и консультанты будут осознанно принимать решения и полноценно участвовать в процессе консультирования.



Информационно — ориентированное первичное интервью

Первичное интервью может выполнять две функции

Может служить для сбора сведений о клиенте

Может быть сигналом к началу взаимоотношений

Цель интервью первого типа — накопление информации

структура сессии определяется консультантом

Консультант отвечает клиенту преимущественно с помощью вопросов-зондов, закрытых вопросов, акцентирования и просьб о разъяснении, нацеленных на выявление информации.

Зондирующий вопрос

Обычно начинается со слов: кто, где, что и как.

Предполагает более чем одно-двухсложный ответ

Например, «что вы планируете делать после получения работы?»

Например, «почему вы это делаете?»

Некоторые из зондов, особенно те, которые начинаются со слова «почему», вызывают неодобрение и защитную реакцию клиента

Информационно — ориентированное первичное интервью

Акцентирование

привлечение внимания к последним нескольким словам клиента

Например, клиент: Ситуация в которой я сейчас нахожусь сводит меня с ума!
Консультант: Сводит вас с ума?

Закрытый вопрос

Который требует конкретного и ограниченного (односложного) ответа «да» или «нет»

Например, Консультант: Вы радуетесь встречам с другими людьми?
Клиент: Да.

Просьба о разъяснении

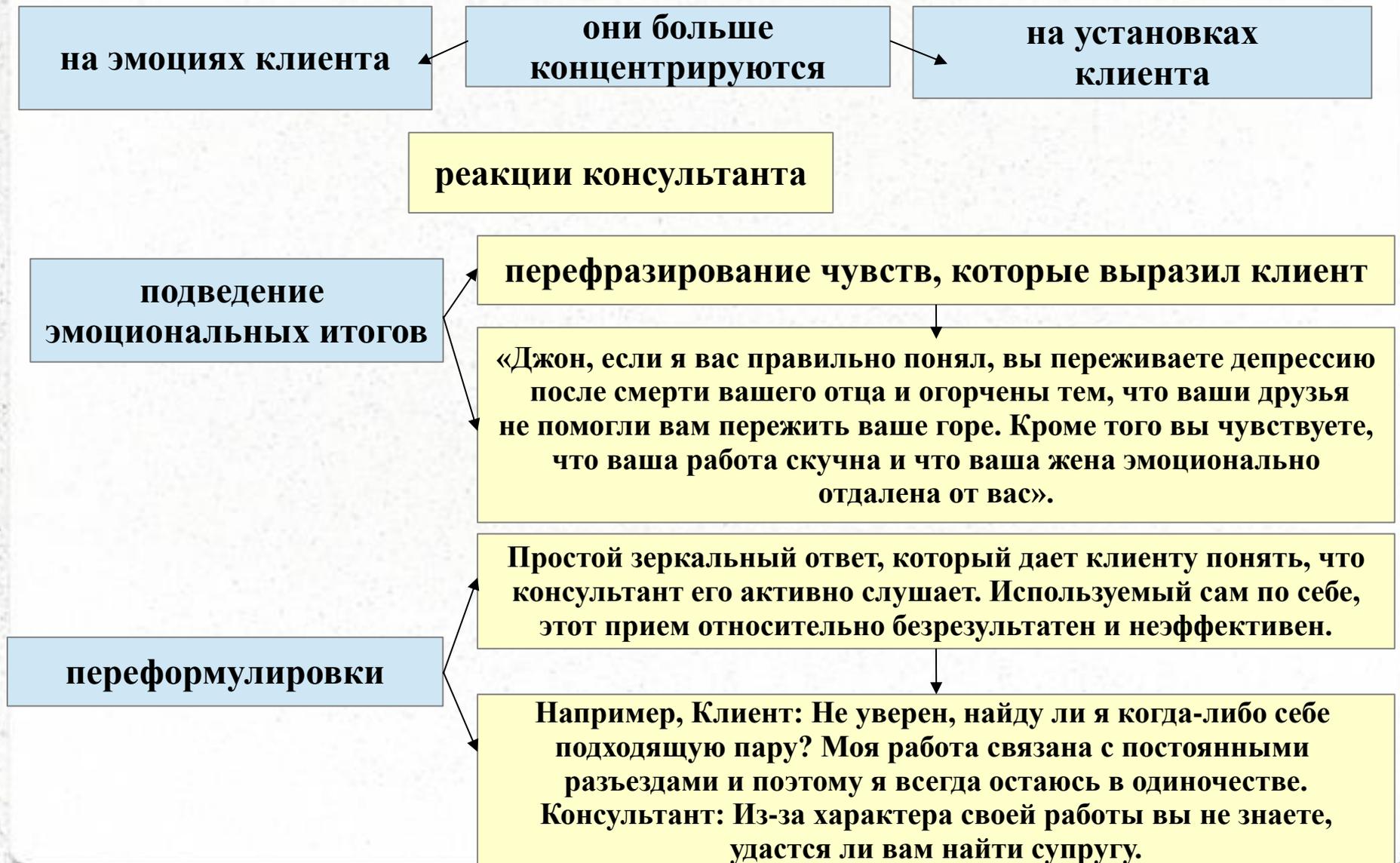
вариант ответа, который использует консультант, чтобы убедиться, что он понимает то, что говорит клиент. Консультант просит, чтобы клиент повторил или уточнил только что сказанное.

Например, Консультант: «Пожалуйста, помогите мне понять эту связь»
или «Я не вижу этой связи»



Первичное интервью, ориентированное на установление отношений

Интервью, которое основано на чувствах или динамике отношений, заметно отличаются от информационно — ориентированных интервью.



Первичное интервью, ориентированное на установление отношений

отражение эмоций клиента

Связано с вербальной и невербальной экспрессией, отражение может происходить на разных уровнях:

с большим проявлением эмпатии

с меньшим проявлением эмпатии

Например, ответ консультанта клиенту, который плачет по поводу смерти отца: «Вы все еще действительно чувствуете боль».



просьбы о разъяснении и подтверждении интерпретации невербальных реакций

Например, когда консультант говорит клиенту: «Я вижу, что ваши руки сложены на груди и вы рассматриваете пол».

этот вариант ответа не интерпретирует поведение клиента

Например: «Я вижу, что вы сжали кулаки, затопали ногой и предполагаю, что вы злитесь»

вариант с интерпретацией поведения

Этапы психологического консультирования

Пятишаговая модель психологического интервью по Айви

1. Взаимопонимание/Структурирование. «Привет»

2. Сбор информации. Выделение проблемы, идентификация потенциальных возможностей клиента. «В чем проблема?»

**3. Желаемый результат. К чему хочет прийти клиент?
«Чего вы хотите добиться?»**

**4. Выработка альтернативных решений. «Что еще мы можем
сделать по этому поводу?»**

**5. Обобщение. Переход от обучения к действию.
«Вы будете делать это?»**



Пятишаговая модель психологического интервью по Айви

1. Взаимопонимание/Структурирование. «Привет»

Задача этого этапа – установить прочный контакт с клиентом, создать для него комфортную обстановку, с тем чтобы стало реальным сотрудничество, взаимодействие между клиентом и консультантом.

На данном этапе консультанту следует

Проинформировать клиента о своих возможностях и функциях.

**Задать определенную структуру предстоящей взаимной работы.
Определенная структура, если ее обсудить в самом начале встречи и затем придерживаться, помогает не отвлекаться от главной задачи, также дает клиенту информацию о возможностях консультирующего.**

Настроить клиента на максимальную активность в предстоящей работе и принятие ответственности за реализацию выработанных решений

Например, “Смотри, нас трое: я, ты и болезнь. Если ты будешь на моей стороне, нам вдвоем будет легче одолеть ее”. “Быть на моей стороне” означает быть активным участником консультации, а не сторонним наблюдателем, потребителем готовых решений, советов, указаний, рекомендаций

Пятишаговая модель психологического интервью по Айви

1. Взаимопонимание/Структурирование. «Привет»

Установлению взаимопонимания способствуют те же техники, которые традиционно используются в психологическом консультировании:

Визуальный контакт (контакт глаз), причем чаще консультант внимательно смотрит на клиента при слушании, чем при высказываниях;

Язык жестов и телодвижений: наклоненный слегка вперед корпус, доброжелательное энергичное рукопожатие, избегание скрещивания рук и ног и пр.;

Интонации громкость и скорость речи: выбираются средняя скорость речи, меняющийся тон с некоторой эмоциональностью;

Физическое расстояние: желательно, чтобы оно было задано самим клиентом, тогда будут учтены его индивидуальные предпочтения;

Дыхание если консультант прислушается к дыханию клиента, то он не только получит определенную информацию о его состоянии, но и, слегка следя за ритмом дыхания клиента, сможет усилить степень его доверительности к себе.

Все перечисленное складывается в общую модель внимательного поведения, по сути, являясь его физическим основанием.

одна из распространенных ошибок - навешивание ярлыков типа “вы такой-то и такой-то”, вместо этого - стоять на позиции восприятия, согласно которой клиент – человек сложный и разный, сейчас он такой, а через минуту – другой и следует принимать его таким, какой он есть

Пятишаговая модель психологического интервью по Айви

2. Сбор информации. Выделение проблемы, идентификация потенциальных возможностей клиента. «В чем проблема?»»

Здесь консультанту желательно поставить и постараться решить следующие задачи (независимо от сути проблемы клиента эти задачи являются универсальными):

выслушивание проблемы клиента в его изложении;

выявление основных противоречий (конфронтаций) в позиции, поведении, отношении клиента в сложившейся профессиональной ситуации;

выявление наиболее типичных, привычных и характерных для клиента способов мышления и поведения (паттернов);

поиск всех позитивных аспектов проблемы, ситуации, позиции клиента и сильных сторон его личности;

проведение профессиональной диагностики.

На этом этапе выясняется, как и в чем именно клиент видит свою проблему.

Консультант должен не только выслушать изложение клиентом проблемы, но также помочь ему ясно сформулировать свои затруднения

Результатом такой взаимной работы является ясно сформулированное определение проблемы и затруднений, которые клиент испытывает в связи с ней.

Пятишаговая модель психологического интервью по Айви

2. Сбор информации. Выделение проблемы, идентификация потенциальных возможностей клиента. «В чем проблема?»



«Вы с такой легкостью говорите о потере работы, но Ваш приход сюда свидетельствует о том, что Вы достаточно озабочены ситуацией безработицы»

“Я, конечно, люблю свою работу, но при этом вовсе не желаю выкладываться”

консультант может обнаружить различные противоречия:

между клиентом и его окружением;

между действиями клиента и получаемым результатом;

между полезными приобретениями и слишком высокой платой за них;

между реальной и желаемой ситуацией;

между компетентностью и компетенцией;

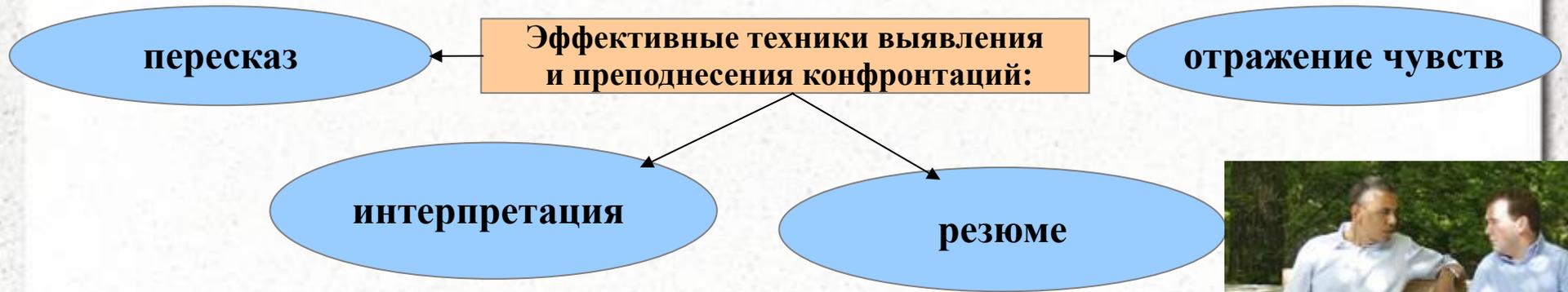
между профессиональной пригодностью и профессиональными намерениями;

между собственной оценкой и оценкой окружающих;

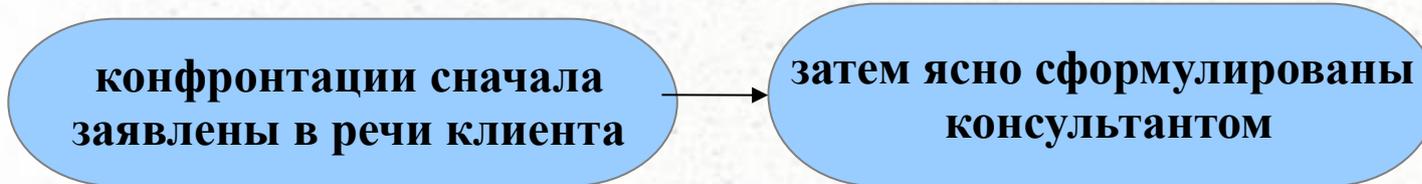
между профессиональным опытом и требованиями рынка труда и т.д.

Пятишаговая модель психологического интервью по Айви

2. Сбор информации. Выделение проблемы, идентификация потенциальных возможностей клиента. «В чем проблема?»



работа с конфронтациями



согласованы с клиентом и приняты им

Иногда осознав разницу между тем, что есть, и тем, что должно быть, клиент сам будет искать и предлагать возможные решения своей проблемы.

В такой ситуации задача консультанта – по возможности расширить набор альтернатив, предлагаемых клиентом.



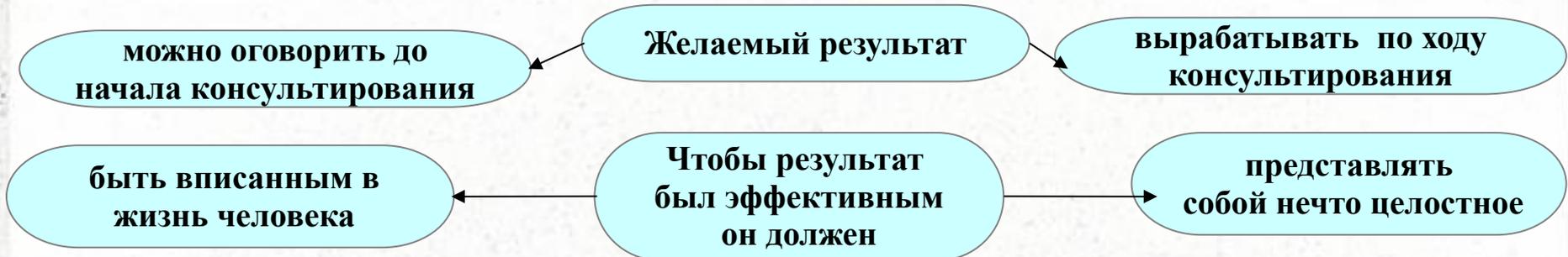
Пятишаговая модель психологического интервью по Айви

3. Желаемый результат. К чему хочет прийти клиент? «Чего вы хотите добиться?»



Пятишаговая модель психологического интервью по Айви

3. Желаемый результат. К чему хочет прийти клиент? «Чего вы хотите добиться?»



Для описания результата клиентом, можно задать следующие вопросы:

Чего Вы хотите добиться?

Что должно произойти, когда проблема будет решена?

Требования, которым должен соответствовать желаемый результат:

1. Конкретность

формулируемый результат должен обязательно иметь критерии для оценки того, достигнут он или нет, и если достигнут, то в какой степени

важно обговорить с клиентом те признаки, по которым он собирается оценить, что цель достигнута

2. Контекстуализация

результат может быть желателен в одном контексте и нежелателен в другом, важно четко обозначать контекст, в который должен быть включен желаемый результат

Пятишаговая модель психологического интервью по Айви

3. Желаемый результат. К чему хочет прийти клиент? «Чего вы хотите добиться?»

3. Экологичность

следует предварительно убедиться в том, что желанные изменения и все возможные последствия результата действительно полезны, не несут в себе вреда для конкретного клиента

4. Эгоответственность

«Вся ответственность на мне» - все, что необходимо для достижения желаемого результата, имеется в самом клиенте, именно от него и только от него зависит, будет ли достигнута цель

Например, «**“ Нужно, чтобы мой муж изменил отношение ко мне”**»,
“ Научите меня разговаривать с детьми” - в таких формулировках открыто проявляется готовность клиента переложить ответственность за осуществление всех действий на консультанта, что недопустимо

5. Позитивность

Формулировка желаемого результата должна быть представлена в терминах **“достигнуть”**, а не **“избежать”**. В таком случае вся совместная работа консультанта с клиентом будет направлена на **конструктивные изменения**.

6. Побочные (вторичные) выгоды

Чтобы чего-то достичь, надо измениться, но, меняясь, клиент что-то теряет. Что может потерять клиент, достигая желаемого результата? Как управлять изменениями без потери вторичных выгод?

“Память мне подсказывает, что я сделал это, гордость мне говорит, что я не мог этого сделать. И память уступает”
Ф. Ницше

Одной из эффективных техник является техника перемещения в будущее. Клиенту предлагают переместиться в будущее и посмотреть на вещи так, как будто результат уже достигнут.

Пятишаговая модель психологического интервью по Айви

5. Обобщение. Переход от обучения к действию. «Вы будете делать это?»

Обобщение

это не только подведение итогов консультации, но и критерий эффективности проведенной совместной работы и, возможность повлиять на дальнейшее поведение клиента

Обобщение обязательно должно содержать план, программу дальнейших действий клиента

Обобщение должно содержать следующее:

1. проигрывание или детальное обсуждение нового поведения;

2. уточнение деталей;

3. предупреждение возможных рецидивов;

4. изложение клиентом программы своего нового поведения;

5. договор о следующей встрече, если она требуется.



Пятишаговая модель психологического интервью по Айви

На этом этапе обязательно надо предусмотреть:

1. Итоговые вопросы клиенту:

Что Вы собираетесь делать теперь?

Какие шаги намерены предпринять завтра, чтобы реализовать то, что мы с Вами наметили?

Что может помешать Вам в этом?

2. Вопросы для обратной связи:

Все ли Вы поняли из нашей встречи?

Не хотите ли добавить что-то?

Не требуется ли что-то уточнить, прояснить?

3. Обсуждение повторной встречи:

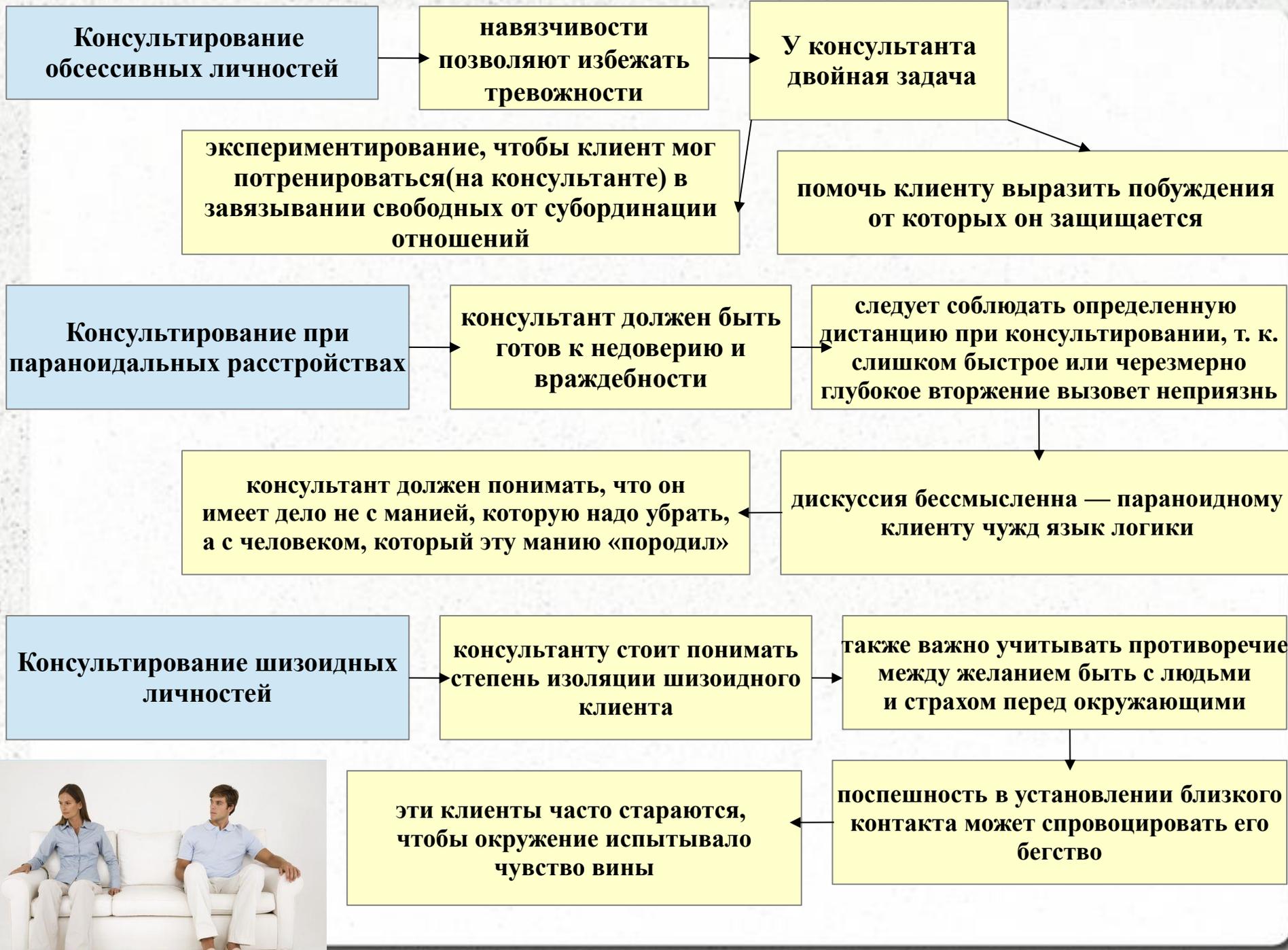
Понадобится ли Вам следующая встреча?

В чем Вам нужна моя поддержка?

Когда и с какой целью мы встретимся в следующий раз?



«Трудные клиенты» в психологическом консультировании.



«Трудные клиенты» в психологическом консультировании.



Обратная связь в психологическом консультировании

Обратная связь – намеренное сообщение другому человеку о тех действиях, которые ведут к достижению цели.

