



ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Определения психологического консультирования	2
Качества консультанта, ценные для формирования положительных отношений с клиентами (по К.Роджерсу)	3
Три необходимых качества, необходимых консультанту (по К.Роджерсу):	4
Клиенты, пригодные к работе в формате консультирования:	5
Характеристики клиентов, которые нуждаются в психоаналитической терапии:	6
Клиенты, не пригодные ни к психоаналитическому консультированию, ни к психоаналитической терапии	7
Практические аспекты взаимоотношений в консультировании	8
План первоначального интервью в консультировании	9
Структура листа первичного интервью	10
При сборе фактологического материала надо обратить внимание на следующие моменты:	11



ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

1. **К.Роджерс** («Становление личности»): Консультирование – это взаимоотношения, в которых одна из сторон (консультант) помогает другой (клиент) найти понимание и использовать скрытый ресурс личности клиента для того, чтобы клиент мог справиться с трудной ситуацией или решить проблему.
2. **Нельсон Джонс**: Консультирование – это взаимоотношения, в которых консультант проявляет несобственный уровень тепла (то есть удерживается от симбиоза) и сенситивное понимание чувств и мыслей клиента.
3. **Чапмен – Гейл**: Консультирование – это помощь клиенту в исследовании проблемы, в прояснении конфликтных вопросов и поиске альтернативных способов относиться к ситуации так, чтобы клиент мог решить, что ему сделать. Помощь в том, чтобы клиент мог помочь самому себе.



КАЧЕСТВА КОНСУЛЬТАНТА, ЦЕННЫЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ С КЛИЕНТАМИ (ПО К.РОДЖЕРСУ)

1. Надежность.
2. Способность консультанта к такой коммуникации, которая передает единственный смысл
3. Способность переживать положительное отношение к клиенту, включающая в себя тепло, заботу, интерес и уважение
4. Способность консультанта оставаться отдельно от клиента для того, чтобы находиться в контакте со своими собственными чувствами и потребностями.
5. Достаточная личностная безопасность, чтобы позволять клиенту оставаться отдельно от консультанта.
6. Способность войти в систему ценностей клиента без осуждения.
7. Принятие всех граней личности клиента.
8. Способность действовать так, чтобы не усиливать тревогу клиента и не допускать, чтобы клиент почувствовал угрозу от терапевтических отношений.
9. Способность создать климат, в котором клиент почувствует себя свободным от оценивания.
10. Способность относиться к клиенту как к личности, которая находится в постоянном процессе становления.



ТРИ НЕОБХОДИМЫХ КАЧЕСТВА, НЕОБХОДИМЫХ КОНСУЛЬТАНТУ (ПО К.РОДЖЕРСУ):

1. **Эмпатия** – продолжающийся процесс, в котором консультант откладывает в сторону свою систему ценностей, переживания и т.д., предпочитая ощущения и отклик на переживания и восприятие клиента. Это необходимость вхождения в систему ценностей клиента. Ощущение это может быть очень интенсивным и глубоким, таким, что консультант в данный момент переживает мысли и чувства клиента, как, если бы они принадлежали самому консультанту. «Как если бы» - это связь с реальностью (можно занырнуть в чувства клиента, но вовремя вынырнуть для сохранения собственной идентичности).
2. **Безусловное принятие клиента со стороны консультанта** – это фундаментальные отношения, при которых консультант поддерживает гуманистические ценности своего клиента (хотя поведение клиента может быть неудачным). Консультант последовательно продолжает признавать личность клиента, проявляя терпеливое тепло.
3. **Конгруэнтность (совпадение, соответствие)** – это способность консультанта реагировать из своего собственного опыта. Это соответствие наших мыслей и чувств к клиенту внутри себя и умение показать их клиенту в консультации. Клиенты считают нас очень точно, они чувствуют, когда мы не понимаем их. Мы имеем право признавать, что не понимаем клиента, и почему именно.



КЛИЕНТЫ, ПРИГОДНЫЕ К РАБОТЕ В ФОРМАТЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ:

1. Клиенты, у которых произошел натиск нескольких проблем за короткое время, либо появились новые проблемы, с которыми клиент ранее не имел дела.
2. Клиенты, для которых ясна причина проблемы.
3. Клиенты, которые могут вербализовать свои мысли и чувства.
4. Клиенты, которые более или менее связаны как минимум с одним человеком в этом мире.
5. Клиенты, которые доверяют консультанту и могут позволить себе некоторую зависимость от консультанта.
6. Клиенты, которые в норме способны справляться с частотой встреч не менее 1 сессии в неделю (при ухудшении число сессий может увеличиваться).
7. Клиенты, которые способны увидеть свой собственный вклад в трудную ситуацию (в свои трудности).
8. Клиенты, которые хотят (желают) понять самого себя.
9. Клиенты, которые не отыгрывают саморазрушительное поведение.
10. Клиенты, которые воспринимают проблему как Эго-дистонную (то есть проблему, находящуюся вне меня).
11. Клиенты, у которых хорошо функционирует центральное Эго (в норме). Они способны осознавать проблему и ее решение, если им в этом помочь.
12. Клиенты, которые способны выдерживать беспокоящие их чувства и мысли под контролем центрального Эго (плачу на похоронах, но не кидаюсь в могилу).

