**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ 2

1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ 3

1.1.Теории личности и практика консультирования 3

1.2.Структура процесса консультирования 9

2.СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ 12

2.1.Психологическое консультирование при алкоголизме 12

2.2.Консультирование при переживании утраты 15

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 19

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК 21

**ВВЕДЕНИЕ**

Психологическое консультирование – это один из видов профессиональной деятельности психолога. Оно требует серьезной теоретической и практической подготовки. Психологическое консультирование является процессом, в котором взаимодействуют и проживают часть своей жизни двое: клиент и консультант. Этот процесс динамичен, в нем возможны успехи и неудачи с обеих сторон. Консультант работает с проблемами повседневной жизни, в которую включена личность клиента. Это могут быть и трудности развития и адаптации, и трудности принятия решения, трудности жизненного выбора, сложности переживания кризисных периодов, сложности во взаимоотношениях с людьми, вызванные акцентуациями характеров, заболеваниями, трудности личностного роста и совершенствования. Широкий круг таких проблем и составляет предмет психологического консультирования.

Предметом нашего реферата является психологическое консультирование взрослых людей по личностным проблемам. Цель реферата обобщить информацию, относящуюся к проблеме консультирования взрослых. Цель конкретизируется в решении следующих задач:

* Изучить научную литературу по проблеме психологического консультирования;
* Сделать краткие обобщения и выводы.

В первой главе основной части рассматриваются основные теории и классические методы, применяемые в психологическом консультировании, во второй главе рассматриваются специальные проблемы консультирования на примере работы с проблемой алкоголизма и проблемами переживания утраты. Выводы данной работы в самом общем виде представлены в Заключении.

## **1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

## **1.1.Теории личности и практика консультирования**

Понимание личностных проблем клиента и его проблем во взаимоотношениях существенным образом зависит от того, каких теоретических позиций придерживается консультант. Особенно это сказывается на характере терапевтических отношений, применяемых методах и техниках. А также на оценке эффективности консультирования.

Каждая теория выполняет четыре основные функции: обобщает накопленную информацию; делает более понятными сложные явления; предсказывает последствия разных обстоятельств; способствует поиску новых фактов. Консультанту теория помогает обобщить опыт работы с самыми разными клиентами, понять природу большинства их проблем и формы проявления конфликтов, способствует эффективному применению конкретных методов. Благодаря теоретической подготовке консультант может выдвигать гипотезы в своей практической работе и предвидеть результаты консультирования. Как правило, рано или поздно, консультант начинает в большей степени руководствоваться какой-то одной теорией, одновременно применяя на практике эклектичные методы, наиболее подходящие для конкретного консультативного процесса.

В литературе по психологическому консультированию обычно приводят описания нескольких ведущих направлений:[[1]](#footnote-1)

Таблица 1.1

Теоретические принципы современных психологических направлений

|  |  |
| --- | --- |
| Направление | Основные теоретические принципы |
| Психоаналитическое направление | Сущность человека определяется психической энергией сексуальной природы и опытом раннего детства. Основу структуры личности составляют три инстанции: ид, эго и суперэго. Поведение мотивируется агрессивными и сексуальными побуждениями. Патология возникает из-за вытесненных в детском возрасте конфликтов. Нормальное развитие основывается на своевременном чередовании стадий сексуального развития и интеграции |
| Адлерианское направление | Акцентируется позитивная природа человека. Каждый человек в раннем детстве формирует уникальный стиль жизни, человек творит свою судьбу. Поведение человека мотивируется стремлением к достижению целей и социальным интересом. Жизненные трудности способствуют формированию неблагоприятного стиля жизни. Нормальное развитие личности предполагает адекватные жизненные цели. |
| Терапия поведения | Человек – продукт среды и одновременно ее творец. Поведение формируется в процессе обучения. Нормальному поведению обучают посредством подкрепления и имитации. Проблемы возникают в результате плохого обучения. |
| Рационально-эмоциональная терапия (РЭТП) | Человек рождается со склонностью к рациональному мышлению, но и одновременно со склонностью к паралогичности. Он может становиться жертвой иррациональных идей. Жизненные проблемы возникают из-за ошибочных убеждений. В основе нормального поведения лежат рациональное мышление и своевременная коррекция принимаемых решений. |
| Ориентированная на клиента терапия  (К.Роджерса) | Акцентируется позитивная природа человека – свойственное ему врожденное стремление к самореализации. Проблемы возникают при вытеснении некоторых чувств из поля сознания и искажении оценки опыта. Основу психического здоровья составляют соответствие идеального Я реальному Я, достигаемое реализацией потенциала собственной личности, и стремление к самопознанию, уверенности в себе, спонтанности. |
| Экзистенциальная терапия | Основное внимание уделяется способности человека познавать свой внутренний мир, свободно выбирать свою судьбу, ответственности и экзистенциальной тревоге как основному мотивирующему фактору, поиску уникального смысла в бессмысленном мире, одиночеству и отношениям с другими, временности жизни и проблеме смерти. Нормальное развитие личности основывается на уникальности каждого индивида. |