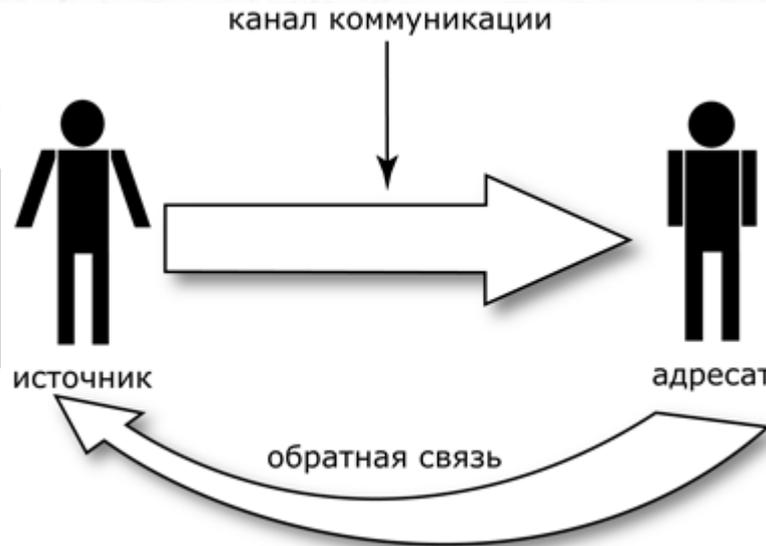
Функции обратной связи

1. Поддержка и поощрение действий, ведущих к успеху и дающих нужный результат.

2. Изменение неэффективного поведения

3. Мотивация

4. Обучение, извлечению опыта из прошлых ошибок и неудач



Цель обратной связи

чтобы человек в следующий раз в схожей ситуации действовал так же успешно или избегал допущенных ранее ошибок

Цель ОС, не отругать, не унизить и не ткнуть в ошибки, а помочь

Структура обратной связи

Положительные пункты (что понравилось) +

Пункты к улучшению (что добавить, чего не хватает) -

Пункты к раздумью (куда двигаться, над чем работать, на чем строить успех) +/-

Как принимать обратную связь?

Искать объективность

Не извиняться

Не оправдываться

Не спорить

Не обижаться

Обратная связь в психологическом консультировании

11 принципов использования обратной связи

1. Подчеркните удачные действия участников

2. Обращайте больше внимания на поведение, а не на личность участника

3. Высказывайте свои мнения в виде описания, а не в виде оценок

4. Говорите о том, что Вы видели, а не о своих предположениях

5. Описывая свои впечатления старайтесь говорить в терминах «более или менее», а не в терминах «либо...либо»

6. Описывайте поведение участников в рамках «здесь и сейчас», а не в рамках «вообще»

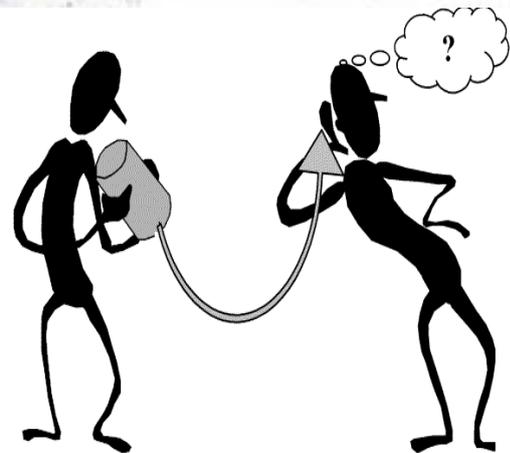
7. Избегайте выражений типа «ты так всегда», «я же так говорил» и т.д.

8. Формулируйте свое мнение как дополнительную идею, а не как руководство к действию

9. Предлагаемое Вами должно звучать как дополнительная возможность, а не как окончательное суждение (готовое решение)

10. Старайтесь, чтобы Ваши замечания основывались на том, что было сказано, а не на предположениях почему это было сказано так а не иначе

11. Обосновывайте Ваши рекомендации той информацией, которая доступна тому, к кому она обращена, а не той информацией, которую Вы «готовы предоставить»



Этические и правовые аспекты консультирования

Консультирование базируется на ценностях, являющихся «представлениями - ориентирами о том, что такое благо... и каким образом оно достигается» Bergin, 1985

Ценности

составляют ядро в отношениях между участниками консультирования

Любые цели консультирования, «неважно, сводятся ли они к облегчению патологических симптомов или к изменению стиля жизни, скреплены системой ценностей»

Консультанты

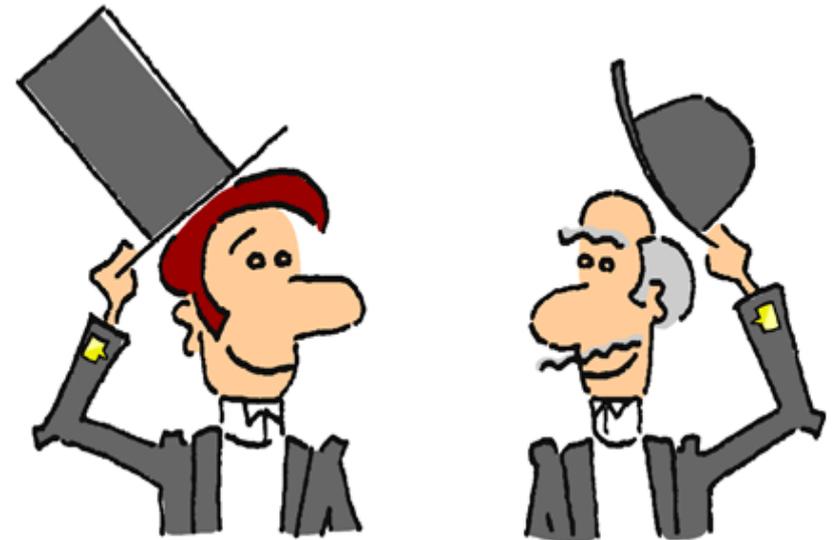
должны подчиняться этическим и правовым нормам (De Pauw, 1986; McGovern, 1994)



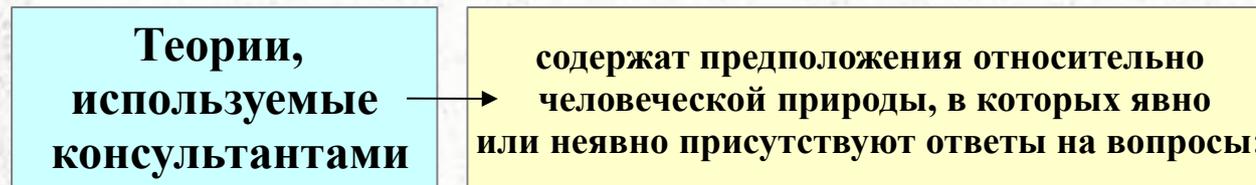
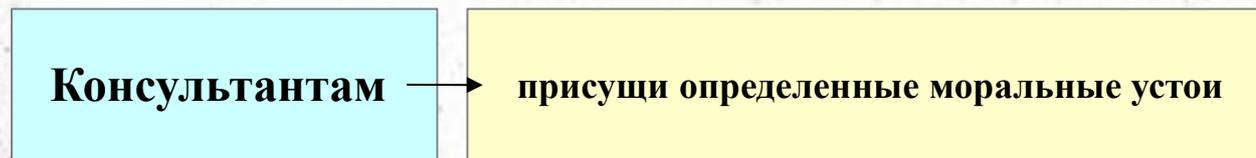
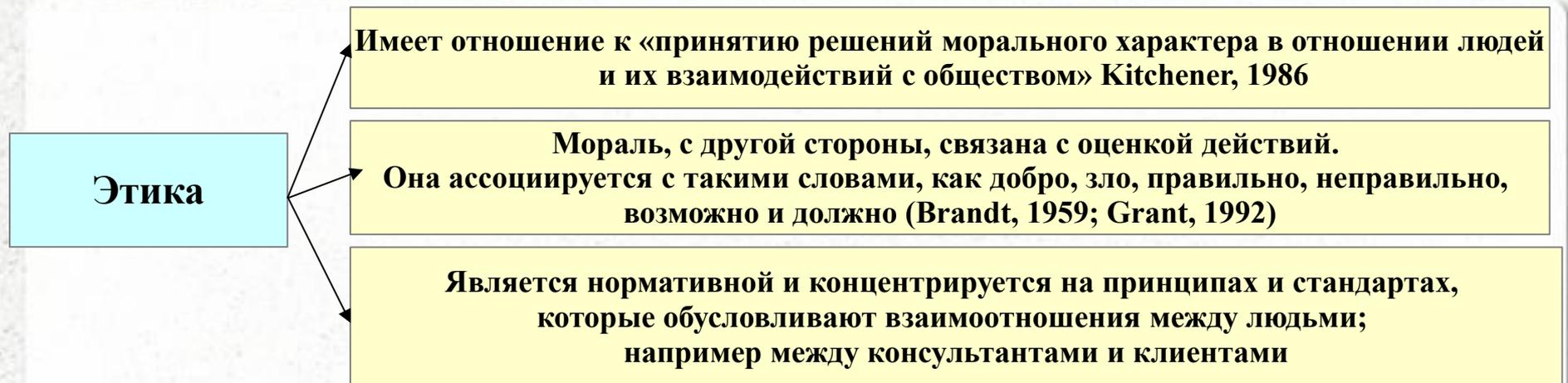
Если консультанты не разобрались в своих (и своих клиентов) личностных ценностях

Если консультанты плохо представляют свою этическую и юридическую ответственность

они могут нанести вред своим клиентам, несмотря на самые благие намерения (Huber, 1994; Remiey, 1991)



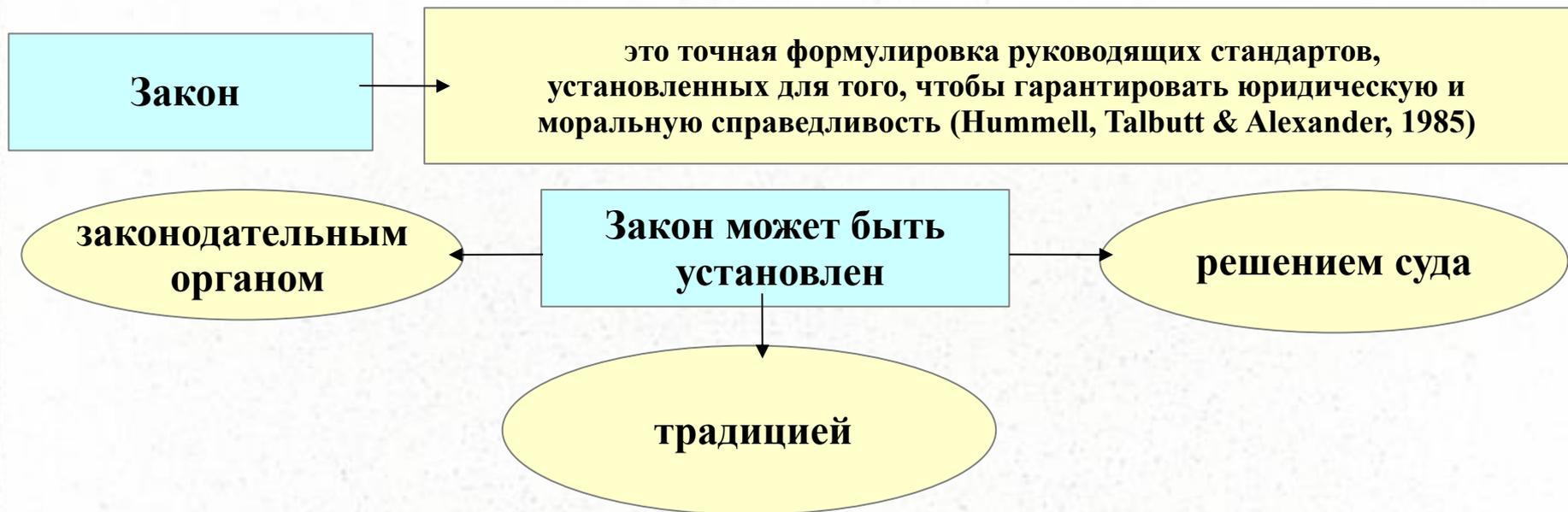
Этические и правовые аспекты консультирования



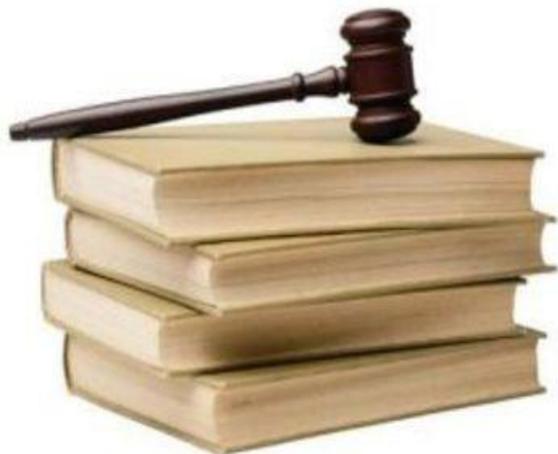
«что представляет собой человек и каким он должен быть?»



Этические и правовые аспекты консультирования



Иногда то, что не противоречит законам в данный период времени (например, отдельные аспекты расовых, возрастных, сексуальных вопросов), признается определенной частью общества неэтичным и аморальным



Этические и правовые аспекты консультирования

Этика и консультирование

**Искушения, общие для всех людей, существуют и для консультантов.
К таким искушениям относятся:**

физическая близость

распространение сплетен

**возможность карьерного роста
(за взятку)**



определенные формы неэтичного поведения являются очевидными

допускаются сознательно

другие – более скрыты

непреднамеренны

в любом случае пагубность последствий одинакова

Этические и правовые аспекты консультирования

Наиболее распространенные формы неэтичного поведения в консультировании (Levenson, 1986; Pope & Vetter, 1992; Swanson, 1983a):

нарушение конфиденциальности;

превышение уровня профессиональной компетенции;

пренебрежение своими обязанностями;

претензии на компетенцию, которой не обладаешь;

навязывание собственных ценностей клиенту;

попытка поставить клиента в зависимость;

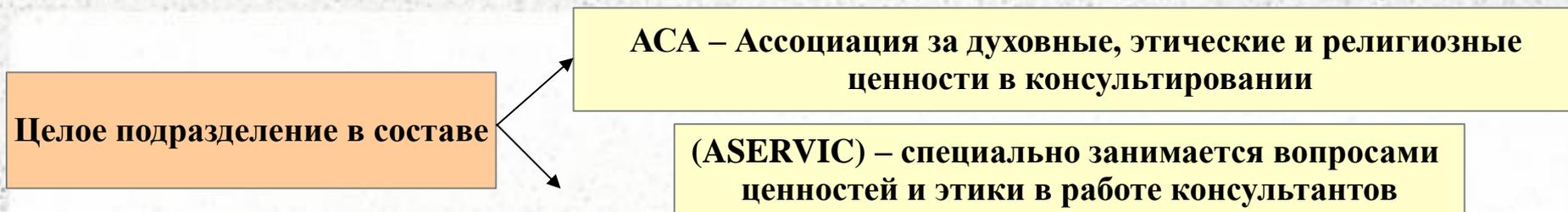
сексуальные действия с клиентом;

**определенные конфликты интересов,
такие как двойственные отношения;**

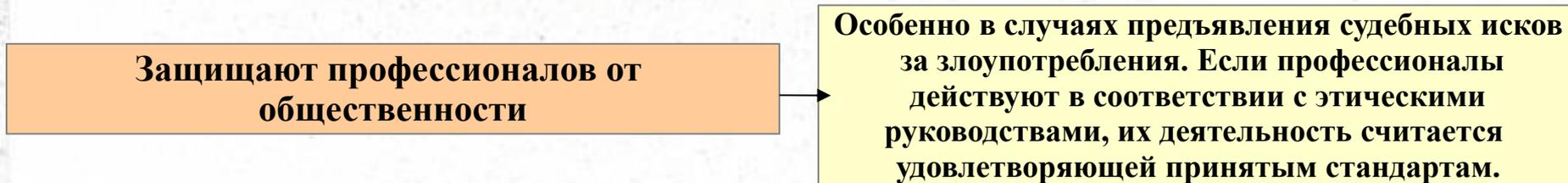
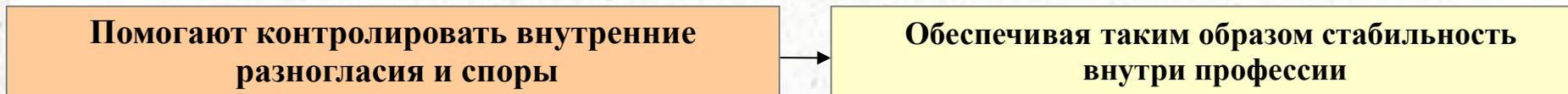
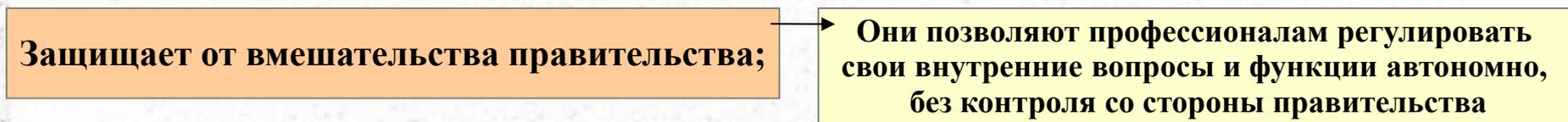
**спорные финансовые договоренности, в частности
назначение чрезмерной платы;**



Этические и правовые аспекты консультирования



Этический кодекс необходим не только для защиты клиентов, но и для защиты консультантов



Этические и правовые аспекты консультирования

Любой этический кодекс содержит ряд специфичных недостатков:

Невозможно согласовать интересы всех сторон;

Разногласия между этическими и юридическими стандартами;

Трудно добиться выполнения этического кодекса.



Этические и правовые аспекты консультирования

Пятый раздел — проведение оценки и измерений, а также интерпретации

умение применять и интерпретировать тесты

Шестой раздел - относится к обучению, прохождению практики и супервизированию

требования к педагогам и инструкторам

программы обучения консультантов, студентов и практикантов

Седьмой раздел касается исследований и публикаций

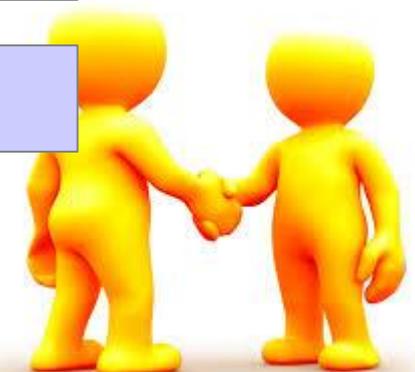
ответственность исследователей

практика информирования о результатах исследований (включая публикации)

В восьмом разделе - способы разрешения этических вопросов

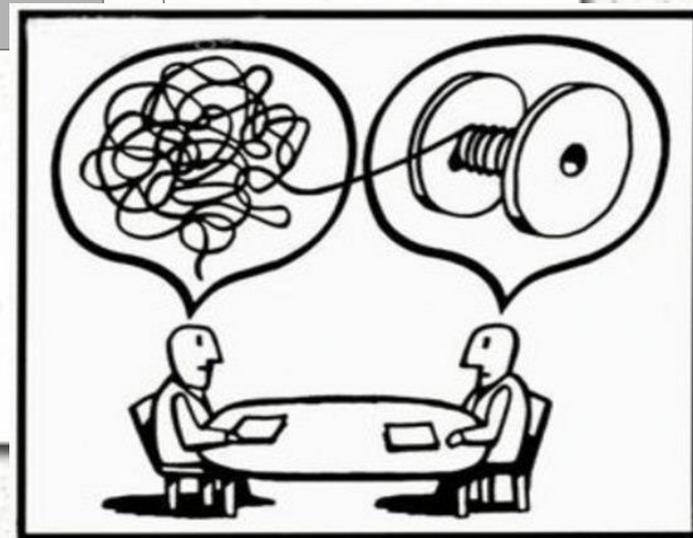
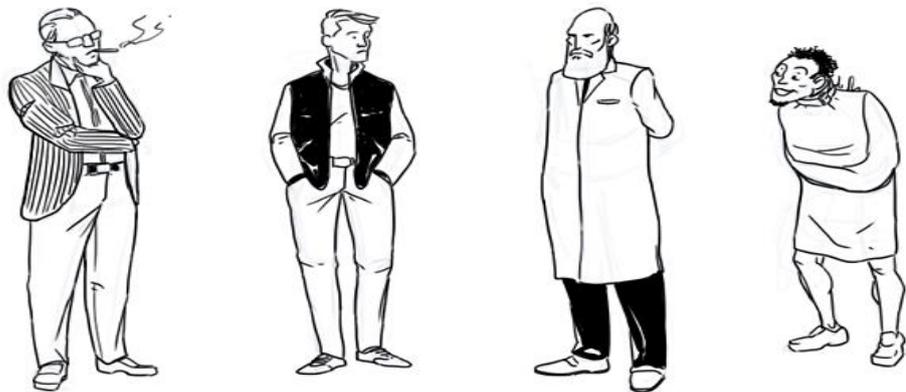
права консультантов, подозреваемых в нарушении этического кодекса

сотрудничество с комитетами по этике



Этические и правовые аспекты консультирования

Принятие этически верных решений



Гештальт подход в психологическом консультировании



Фритц (Фредерик Соломон)
Перлз (1893-1970)

Психотерапевт еврейского происхождения, родился в Берлине, изучает медицину без особого интереса, рассматривая ее как путь в философию и физиологию.

↓
Переезжает в Вену, где знакомится с Вильгельмом Райхом — основоположник телесно — ориентированной терапии. Отмечает, что Райх научил его бесстыдству.

↓
Знакомится с Карен Хорни — влюбляется. Попытка подарить ей цветы приводит лишь к тому, что Хорни аналитически интерпретирует этот поступок. По всей видимости, Перлз обижен. От Хорни взял представление о неврозе, личности.

↓
В 1926 году Перлз знакомится с Куртом Гольдштейном — неврологом и психиатром, сторонником целостного, холистического, подхода к организму (организм-как-целое), и становится его ассистентом.

↓
При приходе Гитлера он сбежал в Африку, после вернулся и очень хотел встретиться с Фрейдом, писал ему, но Фрейд не ответил, многие авторы предполагают, что Перлз обиделся и создал свое направление.

↓
Открывает в Нью-Йорке институт гештальт — терапии.

Гештальт подход в психологическом консультировании

Основы возникновения Гештальт — терапии.

На возникновение гештальт-терапии повлияли:

Психоанализ

Гештальт — психология

идеи гештальтпсихологии, такие как концепцию динамики фигуры и фона, представления о целостности человеческого организма и о том, что организм и его окружающая среда представляют собой единое поле

Феноменология —
Экзистенциальная
психология

идеи феноменологии, философского направления, возникшего в начале XX в. и настаивающего на необходимости исследовать вещи такими, какими они представлены в сознании. Идеи экзистенциализма о свободе (выборе) и ответственности человека, экзистенциальной встрече Я — Ты.

У человека есть путь, который он выбирает.

Увлечение медитациями
и дзен буддизмом

находиться «Здесь и теперь»

Психодрамма

техники (работа со стулом и др.)



Гештальт подход в психологическом консультировании

Отличия Гештальт — терапии от психоанализа

В гештальт — терапии — интеграция прошлого, настоящего и будущего — здесь и теперь

Главное не почему, а как?

