



# ОГЛАВЛЕНИЕ

## РАЗДЕЛ I

### ПРИНЦИПЫ И ЭТАПЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

<b>Глава 1. Психотерапия и консультирование</b> .....	10
<b>Глава 2. Человек-субъект и человек-объект</b> .....	16
<b>Глава 3. Психологическая проблема, ее структура и уровни.</b> <b>Типы проблем</b> .....	22
<b>Глава 4. Консультативная беседа. Ее этапы</b> .....	45
<b>Глава 5. Сбор информации в процессе консультирования</b> ....	54
Общие принципы сбора информации .....	54
Сбор невербальной информации о клиенте .....	57
Оценка телосложения и телесной брони .....	58
Черты лица .....	61
Мимика и пантомимика .....	62
Жесты .....	64
Глаза .....	64
Интонации и голос .....	65
Пауза .....	66
Манера одеваться, прическа, духи и косметика .....	67
<b>Глава 6. Инструментарий психолога</b> .....	69
<b>Глава 7. Типы запроса</b> .....	87
Неконструктивные запросы .....	87
Нереалистичные запросы .....	87
Неопределенные запросы .....	88
Манипулятивные запросы .....	89
Конструктивные запросы .....	90
Запрос об информации .....	90
Запрос о помощи в самопознании .....	92
Запрос о помощи в саморазвитии .....	94
Запрос о трансформации .....	95
Запрос о снятии симптома .....	99

<b>Глава 8. Анализ запроса и заключение контракта</b> . . . . .	105
Неприемлемые контракты . . . . .	109
Родительский контракт . . . . .	109
Контракты на изменение других . . . . .	112
Игровые контракты . . . . .	114
Вечные контракты . . . . .	115
Скрытые контракты . . . . .	116
Дополнительные контракты . . . . .	122
Контракты с клиентами поневоле . . . . .	125
<b>Глава 9. Создание терапевтической гипотезы и ее проверка</b> . . . . .	129
Процесс формирования гипотезы . . . . .	129
Проверка гипотезы . . . . .	134
<b>Глава 10. Этические принципы психологического консультирования</b> . . . . .	139
Принцип конфиденциальности . . . . .	139
Принцип невмешательства . . . . .	140
Принцип отказа от советов . . . . .	141
Принцип отказа от личных и социальных отношений с клиентом . . . . .	142
Принцип достаточной квалификации . . . . .	143
Принцип нейтрального предложения . . . . .	144
Принцип соблюдения экологической правильности решений . . . . .	144

## РАЗДЕЛ II

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ПРОБЛЕМ И МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ

<b>Глава 1. Фобии</b> . . . . .	148
Психологические модели возникновения фобий . . . . .	150
Модель травмы . . . . .	150
Модель В. Франкла . . . . .	154
Модель родительских предписаний . . . . .	156
Модель несчастного Внутреннего ребенка, или скрытого суицида . . . . .	157

---

Модель «обратного желания» . . . . .	159
Истерические фобии . . . . .	159
Модель родительской тревоги (эмоциональной зависимости) . . . . .	160
Методы работы с фобиями . . . . .	161
<b>Глава 2. Тревога . . . . .</b>	<b>164</b>
Психологические модели возникновения тревоги . . . . .	165
Тревога как самозапугивание . . . . .	165
Модель психологической травмы . . . . .	167
Тревога как результат переноса . . . . .	168
Тревога как результат обучения в семье (родительские предписания) . . . . .	169
Тревога как оборотная сторона контроля . . . . .	170
Тревога как сдержанное возбуждение . . . . .	171
Тревога как средство избегания эмоционального конфликта . . . . .	171
Методы работы с тревогой . . . . .	173
<b>Глава 3. Депрессивные состояния . . . . .</b>	<b>177</b>
Психологические модели депрессивных состояний . . . . .	177
Депрессия как следствие суицидальных намерений . . . . .	177
Депрессия как результат подавления сильных чувств . . . . .	186
Депрессия как результат чувства вины . . . . .	187
Депрессия как результат психологической травмы . . . . .	188
Депрессия как результат потери смысла жизни . . . . .	190
Депрессия как результат комплекса неполноценности . . . . .	191
Депрессия как результат отказа от эго-состояния Ребенка . . . . .	193
Депрессия как результат дезадаптивного мышления . . . . .	194
Методы психологической работы с депрессивными клиентами . . . . .	195
<b>Глава 4. Печаль . . . . .</b>	<b>198</b>
Психологические модели возникновения печали . . . . .	199
Печаль как результат поглаживаний за несчастье . . . . .	199
Печаль как результат родительского предписания . . . . .	200
Модель влияния окружающей культуры . . . . .	201
Модель мифа о рождении . . . . .	202
Модель манипуляции с помощью печали . . . . .	203
Модель потери любимого объекта . . . . .	204
Методы работы с проблемой печали . . . . .	205