Классическим направлением психоаналитического консультирования является фрейдистское. Фрейдистские методы применяются, чаще всего, в определенной обстановке: в кабинете у консультанта. Наиболее известные методы – метод свободных ассоциаций, толкование сновидений, анализ переноса, анализ сопротивления и интерпретация. На практике эти методы применяются интегративно. Метод свободных ассоциаций основывается на предположении, что бессознательное всегда ищет выход. В повседневной жизни оно может проявиться в виде сексуальных или агрессивных шуток, оговорок, очиток, описок, забывании намерений. Консультант предлагает клиенту расслабиться и говорить свободно то, что ему приходит в голову. Условие только одно – сознательно сдерживать цензуру мыслей. Таким образом бессознательное попадает в сознание и становится доступным интерпретации консультантом. Толкование сновидений предполагает, что клиент регулярно рассказывает консультанту о том, что он видел во сне. «Фрейд рассматривает сны как попытку исполнения детских желаний или как проявление отрицаемых сексуальных стремлений. Он проявлял упорство в постижении природы сновидений, раскладывая их на части и анализируя их мельчайшие подробности, насколько это оказывалось возможным».[[2]](#footnote-2)

Классическими методами адлерианского консультирования выступают:[[3]](#footnote-3)

1) Конфронтация, когда консультант подвергает сомнению рассуждения, основанные на индивидуальной логике клиента. Часто клиенты могут исследуя собственную логику, изменить и ее и свое поведение;

2) Задавание «вопроса». Консультант спрашивает: «Что изменилось бы, если бы Вам было хорошо?»;

3) Оказание поддержки. Поддержка подразумевает веру в человека. Консультанты оказывают поддержку, сообщая веру клиенту в то, что изменение возможно. Поддержка – ключ к изменению стиля жизни;

4) Действие «как будто». Клиентам предлагается действовать так, будто они являются теми, кем они хотят быть;

5) «Плевок в суп клиенту». Консультант обращает внимание клиента на некоторые проявления поведения и таким образом разрушает ценность определенного типа поведения;

6) Изменение условий задачи. Клиенты первоначально ставят перед собой краткосрочные достижимые цели и постепенно переходят к долгосрочным реалистичным целям.

К общим бихевиоральным методам (на бихевиористской теории основывается терапия поведения) относятся:[[4]](#footnote-4)

1) использование подкреплений, которые могут быть положительными или отрицательными.