В психоанализе - интеллектуальный характер переработки проблем, пациента, ориентация на прошлое, пассивная позиция пациента в процессе психоаналитического лечения

Почему у меня невроз?

Цели Гештальт - Терапии

Достижение возможно более полного осознания себя:

Своих чувств, потребностей, желаний, телесных процессов, своей мыслительной деятельности, а также насколько возможно полного осознания внешнего мира, прежде всего мира межличностных отношений.

Гештальт-терапия не стремится к немедленному изменению поведения и быстрому устранению симптомов

Устранение симптомов или изменение поведения, достигнутое без достаточного осознания, не дает стойких результатов или приводит к возникновению новых проблем на месте старых.

клиент приобретает способность сознательно выбирать свое поведение

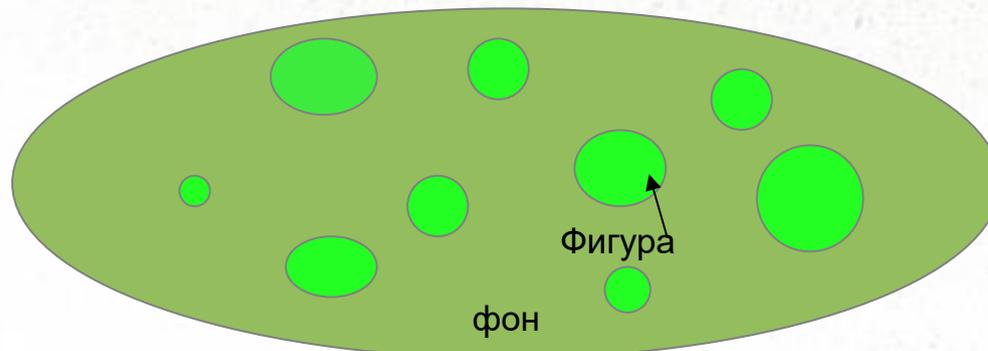
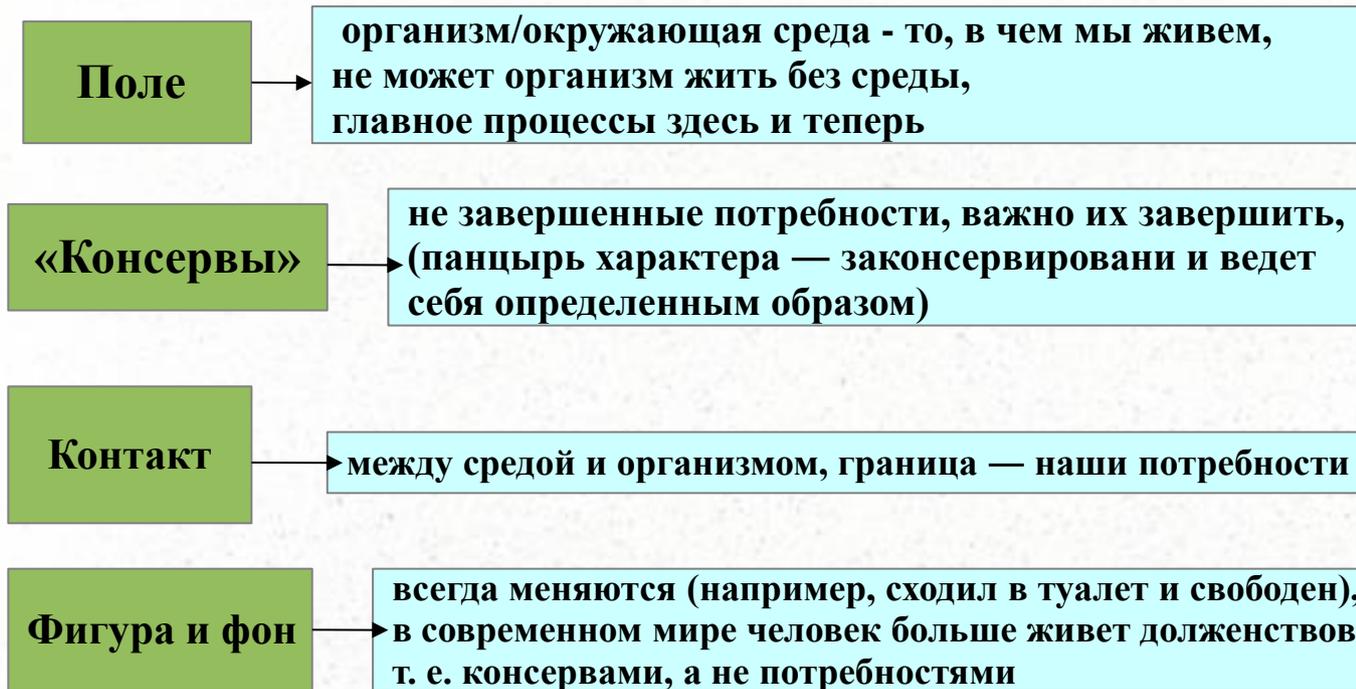
сделать свою жизнь более наполненной

становится устойчивым к манипуляциям других людей и сам способен обходиться без манипуляций

научается стоять на собственных ногах

Гештальт подход в психологическом консультировании

Основы гештальт терапии.



Чувства: гнев, разочарование, радость, любовь — остальные аспекты на задний план

Интенсивность чувств max=фигура

Постоянный контакт со своим внутренним миром (процессы, события, которые происходят в теле)

Внешним миром (сигналы из внешнего мира);
Со средней зоной (мысли, чувства, убеждения, Установки).

Гештальт подход в психологическом консультировании

Континуум осознания

пребывание в том, что Перлз называл как «непрерывность осознания», выразить то, что испытываешь, Многим невероятно трудно пребывать в осознании своего опыта дольше нескольких секунд. Они возвращаются к думанию, фантазиям, все это — формы избегания.

где произошла точка обрыва

прервано сознание настоящего — возникло неудобство, страх...

Потребность избежать опыта или противостоять ему стимулирует: оправдания, объяснения, физическая поза

Ф.Перлз выделяет три уровня в личности

1. Поверхностный — роли для манипуляции средой, игры....(псевдоличность)

2. Уровень сжатия — пустота, ничто, смерть (проработав, сдавшись смерти)

3. Уровень подлинных чувств и желаний, уровень развертывания.



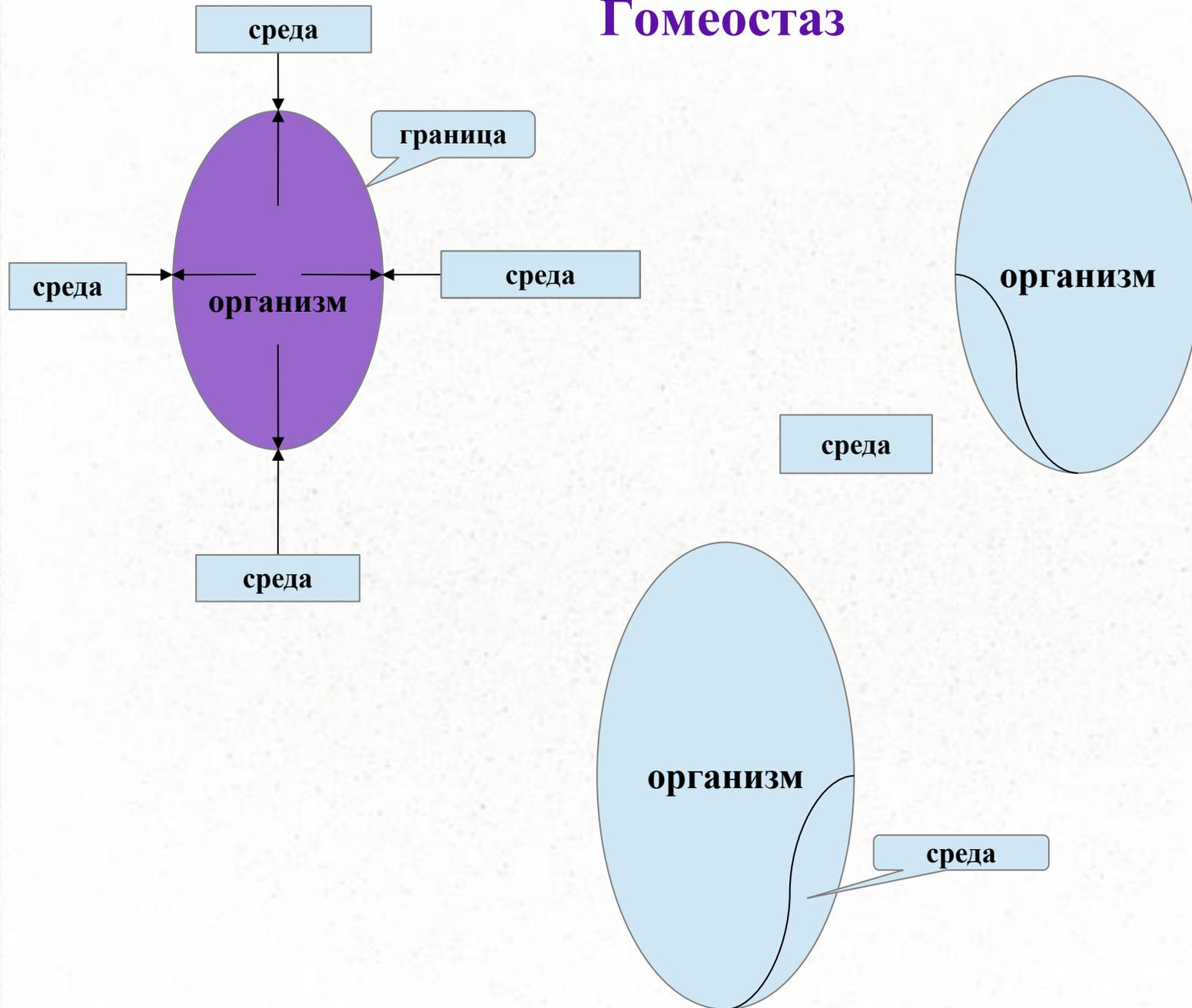
Гештальт подход в психологическом консультировании

I Теория поля



Гештальт подход в психологическом консультировании

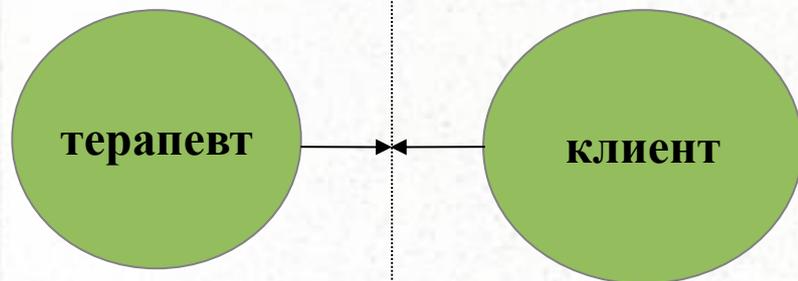
Гомеостаз



Гештальт подход в психологическом консультировании

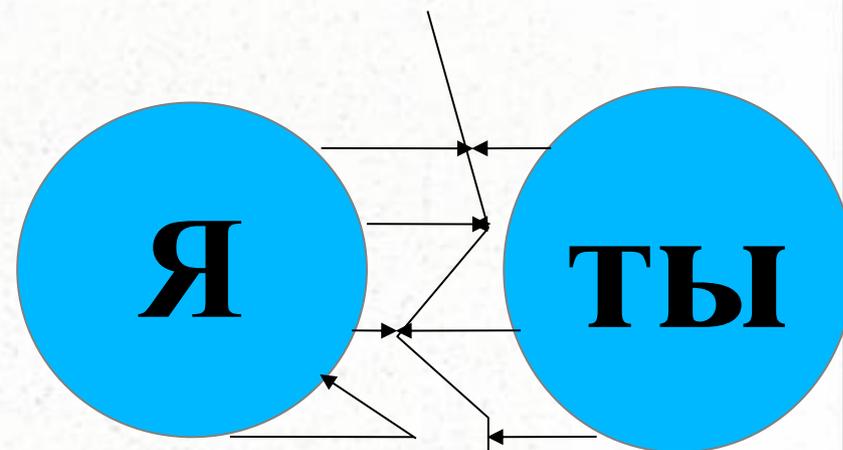
II Феноменология

III Диалог



Научиться слушать
освеженно,
отбрасывать ценности,
теории, интерпретации,
личностные смыслы

Как создает опыт?
Как организует мир?
Как создает?



Присутствие,
Включенность,
Приглашение к
диалогу

-стимулировать контакт,
- дать возможность
слышать другого и
делиться своим опытом,
-показать, как ощущает,
живет в
действительности

это не просто «разделить все поровну»:
это не терапия терапевта, это
ТЕРАПИЯ КЛИЕНТА

Гештальт подход в психологическом консультировании

**SELF: специфический процесс, не просто бытие, а Бытие «в мире»,
личный стиль реагирования в данный момент**

Представления человека о самом себе,
собственный образ самого себя.
Интеграция предыдущего опыта,
усвоение происходящего

Personality

Эго

Активная функция выбора или
сознательного отказа,
с полной ответственностью
ограничивает или расширяет
контакт с окружающей средой

Внутренние импульсы, жизненно
важные потребности, особенно их
телесные проявления. Id
руководит без ведома человека
(автопилот).

id

Гештальт подход в психологическом консультировании

II

Контакт — осознание
возможностей среды
для удовлетворения
потребностей

IV

Постконтакт
ассимиляция нового
опыта

III

Полный контакт
удовлетворение
потребности

I

Преkontakt
все в фоне

Осознание
потребности

Граница — точка
плодоносной пустоты,
творческой не привязанности
«нулевое состояние»



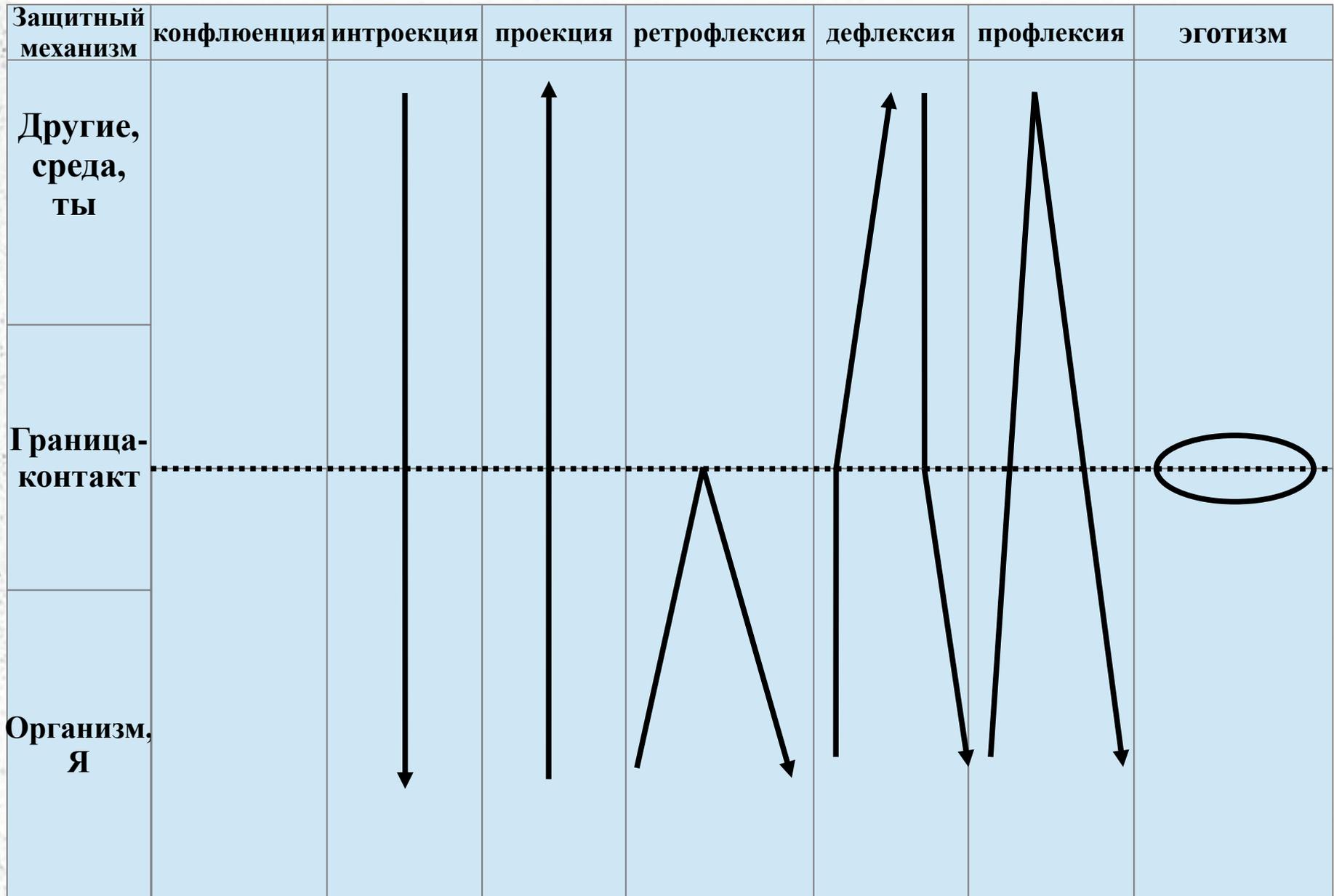
Гештальт подход в психологическом консультировании

Фазы цикла	Преkontakt	Контакт	Полный контакт	Постконтакт
Доминирующая функция Self	Id	Ego	Ego	Persona
Режим функционирования Self	Пассивный	Активный	Средний	Снижение интенсивности до «0»
Центральная фигура	Субъект «Я»	Объект «ТЫ»	Субъект/объект «МЫ»	Человек в контексте истории



Гештальт подход в психологическом консультировании

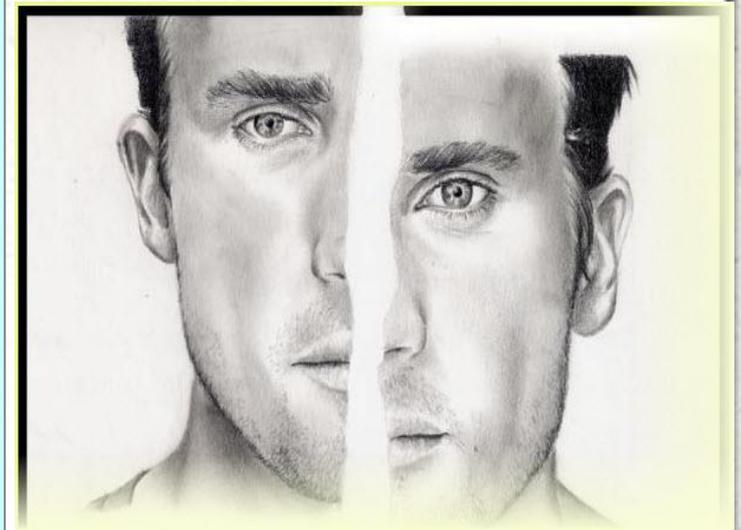
Защитные механизмы мешают активному взаимодействию со средой.



Гештальт подход в психологическом консультировании

Защитные механизмы

Защитные механизмы	девальвация	десенситизация
Другие, среда, ТЫ	↓	↑
Граница- контакт	↓	↑
Организм, Я	↑	↓



Гештальт подход в психологическом консультировании

конфлюэнция

В семейных отношениях — только совместные действия

Типы конфлюэнций

Конфлюэнция 1-го типа

Физиологическое слияние со своими переживаниями, фигура не выделяется, алекситимия. Может отметить смутные ощущения, например, в области сердца, желудка... - часто психосоматика. Не дает себе погружаться в переживания: в горе, злость...

Конфлюэнция 2-го типа

Слияние с другими людьми, принятие чужих переживаний или желаний за свои собственные (роль психолога в жизни, эмпатия в работе консультанта)

Основа зависимостей.
Слияние.

В социуме — хотят всем нравится

Мы же с вами психологи;
Вы — мать, вы меня поймете

мы

Признаки

Местоимения «мы»

Попытки слиться, прийти к согласию

Трудности проявления агрессии в близких отношениях, уход от конфликтов, желание всем нравится

Неадекватное отношение ко времени: растягивание, Промедление, неумение завершать вовремя

Слияние: сектанты, фанатики (догматическая, застывшая система)

Законопослушное поведение в обмен на заботу общества о нем. Не заботится о себе сам.

Работа с конфлюэнцией

Цель

Определение границ: желаний, времени, личной территории.
необходима обстановка доверия, безопасности, чтобы клиент
чувствовал себя независимым, но не отвергнутым

1. Определение границ собственного тела (что нравится, что нет)

2. Физическое противоборство (толкаться, рычать)

3. Изменить «мы» на «я», «ты», «он»

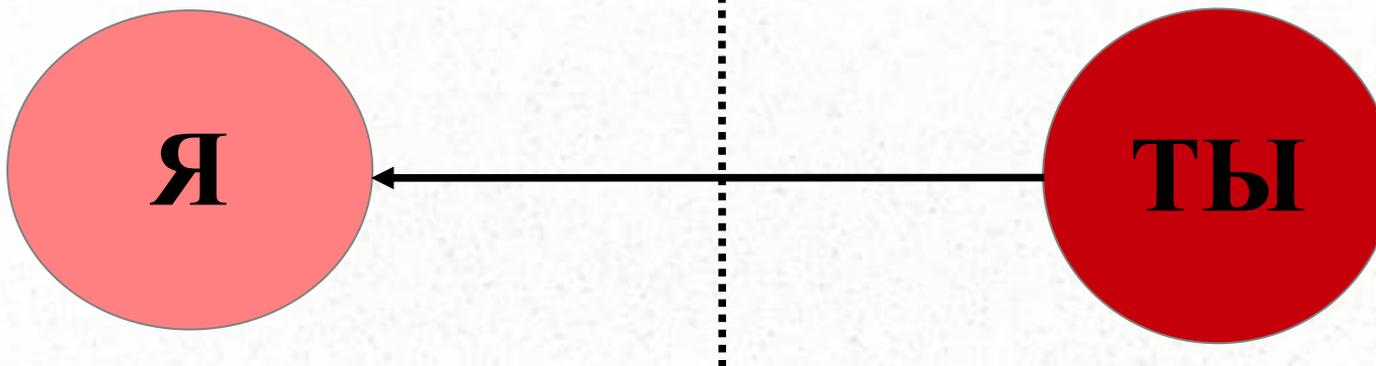
4. Скульптура отношений в паре, семье

5. Работа с дистанцией: ближе, дальше,
социометрия



Гештальт подход в психологическом консультировании

Интроекция



Структура работы с интроекцией

1. Выявить интроекты

2. Психотерапевту осознавать, что хочет «подкормить» клиента

3. Обратить внимание на контрзависимость - «выплювывает все»

4. Отмечать фиксацию, опору на голоса общественного мнения («нельзя перебивать», «нельзя оскорблять женщину»)

5. Повторять интроект клиенту разными голосами («бомбардировать»)

6. Отмечать борьбу интроектов («Будь смелым» - «Уважай мнение старших»)

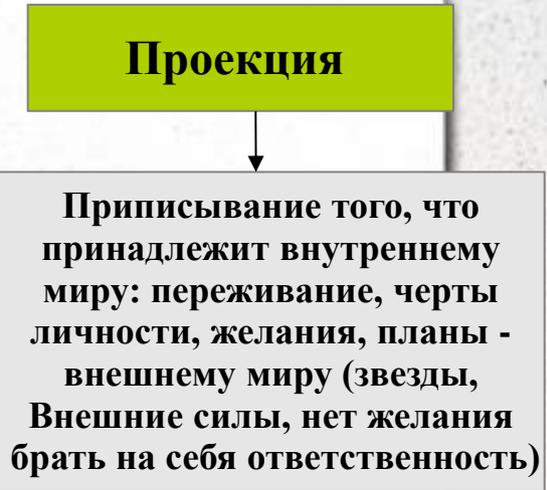
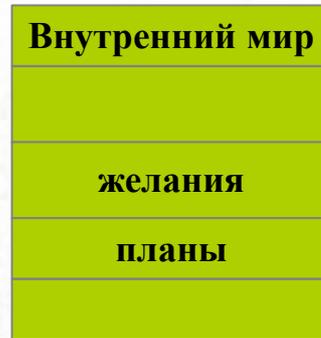
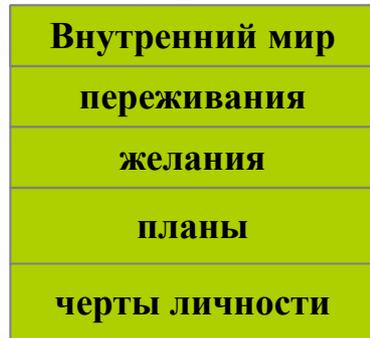
7. Обратить внимание на смену интроектов родителей: «Разводиться нельзя!» и «Зачем ты живешь с таким негодяем» - интроект терапевта

8. Поменять «Я должен» на «Я хочу»

Цель — независимость и ответственность

Гештальт подход в психологическом консультировании

ПРОЕКЦИЯ



Виды проекции

Зеркальная проекция

Приписывает другим некие качества, мысли, чувства, которыми обладает сам или хочет обладать. Обычно с этими людьми идентифицируется и имеет конфлюэнтную границу.

