



ПРОГРАММА НАСТАВНИЧЕСТВА
для психологов и помогающих практиков

Модуль «Мастерство»

Часть 1



**Психотерапия и
психоконсультирование**

Консультирование



Только со здоровыми людьми, без серьезных нарушений.

Чаще это **краткосрочная** история, чем долгосрочная, но это не строгое правило.

Иногда и вовсе достаточно 1-й встречи. Как правило, речь идет об отношениях с другими людьми.

Также не требует систематической работы.



Решение какой-то актуальной проблемы, не требующей полного изменения мышления и глубокого понимания себя.

Например, здесь запросы могут быть такие: как помочь ребенку адаптироваться к самостоятельному сну, какие шаги предпринимать чтобы поставить на место свекровь, как меньше ссориться с мужем и т.п.

Подойдет большинству людей, т.к. **не болезненно.**

Клиент способен быть в состоянии **взрослого,** легко в позиции автора своей жизни.



Это больше похоже на **разговор двух взрослых**, где один делится опытом, а второй этот опыт принимает.

Здесь нет врача и больного, жертвы и тирана и др. игр.

Много действий в разговоре: что делать, как поступить, когда и что говорить, когда молчать и т.п.

У клиентов на психоконсультировании всё в порядке с ответственностью за свою жизнь.

Психотерапия



В большей степени **для людей с нарушениями поведения, настроения и т.п.**

Чаще всё же про **познание себя.**

Нужен регулярный **систематичный план терапии.**

Возможны **любые игры и состояния:**
жертва, ребенок, хныканье, жалобы,
нежелание ничего делать, злость на
терапевта и т.п.



Нужно эмоциональное облегчение
больше, чем совет или опыт терапевта.

Много внимания уделяется тому, как справляться с чувствами.

Такие клиенты нуждаются в супервизировании больше, чем клиенты на психоконсультировании.

Чаще всё идет медленно, осторожно, не так впечатляюще эффективно, как консультирование.

Много спутанности.

Как понять, что клиенту нужнее: психотерапия или консультирование



Иногда бывает так, что клиенты психоконсультирования рассказывают восторженный отзыв о своих результатах после работы с психологом.

Этот отзыв видят **клиенты на психотерапии и ждут**, что и у них будет так же **эффектно**.

Не будет. Такие вещи надо объяснять клиентам и понимать самим.



Разберем на примере: приходит **женщина с запросом «разводиться мне с мужем или нет».**

Оцениваем: насколько она адекватна, самостоятельна, взрослая, открытая, не находится ли в эмоциональном раздрае, комфортно ли нам с ней в контрпереносе, нет ли желания кидаться её спасать, по матерински обнимать и т.п.

Пробуем в психоконсультировании: помогаем взвесить все «за» и «против», даем рекомендации в зоне своей компетентности (например, ваши дети могут болезненно проживать ваш развод, рекомендую сводить их к детскому психологу, проживание развода в любом случае будет сложным, у вас будет много чувств, как вам помочь себе ресурсно и т.п.).

Если мы видим, что после всего этого **клиентка способна принять взвешенное решение** и сама взять за него ответственность и большего ей пока не нужно – психоконсультирования здесь достаточно.



Если же, мы видим, что **женщина не может принять адекватное решение**, у нее много чувств, с которыми она не справляется, она говорит нам о бессоннице и снижении аппетита, она требует с психолога готовое решение, чтобы переложить с себя ответственность, она показывает себя очень хорошей, а его очень плохим, то есть не способна увидеть и свои и его ошибки,

и мы тоже ощущаем с ней сложные чувства типа злость, раздражение, бессилие, грусть, усталость и т.п. – **мы предлагаем ей психотерапию**, объясняя всё клиентке как есть: сейчас у вас нет ресурса и способности принять решение, давайте работать с вашими чувствами, чтобы вы смогли принять наилучшее решение.

Честность и признание ошибок психологом помогают клиентам:

- понимать, что с ними
- показывают пример здоровых отношений
- помогают вырастить у клиента взрослое видение своего психолога: психолог просто человек, а не идеализированная фигура
- честное «я не знаю, что с вами и не знаю точно, чем вам помочь» – это забота о клиенте
- ошибаться – это нормально
- уважение и доверие
- в большей степени **честность и признание ошибок нужны в психотерапии**



Задание



- ✓ Определитесь, что вам ближе: психотерапия или психоконсультирование, если и то и то, то в каком % соотношении.
- ✓ Вашему идеальному клиенту что нужнее: психоконсультирование или психотерапия?
- ✓ Вспомните ваш опыт честности и признания ошибок в жизни, который вам очень сильно помог.