

По остроумному замечанию Джеффри Коттлера и Роберта Брауна консультирование — очень неопределенное занятие: *«Оно было разработано людьми, которые не могут договориться о том, как себя называть, какие рекомендации необходимы для практики или как лучше работать — с чувствами, мыслями или поведением, что лучше — поддерживать клиента или вступить с ним в конфронтацию, сосредоточить внимание на прошлом или настоящем».*

С тех пор, как стало возможным и в Украине открыто сказать о том, что человек может нуждаться в психологической помощи не только, когда страдает психическим заболеванием, но и когда у него буквально *«болит душа»*, то есть, он не может справиться с трудностями, потерями, одиночеством, не может быть в ладу с собой, обрести внутреннюю гармонию, появились психологи, которые стали заниматься оказанием психологической помощи всем людям, в определенные периоды их жизни, в связи с их многообразными запросами.

### **В основе психологического консультирования лежат две гипотезы.**

- Первая состоит в том, что у человека всегда есть внутренний ресурс, к которому у него, однако, не всегда есть доступ. **Задача консультанта помочь клиенту встретиться с этим внутренним ресурсом**, чтобы человек сумел им воспользоваться.
- Другая гипотеза состоит в том, что человеку присуща потребность в отношениях и что специальным образом построенные отношения могут стать помогающим инструментом. **Консультант является специалистом именно в области построения помогающих отношений.**

Человеческие отношения представляют ценность сами по себе. И отношения присущи человеку, и существует потребность в «Я» — «Ты» отношениях. Терапевтические отношения должны отвечать этой потребности.

У каждого человека существует потребность в самореализации раскрытии своей человеческой сущности, своей души, и консультирование должно удовлетворять эту потребность.

Существуют различные измерения человеческого опыта, например, личностное и духовное. Психотерапия или консультирование не должны игнорировать одно измерение в пользу другого.

В каждом человеке заложен творческий потенциал, источник духовных сил и внутренней мудрости. Задача консультирования — дать человеку возможность прикоснуться к этому источнику.

### **Личность консультанта является инструментом его профессиональной деятельности, и это определяет сферу его ответственности.**

Психологическое консультирование — это процесс взаимодействия двух людей — клиента и консультанта, целеполагающим фактором которого является желание клиента изменить что-то в своей жизни.

Если предположить, что причиной затруднений, которые испытывает клиент, является его утрата контакта с самим собой, с внутренними ресурсами, то, развивая метафору Джеймса Бьюджентала, сравнившего психотерапию с путешествием, можно сказать, что для клиента это путешествие к себе.

Он отправляется в него, чтобы лучше узнать себя, восстановить связь с собственными ресурсами.

Во время этого путешествия ему предстоит ответить на вопросы:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- чего хочу?
- что мне мешает поступать так, как я хочу?
- какими средствами я буду пользоваться для реализации своих желаний?
- и, что существенно, какими из них я уже пользуюсь?

ибо само путешествие требует от человека многого: умения видеть и слышать (т.е. быть открытым тому, что встретится на пути), умения переносить трудности (встреча с интенсивными переживаниями и т.п.) и сохранять устойчивость, чтобы двигаться вперед.

## Процесс психологического консультирования условно можно разделить на три этапа:

- построение отношений
- основная часть, или работа с проблемой
- завершение

Первая встреча является определяющей, это самая важная точка для процесса в целом, поскольку здесь решается вопрос о том, состоится ли путешествие вообще и, если состоится, какова будет роль каждого из его участников.

Психологически понятная связь между трудностями, которые испытывает клиент (говоря медицинским языком — жалобами), ситуацией, в которой возникли эти трудности, и особенностями личности клиента называется **психологическим диагнозом**.

Очень часто люди, пришедшие в кабинет психолога-консультанта, задают вопрос: «*Может быть, я не туда пришел?*».

Если указанная выше связь существует, специалист может с достаточной уверенностью сказать, что человек пришел по назначению.

Например, «*Мне мешает ощущение несвободы, зависимость от правил, от родителей. Я хотел бы освободиться от этой зависимости, стать внутренне более свободным...*».

Сформулированное таким образом обращение называется **рабочим запросом**.

Рабочий запрос принимается специалистом (поскольку соответствует его профессиональной позиции) и определяет направление консультативной работы.