<b>Глава 5. Гнев</b> .....	207
Психологические модели возникновения гнева .....	208
Модель семейного гнева .....	208
Гнев как инструмент достижения цели .....	210
Гнев как «спусковой крючок» .....	212
Модель происхождения гнева в результате переноса .....	212
Гнев как компенсация чувства неполноценности .....	213
Гнев как средство подавления нежелательных влечений .....	214
Гнев как протест против опасных родительских предписаний .....	215
Гнев как результат ранней травмы .....	216
Гнев как реакция на обманутые ожидания (фрустрацию) .....	217
Гнев как средство защиты слабой части личности .....	219
Методы работы с гневом .....	221
 <b>Глава 6. Обвинения и обиды</b> .....	 223
Психологические модели возникновения обвинений и обид .....	224
Обвинения как парадоксальное стремление получить любовь .....	224
Обучение обвинениям в родительской семье .....	225
Обида как детское шантажное чувство .....	226
Методы работы с обвинениями и обидами .....	229
 <b>Глава 7. Ревность</b> .....	 231
Психологические модели возникновения ревности .....	232
Ревность как следствие комплекса неполноценности .....	232
Ревность как результат родительских предписаний .....	233
Перенос детской ревности на сегодняшние отношения .....	234
Ревность как проекция собственных сексуальных желаний .....	234
Методы работы с проблемой ревности .....	235
 <b>Глава 8. Зависть</b> .....	 237
Методы работы с проблемой зависти .....	243

---

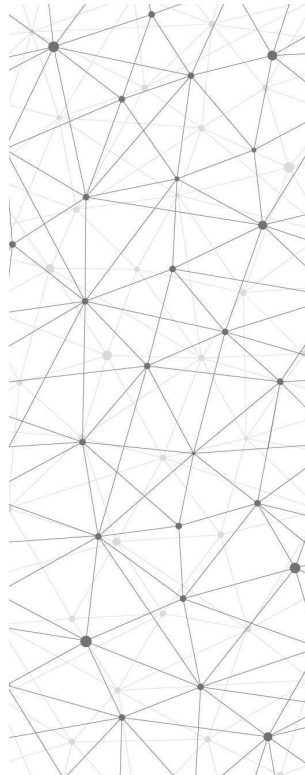
<b>Глава 9. Стыд и вина</b> .....	245
Психологические модели стыда .....	245
Стыд как результат психологической травмы .....	245
Родительские предписания как источник стыда .....	247
Психологические модели чувства вины .....	249
Воображаемая вина: родительские предписания .....	249
Воображаемая вина: миф о рождении .....	251
Воображаемая вина: вина перед всеми несчастными .....	253
Воображаемая вина: вина экзистенциальная .....	254
Воображаемая вина: депрессия с бредом вины .....	255
Вина реальная: вина за постоянно совершаемый вред .....	256
Реальная вина в прошлом .....	259
Методы работы с проблемой стыда .....	260
Методы работы с чувством вины .....	261
<b>Глава 10. Горе, утрата</b> .....	264
Методы психологической помощи при утрате .....	271
<b>Глава 11. Эмоциональная зависимость</b> .....	274
Психологические модели эмоциональной зависимости .....	275
Эмоциональная зависимость как результат «капиталовложений» .....	275
Зависимость как результат психологического слияния .....	279
Зависимость как черта орального характера .....	281
Методы работы с эмоциональными зависимостями .....	282
<b>Глава 12. Навязчивые состояния</b> .....	284
Психологические модели навязчивых состояний .....	285
Психоаналитическая модель .....	285
Модель В. Франкла .....	286
Модель навязчивых действий как ритуалов, «помогающих» избежать несчастья .....	288
Методы коррекции навязчивых состояний .....	290
<b>Глава 13. Психосоматические проблемы</b> .....	292
Психологические модели психосоматических проблем .....	292
Психоаналитическая (конверсионная) модель .....	292
Модель вегетативного невроза Ф. Александера .....	293