Для того, чтобы развилось или угасло какое-либо поведение, каждое его проявление должно быть подкреплено. К специфическим бихевиоральным методам относятся:

1) Бихевиоральная репетиция. Она заключается в повторении одобряемого поведения до тех пор, пока оно не станет выполняться так, как этого хочет клиент;

2) Планирование окружения. Эта процедура включает частичное создание клиентом той среды, которая способствует определенным проявлениям поведения, или, напротив ограничивает их;

3) Систематическая десенсибилизация. Этот метод помогает клиентам преодолеть тревожность в определенных ситуациях. Клиента просят описать ситуацию, которая вызывает тревожность. Затем ему предлагают оценить эту ситуацию и расположить события и обстоятельства на иерархической шкале, начиная с тех, которые не вызывают никакого интереса, и заканчивая теми, которые являются наиболее неприятными. Чтобы помочь клиенту устранить тревожность, консультант учит клиента расслабляться физически или психологически. После этого иерархия рассматривается заново, начиная с предметов, вызывающих меньшее беспокойство. Когда тревожность начинает возрастать, клиенту помогают расслабиться снова. Основная идея этого метода: клиент не может одновременно чувствовать тревогу и быть расслабленным.

4) Тренинг ассертивности (уверенности в себе). Главная цель тренинга – научить человека свободно выражать свои мысли и чувства, и не испытывать при этом ненужного беспокойства.

РЭТП имеет в своем арсенале два основных общих метода[[5]](#footnote-5):

1) Обучение, предполагающее, что клиент должен изучить как мысли связаны с эмоциями и поведением. Эмоции и чувства в этой терапии рассматриваются как следствие мыслей, а не событий. Клиента обучают бороться с иррациональными мыслями.

2) Рациональная дискуссия. В когнитивной дискуссии клиент должен доказать, что его реакция логична. Здесь допускается задавать вопрос «Почему?», который обычно консультантами не задается, так как ставит клиентов в оборонительную позицию. Цель дискуссии – научить клиента проводить различия между рациональными и иррациональными мыслями. Имажинативная дискуссия, наоборот основывается на способности клиента не к логике, а к воображению. Корректируются мысли, приходящие клиенту, когда он воображает ситуацию, которая его расстраивает.

Ориентированная на клиента терапия (клиент-центрированная терапия) предполагает использование специфических методов, которые трудно описать, не утратив основной идеи этого подхода. Сам К. Роджерс писал, что личностный рост происходит в результате осознания своей взаимосвязи с другими людьми. Поэтому он ориентировался, скорее не на методы, техники и приемы, а на условия для взаимоотношений, ведущих к личностному росту в процессе консультирования:

1) Два человека находятся в психологическом контакте;

2) Один человек, клиент, находится в состоянии неконгруэнтности (конгруэнтность – состояние гармонии между реально переживаемым «я» и концепцией идеального «я»);

3) Второй участник, консультант, является конгруэнтным или интегрированным в отношения;

4) Консультант испытывает безусловное доброжелательное отношение к клиенту;

5) Консультант испытывает эмпатическое понимание мировоззрения клиента и пытается сообщить свое понимание клиенту;

6) клиент получает, по крайней мере, минимальное сообщение о понимании его консультантом и о безусловно доброжелательном отношении.

Экзистенциальный подход характеризуется свободным отношением к методам работы. «Подход к людям только как к объекту применения методов обязательно подразумевает манипулирование ими».[[6]](#footnote-6) Методы, используемые в данном направлении консультирования всегда индивидуализированы и могут быть заимствованы из любой теории и практики консультирования. Методологической основой выступает способность консультанта быть открытым и честным по отношению к клиенту и новому опыту. Кроме того, экзистенциальные консультанты часто используют метод конфронтации. Клиент сталкивается с необходимостью принять идею персональной ответственности каждого за свою жизнь.