Проекция катарсиса

Приписывает чувства, характеристики, которые не принимает у себя. Часто — злость: меня обижают, не любят. Часто проецируют интроекты: ты должен...

Дополнительная проекция

Приписывает чувства, установки, ценности, посредством которых может оправдать свои собственные, особенно те, которые признавать не хочется. Перенос на психотерапевта силы, мудрости, перенос на судьбу.

Признаки проекции

1. Ты высказывание, вместо я высказывания, мысли о том, что думает другой, чувствует

2. Многочисленные предположения о чувствах других в свой адрес

3. Объяснение своих переживаний с помощью «погоды», «звезд»...

4. Предсказание событий

5. Мысли о психологе вслух

Работа с проекцией

Цель

Осознать и присвоить, как свои собственные чувства, мысли

1. Подробный рассказ на основании чего от сделал такие выводы.
Прояснение, конкретизация.

2. Выразить чувства, мысли «объектам» (например, использовать пустой стул), к которым эти чувства есть.

3. Использовать группу, приписывая отдельным людям чувства, оценки к себе. Важно, чтобы в группе не «плутовали». Анализ переноса - приписывание кому -то всемогущества, сталкивать с реальностью: показать «слабые» стороны



Гештальт подход в психологическом консультировании

Ретрофлексия

«**Ретрофлексия** означает, что какая — то функция, которая исходно направлена от индивидуума к внешнему миру, меняет свое направление и обращается в противоположную сторону, к ее инициатору» Ф.Перлз

Признаки:

1. Нарцисс — вместо любви во вне влюбляется в себя

2. Разговаривает сам с собой.

3. Суицидальное поведение — убивает себя вместо убийства других.

4. Собирается, строит планы, но ничего не делает.

5. Возникновение разных симптомов в разных частях тела после эмоционально нагруженных событий.

6. Наличие психосоматических заболеваний

7. Невербальные симптомы:

- неудобные позы, мышечные блоки;
- зажатое, неровное, поверхностное дыхание;
- гримасы, сдерживающие чувства (сжатые челюсти, желваки);
- неконгруэнтность;
- частые глотательные движения;
- оборванные, приостановленные действия;
- опущенные глаза.

8. Речевые симптомы:

- третье или второе лицо — про себя;
- монотонность, резкие изменения;
- обилие обратных грамматических форм (опасаюсь, настраиваюсь...);
- аффекты-сопротивления (спокойный рассказ о травматических событиях);
- чрезмерная обстоятельность, уход от значимых тем;

9. Воспроизведение вслух внутреннего диалога: «с одной стороны..., с другой стороны...»



Гештальт подход в психологическом консультировании

Работа с ретрофлексией

1. Осознать чувства, которые были дистанцированы

2. Показать неконгруэнтность

3. Амплифицировать телесные симптомы

4. Диалог между симптомом и я

5. Перевести в действие — сделать то, что хочешь

6. Материализация внутренних процессов (голосов, чувств, стыда, вины)

7. Сделать нечто противоположное

8. Перенаправить чувства — (любовь, агрессию) с себя на объекты вовне, с которыми нейтральные, «никакие» отношения



Гештальт подход в психологическом консультировании

Дефлексия — уклонение от прямого контакта путем отведения энергии от того объекта, на который она первоначально направлена. Снимает накал, интенсивность эмоций.

Признаки

1. Соскальзывание на другие, второстепенные темы
2. Уход от конфликтов через смех
3. Избегание прямого контакта, достигает цели обходным путем
4. Намеки, недомолвки, избегание «скользких» тем
5. Вместо выражения чувств значимому объекту (например, любви)
6. Умение «отгораживаться» от собеседника
7. Философствование вместо сильных страстей
8. Жалобы на скуку, вялость, «жизнь в пол накала»
9. Избегание прямого взгляда, неконгруэнтность
10. Двойные связки: расхождение между вербальным и невербальным поведением

Работа с дефлексией

1. Развитие сенсорного осознания: видеть, слышать, прямой контакт, в том числе с терапевтом
2. Доступность переживаниям полноты мира вокруг
3. Показать наглядно признаки дефлексии
4. Найти объект от которого уклоняется, обсудить риск, опасность при фокусировании на объекте
5. Выяснить, чего избегает, от чего страдает. Эксперимент с помощью пустого стула в рамках прямого действия.
6. Прояснить «намек» перевести их в «я-ты»
Высказывания в разных модальностях
(жест, звук, рисунок, танец)
7. Если прямое выражение чувств недопустимо, использовать любую возможность отреагировать
(кричать, рыдать, в лесу, в ванной)

Гештальт подход в психологическом консультировании

Профлексия — сочетание проекции и ретрофлексии: делаю другому то, что хочу получить от него для себя («относись к людям так, как хочешь, чтобы они относились к тебе»)

Признаки профлексии

1. Постоянная забота о других

2. Не может просить и брать

3. Проще отдавать, дарить

4. Другие должны «догадаться», что он хочет



Работа с профлексией

т. к. часто ретрофлексируются агрессия, страх, стыд, жалость и проецируются собственные потребности, то работа возможна такая же как с проекцией и ретрофлексией

1. Узнать, что делает другим, повернуть на себя

2. Тренироваться с помощью «пустого стула»: просить, заявлять о своих потребностях

3. Спрашивать других о том, что они хотят



Гештальт подход в психологическом консультировании

ЭГОТИЗМ — гипертрофия Эго, усилена граница — контакт, в ходе терапии клиент занят собой: самонаблюдение, рассказы о себе, много денег и времени тратит на саморазвитие. Собой в терапии интересуется больше гораздо, чем другими. Черезмерная автономность может привести к самодовольству и нарциссизму.

Признаки эгоизма

1. Уход в терапию по поводу собственных переживаний
2. Бесперывное осознание собственного процесса «творческого приспособления» на границе-контакт
3. Искажение молитвы Перлза: «Делай, что хочешь, и тем хуже для других»
4. Эготическая независимость через усиление собственной непривязанности
5. В новых ситуациях — страх, в старых - скука
6. Склонность управлять, «дирижировать» собственным сеансом
7. Боязнь сближения дистанции, страх утраты контроля

Работа с эгоизмом

1. Отсутствие давления со стороны терапевта: симпатия и заинтересованность
2. Не торопить клиента проявлять интенсивные чувства, дать двигаться в собственном темпе, проявлять терпимость
3. Выяснить, чего он опасается в близких отношениях
4. Разные эксперименты на границе привычного и приемлемого и принятие риска, присвоение новизны
5. Возможны медитации, чтобы осознавать связанность, неразделение с миром
6. Тренировки спонтанности, при этом важно переживание чувств
7. Тренировать замедление, удержание пауз, чтобы осознавать происходящее
8. Внимание на дыхании, замедление, акцент на опору,поддержку среды

Гештальт подход в психологическом консультировании

Девальвация — обесценивание или отчуждение результата собственной деятельности, игнорируя сами события и вклад в них. Не приписываются достижения.

Признаки

1. Обесценивающие суждения
«Ничего не взял», «Ничего нового»,
«Ничего особенного»

2. Игнорирование, отчуждение своего вклада в результат

3. Забывание значимых переживаний в процессе сессии

4. Выщучивание и самоирония

5. Неумение радоваться результату

Работа с девальвацией

1. Говорить о себе положительное и переживать приятные чувства

2. Не спешить, переживать результат

3. Резюмировать достижения, осознания в конце сессии

4. Анализ и смягчение жесткой «Я-концепции»

5. Исследовать и изменить внутреннюю часть: вместо критикующего родителя — понимающий, заботящийся родитель

Гештальт подход в психологическом консультировании

Десенситизация — процесс приспособления к беспокоящим ощущениям путем уменьшения способности к перцепции (ограничения чувствования). Снижает степень дискомфорта. Цена — уменьшение ощущения своей жизненности.

Признаки

1. Выглядит как недостаток живости и ощущения жизнерадости
2. Часто говорит о скуке, притуплении интереса
3. Склонность к интеллектуализации
4. Другой вариант — экстрим, наркотики, алкоголь...
5. Падение энергии терапевта за счет редукации энергии пациента
6. Полярность — чрезмерная чувствительность и склонность к ипохондрии

Работа с десенситизацией

1. Много поддержки, чтобы смог пережить травматический опыт
2. Акцентировать внимание на «мелких» переживаниях и амплифицировать их
3. Внимание терапевта к дыханию, опоре, безжизненным участкам тела
4. Если чрезмерная чувствительность — помочь исследовать, что происходит в этих ситуациях, что чувствует, какие выводы делает о мире и о себе
5. Помочь выстраивать иерархию, отделять важное от второстепенного в ситуации, реакциях людей.

Гештальт подход в психологическом консультировании

Десенситизация — процесс приспособления к беспокоящим ощущениям путем уменьшения способности к перцепции (ограничения чувствования). Снижает степень дискомфорта. Цена — уменьшение ощущения своей жизненности.

Признаки

1. Выглядит как недостаток живости и ощущения жизнерадости
2. Часто говорит о скуке, притуплении интереса
3. Склонность к интеллектуализации
4. Другой вариант — экстрим, наркотики, алкоголь...
5. Падение энергии терапевта за счет редукации энергии пациента
6. Полярность — чрезмерная чувствительность и склонность к ипохондрии

Работа с десенситизацией

1. Много поддержки, чтобы смог пережить травматический опыт
2. Акцентировать внимание на «мелких» переживаниях и амплифицировать их
3. Внимание терапевта к дыханию, опоре, безжизненным участкам тела
4. Если чрезмерная чувствительность — помочь исследовать, что происходит в этих ситуациях, что чувствует, какие выводы делает о мире и о себе
5. Помочь выстраивать иерархию, отделять важное от второстепенного в ситуации, реакциях людей.

Гештальт подход в психологическом консультировании

Амплификация



Часто в Гешталте

обвинитель

требования, давление, уверенность в правоте

конфликт

защищающийся

бессилие, бесправность, постоянные оправдания

Нахождение в Id

тесный контакт со всем миром, нет границ, времени и пространства, возникает чувство идентичности

Нахождение в Эго

способность отличать то, что присуще организму (мне) и то, что присуще остальному

Эго выделяет фигуру из фона

Id — завершает гештальт

вследствие чего фигура сливается с фоном

Гештальт подход в психологическом консультировании

Работа с использованием амплификации

Например,
близость — отчужденность,
рациональность -
эмоциональность,
эгоизм - альтруизм

1. Осознать оба полюса

2. Через полярности найти «золотую середину», но в «определенных ситуациях», можно проявить крайние реакции, но **ОСОЗНАННО**

3. Для интеграции полярностей — усилить, преувеличить, например, противоположное поведение:

утрировать извинения;

утрировать мимику
и др.

утрировать оправдания;

утрировать власть;

утрировать рационализацию;

утрировать силу голоса;

утрировать движения;



Гештальт подход в психологическом консультировании

Структура работы и анализа

1. Выделить фигуру из фона

2. Параллельно изучить фон

3. Как происходит взаимодействие на границе контакт

4. Какие защитные механизмы препятствуют выделению фигуры

5. Необходима передача ответственности клиенту

6. Какие телесные симптомы выявляются в проблемном поведении

7. Какие чувства связаны с телесными симптомами

8. Какие потребности заблокированы

9. Кто может (из поля) удовлетворить эти потребности



Гештальт подход в психологическом консультировании

Работа со стулом (плюс психодраматические упражнения)

Общение с другим человеком

2. Когда клиент сел на другой стул, помочь ему погрузиться в свои проекции (в «другого человека»). Можно попросить его рассказать историю «его» жизни, переживаниях, затем прояснить отношения с «ним»

Какая боль? Какие чувства?
Какие его действия способствовали переживаниям клиента?
Что трудно прямо и искренне выразить?
Как это связано с историей жизни Клиента?

Не спешить с пересадкой, важно, чтобы было время подумать, погрузиться в другую часть себя.

1. Поставить 2 стула (или больше), объяснить, что когда клиент пересаживается со своего стула на другой он идентифицируется с другой фигурой, говорит от имени этой фигуры. Если не может слиться с фигурой, возвращается к себе (на свой стул)



Гештальт подход в психологическом консультировании

Процесс

Когда Клиент соприкоснулся с чувствами, которые не осознавал. Осознал. Начал переживать. Выразить - «Другому»

После выражения негатива, появляются противоположные чувства — (гнев-печаль...). Главное на данном Этапе **не навязывать** Клиенту своих желаний. Если Клиент не хочет двигаться дальше — остановиться. Внимание на **невербалику**. Амплификация невербальных слабых проявлений. Выход на реальные чувства

Осознание потребности (желание поддержки, внимания...
конкретизация: как, в чем, в какой ситуации)

Предъявление потребности (форма — через
«Я высказывание», отражение чувств)

От Другого — даст им или не даст (например поддержки)

Если не даст, а это жизненно важная потребность: от кого
мы можем еще получить поддержку в жизни
(от одного или нескольких людей)

Если нет реальных Других, вводим идеального Другого,
Например, идеального для клиента Клиента родителя.
Клиент сам показывает что ему необходимо получить,
как, в какой форме.

Если необходимо, можно вернуться в актуальное время,
опираясь на новый ресурс, выразить отношение к
ключевой фигуре.

Еще раз предъявить потребность, если «не встретились»,
Принять это. Отметить, как изменились отношения.



Гештальт подход в психологическом консультировании

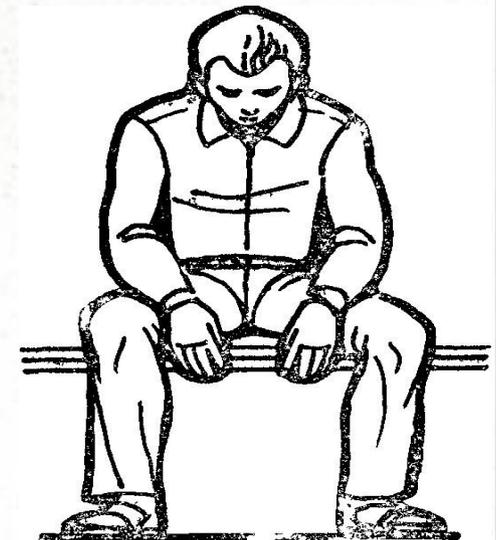
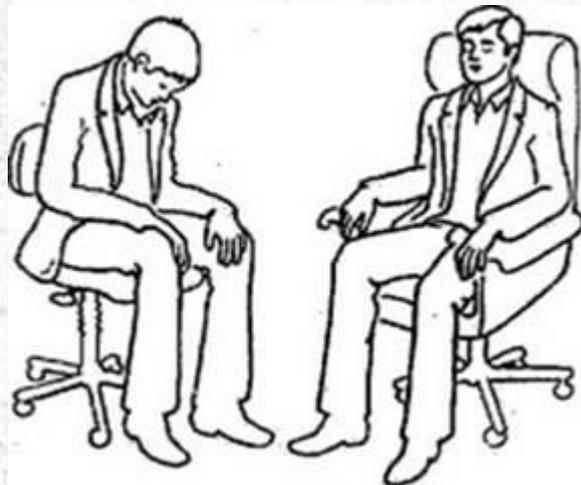
Работа со стулом (плюс психодраматические упражнения)

Клинч	Позитив: кормила, заботилась, тревожилась, помогала, читала, играла...		
Любовь			
Ненависть	Негатив: давила, заставляла следовать своим требованиям, контролировала - ключевая фигура		
Клинч			



Ключевая фигура

чаще родитель



Гештальт подход в психологическом консультировании

Эксперимент

Требует от терапевта

спонтанность

творчество

никто не знает,
что будет результатом
эксперимента

Позитивные аспекты
эксперимента

Принятие ответственности
за собственное поведение

Побуждает находиться в
активной позиции

Провокативен, стимулирует
нестандартные действия,
выводят на новый уровень
творческого приспособления

Имеет игровой характер:
живость, удовольствие
в противоположность
рациональности, скуке

Динамика создания эксперимента

Идентификация фигуры (повторяющееся
поведение, проблема...)

Предложение Эксперимента. У клиента может
быть страх, тревога и интерес, но необходимо
его согласие на эксперимент

Оценка риска. Равновесие между:
- тревогой и интересом,
- напряжением и компенсацией.



Гештальт подход в психологическом консультировании

Эксперимент

Необходимо учесть риск ретравматизации

Для снижения риска во время эксперимента предложить:

паузу для осознания переживаний;

напомнить, что находится здесь;

придвинуться или отодвинуться в зависимости от контекста;

изменить ситуацию, предложить что-то другое;

предложить вообразить кого-то сильного и доброго;



Формы проведения эксперимента

визуально в воображении

с реальными в действиями в кабинете

с новым поведением в реальной ситуации



Гештальт подход в психологическом консультировании

**Развитие эксперимента
(техники)**

амплификация

пустой стул

**поощрение нахождения
тупика**

**направленная
визуализация**

**работа с арт -
материалом**

**проигрывание ролей
в монодраме**

Завершение

Клиент может остановиться, повернуться к терапевту, сказав, что произошло, как минимум за 10 минут до окончания сессии

Ассимиляция

**Осмысление полученного опыта и его отношение
к жизни**

Отыгрывание

незавершенная ситуация из прошлого

незавершенная ситуация из настоящего

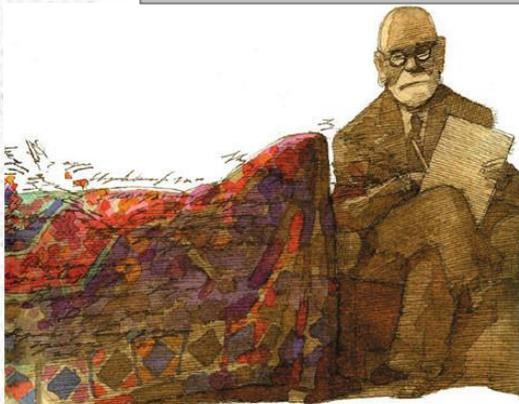
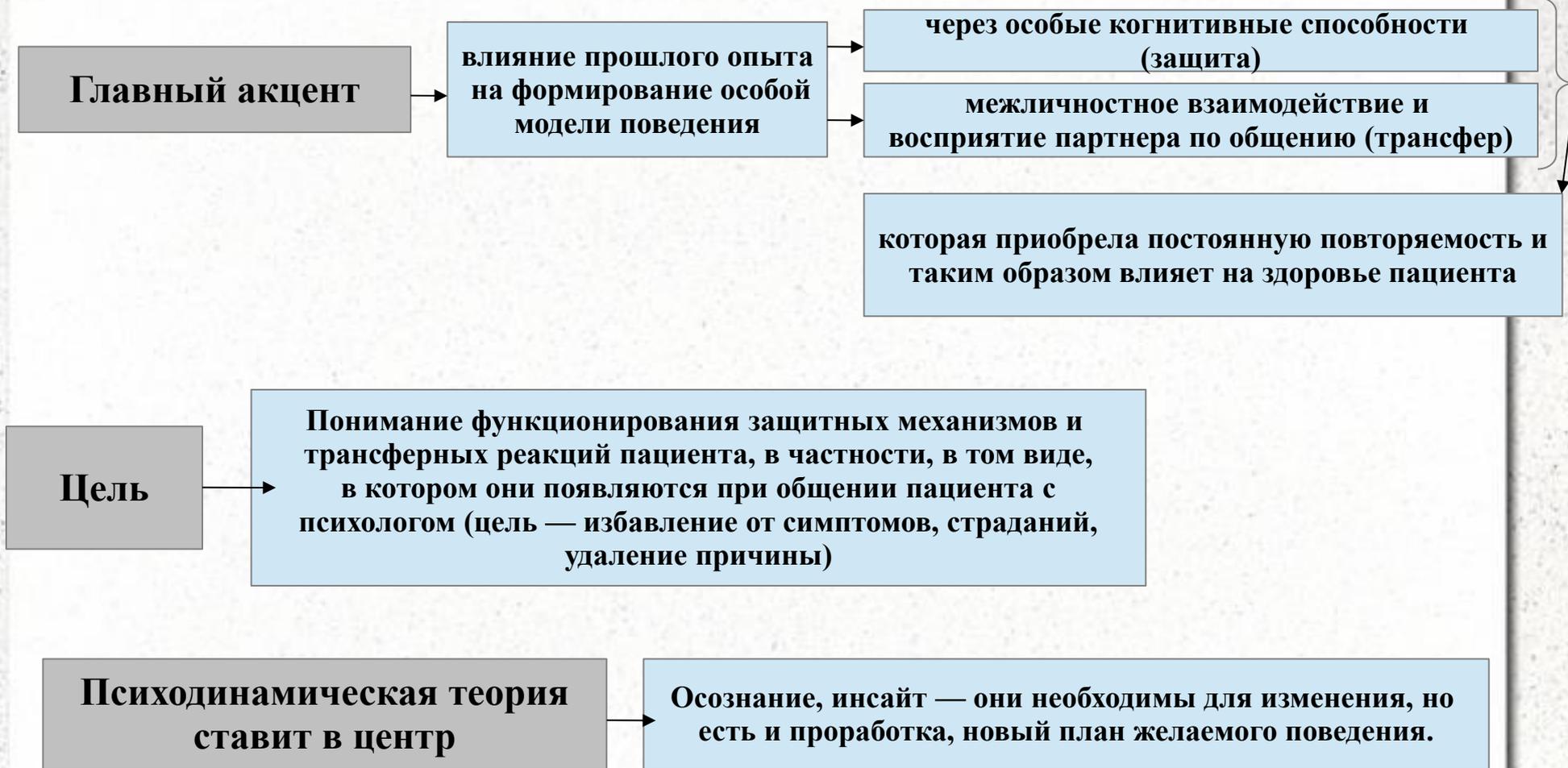
**особенности характера (нарциссизм,
жадность, зависть...)**