Психосоматические симптомы как результат родительских предписаний . . . . .	295
Психосоматические проблемы как результат стремления к выгоде . . . . .	297
Методы коррекции психосоматических проблем . . . . .	298
<b>Глава 14. Подавленные и вытесненные чувства . . . . .</b>	<b>300</b>
Психологические модели подавленных и вытесненных чувств . . . . .	301
Подавленный и вытесненный гнев . . . . .	301
Подавленный и вытесненный страх . . . . .	305
Подавленная и вытесненная печаль . . . . .	307
Подавленное и вытесненное чувство вины . . . . .	308
Подавленный и вытесненный стыд . . . . .	309
Методы работы с подавленными и вытесненными чувствами . . .	311
<b>Глава 15. Различные направления психологического консультирования (краткая характеристика) . . . . .</b>	<b>312</b>
Консультирование по телефону . . . . .	312
Семейное консультирование . . . . .	316
Консультирование по сексуальным проблемам . . . . .	319
Консультирование детей и родителей . . . . .	320
Консультирование лиц с алкогольной и наркотической зависимостью . . . . .	323
Консультирование в бизнесе . . . . .	325
Консультирование в спорте . . . . .	326
Консультирование в политике . . . . .	327
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>330</b>
Дополнительная литература . . . . .	333



## **РАЗДЕЛ I**

# **ПРИНЦИПЫ И ЭТАПЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**





# ГЛАВА 1

## Психотерапия и консультирование

Большинство психологов, окончивших тот или иной факультет психологии, в дальнейшем занимаются одним из видов консультативной работы. Психолог может консультировать политиков, бизнесменов, руководителей, военных, разведчиков, спортсменов и тренеров, педагогов и родителей, семейные пары, детей и подростков, а также всякого обращающегося к ним человека, желающего решить свою психологическую проблему. Все эти виды консультативной работы имеют свои особенности (политическое и семейное консультирование могут быть, например, выделены в особые разделы данной отрасли практической психологии), но и много общего.

Когда говорят о психологическом консультировании, то подразумевают под этим термином процесс решения личных проблем индивида в его совместной работе с психологом. Именно данному направлению посвящено большинство книг по психологическому консультированию, в том числе и эта. Оно является стержневым и для всех остальных форм консультирования, поскольку знания и умения, необходимые для этой работы, применяются при решении самых различных психологических задач консультирования и политиков, и бизнесменов, и спортсменов и т.д.

Все люди имеют психику, поэтому им присущи и психологические проблемы. Иначе и быть не может, поскольку психика является очень сложно организованным и чувствительным «предметом». Часть этих проблем люди решают сами, часть оставляют нерешенными и живут, не обращая на них внимания; о части своих проблем они даже не подозревают. Однако с некоторыми проблемами люди обращаются за помощью к психологу, ибо чувствуют свою неспособность справиться с ними самостоятельно или даже при поддержке друзей и родных. Задача психолога состоит в том, чтобы помочь человеку, «запутавшемуся в собствен-

ной психике», разобраться в ее хитросплетениях и найти способ улучшить свое психическое состояние и тем самым свою жизнь.