## **1.2.Структура процесса консультирования**

Ни одна из школ консультирования не отражает все возможные ситуации взаимодействия клиента и консультанта. Поэтому, Р. Кочюнас, вслед за Б.Гилландом, предлагает рассматривать общую модель структуры консультативного процесса, называемого эклектической, и включающей несколько этапов:[[7]](#footnote-7)

1) Исследование проблемы. На этой стадии консультант устанавливает контакт с клиентом и достигает обоюдного доверия: необходимо внимательно выслушать клиента, проявить максимальную искренность, внимание, сочувствие. Следует поощрять клиента раскрываться, углубляться в свою проблему;

2) Двумерное определение проблем. На этой стадии консультант стремиться точно, охарактеризовать проблему клиента. Уточнение проблемы ведется до тех пор, пока клиент и консультант не достигнут одинакового понимания проблемы. Г.С. Абрамова пишет: « Вторая стадия интервью обычно начинается со сбора информации о контексте проблемы; решается вопрос об идентификации потенциальных возможностей клиента. Маркировка этой стадии интервью: «В чем проблема?». Психолог решает следующие вопросы: зачем клиент все таки пришел? Как видит свою проблему? В чем его возможности в решении проблемы? На материале заявленной темы психолог уясняет позитивные возможности клиента в решении проблемы. Когда цели клиента будут четко поняты, психолог возвращается к определению темы».[[8]](#footnote-8)

3) Идентификация альтернатив. На этой стадии выясняются и открыто обсуждаются возможные альтернативы решения проблем. Пользуясь открытыми вопросами, консультант побуждает клиента назвать все возможные варианты, которые тот считает подходящими и реальными, помогает выдвинуть дополнительные альтернативы решения проблем. Можно составить список возможных решений. Следует найти такие решения, которые клиент может использовать непосредственно.

4) Планирование. На этой стадии осуществляется критическая оценка выбранных альтернатив решения. Консультант помогает клиенту разобраться, какие решения являются реалистичными с точки зрения его, клиента, опыта и желания измениться. Реалистичность проверяется средствами ролевых игр, репетиций действий и др. Г.С. Абрамова, описывая интервью в структуре консультирования, отмечает: «На этой стадии интервью задачи психолога состоят в том, чтобы способствовать изменению мыслей. Действий и чувств клиентов в повседневной их жизни. Из практики консультирования известно, что многие клиенты ничего не делают для изменения своего поведения. Психологу надо относиться к этому спокойно, так как эффект от консультирования определяется, скорее не действиями, а переживаниями клиента, которые приводят к медленному изменению»[[9]](#footnote-9);

5) Деятельность. На этой стадии происходит последовательная реализация плана решения проблем. Консультант помогает клиенту построить деятельность с учетом обстоятельств, времени, эмоциональных затрат, а также с пониманием возможности неудачи в достижении цели. Клиент должен усвоить, что частичная неудача – еще не катастрофа.

6) Оценка и обратная связь. На этой стадии клиент вместе с консультантом оценивает уровень достижения цели и обобщает достигнутые результаты. В случае надобности возможно уточнение плана решения.

Такая структура не является жестко заданной. У консультанта должны быть общие установки, структурирующие процесс консультирования сообразно с реальностью:

1) Не бывает двух одинаковых клиентов, поэтому каждое взаимодействие неповторимо;

2) В процессе консультирования постоянно изменяются и консультант, и клиент;

3) Самым лучшим экспертом своих проблем является сам клиент, поэтому в процессе консультирования следует помочь ему принять на себя ответственность за свои решения;

4) В процессе консультирования чувство безопасности клиента важнее, чем требования консультанта. В консультировании нельзя добиваться цели любой ценой. Клиент должен в эмоциональном плане чувствовать себя, по крайней мере, удовлетворительно;

5) Консультант должен помнить, что не может прожить жизнь другого человека, и несет ответственность за свою. Но он обязан подключить весь свой профессионализм, чтобы помочь клиенту;

6) Не следует ожидать немедленного или неизменного успеха. Эффект от консультирования может сказаться намного позже.

Самоизменение – это процесс, состоящий из эмоциональных взлетов и падений, поэтому клиенту иногда может становиться и хуже. 7) Консультант соблюдает этические требования профессии; 8) Для разрешения проблем могут быть использованы разные теоретические подходы, но нет и не может быть наилучшего; 9) Некоторые проблемы в принципе неразрешимы. Например, проблемы вины за упущенные в жизни возможности. В таких случаях консультант может помочь смириться с неизбежным положением вещей; 10) Эффективное консультирование – это процесс, выполняемый вместе с клиентом, а не вместо клиента.