полярности



Психодинамический подход в консультировании

Психодинамическая психотерапия



Психодинамический подход в консультировании

Технические приемы

Терапевтический альянс

Свободное ассоциирование

Интерпретация защит
и трансфера

Высокая частота сеансов

Продолжительность лечебного
процесса от нескольких
месяцев до нескольких лет

Микротехники

Минимальное подталкивание

Указания

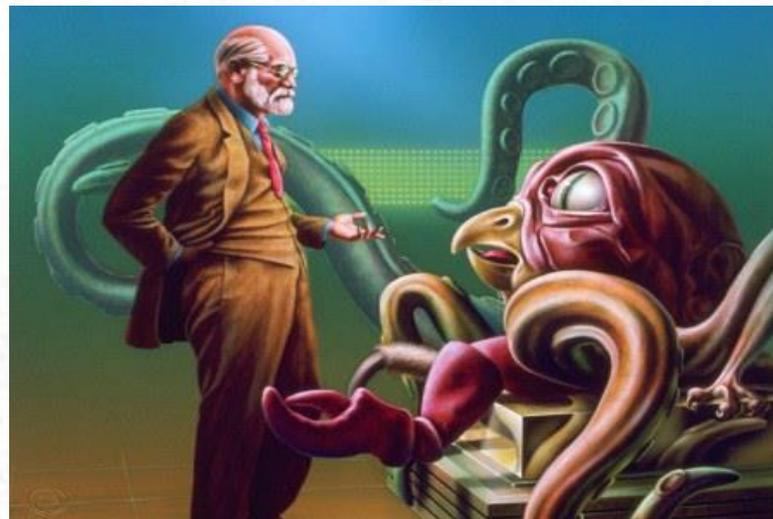
Отражения чувств

Перефраз

Самораскрытие

Интерпретации

Выводы

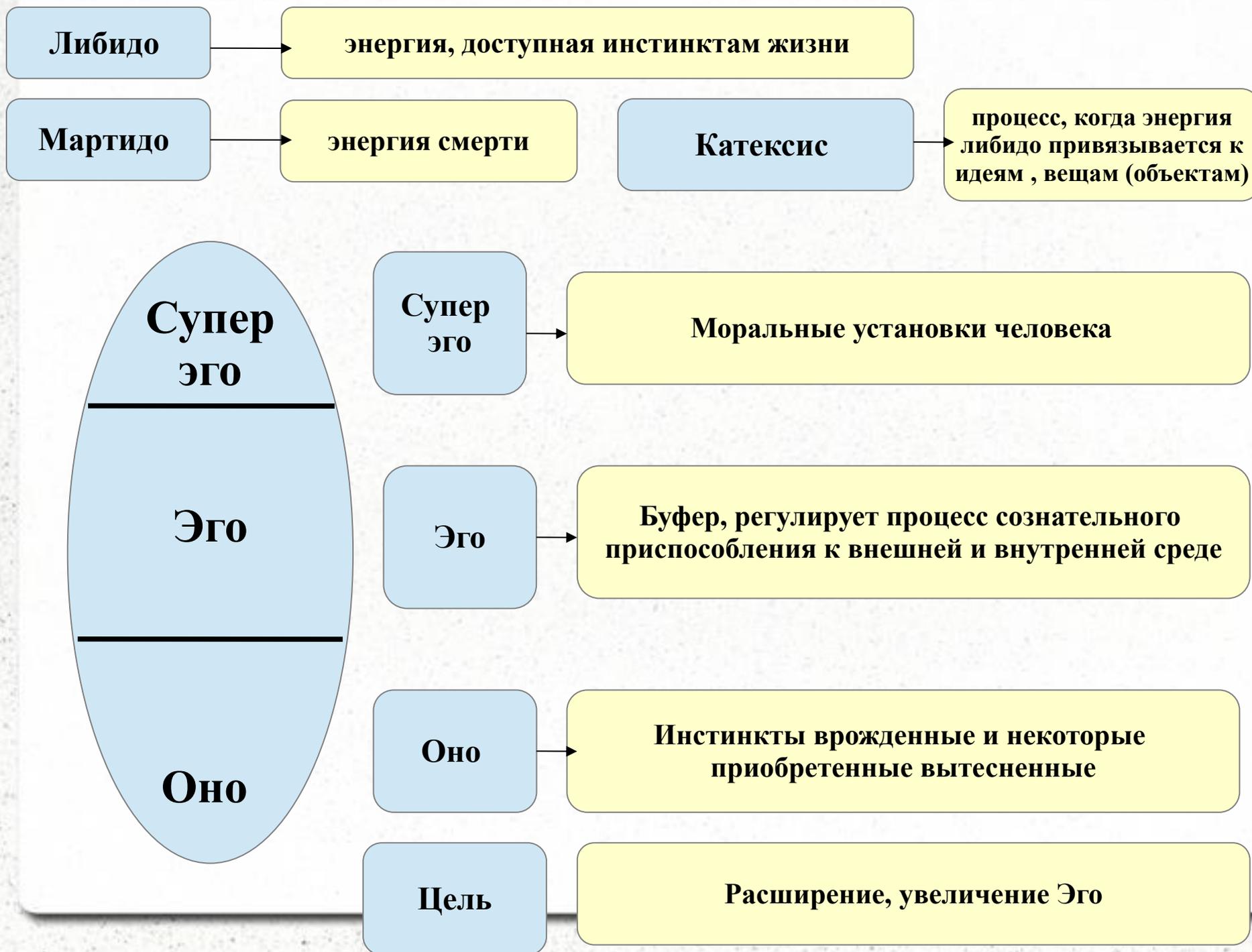


Цель

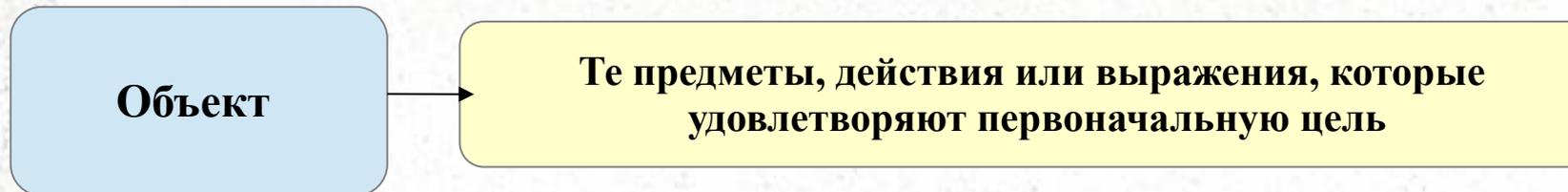
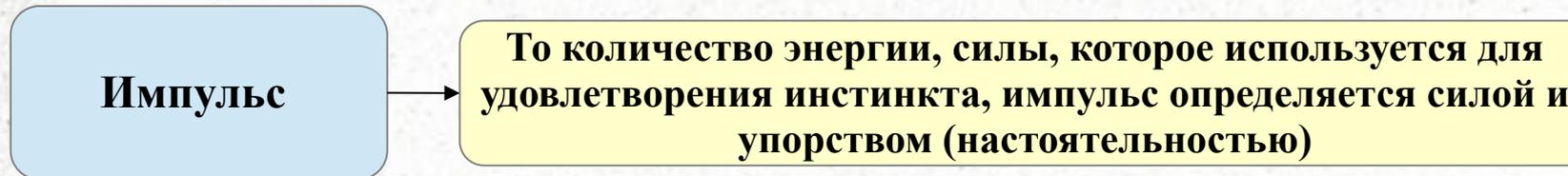
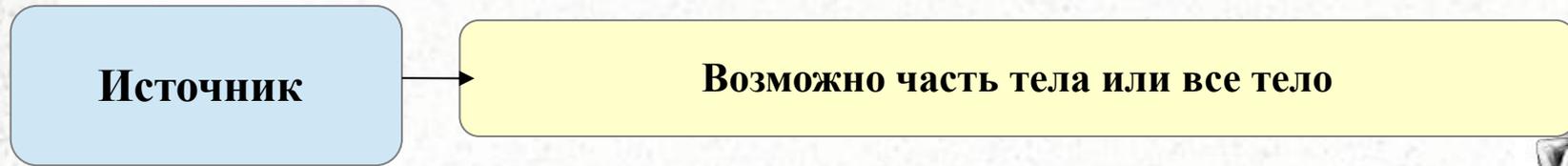
терапия снятия
покровов



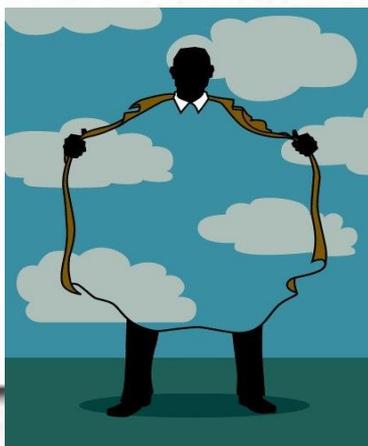
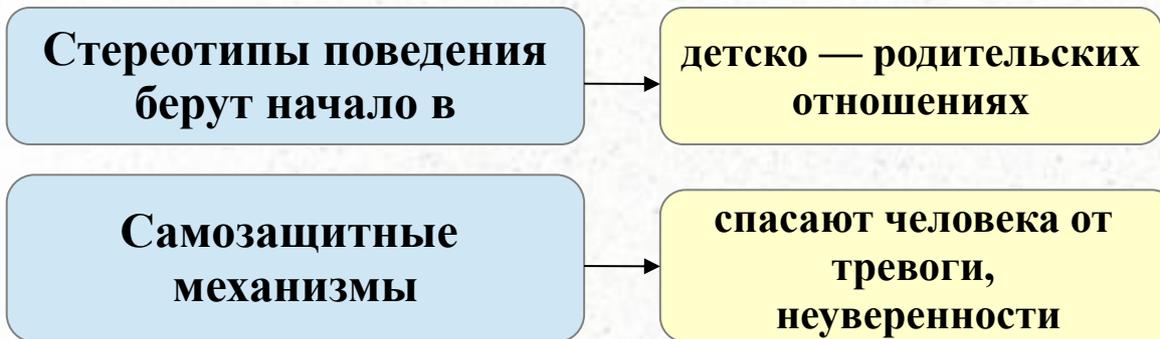
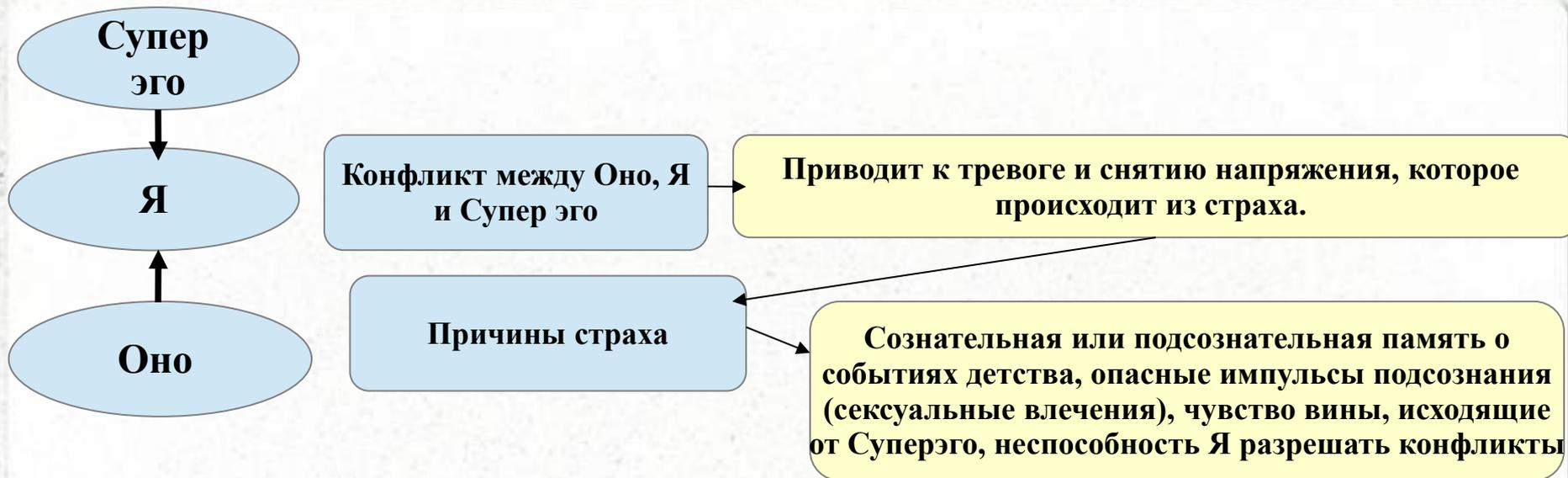
Психодинамический подход в консультировании



Психодинамический подход в консультировании

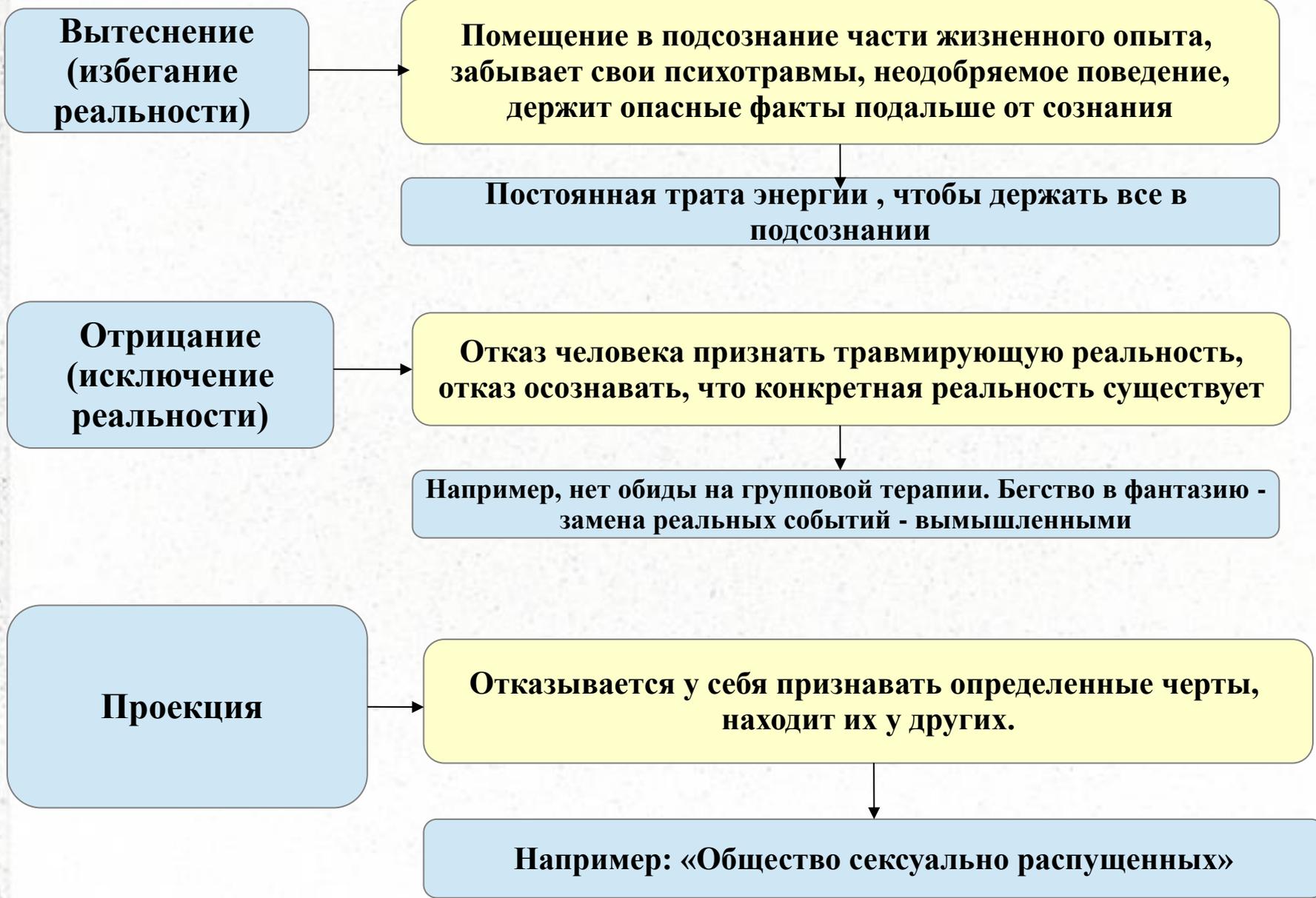


Психодинамический подход в консультировании



Психодинамический подход в консультировании

Защитные механизмы



Психодинамический подход в консультировании

Защитные механизмы

**Реактивное
формирование**
(обращение реальности)

Ведет себя противоположно своим бессознательным
желаниям

Например, любовь выражает оскорблениями, побоями

Замещение
(замена реальности)

Перенос действия, направленного на недоступный объект,
на действия с доступным

Например, гнев с работы — на ребенка

Сублимация

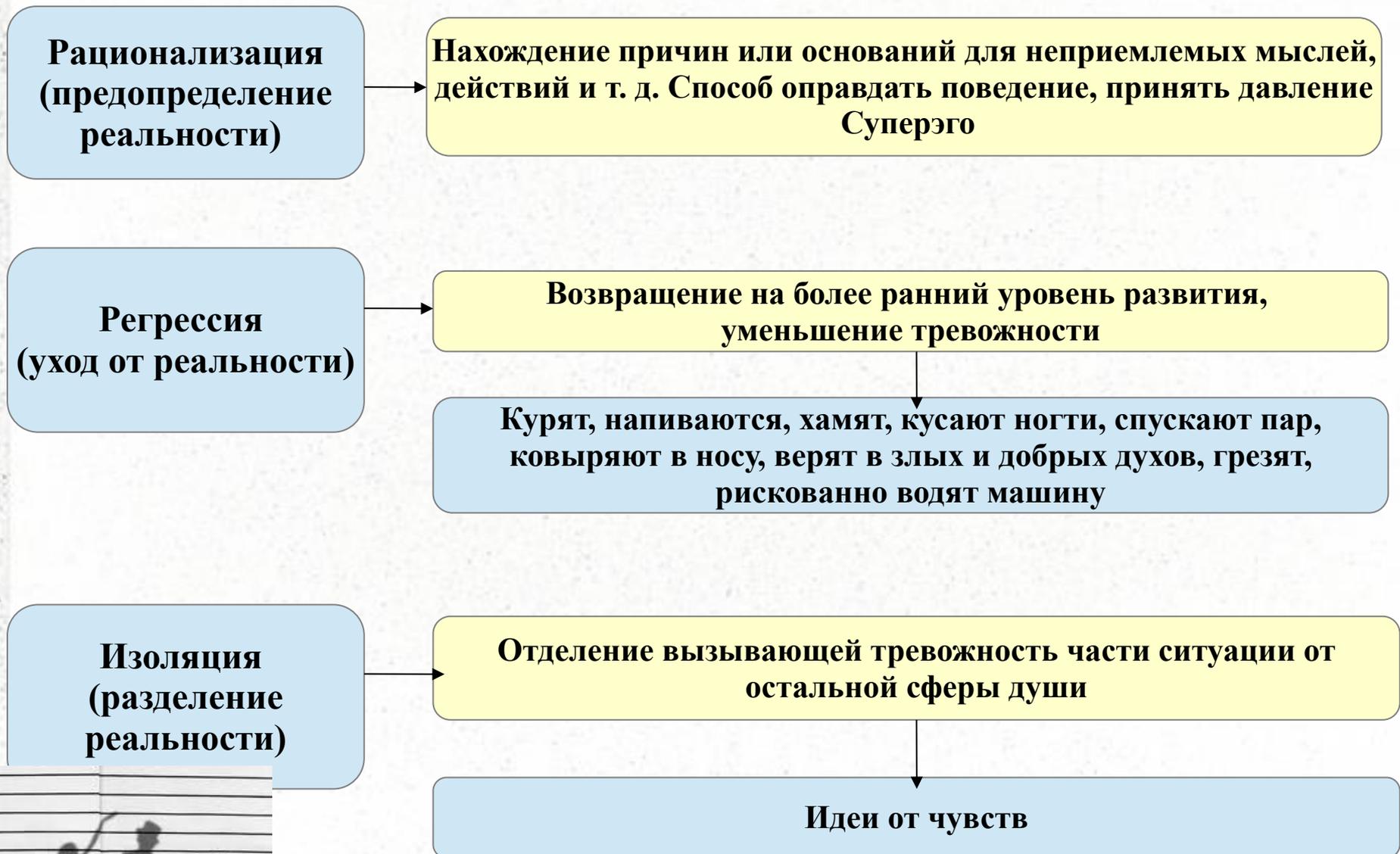
Перенос психической энергии в творческую деятельность

Например, сексуальная энергия может сублимироваться в
творчестве (как у художников и поэтов), в шутках,
остротах, анекдотах.



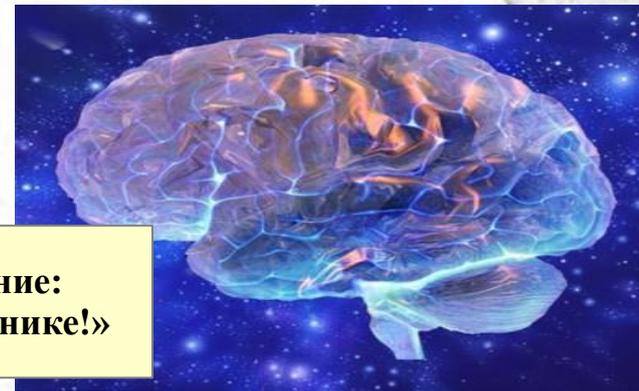
Психодинамический подход в консультировании

Защитные механизмы



Психодинамический подход в консультировании

Техники



1. Свободные ассоциации

2. Сфокусированное свободное ассоциирование

Например, повторение:
«Я в панике!», «Я в панике!»

**3. Символы повседневности.
Сексуальная символика**

Например, «Я - ваза»

4. Фрейдовская ошибка

Обмолвки, оговорки...

5. Анализ сопротивления

Остановка ассоциаций,
преграда.