В этой работе психологу-консультанту помогают знания в области психотерапии, которая к настоящему моменту представляет собой многоплановую и разветвленную область научно-практической психологии. Сюда входит и психоанализ З. Фрейда, и индивидуальная психология А. Адлера, и аналитическая психология К. Г. Юнга, и телесная терапия В. Райха, и бихевиористская терапия, и гуманистическая терапия, и гештальт-терапия и т. д. и т. д. Невозможно знать все о психотерапии, но без базовых знаний в этой области консультирование будет поневоле скатываться к чисто житейским разговорам и решениям. Тем, кто недостаточно знаком с психотерапией, необходимо обратиться к соответствующей литературе (несколько книг указано в конце главы).

Кроме этого консультанту необходимы знания о процедурах и приемах ведения консультативной беседы, ему необходимо знать ответ на вопрос: «Как это делать?» Поэтому книги, посвященные психологическому консультированию, концентрируются в основном на технологии самого процесса консультирования, т. е. на вопросах установления доверительного контакта, анализа запроса, сбора информации, заключения контракта и т. д. Недостаточно раскрытым остается вопрос о создании терапевтической гипотезы и способах работы по решению конкретной проблемы. Эти формы деятельности не поддаются прямой технологизации, поэтому в литературе они освещены слабо. Однако для ряда случаев можно указать набор типичных способов объяснения психологической проблемы и методов ее решения. Обладая такими знаниями, легче создавать гипотезы и искать решения. Далее в тексте мы представим некоторый перечень проблем, ряд психологических моделей их объяснения и способов коррекции.

Психолог-консультант должен быть широко осведомлен в различных терапевтических теориях, объяснительных моделях для тех или иных типичных проблем, методах психологического анализа, приемах работы с сопротивлением, он должен иметь собственный клиентский опыт и опыт наблюдения

за терапевтической работой других специалистов. Он должен быть эрудирован в области религии и философии, иметь достаточно выверенное представление об оптимальном психологическом здоровье. Ему необходимо знание основ психиатрии хотя бы для того, чтобы отличать тяжелые психические заболевания от обычных психологических трудностей. Он не должен браться за лечение психических заболеваний, хотя может консультировать больных по интересующим их вопросам.

Если представить психологическое консультирование и психотерапию как некоторые круги на плоскости, то они будут иметь области пересечения и несовпадающие части. Консультативный процесс в ряде случаев плавно перетекает в форму психотерапии, если это необходимо и допустимо. Однако все-таки укажем ряд отличий психологического консультирования от психотерапии.

- Психотерапия в большей степени ориентирована на работу с клиническими случаями, когда психологическая проблема клиента доросла до масштабов «болезни», и своей целью видит «лечение» или коррекцию путем решения проблемы психологическими средствами (медикаментозное лечение целиком лежит в области медицины). Согласно современной точке зрения существует психотерапия клиническая и психотерапия психологическая, которая не ставит задачу лечения. Если же говорить о теории и методах этих форм психотерапии, то реально они ничем не отличаются. Однако психологическое консультирование ближе к психологической психотерапии, поскольку ориентировано на работу с так называемыми здоровыми людьми.
- Консультирование предполагает в основном рациональную работу с сознательным и заинтересованным клиентом. Психотерапия же больше работает с бессознательными и иррациональными сторонами психической жизни индивида.
- Консультирование в большей степени предполагает советы и решения, исходящие от психолога, просвещение, информирование и разъяснение. Клиент получает

профессиональный анализ проблемы, необходимые сведения и рекомендации практических действий, которые необходимы для ее решения. Психотерапия более ориентирована на задачи коррекции.