Из этого описания становится понятно, как непросто подойти к согласованному рабочему запросу: через исследование проблемной ситуации, отреагирование эмоций, прояснение личностных особенностей и затруднений клиента, построение гипотезы и рабочего запроса, к формулированию проблемы и постановке психологического диагноза – установлению понятной связи между «жалобами», проблемной ситуацией, личной историей и структурой личности клиента.

Но это необходимое условие путешествия, без ясной цели движения, ориентиров, легко заблудиться.

Остается обсудить ряд формальных условий: частоту встреч, время каждой сессии, финансовые вопросы, место и т.п.

И когда есть разделяемое представление о психологической проблеме клиента, определена цель дальнейшего взаимодействия (для чего?), прояснены вопросы о том, какова роль и ответственность каждого из участников, и сформулированы условия, можно сказать, что заключен договор. Такой договор называется терапевтическим **контрактом**.

Опираясь на Дж. Бьюджентала, можно сказать, что человек, искренне обеспокоенный какими-то обстоятельствами своей жизни, старается что-то сделать, чтобы эту обеспокоенность понизить. Но очень часто мы сами блокируем ресурсы, необходимые нам, чтобы изменить «ситуацию»: мы не видим всех аспектов ситуации, подавляем осознание нашего вклада в ситуацию, перекладываем ответственность на других, действуем в соответствии со старыми паттернами, которые помогли в детстве, но которые в данной ситуации потеряли свою адекватность. Мы избегаем конфронтации со своим беспокойством, не желая соприкоснуться с болью, и лишаем себя возможности осознавать происходящее.

**Для того чтобы в человеке произошли изменения, позволяющие найти выход из создавшихся трудностей, ему приходится согласиться с двумя основными положениями:**

- ресурсы, которые необходимы для решения жизненных проблем, находятся внутри самого человека;
- человек сам блокирует доступ к этим ресурсам.

**Каждую сессию можно разделить на следующие этапы: вводная часть, основная часть и завершение.**

1. Вводная часть направлена на поддержание контакта и формирование «рабочего пространства» для основной части.
  - Под «рабочим пространством», понимается ситуация совместного присутствия клиента и консультанта, и их готовность двигаться в направлении, определенном контрактом.
  - Под присутствием понимается такая позиция человека, в которой он в максимальной степени открыт и способен отражать то, что происходит в пространстве взаимодействия и в пространстве его внутреннего опыта. Присутствие — это формирующий фактор, который помогает связать в настоящем моменте мысли, переживания и поведение.  
*(Именно поэтому очные консультации предпочтительнее заочных дистанционных бесед в текстовом или даже телефонном формате).*
2. Этап работы с проблемой направлен на решение следующих задач:
  - поиск выхода из сложной жизненной ситуации;
  - определение средств и методов этого выхода;
  - выявление внутренних трудностей, мешающих человеку видеть возможные способы разрешения проблемы, лишаящих его выбора и возможности двигаться к поставленным целям и блокирующих доступ к внутренним ресурсам.
3. То, что происходит в последние 10-15 минут является этапом завершения сессии. Этот этап направлен на то, чтобы помочь клиенту присвоить те изменения, которые в нем произошли в течение сессии, и связать их с той жизненной реальностью, в которой находится клиент. Эту часть процесса консультативного взаимодействия еще называют заземлением.

В последующие несколько сессий клиент обнаруживает в себе различные изменения, которые происходят в связи с постоянно идущей внутренней работой, как во время сессий, так и в перерывах между ними, и принятие этой части своего опыта – специальная задача клиента, в которой ему помогает консультант, обращая внимание на него в первой части очередной сессии. Дайана Уитмор писала, что принятие — это инициатор изменений и первый шаг к трансформации.

Так и разворачивается консультативный процесс — постепенно, отдельными сессиями, в которых клиент, исследуя себя, свои жизненные события, находит что-то важное, что он может привнести в свою жизнь, с тем, чтобы обрести большее внутреннее равновесие и быть более устойчивым в непростом и меняющемся процессе собственной жизни.

Практика показывает, что, если человек изменился, то и вокруг него происходят изменения.

Все мы — части разных систем, а в системе все взаимосвязано, и изменения в одном месте приводят к изменениям во всей системе.