## **2.СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

## **2.1.Психологическое консультирование при алкоголизме**

Алкоголизм – одна из важнейших социальных проблем современности, одна из труднейших медицинских проблем, и одна из самых сложных проблем психологической и психотерапевтической практики.

При выдвижении на первый план психологических факторов перед биологическими, многократно возрастает роль психологического консультирования по этим проблемам. Выбор способов конкретной помощи алкоголику зависит от осведомленности консультанта в проблеме алкоголизма, от его взгляда на этиологию алкоголизма и личность алкоголика…Консультант обязан осознать свое отношение к алкоголику и алкоголизму и истоки возникновения этого отношения».[[10]](#footnote-10) Стратегия и тактика работы консультанта во многом обусловлены пониманием причин алкоголизма. Р. Кочюнас приводит варианты такой обусловленности.[[11]](#footnote-11) Некоторые консультанты понимают алкоголизм как вредную привычку, порок, слабость характера. Консультант при таком подходе прямо говорит, что он думает об алкоголизме и алкоголиках вообще и конкретно о клиенте, а также разъясняет, что тот должен сделать. Следует перестать пить, начать заботиться о семье, найти хобби. Услышав это от «авторитетного» специалиста, алкоголик может на некоторое время прекратить пить и сделать попытку «начать новую жизнь». Тем не менее, как отмечает Р. Кочюнас, проблема остается. И, спустя некоторое время, клиент снова начинает пить.

Консультанты, которые видят причины пьянства в жизненных заботах, в стремлении убежать от трудной и болезненной реальности, всю свою энергию направляют на раскрытие трудностей и проблем, избегаемых клиентом. И большинство алкоголиков охотно говорят о своих трудностях. Это нередко вызывает сочувствие, желание помочь. Добродетельность консультанта иногда приносит хороший непосредственный эффект, но не надолго. Алкоголик будет стараться привлечь на свою сторону консультанта, чтобы сделать его безопасным и через какое-то время продолжить пить.

Проблема отчетливо превращается в личностную, когда консультанты принимают во внимание внутренние конфликты клиента-алкоголика, выражающиеся в страхе перед самим собой. У многих алкоголиков неадекватно заниженная самооценка. И безмерное пьянство – это способ нанести себе вред, способ выразить ненависть к самому себе. Такая самооценка также выражается в высокой чувствительности к критике. Критика вызывает закрытость алкоголика. Как ни трудно, но консультанту, который хочет добиться хоть какого-то позитивного эффекта от консультирования алкоголика, придется увидеть в нем человека со своими желаниями, страхами, характером и будущим. Низкая самооценка сказывается и в страхах по поводу своей потенции, присущих очень многим из алкоголиков. На почве алкоголизма и проведения времени в однополом обществе у алкоголика могут развиться еще и страхи по поводу возможного гомосексуализма.

Раскрыть содержание своей внутренней жизни алкоголику нелегко и представляется рискованным. Клиент, столкнувшись с тем, что у консультанта появилось знание о тайных уголках его жизни, может начать агрессивно нападать на консультанта. Агрессию вызывает и недостаточное внимание по отношению к внутреннему миру алкоголика. Такая двойственность выражает специфическую проблему консультирования алкоголиков: что бы консультант ни делал, все оказывается неудачным, и клиент снова оказывается в обществе бутылки.

В работе с алкоголиками, консультанту стоит осознать две вещи:

1) собственную профессиональную напыщенность или склонность к ней время от времени, перестать ждать благодарности;

2) осознать, что алкоголик склонен специально превозносить консультанта, для того, чтобы потом «взорвать пузырь его тщеславия». Самолюбие консультанта будет задето в гораздо меньшей степени, если он будет знать о такой особенности манипуляций и сопротивления консультированию со стороны алкоголика.