- Консультирование чаще, чем психотерапия, использует тестирование (психодиагностику) клиента по каким-то стандартным методикам с целью исследования его личности либо тех или иных психических способностей.
- Психотерапия более длительна. Она делится на долгосрочную (от 100 до 400 сеансов) и краткосрочную (от 10 до 30 встреч). Консультирование обычно занимает одну-две встречи или до десяти встреч.
- Психотерапия более специализирована. Во-первых, психотерапевт обычно работает в рамках той или иной терапевтической школы. Либо он психоаналитик, либо гештальт-терапевт, либо приверженец гуманистической психотерапии и т.д. Во-вторых, он обычно специализируется в определенной области психологических проблем. Например, он может работать исключительно с алкогольной зависимостью или лечить фобии и т.д. Психолог-консультант чаще работает как «сельский доктор», который может столкнуться с самыми разными проблемами, и должен суметь правильно сориентироваться в непредвиденных случаях. Поэтому психолог-консультант должен быть сведущ во многих областях психологии (о чем уже говорилось выше), хотя все равно будет работать в своем излюбленном стиле. Также он должен быть начитан в области популярной психологической литературы и уметь изъясняться простым и доходчивым языком. Богатый жизненный опыт и эрудиция, пронизательность и эмпатия, уверенность и обаяние личности — важнейшие составляющие успеха психолога.

Сходств между консультированием и психотерапией гораздо больше, чем различий. Мы уже отмечали, что консультирование зачастую перерастает в психотерапию. Даже при

небольшом количестве встреч (от одной до десяти) психологу порой удается добиться решения серьезной проблемы, коррекции и даже того, что называется исцелением. Клиент, конечно, хочет не только разобраться в каком-то вопросе, но и избавиться от мучающих его симптомов. Тем более если это наш российский клиент, не обремененный избытком средств и времени, ждущий от психолога, как от врача, быстрого диагноза и решения. Поэтому на практике консультант работает не только как просветитель — не только разъясняет, но и корректирует.

Теория и техники воздействия одинаковы как при консультировании, так и при терапии, поэтому границы между этими областями психологической практики весьма условны. Психолог-консультант учится на психотерапевтической литературе, проходит практическое обучение в психотерапевтических группах и т.д. В связи со сказанным мы будем в дальнейшем пользоваться терминами «психолог-консультант», «психолог», «психотерапевт», а для краткости — просто «терапевт» как эквивалентными. Аналогично термины «психологическое консультирование» и «терапия» будут употребляться как тождественные.

Если обращающийся к психологу индивид считает, что его «болезнь» или проблема не зависит от него самого, а создается нарушениями в работе мозга или другими неподвластными ему факторами, то его следует направить в клинику.

Где проходит граница между здоровьем и болезнью, не известно в точности никому. Болезнью традиционно считается такое нарушение функций психики, которое не зависит от самого индивида. Однако психологи убеждены, что так называемые болезни являются на самом деле некоторыми эмоциональными проблемами, которые «больной» не умеет или не хочет решать, но в принципе решить может.

Если же человек понимает, что его проблема определяется причинами, корнящимися в его собственной психике, которыми он может управлять, то в зависимости от тяжести этой проблемы с ним может быть проведена либо консультативная, либо психотерапевтическая работа разного уровня.

Эта книга посвящена не разбору терапевтических теорий и методов, а тому, как, используя знания, почерпнутые из психотерапии, эффективно проводить психологическое консультирование. Поэтому тех психологов, которые не знакомы с теорией и практикой психотерапии, мы еще раз настоятельно отправляем к соответствующей литературе, тренингам, мастер-классам и т.д.

## Контрольные вопросы

1. Какие области психологического консультирования вам известны?
2. Какими признаками отличается психологическое консультирование от психотерапии?
3. Каких тем касается современная литература, посвященная психологическому консультированию?
4. Что общего между психологическим консультированием и психотерапией?
5. Какого рода клиенты могут проходить психологическое консультирование, а какие — нет?

## Рекомендуемая литература

1. *Классен И. А.* Практическая психотерапия. М., 2004.
2. *Кондрашенко В. Т., Донской Д. И.* Общая психотерапия. Минск, 1993.
3. *Линде Н. Д.* Основы современной психотерапии. М., 2002.
4. *Осипова А. А.* Общая психокоррекция. М., 2000.
5. Основные направления современной психотерапии / под ред. А. М. Боковикова. М., 2000.
6. *Романин А. Н.* Основы психотерапии. Ростов н/Д, 2004.
7. *Соколова Е. Т.* Общая психотерапия. М., 2001.
8. *Таланов В. Л., Малкина-Пых И. Г.* Справочник практического психолога. СПб. ; М., 2005.