При консультировании может быть ухудшение, так как проблема находится глубже (приходится менять формат и переходить к психоаналитической терапии). После психоаналитического консультирования может быть работа в формате психоаналитической терапии.



ХАРАКТЕРИСТИКИ КЛИЕНТОВ, КОТОРЫЕ НУЖДАЮТСЯ В ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ:

1. Долго длящиеся проблемы.
2. Ясны трудности, но не ясны причины (например, постоянно рву отношения, но не понимаю, почему).
3. Клиент вербализует чувства, но защищается интеллектом.
4. Клиент не способен формировать близкие отношения и оставаться в них (он может находиться в юридических отношениях, но не в эмоциональных).
5. Клиент либо сверхзависим, либо не способен доверять.
6. Клиент нуждается в более частых, чем один раз в неделю, сессиях.
7. Клиент хотел бы получить более глубокий инсайт, что требует большего времени.
8. Клиент отыгрывает поведение, но разбирается в том, что оно означает (он знает, что вы не будете работать с ним в пьяном виде). В этом случае необходимо брать плату за сессию, отправлять домой, а на следующей сессии производить разбор ситуации.
9. Клиент хочет измениться, но воспринимает проблему как Эго-синтонную.
10. У клиента слабое центральное Эго, но он способен воспринимать Эго терапевта для использования в своих целях (взять взаймы).
11. У клиента могут быть беспокоящие мысли и поведение до уровня странных, но клиент способен отметить их и справляться в обыденной жизни (например, сексуально оскорбленный клиент может навязчиво перед засыпанием мыть ванну до 3 часов ночи, но просыпаться в 7-8 часов).



КЛИЕНТЫ, НЕ ПРИГОДНЫЕ НИ К ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ, НИ К ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

(ДОЛЖНА БЫТЬ СУММА ПРИЗНАКОВ)

1. Клиент посетил многих помогающих специалистов за короткое время и (или) в настоящее время посещает другого специалиста.
2. Клиент очень узко определяет свои проблемы (моносимптоматика). Например: «Меня волнуют плохой сон и еда» - разрешение этой проблемы идет в течение 5-6 раз в неделю.
3. Клиент не может выразить свои трудности вербально, пассивен и не отвечает на вопросы.
4. Клиент не проявляет желания сформировать рабочие взаимоотношения с терапевтом.
5. Клиент не способен позволить себе никакой зависимости от других людей (в том числе от терапевта).
6. Клиент хочет лишь случайных сессий, не придерживается расписания.
7. Клиент обвиняет в своих трудностях только других людей (он не видит своего вклада).
8. Клиент желает избавиться от симптомов по волшебству.
9. У клиента происходит серьезное отыгрывание проблем без инсайта.
10. Клиент не испытывает желания измениться.
11. Клиент находится под воздействием сильных медицинских препаратов (в том числе, приписанных врачом).
12. Странные и беспокойные мысли клиента нарушают его повседневное функционирование.



ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Для того, чтобы обеспечить максимальное совпадение ожиданий клиента и того, что может предложить консультант, консультант должен рассказать клиенту, какие профессиональные отношения он готов предложить клиенту. Четкость рассказа создает безопасность во всех аспектах будущих взаимоотношений.

1. Четко определите ожидания клиента
2. Определите количество, частоту и продолжительность сессий, пунктуальность клиента.
3. Политическое утверждение
4. Объяснить клиенту сущность профессиональных отношений (это не дружеские и не интимные отношения).
5. Оплата консультирования зависит от опыта, навыков и географии.
6. За какой минимальный отрезок времени клиент может предупредить об отмене сессии.
7. Каковы внешние границы взаимоотношений.
8. Конфиденциальность.



ПЛАН ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ИНТЕРВЬЮ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Стадии	Задачи
1. Вступление	<p>а) Знакомство, размещение, приветствие: «Когда вы звонили, то сказали, что хотели бы поговорить о вашей проблеме. В этом кабинете мы можем спокойно поговорить (мы помним первый контакт и помогаем войти в новую обстановку)»;</p> <p>б) Установление базового доверия, это надо делать так, чтобы клиент почувствовал себя принятым и понятым («Я выслушал вашу проблему и теперь хотел бы поговорить об условиях консультирования»)</p>
2. Ограничения	<p>а) Установить конфиденциальность и оговорить ограничения;</p> <p>б) Прояснить административные детали: Длительность, частоту сессий, примерное количество сессий: «Я думаю, что нам необходимо минимум ... сессий для того, чтобы прояснить вашу проблему» (минимум сессий – это количество от 4 до 20 – в большинстве европейских стран подобный формат, в Греции – полгода)</p>
3. Представление проблемы	<p>а) Установить основные детали о личности, согласно листу первичного приема;</p> <p>б) Исследование представленных жалоб;</p> <p>в) Помочь клиенту начать рассказывать о себе</p>
4. Постановка целей	Суммирование, формулировка и обсуждение целей (краткосрочных и долгосрочных). Выбор приоритетной цели