6. Анализ сновидений

Элемент сна -
ассоциации с ним

7. Анализ переноса

Перенос — это те чувства,
которые клиент
испытывает к терапевту

Психодинамический подход в консультировании

«Сопротивление» - это все силы в психике, которые противодействуют психотерапевтической работе.



Психодинамический подход в консультировании

Перенос

Перенос

Переживание чувств, побуждений, отношений, фантазий и защит по отношению к психологу, которые являются повторением реакций, образованных по отношению к значимым фигурам раннего детства, бессознательно перенесенным на личности в настоящем

Перемещение

Смещение чувств, фантазий от объекта в прошлом к настоящему.

Проекция

«извергает» из своего «Я» образа нечто в или на другую личность.

Интроекция

Включение нечто из внешнего объекта в «Я» образ

Психодинамический подход в консультировании

Перенос

1. Разновидность объектных отношений

2. Повторение прошлого отношения к объекту

3. Механизм перемещения

4. Регрессивный феномен



Психодинамический подход в консультировании

Контрперенос

«Для того, чтобы робот усиленно работал с группой (или с отдельным человеком), он должен уметь отчаиваться когда его не понимают, радоваться, видя, что люди делают успехи, раздражаться, когда его прерывают, испытывать вину, когда группа что-то отвергает. Он должен время от времени делать ошибки и не замечать их. Он должен иногда попадаться в манипулятивные ловушки других людей. Он должен уметь привязываться понапрасну к кому — либо, направленно поняв его. Он должен иногда попадаться на удочку лести, он должен испытывать сильные угрызения совести из-за сделанных ошибок...»

Луис Ормонт

Худшие из терапевтов

Не испытывают чувств или гасят их во время работы

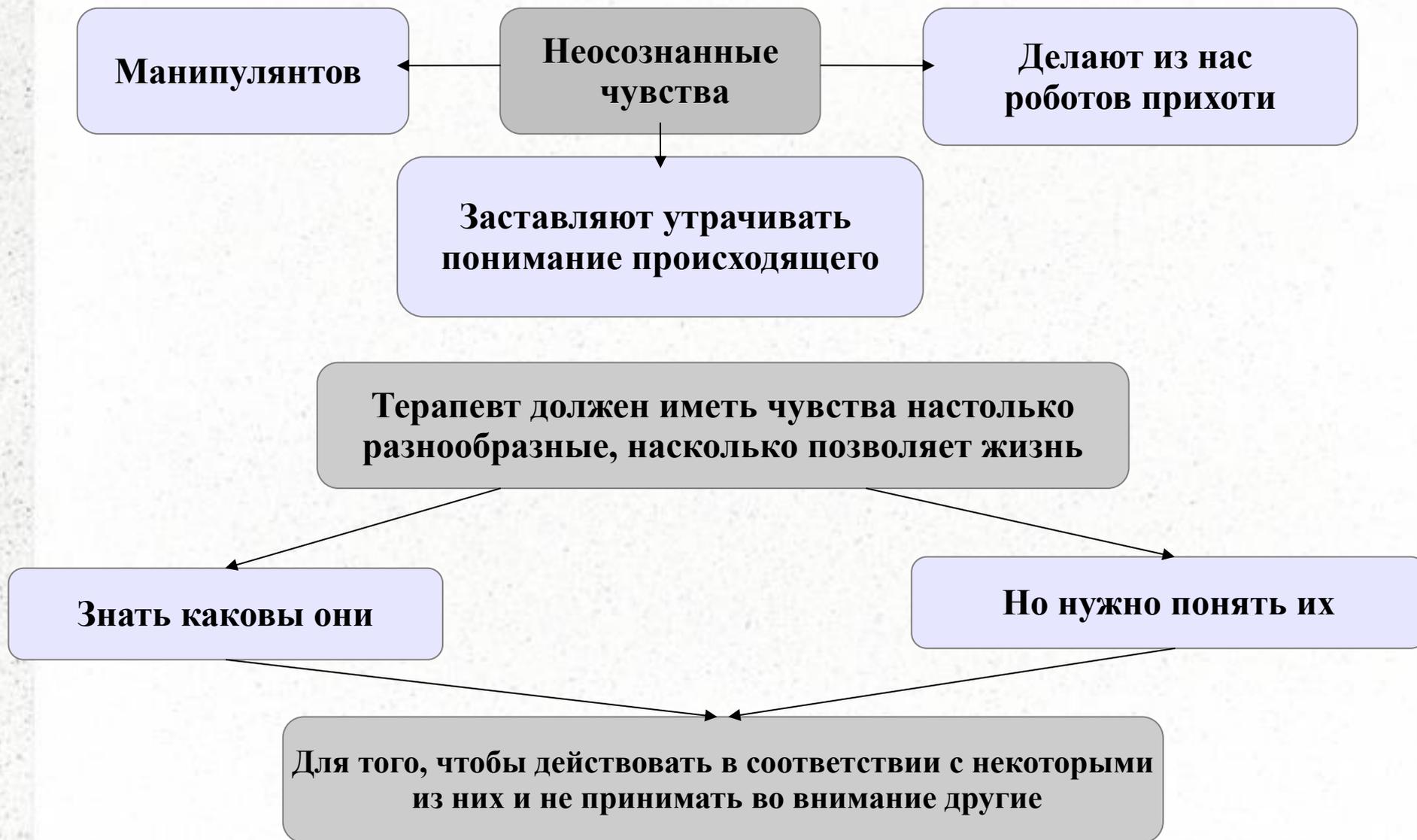
**Между лучшими
и худшими**

Те, кто открыт некоторым чувствам, но борется с собой и подавляет другие чувства, а также те, кто не знает как пользоваться своими чувствами

Контрперенос

Реакция на клиентов и на то, что они делают связанными, если не полностью обусловленными, собственным прошлым консультанта.

Психодинамический подход в консультировании



Психодинамический подход в консультировании

Контрперенос

**1. Осознать свое
бессознательное желание**

подыграть клиентам

**2. Соотнести данное
переживание**

**С теорией, учитывая особенности и
уровень развития терапевтического
процесса**

3. Сформулировать

**Полученные сведения в
виде интерпретации**

**Например, клиент спорит с членом группы,
участники группы: «детское волнение при споре
родителей»**

Психодинамический подход в консультировании

Сильные чувства консультанта мешают ему сосредоточиться на процессе

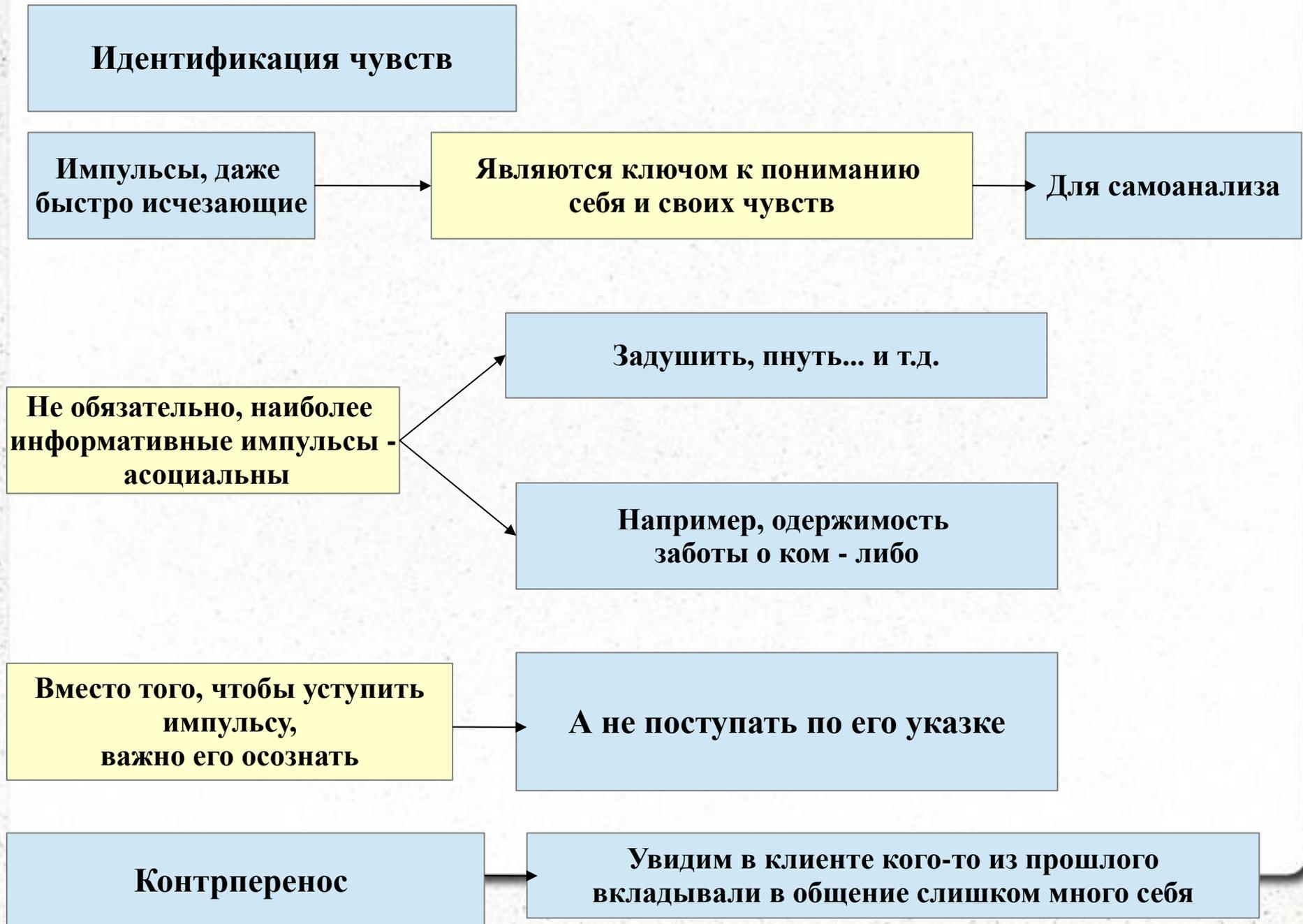
Клиенты не должны видеть, что Одни их переносы принимаются консультантом, а другие нет

Клиенты часто знают реестр действий и переживаний реакций консультанта

Если они изменяются, они обращают внимание на это

Психодинамический подход в консультировании

Приемы



Психодинамический подход в консультировании

Защита от чувств, вызываемых репликами

Чуткий клиент

Прислушивается к едва заметным звукам и старается скрыть поступающую информацию

К неприятным чувствам следует прислушиваться как к самым приятным, а не гнать и подавлять их

Психодинамический подход в консультировании

Фантазия

Хочется задушить

Быстрее закончить

Бегство от пациента

**Фантазия дает возможность
понять как мы относимся
к группе и ее членам**

**часто фантазии и побуждения
(импульсы) соответствуют
друг - другу**

Психодинамический подход в консультировании



Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

Экзистенция (от лат. *existere* - буквально - «выделиться, появиться») - «существование» - не статистический процесс, существование связано с возникновением или становлением (May, 1958)

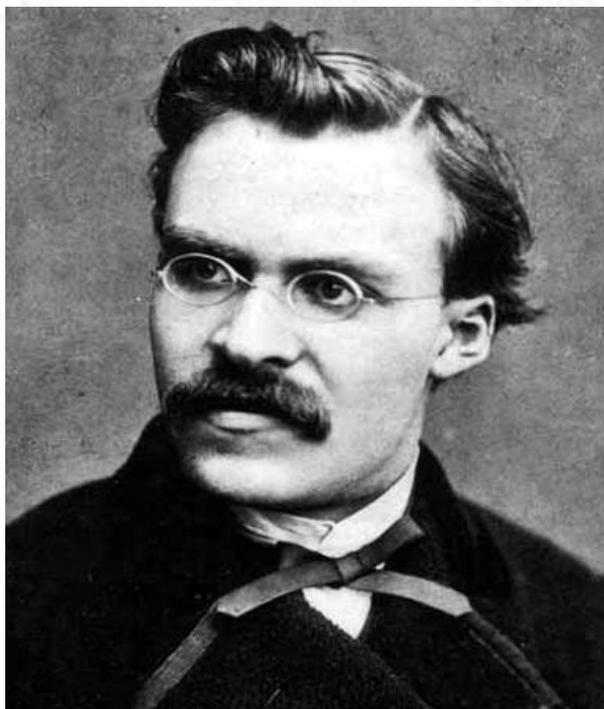
Экзистенциальные подходы

имеют отношение к науке и процессам бытия

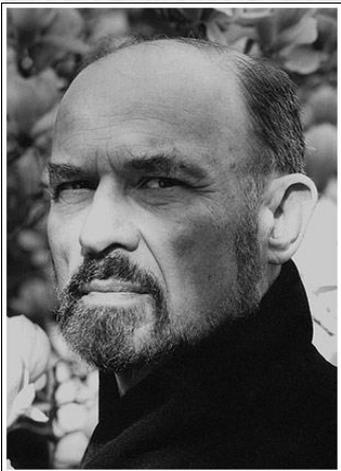
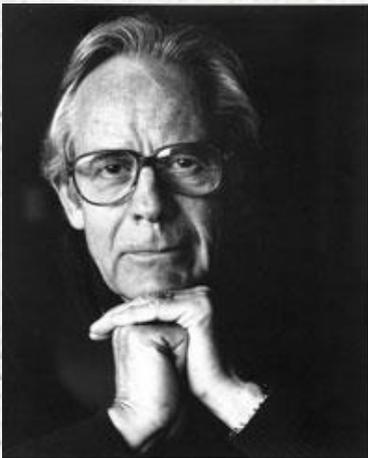
В основе экзистенциального подхода лежит

Экзистенциальная философия

Фридрих Ницше, Сёрен Обю Кьёркегор, Мартин Хайдеггер, Жан-Поль Сартр



Экзистенциальный подход в психологическом консультировании



Создатели экзистенциального консультирования

Ролло Мэй

Ирвин Дэвид Ялом

Экзистенциальное консультирование

Динамическая теория, в которой главный акцент делается на противостоянии клиентов универсальным экзистенциальным беспокойствам.

Экзистенция (существование)

Активный процесс который приводит в итоге к превращению во что-то значимое.



Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

Тезисы экзистенциальной психологии.

1. Помогать клиенту успешно справляться с чувством тревоги, которое человек успешно испытывает на протяжении своей жизни.

2. На протяжении жизни сталкиваются друг с другом четыре экзистенциальных беспокойства

смерть

свобода

изоляция

бессмысленность

3. Старые и молодые пользуются отрицанием как средством, помогающим справиться со страхом смерти.

4. Основные внутренние конфликты сосредоточены вокруг осознания экзистенциальных беспокойств, ведущих к возникновению чувства тревоги, с которым можно справиться с помощью механизмов защиты.



Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

Главная цель экзистенциальных консультантов

Чтобы клиенты переживали свое существование как реальное. Помогают противостоять их внутренним конфликтам связанных со смертью, свободой, изоляцией и бессмысленностью и мириться с наличием этих конфликтов.

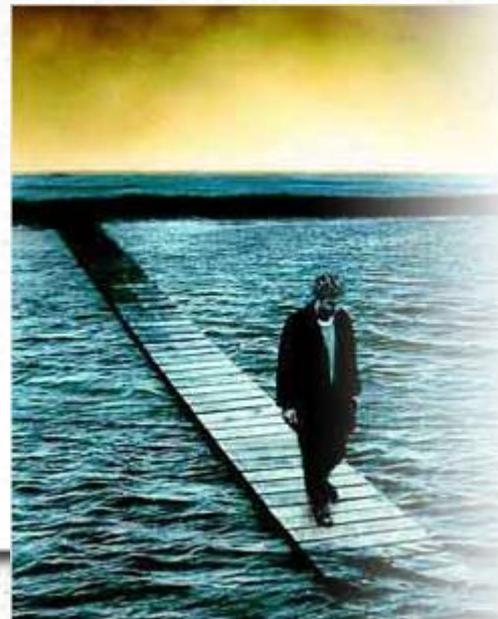
Консультанты

Концентрируют свое внимание на ситуациях, сложившихся у клиентов к настоящему времени и на охватывающих клиентов страхах.

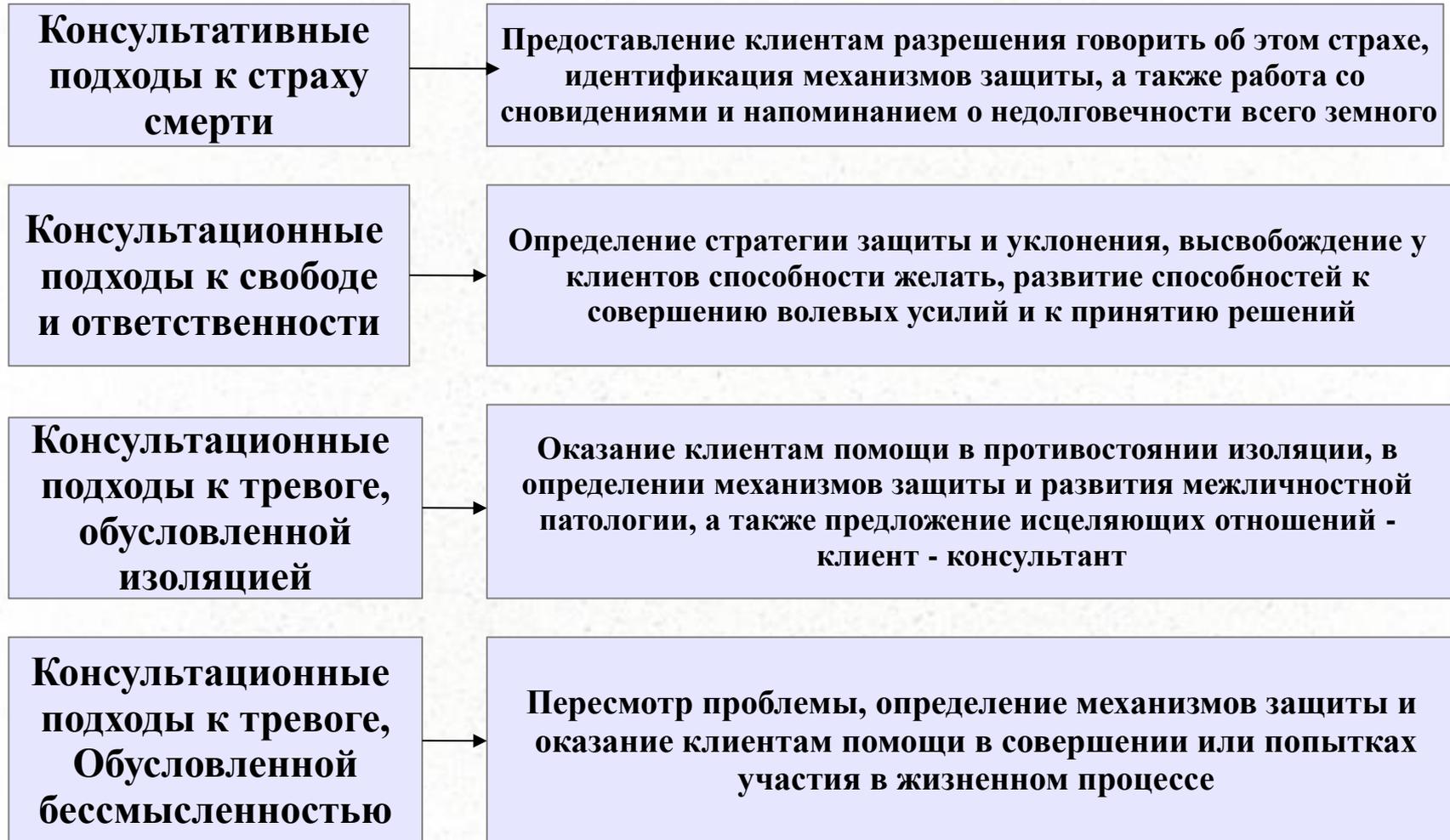
Экзистенциальное консультирование

динамическая модель

основные моменты сосредоточены вокруг экзистенциальных беспокойств, ведущих к образованию чувства тревоги



Экзистенциальный подход в психологическом консультировании



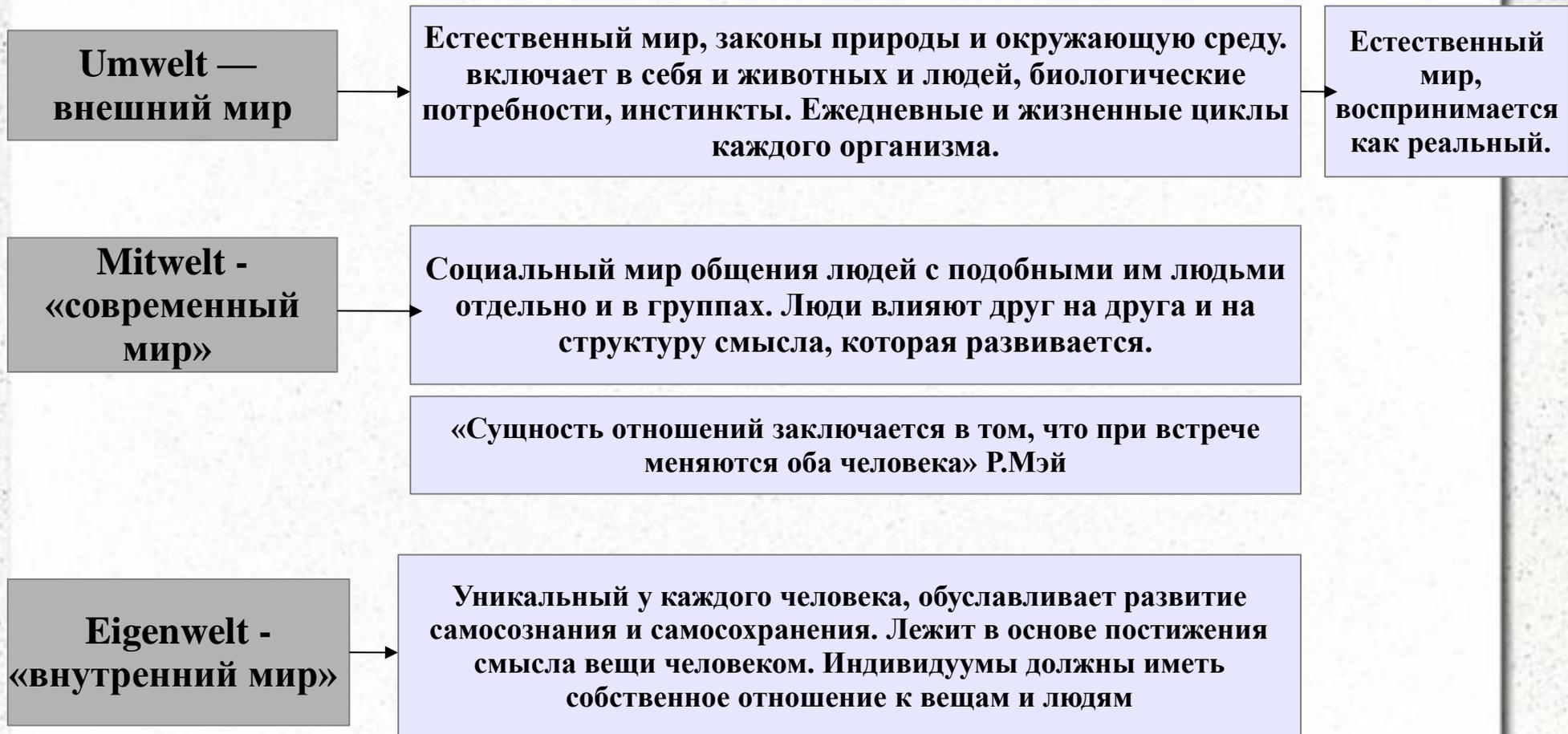
Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

Основные положения.



Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

Три формы бытия в мире



Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

Три вида бытия взаимосвязаны



Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

Нормальная и невротическая тревога

Тревога неизбежно присутствует в жизни человека

Тревога

«Угроза нашему существованию или ценностям, которые мы идентифицируем с нашим существованием» Р. Мэй

один из источников тревоги

Экзистенциальная уязвимость по отношению к природе, болезни, смерти

другой источник тревоги

Потребность постепенно становится независимым от родителей, связанная с развитием напряженных отношений и кризисов



Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

Нормальная тревога

- выраженность тревоги соответствует серьезности объективной угрозы, имеющей место в ситуации сложившейся

- не приводит к подавлению

- можно использовать творчески - идентифицировать факторы, обуславливающие ее возникновение и стараться противостоять им

Невротическая тревога

- неадекватная реакция на объективную угрозу

- подразумевает подавление и является разрушительной

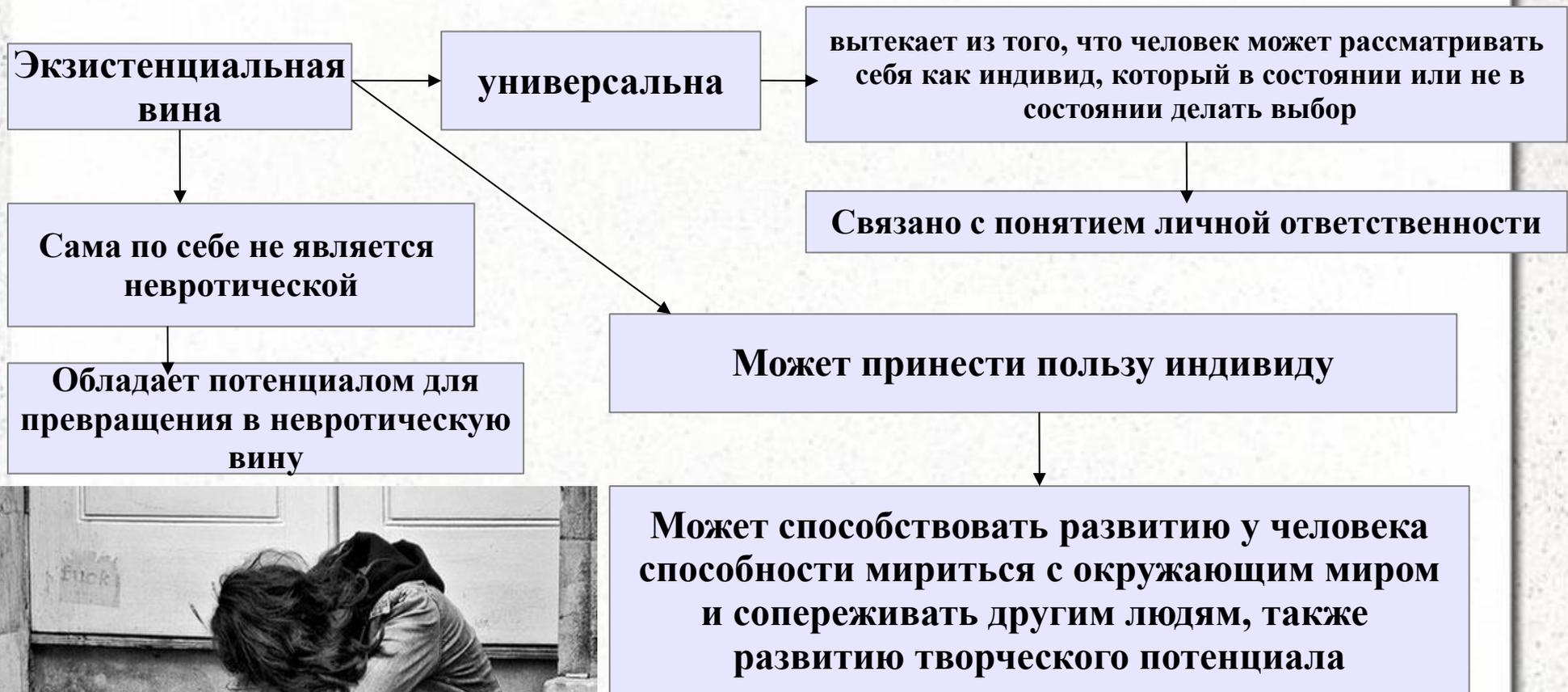
- подавление и блокирование осознания, связанные с невротической тревогой, делают людей более уязвимыми по отношению к угрозам

**Главная задача
экзистенциальных
консультантов**

Помочь клиентам научиться мириться с «нормальными» неприятностями, которые являются частью человеческого существования

Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

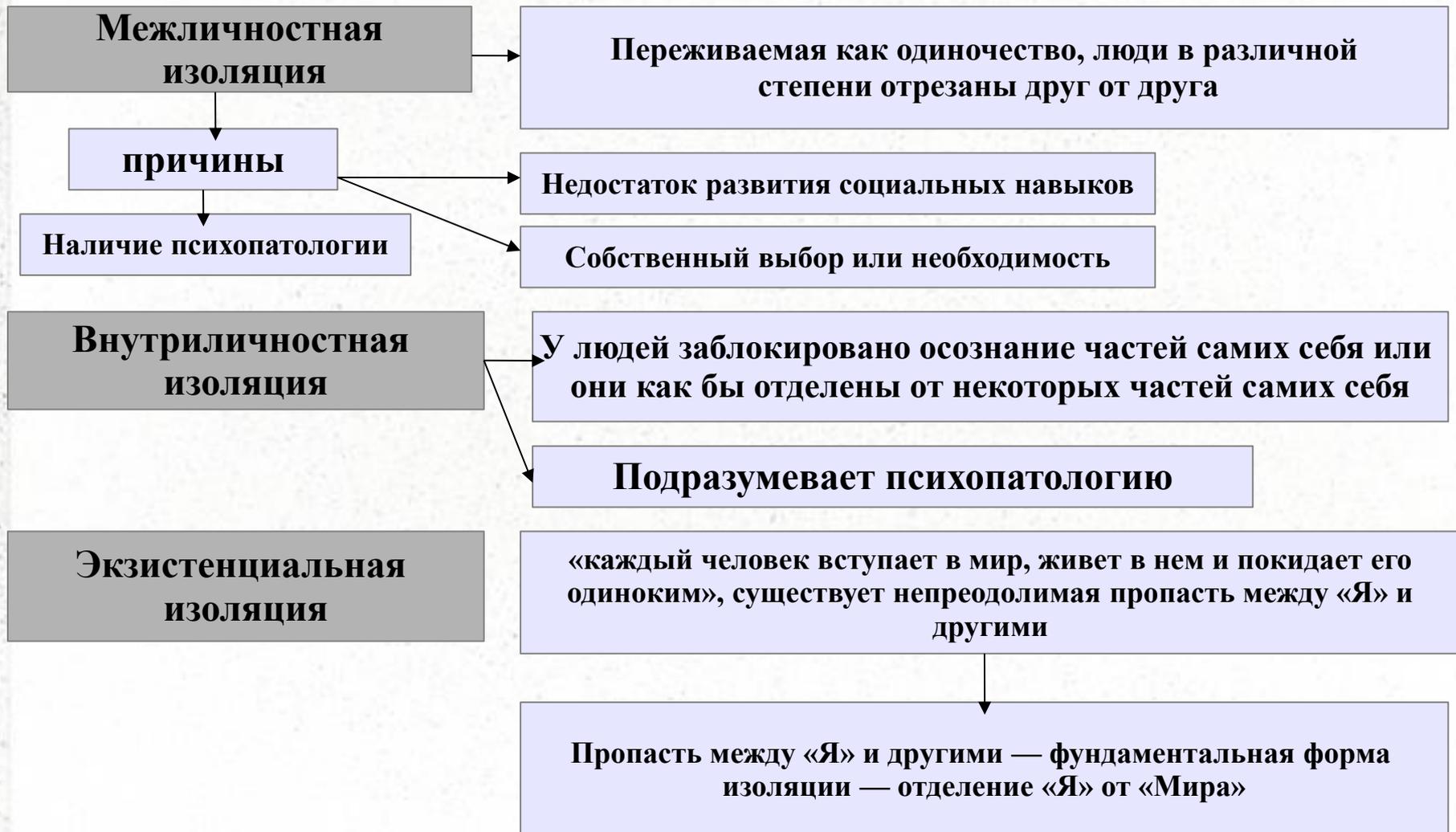
Экзистенциальная вина



Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

Изоляция

Три формы изоляции



Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

Свобода



Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

Бессмысленность

Люди склонны искать модели, смыслы...

Конфликт между потребностью людей в смысле и безразличном мире, в котором нет никакого смысла

Раньше смысл жизни предполагался религией

Урбанизация и индустриализация способствует снижению смысла жизни, которое поддерживалось единением с природой

Современные люди живут в относительно безличных городских общинах

Многие люди отчуждены от своей работы и чувствуют, что они участвуют в решении малоценных, рутинных, неинтересных задач

современных людей меньше поглощают основные потребности, удовлетворение которых необходимо для выживания

Находясь в большей безопасности и имея больше свободного времени, люди все чаще сталкиваются с пропастью бессмысленности



Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

Экзистенциальная модель механизмов защиты

Выделяют два типа механизмов защит

Работают независимо от источника тревоги

Специфические механизмы защит от каждого из четырех беспокойств

Схема экзистенциальной модели механизмов защиты

Осознание предельной заботы

Тревога

Механизмы защиты

Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

Виды защиты от тревоги, связанной со смертью

И. Ялом выделяет два главных защитных механизма, связанных со смертью

1. Вера в свою особенность

Иррациональная вера в себя и свое бессмертие

При отсутствии данной защиты или ее недоразвитии может развиваться один из видов клинических синдромов

- маниакальный героизм

- превращение в «трудоголика»

- самовлюбленность

- стремление к власти контролю

2. Вера в спасителя, который придет на помощь в последний момент

Вера в то, что он не одинок в этой вселенной... и некий вездесущий добрых сил придет на помощь

Большинство не осознают свою систему веры до тех пор, пока эта система не перестает служить своей цели

Например, пока не обнаружится неизлечимая болезнь

«доминирующий другой» отдаляется психологически или умирает

Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

Виды защит от тревоги, связанной со свободой

Помогают индивидуумам избежать осознания своей ответственности за собственную жизнь

1. Перенос ответственности на других людей, в том числе на консультантов;

2. Отрицание ответственности посредством изображения себя невинной жертвой;

3. Посредством утраты контроля;

4. Уклонение от автономного поведения;

5. Патологические изменения желаний;

6. Проявление воли;

7. Принятие решений

человек не хочет осознавать, что создал самого себя, свою судьбу, затруднительное положение, чувства и собственное страдание

Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

Виды защиты от тревоги, связанной с изоляцией

При защиты от тревоги, связанной с изоляцией

Люди не относятся к другим как к самим себе, используют для их защиты себя

1. Попытка утвердить себя в глазах других

Такие люди существуют настолько, насколько они являются частью сознания других людей и получают их одобрение

2. Являются частью другого человека

3. Компulsive сексуальность

Общаются с партнером как с объектом, чем как с человеком. Не требуется время, чтобы сойтись с кем — либо. Серийные отношения.



Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

Виды защиты тревоги, связанной с бессмысленностью

1. Компulsiveвая деятельность

Индивидуумы с маниакальным упорством прибегают к какой-либо деятельности, это их реакция на глубокое чувство бессмыслия

Например, с маниакальным упорством добивались денег, власти, славы, признания, статуса...начинают сомневаться в ценности приобретенного

2. Участие в различных компаниях

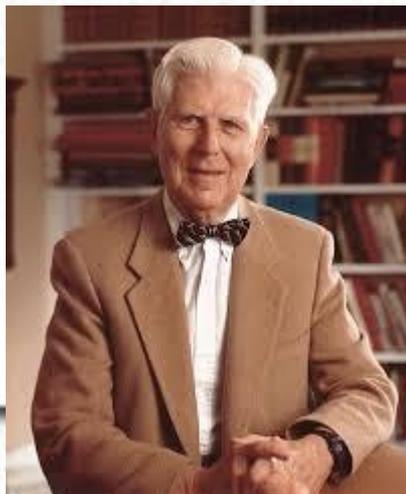
Люди разыскивают проблемы, в которые могут обратить всепоглощающее время и энергию

3. Нигелизм

Избегают встреч лицом к лицу с бессмысленностью, относясь с пренебрежением ко всем источникам смысла, которые другие находят в своей жизни, например, к любви или к службе

Когнитивный подход в консультировании

Основан А. Бекком в 1960г.



Аарон Бек

Когнитивный подход в консультировании

Процесс теории развития А. Бека состоит из следующих элементов

1. Наблюдение пациентов

**2. Разработка способов оценки
полученных данных**

3. Формирование теории

**4. Планирует воздействия,
соответствующие теории**

**5. Продолжает экспериментировать и
через какое — то время решает,
подтверждается теория или нет**



Когнитивный подход в консультировании

Основные положения

1. Первичный и более высокие уровни обработки информации

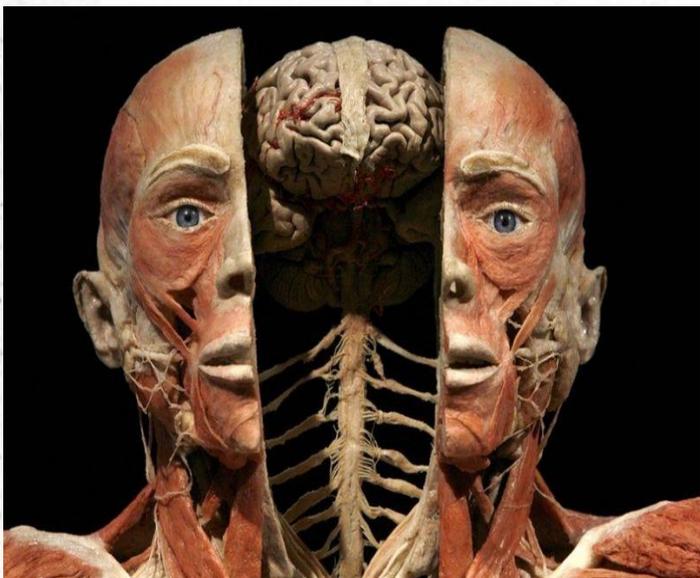
Первичные процессы

Связующее звено между нормальными и патологическими реакциями

мышление

Основанное на первичной когнитивной обработке, как правило является примитивным

Интерпретирует ситуации глобальными и относительно грубыми способами



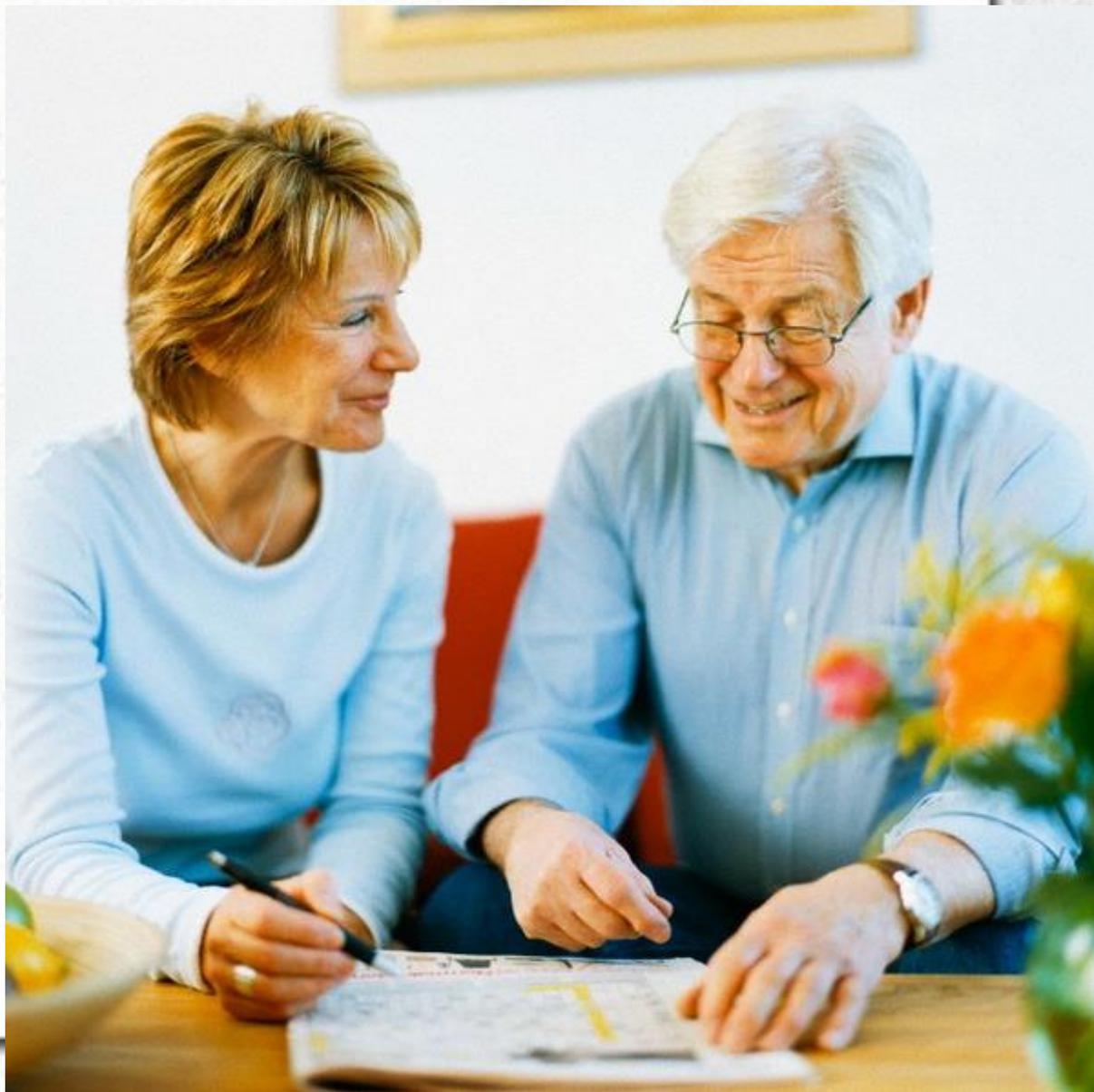
Когнитивный подход в консультировании

Высокие уровни обработки информации

Производят проверку реальности и исправляют первичное, глобальное осмысление (концептуализацию)

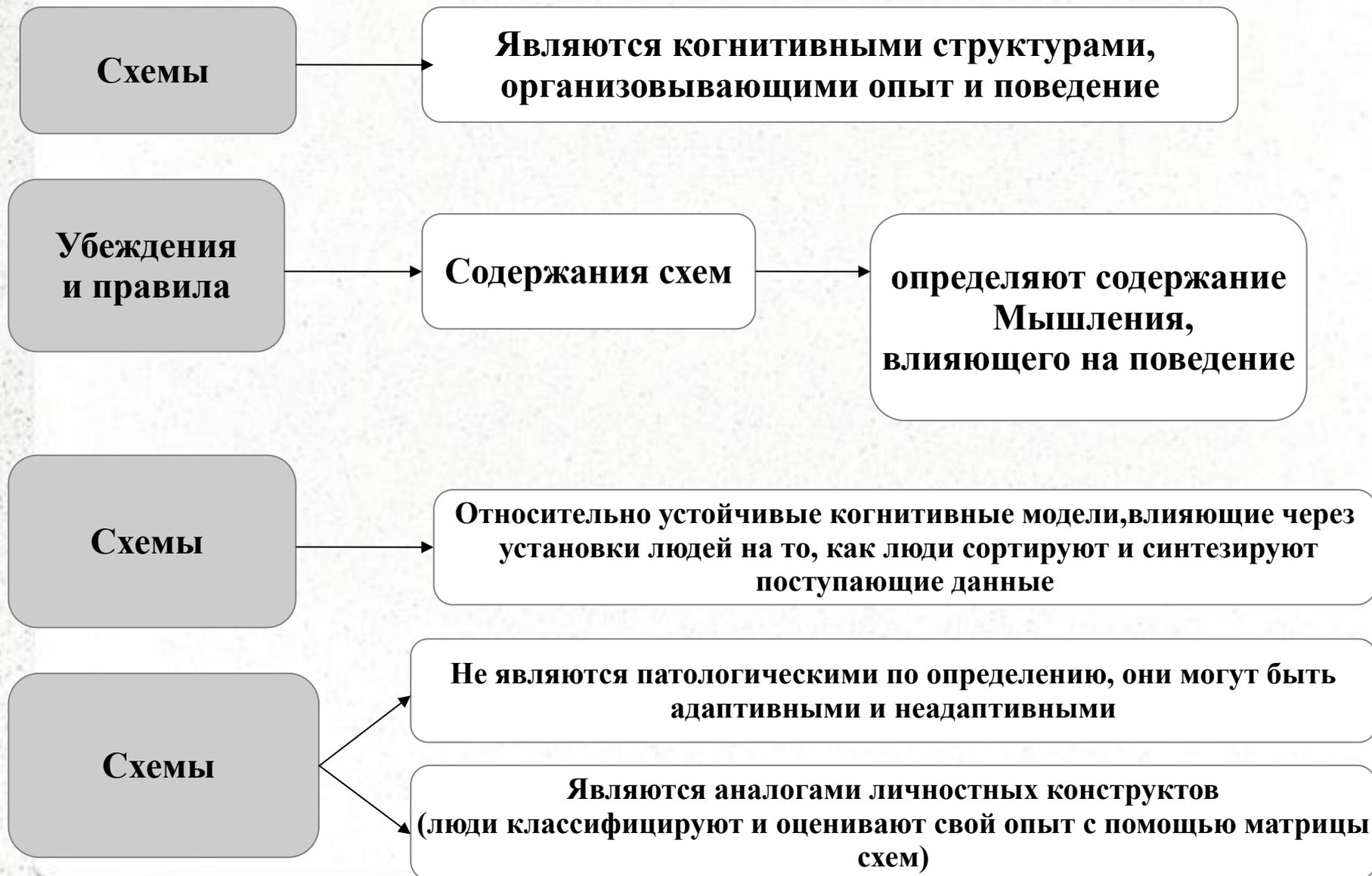
При психопатологии эти корректирующие функции нарушаются

Первичные реакции могут перейти в полностью развивающиеся психические расстройства