Консультант должен учитывать деструктивность алкоголика по отношению к самому себе. Сопротивляясь консультанту, алкоголик избегает самопонимания. А самодеструктивная тенденция – это, видимо, сущность проблемы алкоголизма. Не осознав стремления к саморазрушению, клиент не поймет причины своего пристрастия к алкоголю. Очень важно, как говорить об этом. Алкоголик и сам знает, что разрушает себя, свою семью и жизнь близких. Подчеркивать следует лишь умышленных, хотя отчасти и неосознанный характер стремления к саморазрушению. Консультант должен не только объяснить смысл теперешних действий клиента, но и предсказать его поведение после прекращения консультирования. Предвидение, основанное на реалиях жизни клиента, предоставит ему определенную точку отсчета – когда многое из того, о чем говорил консультант, начнет сбываться, клиент сможет спокойнее посмотреть на свое прошлое без излишней озлобленности или вины. Подобная тактика консультанта гораздо эффективнее, чем морализирование.

Работать с алкоголиком можно только, когда он не пьет. Консультанту следует учитывать амбивалентный характер отношений с алкоголиком: алкоголик одновременно, зависит от консультанта, и, одновременно же враждебен к нему. Консультант, также должен разобраться в своих реакциях контрпереноса (переноса содержаний своего внутреннего мира на мир клиента). При работе с алкоголиками нередко возникает чувство безнадежности. Консультант должен четко осознать, что он может помочь алкоголику стремиться к трезвости, но не может заставить его бросить пить. Клиент только собственными усилиями может бросить пить, и выработать какой-то конструктивный стиль жизни.

## **2.2.Консультирование при переживании утраты**

# Наиболее типичными причинами переживания горя при утрате являются смерть близкого человека и развод.

Консультирование людей, перенесших утрату, - это нелегкое испытание духовных сил и профессиональной компетентности. Консультирование личностей, переживающих утрату, основано на представлении, что «утраты, как и многие события нашей жизни, не только болезненны, они предоставляют и возможности для личностного роста».[[12]](#footnote-12) Для близких умершего он еще продолжает существовать. Примирение с утратой – болезненный процесс, в котором от утраченного человека «отказываются» постепенно и с трудом. Переживание утраты можно рассматривать как процесс совершенствования личности. И его нельзя форсировать.

В случае смерти близкого человека, консультанту, прежде всего, необходимо понять, что скорбь – это естественное состояние при утрате близкого человека, и личность имеет право его оплакивать. Пытаться отвлечь, развлечь – это худшее, что можно придумать в такой ситуации.

Кроме того, необходимо знать, что интенсивность и длительность скорби у разных людей неодинакова. Все зависит от близости с покойным, от характера личности оставшегося на этой Земле, от выраженности чувства вины перед умершим, от длительности траурного периода в данной культуре.

Для описания процесса скорби часто используется модель Э. Кюблер-Росс.[[13]](#footnote-13) Она предполагает чередование стадий отрицания, озлобленности, компромисса, депрессии, адаптации. Считается, что нормальная реакция скорби может продолжаться до года. Сразу после смерти близкого возникает острая душевная боль. На первом этапе чувства могут как бы «проваливаться», охладевать. Отрицается сам факт смерти, даже если она не была неожиданной. Далее наступает озлобленность, выражающаяся в том, что понесший утрату человек, пытается обвинить кого-либо в случившемся, даже самого покойного, «оставившего» близких. Обвиняется Бог, врачи, другие люди. Если такая злость не найдет себе выхода, то она станет, в дальнейшем, основой депрессии. Поэтому консультант должен не дискутировать с клиентом, не корректировать его злобу, а помочь ей вылиться наружу.