СТРУКТУРА ЛИСТА ПЕРВИЧНОГО ИНТЕРВЬЮ

(ПЕРВЫЕ ШЕСТЬ ПУНКТОВ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ НА 1-М ИНТЕРВЬЮ, ПО ВРЕМЕНИ ЭТО МОЖЕТ ЗАНЯТЬ БОЛЬШЕ ПОЛОЖЕННОГО ЧАСА, НО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ НЕ ОПЛАЧИВАЕТСЯ)

1. Имя, отчество и фамилия клиента (их мы никуда не сообщаем) – для исключительного случая. Подобные случаи редки, но, если человеку стало плохо, то для вызова 03 необходимы исходные данные, иначе помощь может запоздать. Кроме официальных данных необходим контактный телефон того человека, к которому клиент питает доверие (также для исключительных случаев). Этот человек, которому клиент доверяет, не должен волноваться по любому поводу. В этом случае мы получаем информацию о том, кто является значимым лицом.
2. Номер телефона клиента (дневной и вечерний).
3. Были ли мысли о самоубийстве и когда (от этого зависит прием или отказ от клиента). Мы можем отослать клиента к другому специалисту (кто берет клиентов с риском суицида и имеет такую практику). Часто у таких специалистов иссякает энтузиазм.
4. Есть ли у клиента психиатрическая история (есть ли диагноз). Пример: Исторически есть, но диагноз не знает.
5. Есть ли в семье подобные истории, в том числе у супруга. Заболевание – это бессознательный выбор личности. В семье принят особый вариант отношений, отсюда идет копирование семейных отношений, которые могут возникать в работе.
6. Есть ли зависимости (алкоголизм, наркомания, злоупотребление другими химическими веществами). Сколько алкоголя употребляется в неделю, каким образом идет выход из запоя.

ЗА ОСТРЫМИ ВОПРОСАМИ СЛЕДУЮТ ПРОСТЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Статусные отношения в семье – женат, замужем, партнер (де юре и де факто). Таким образом осознаются истинные семейные отношения.
2. Количество и возраст детей – от каких партнеров.
3. Образование, профессия, работа (профессиональная идентификация)
4. Физические проблемы (хронические заболевания, соматические симптомы).
5. Применяемые медикаменты и дозировка (иметь справочник или консультации соответствующего доктора, фармацевта для того, чтобы определить, как они влияют на мышление, эмоции).
6. Каких консультантов и скольких посещал клиент (какие вопросы решал, почему ушел).
7. Представленные проблемы.
8. Цели клиента (как он хочет измениться, искомое решение).



ПРИ СБОРЕ ФАКТОЛОГИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА НАДО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МОМЕНТЫ:

1. Получение основной информации. (Иногда это может быть анкета). ФИО, адрес, состав семьи, возраст членов семьи, их работа, семейный доход, срок проживания в местности, причина обращения, информация о предшествующих обращениях. Эти вопросы задаются в середине или конце сессии. Сначала мы говорим о причинах прихода к консультанту. При недобровольном посещении консультанта надо зафиксировать версию событий клиента, необходимо обойти ловушку спора, сосредоточиться на чувствах. «Вы сердитесь или размышляете о последствиях вашего поведения».
2. Оценка физической и социальной среды. Национальность, место жительства, связь с другими людьми и социальными институтами, в том числе принадлежность к церкви, союзу, клубу и т.д.
3. Общая удовлетворенность жизнью. Как семья проводит день, что делают, не избегают ли общения (часто в семьях, где происходит насилие, есть изоляция от общественных институтов).
4. Есть ли родственники, друзья, коллеги и т.д., оказывают ли они социальную, эмоциональную и финансовую поддержку.
5. Использование биографических сведений. Сегодняшние проблемы – это результат перемен в жизни, эта связь должна была обозначиться на определенном этапе. Как клиент справлялся с кризисами раньше. Если произошла смена места жительства, то есть ли друзья на новом месте. Необходимо одобрять все усилия клиента. Собрав данные о клиенте, можно составить генограмму (историю семьи в нескольких поколениях). Семейное культурное наследие, а также поведенческие паттерны в семье. Обязательно спросить о вредных зависимостях. В таких расспросах выявляем эмоциональное отношение к прошлому.
6. При обобщении собранных данных и определении проблемы обращаем внимание на слова, внешний вид, тон, акцент.
7. Составляем письменное диагностическое заключение. Писать необходимо так, чтобы это было понятно другим. Цель – некая сумма знаний в связанном последовательном описании, из которой понятны цели терапии, следовательно, эффективность работы. Диагностическое заключение – это обобщенная терапевтическая оценка состояния клиента в данный момент времени. Подобное заключение можно составить часто после первого же консультирования.