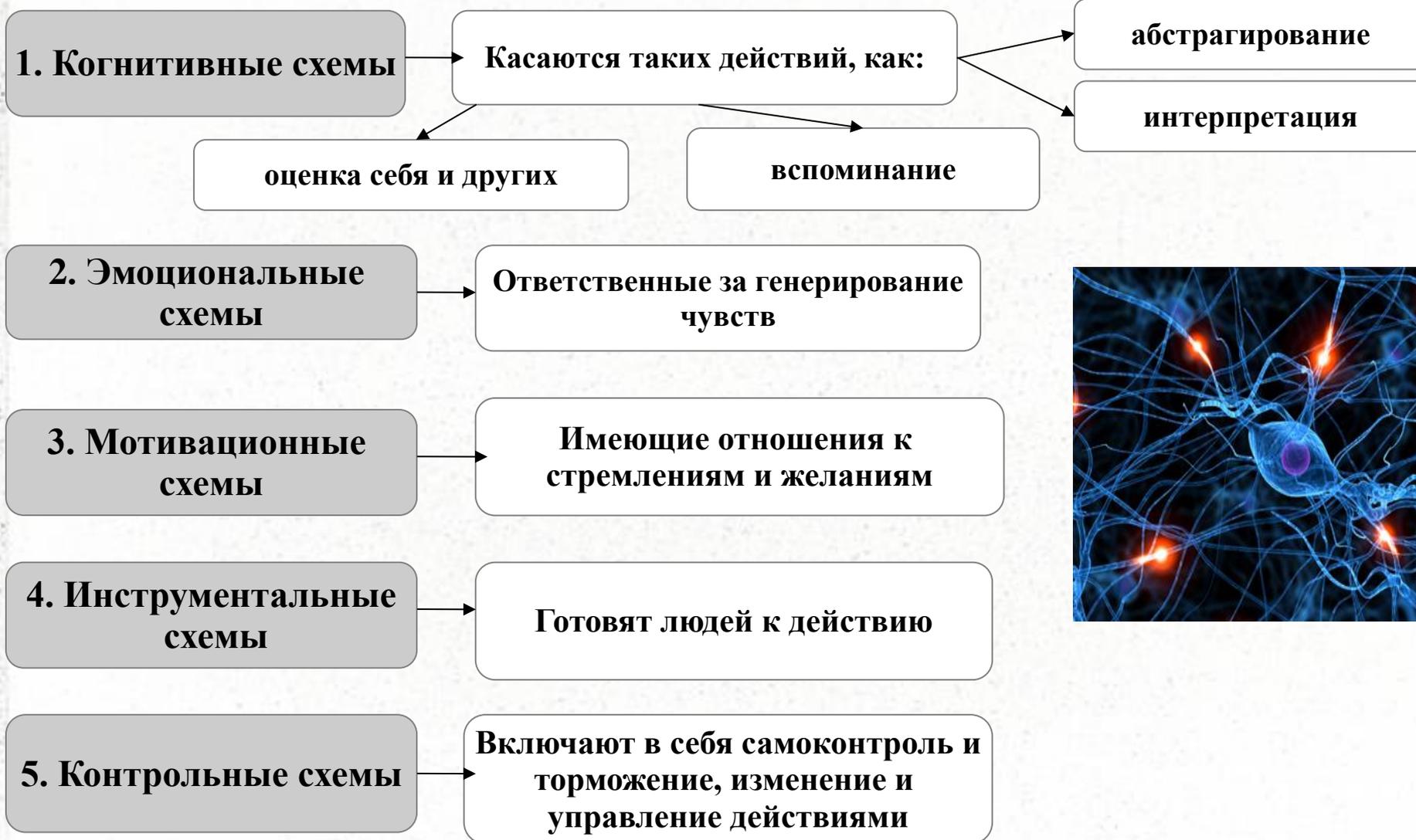
Когнитивный подход в консультировании

2. Схемы



Когнитивный подход в консультировании

Выделяют пять категорий схем (по соответствию с функциями)



Когнитивный подход в консультировании

3. Системы

Системы

Состоят из соединенных в виде цепочек схем

Ответственны за возникновение последовательностей, Простирающихся от получения стимула до реакции на стимул

Например, при появлении **стимула, говорящего о возникновении опасности**, приводится в действие «**схема опасности**», которая начинает обрабатывать информацию

Человек использует

Когнитивную схему

Чтобы интерпретировать ситуацию как опасную, затем активирует

Эмоциональную схему

Испытывая тревогу это активирует

Мотивационную схему

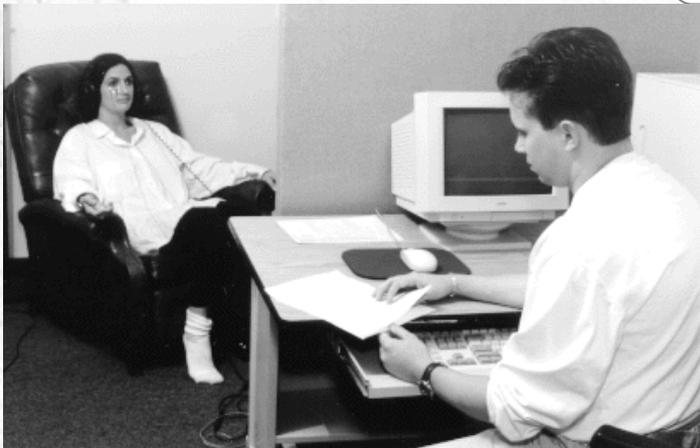
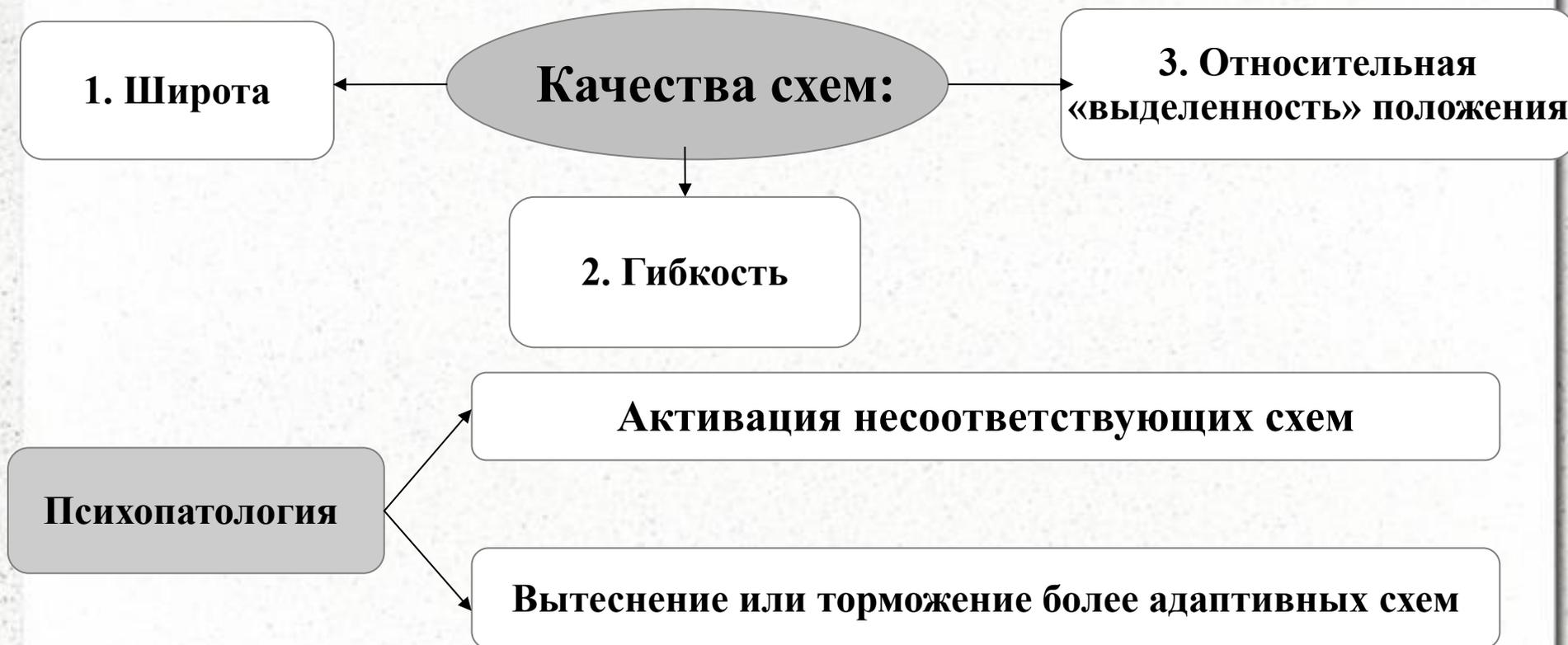
Принуждающую человека бежать, что активирует

Контрольную схему

Чтобы запретить бегство или изменить направление бега

Когнитивный подход в консультировании

Качества схем:



Когнитивный подход в консультировании

Автоматические мысли

Автоматические мысли

Аналог «подсознательного мышления» З.Фрейда,
«самодекларация» Эллиса

Самооценки и самоконструкции людей — возникают
из более глубоких структур **из себя - схем**

Отражают содержание схем более глубоких убеждений и
предположений

При нормальном функционировании самооценки и
самооценки действуют более или менее автоматически,
что позволяет не сбиваться с курса

При психопатологии некоторые автоматические мысли
сбивают людей с курса

↓
В большинстве случаев наличие специфических систематических
уклонов в обработке информации

Когнитивный подход в консультировании

Черты автоматических мыслей

Являются частью внутреннего монолога людей, отражают то, что люди говорят сами себе;

Могут принимать форму слов, образов или сочетания слов и образов;

Протекают очень быстро и обычно на грани осознания

Предшествуют появлению эмоций, в т.ч. возникновению ощущений и развитию торможения

Например, эмоциональные реакции людей на действия друг друга зависят от интерпретации этих действий другими людьми

Вероятны для людей, которые предполагают, что данные мысли являются точными

Имеют свойство возвращаться, несмотря на то, что люди пытаются их заблокировать

Могут быть связаны с трудноуловимыми мыслями, лежащими в основе относительно очевидных мыслей



Когнитивный подход в консультировании

Почему люди ведут себя неадекватно?

Усиливается когнитивная уязвимость клиентов

Когнитивные процессы начинают протекать по неправильному пути

Почему люди остаются в таком положении?

Многие при усилении когнитивной уязвимости прибегают к адаптивным когнитивным и поведенческим стратегиям

При психопатологии и серьезных нарушениях отношений с партнерами

Не существует одной причины, по которой люди продолжают обрабатывать информацию не эффективно

люди крепко держатся за ошибочные модели поведения и обработки информации

На это влияют

Причиняя ущерб себе и другим

генетика

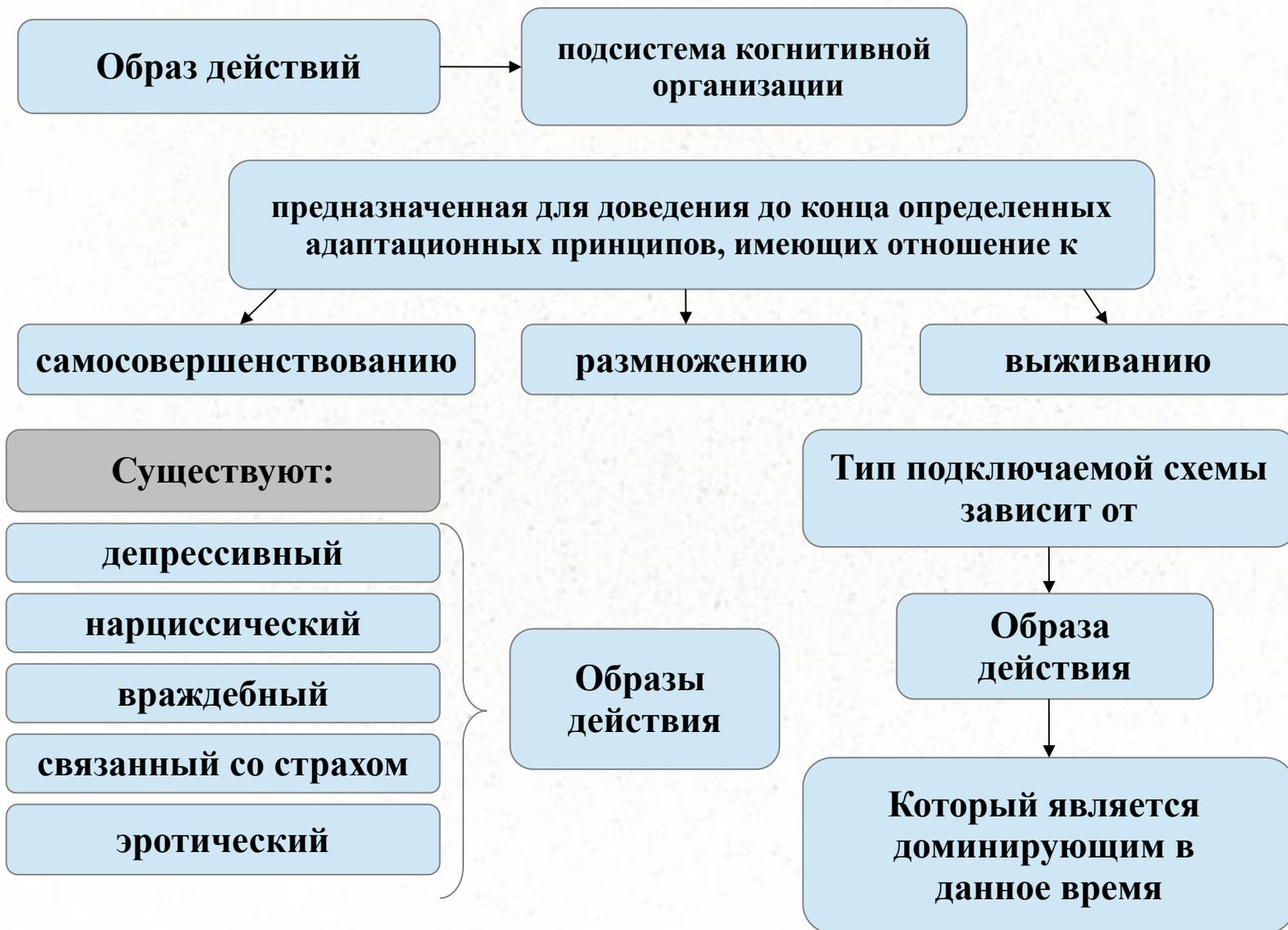
Глубина полученных в детстве травм

Неадекватный опыт научения навыкам



Когнитивный подход в консультировании

Неспособность изменить гипервалентный образ действий



Когнитивный подход в консультировании

Неспособность изменить гипервалентный образ действий

Обычно между образами действий существует

баланс

Если один из них оказывается гипервалентным в течении длительного времени

Активизируется противоположный образ действий

Например, во время душевного подъема человек может узнать об отрицательном отношении к себе, а враждебность может уравниваться тревогой

При психопатологии

Существует помеха для изменения доминирующего образа действий

Искаженно интерпретируются события



Когнитивный подход в консультировании

Когнитивная модель депрессии



Когнитивный подход в консультировании

Депрессивные схемы



Когнитивный подход в консультировании

Когнитивные недочеты и искажения

**Гипервалентные схемы
и убеждения**

**Затрудняют нормальную когнитивную обработку,
вспоминание, восприятие, выделение заключений
и ухудшают долгосрочную память**

**Клиенты теряют способность к проверке истинности
своих интерпретаций событий**

Они начинают хуже справляться с проблемами

Клиент — центрированный подход в консультировании

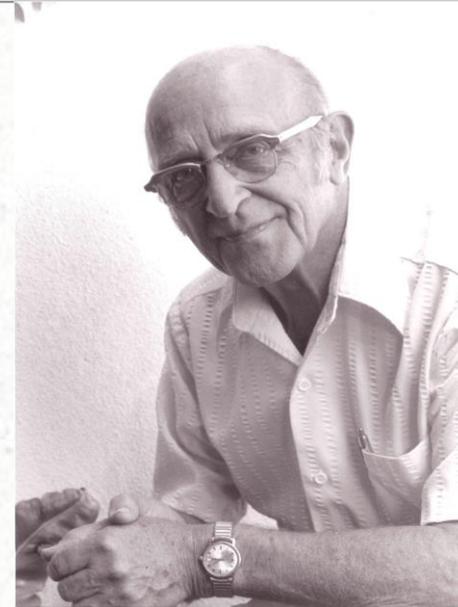
Основатель подхода — К.Роджерс

**Суть гипотезы
К.Роджерса**

**Имеется столько же видов реальности,
сколько существует людей**

**«Люди внутренне и органически отвергают
представление об одной-единственной,
одобренной обществом действительности»**

**«У каждого организма имеется врожденная
тенденция к развитию своих способностей с
целью поддержания, репродуктивного
на самого себя, также расширения своего «Я»**

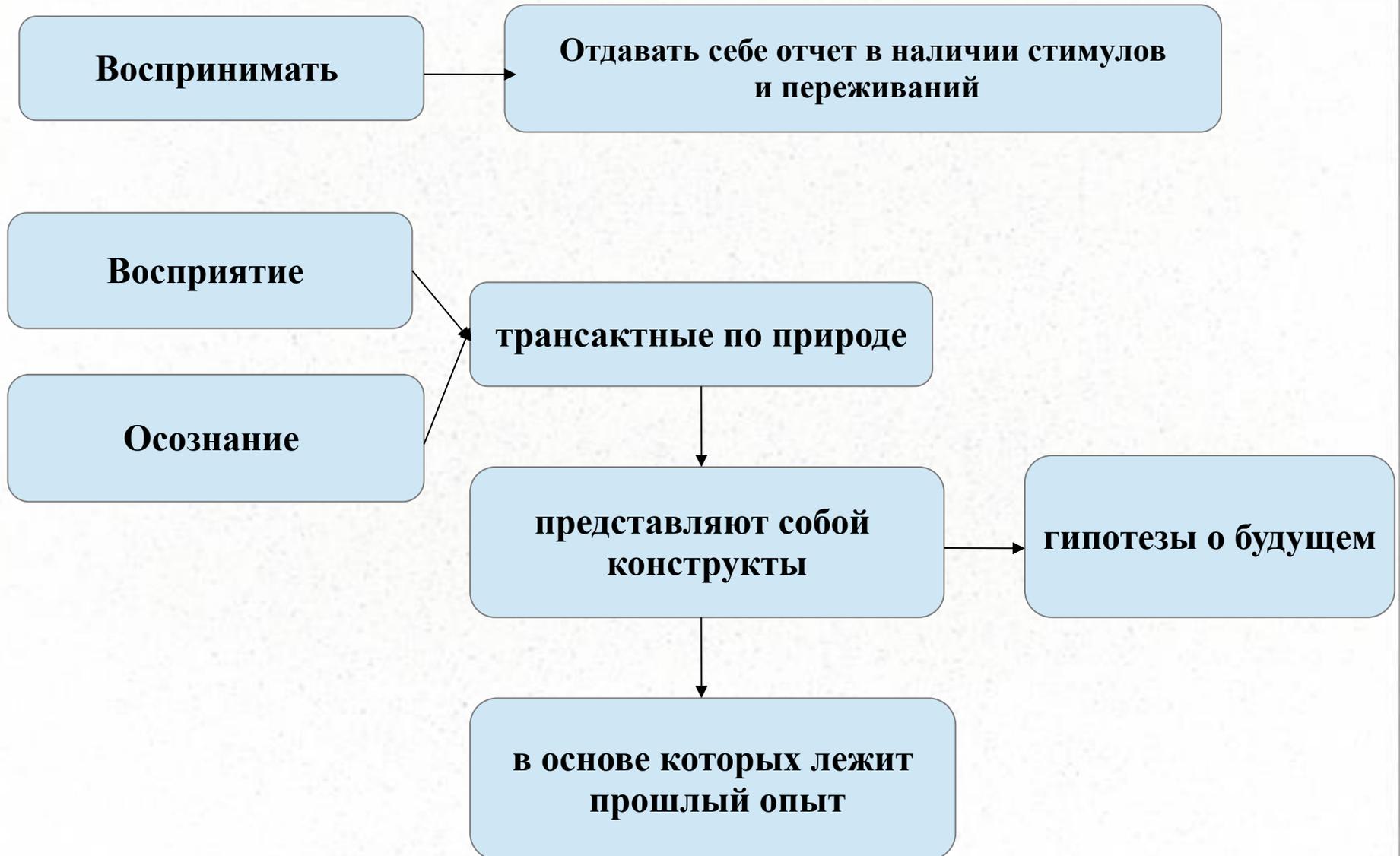


**Тенденция актуализации
действует во всех организмах**

**Является отличительным признаком
«жив» организм или «мертв»**

Клиент — центрированный подход в консультировании

Восприятие и осознание



Клиент — центрированный подход в консультировании



Представление об осознании и подсознательном организмическом функционировании (аналогия с природой)



Я - концепция



Клиент — центрированный подход в консультировании

Концепция условий ценности

Концепция условий ценности

подразумевает, что у людей развивается
второй вид системы оценки

Первый вид

Организмический процесс оценки,
который верно отражает тенденцию
актуализации

Второй вид

процесс, связанный с условиями
ценности, основанный на интернализации
или интроекции оценок других людей

Клиент — центрированный подход в консультировании

Концепция условий ценности

Концепция условий ценности

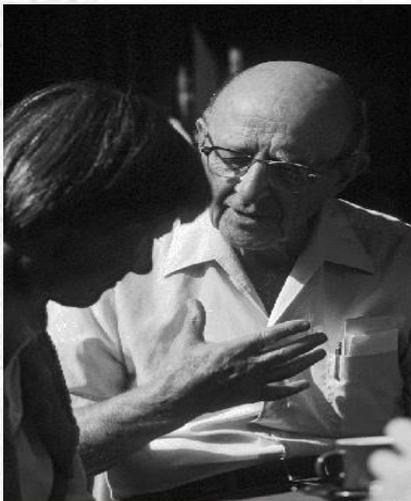
подразумевает, что у людей развивается
второй вид системы оценки

Первый вид

Организмический процесс оценки,
который верно отражает тенденцию
актуализации

Второй вид

процесс, связанный с условиями
ценности, основанный на интернализации
или интроекции оценок других людей



Клиент — центрированный подход в консультировании

Угроза, тревога и предвосприятие



Клиент — центрированный подход в консультировании

Угроза, тревога и предвосприятие

Тревога

Состояние неудобства или напряженности, которое является реакцией организма на «предвосприятие»

Несоответствие или неконгруэнтность между «Я — концепцией» и опытом могут проникнуть в восприятие или понимание, тем самым вызывая изменения в доминирующей в настоящее время «Я - концепции»

Напряженность

Используется при описании характерных черт индивидуума, занявшего защитную позицию

Связанные с напряженностью реакции — рассмотрение опыта с абсолютных и жестких позиций, чрезмерное обобщение, смешение фактов и их оценки и стремление в большей степени полагаться на абстракции, чем проверку действительности