Далее становится возможным осознание утраты и примирение с ней. Работа скорби, описанная еще З. Фрейдом, можно характеризовать как когнитивный процесс, включающий изменение мыслей об умершем, горечь утраты, попытку отстраниться от утраченного лица, поиск своего места в новых обстоятельствах. Этот процесс является адекватным. И консультант должен знать, что скорбь нельзя останавливать. Она должна продолжаться столько, сколько необходимо. Работа скорби связана с постоянными попытками символически возродить умершего: бывать в тех местах, в которых клиент бывал с умершим при его жизни, перебирать его вещи, разговаривать с ним. Консультанту необходимо только внимательно наблюдать, не примет ли это патологическую форму культу умершего.

Консультанту приходится работать и с чувством вины понесшего утрату перед умершим. Источник такой вины – амбивалентные чувства к умершему при его жизни. Не бывает так, чтобы одна личность испытывала к другой постоянно только добрые чувства. После смерти близкого, утративший испытывает реальное чувство вины перед умершим за негативную составляющую своего отношения к нему. Клиент может рассказывать консультанту о том, как был несправедлив к умершему, говорить о том, как бы он сделал сейчас все по-другому.

Во время траура резко изменяется «Я-образ» личности, может измениться самооценка. Осознание себя по-новому, видение себя с новых позиций – это тоже следствие работы скорби. Консультант может помочь клиенту «собрать» себя, свою новую идентичность, включая новое видение.

Консультант не должен заглушать процесс скорби еще и потому, что она «работает» как защитный механизм личности. Скорбь дает человеку время, чтобы заново оценить себя и окружающий мир. Поэтому консультант должен позволить клиенту использовать отрицание и другие защитные механизмы.

С окончанием работы скорби, личность начинают занимать новые люди и события. Консультанту нужно знать, что теперь умерший живет в душе близкого, оставшегося жить и незримо помогает ему. Таким образом, чувство идентичности успешно модифицируется.

Главная работа для консультанта – это слушать. Активное слушание как прием, разработано К. Роджерсом, и имеет неоценимое значение при консультировании практически по всем видам личностных проблем. Это слушание обеспечивается эмпатией, как способностью сопереживать, и рефлексией, как способностью понимать позицию другого человека.

Клиенту нужно предоставить возможность выражать любые чувства. Нужно относиться к ним без предубеждения. И постепенно, скорбящий переживет горе, а не «загонит» его в дальние уголки своего внутреннего мира.

Об утрате можно говорить и при разводе. Развод порождает схожую динамику переживания, так как является смертью отношений. При современных разводах, когда брак даже не регистрировался, развод может произойти в считанные минуты, и отношения будут лишены хотя бы некоторой постепенности разрыва. К разводу также применима модель Э. Кюблер-Росс, предполагающая чередование стадий работы горя. Они несколько по иному представлены, так как речь идет о живых партнерах, отношения которых, иногда, можно возродить. На первой стадии происходит отрицание. Переживший развод может говорить о том, что ничего особенного не случилось, что все хорошо, и, даже о том. Что произошло освобождение. На второй стадии наступает озлобленность, чаще всего, по отношению к партнеру. Эта озлобленность наступает из-за сильной душевной боли. На третьей стадии, бывшие супруги могут попытаться вступить в переговоры, которые нередко обеспечиваются взаимными манипуляциями, вплоть до новой беременности. Иногда, привлекаются третьи лица или государственно-общественные структуры для того, чтобы вернуть супруга (супругу) в семью. На четвертой стадии наступает депрессия. Личность чувствует себя неудачником, снижается самооценка, уменьшается доверие к людям. На пятой стадии наступает адаптация. Когда консультант встречается с клиентом на любой из вышеозначенных стадий, то его основная задача – помочь клиенту перейти на стадию адаптации к изменившимся условиям жизни.

В ситуации возникающей после развода, главными проблемами могут стать: научиться жить без супруга, научиться преодолевать одиночество, сексуальные проблемы.

Консультант помогает клиенту преодолевать и выстраивать отношение к одиночеству и уединению, к построению новых отношений, в том числе и сексуальных, помочь урегулировать на психологическом уровне взаимоотношения бывших супругов по поводу встреч с детьми и др.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Обобщая все вышеизложенное, можно сделать следующие выводы:

* Психологическое консультирование призвано помочь человеку, личности стать более цельной, выработать собственные жизненные стратегии и тактики, стать социально успешнее, вырасти как личность, и, в конечном счете, прожить свою, а не чужую жизнь;
* Проблемы клиентов рассматриваются консультантом, одновременно и как возможность адаптироваться к наличным условиям настоящего, и, как возможность изменить свое будущее, и как необходимость принять свое прошлое;
* Психологическое консультирование, в отличие от психотерапии, более краткосрочно, более ориентировано на настоящее, чаще всего связано с узкой конкретной проблемой. Но не исключено, что клиент будет брать редкие консультации и по более важным жизненным проблемам, как это, например, бывает при «потере» смысла жизни;
* Теоретическими основами консультирования выступают теории личности, относимые, главным образом, к трем направлениям: психоаналитическому, когнитивно-бихевиоральному и гуманистическому;
* Каждое из этих направлений в процессе своего развития выработало особые методы и техники, многие из которых применяются в консультировании. Психоаналитическое консультирование использует метод свободных ассоциаций, толкование сновидений, анализ ошибочных действий. Когнитивно-бихевиоральное – методы подкрепления, обучения, когнитивной дискуссии. Гуманистический подход разработал специальные методы понимания, слушания. При работе в гуманистическом ключе постулируется изменение не только клиента, но консультанта в их взаимодействии;
* Проблемы клиента всегда конкретны. Они связаны с чем-то во внешнем мире. Например, это могут быть проблемы с алкоголем, противоположным полом, проблемы с общением с другими людьми, с самопониманием и саморегуляцией. Все они требуют от консультанта навыков работы именно с этим классом проблем;
* При рассмотрении проблем с личностных позиций, оказывается, что клиенту необходимо что-то изменить в себе, поработать над некоторыми аспектами своей личности. Чаще всего, разрешение проблем в разных областях жизни взрослого клиента связано с изменением его «Я-образа», самооценки, самоотношения, некоторых подходов к реалиям своей жизни;
* Существуют проблемы в принципе неразрешимые методами консультирования. К таким проблемам относятся экзистенциальные проблемы, например. Проблема экзистенциальной вины. Такие проблемы нужно помочь клиенту принять и жить с ними, не лишая себя удовольствия от жизни;
* Часто разрешение проблем клиента лежит в области изменения его отношения к проблеме. В этом случае изменяется не мир, а взгляд на него.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – с. 368;
2. Глэддинг С. Психологическое консультирование. – СПб.: Питер, 2002. – с. 736;
3. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. – М.: Академический проспект, 1999. – с. 240.

1. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. – М.: Академический проспект, 1999, с. 16-17 [↑](#footnote-ref-1)
2. Глэддинг С. Психологическое консультирование. – СПб.: Питер, 2002, с.244-245 [↑](#footnote-ref-2)
3. Там же, с.252-253 [↑](#footnote-ref-3)
4. Глэддинг С. Психологическое консультирование. – СПб.: Питер, 2002, с.331-337 [↑](#footnote-ref-4)
5. Там же, с. 301-304 [↑](#footnote-ref-5)
6. Глэддинг С. Психологическое консультирование. – СПб.: Питер, 2002, с.276 [↑](#footnote-ref-6)
7. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. – М.: Академический проспект, 1999, с. 18-21 [↑](#footnote-ref-7)
8. Абрамова Г.С. Практическая психология. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998, с. 152 [↑](#footnote-ref-8)
9. Там же, 1998, с. 161 [↑](#footnote-ref-9)
10. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. – М.: Академический проспект, 1999, с. 184 [↑](#footnote-ref-10)
11. Там же, с. 185-188 [↑](#footnote-ref-11)
12. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. – М.: Академический проспект, 1999, с. 206 [↑](#footnote-ref-12)
13. Там же, с. 207-208 [↑](#footnote-ref-13)