**Особенности взаимоотношений психолога-практика с лицами, обратившимися за помощью**

**Введение**

консультирование психологический вильямс

В данной работе будет рассмотрена тема «Особенности взаимоотношений психолога-практика с лицами, обратившимися за помощью». Ее важность трудно недооценить, поскольку смысл обучения профессии психолога и состоит в приобретении навыков такого взаимодействия с людьми, которые позволяют помочь им решить различные психологические проблемы.

Насколько эта тема важна, настолько она и обширна. Психолог-консультант и клиент встречаются незнакомыми людьми, но в процессе консультации, за очень короткий промежуток времени, между ними должен установиться устойчивый контакт, характеризующийся атмосферой взаимного доверия и открытости. Без этого терапия не может быть успешной. Однако, отношения между психологом и клиентом не должны становится через чур близкими, иначе психолог не сможет профессионально делать свою работу. Соответственно, здесь должен быть найден баланс, что нуждается в отдельных пояснениях.

Взаимоотношения между психологом и лицами, обратившимися за помощью, имеют вполне конкретную заданность, но будут различаться в зависимости от характеристик их личностей. Главным образом, от психологического типа клиента и тех проблем, которые он имеет. Какие-то люди более нуждаются в проявлении теплых чувств, а другие воспринимают это как нарушение границ или слабость. Кто-то испытывает затруднения в процессе общения, а кто-то нет. Кто-то знает о своей проблеме, а кто-то смутно может понять, что именно не так. И так далее. Также ход процесса консультации зависит от теоретической ориентации психолога. Он может быть своеобразным «зеркалом», активным участником беседы «двух равных» или наставником, обучающим клиента каким-то навыкам или моделям поведения.

Вопросами взаимоотношений практикующего психолога и клиента задавались все без исключения известные психоаналитики, психологи и психотерапевты, разрабатывающие свои концепции о том, каким должен быть консультативный контакт и методы оказания психологической помощи. Если приводить фамилии людей, которые стали авторами своих собственных подходов, то достаточно перечислить лишь - психоаналитика Зигмунда Фрейда, автора гештальт-терапии Фредерика Перлза, экзистенциально-ориентированного психолога Виктора Франкла, гуманистического психолога Карла Роджерса, но количество таких людей чрезвычайно велико.

Цель данной работы дать общее представление о взаимоотношениях между психологом и клиентом. К задачам можно отнести следующие пункты:

. Дать общую характеристику взаимоотношений психолога и клиента.

. Ответить на вопрос о том, какие взаимоотношения между психологом и клиентом можно назвать наилучшими с точки зрения ведения работы и достижения хороших результатов.

. Показать, что влияет, на оттенки таких взаимоотношений на примере разных типов-личности клиента и применяемых теоретических концепцией консультантом.

Данная контрольная работа включает в себя введение, главу «Консультативный контакт во время психологической консультации», главу «Различные стратегии консультирования и факторы, влияющие на их выбор», состоящую из подглав «Психоаналитическая типология Н. Мак-Вильямс для оценки особенностей человека, обратившегося за помощью» и «Теоретическая ориентация консультанта и ее влияние на психологический контакт с клиентом», а также заключение.

**1. Консультативный контакт во время психологической консультации**

Оказание психологической помощи людям за ней обратившимся, в классическом варианте, происходит в рамках психологического консультирования. Существует и групповая форма такого процесса, и индивидуальная. Работа в группе имеет свои особенности и преимущества, но все-таки гораздо чаще люди предпочитают индивидуальные встречи, потому что во время них можно поговорить о достаточно личных обстоятельствах жизни, затронуть интимные моменты, поделиться глубокими переживаниями и терзаниями. Именно оставшись с психологом с глазу на глаз, клиент может излить свою душу. Под чутким наблюдением специалиста, заглянуть в темные уголки своего внутреннего мира и извлечь на свет важные истины о себе.

Известный представитель гуманистической школы психологии Карл Роджерс однажды задался вопросом: «Можно ли утверждать, что существуют необходимые условия, способствующие позитивным изменениям личности, которые можно было бы четко определить?» Рассуждая об этом, психолог выделил шесть условий:

. Два лица находятся в психологическом контакте.

. Первое лицо - это клиент. Он находится в состоянии психического расстройства, встревожен, отягощен, раним.

. Второе лицо - консультант. Он активно участвует в общении.

. Консультант испытывает безусловное уважение к клиенту.

. Консультант переживает эмпатию, давая понять клиенту, что слышит его и искренне желает ему прийти в согласие с собой, найти выход из сложившегося тупика.

. Эмпатическое понимание должно передаваться клиенту даже при минимальном уровне выраженности.

Обобщив эти пункты, можно сказать, что важнейшим условием эффективной консультации, является установление между психологом и клиентом психологического контакта. Этот процесс начинается сразу же после того, как клиент переступил порог психологического кабинета. «Как правило такой человек испытывает страх и надежду. Оба эти чувства связаны с желанием решить проблему (страх, что не получится, и надежда, что это удастся). Первой задачей консультанта является изменение баланса чувств в сторону надежды».

Одним из важнейших аспектов при взаимодействии психолога и клиента является так называемое «структурирование пространства». Этот аспект выходит на первый план в тот самый момент, когда человек приходит на консультацию. Прием предваряется знакомством, причем, консультант с первых мгновений должен показать себя, как вежливый, сердечный и отзывчивый человек, который хочет помочь, чтобы клиент почувствовал себя, насколько это возможно, непринужденно.

Психолог предлагает клиенту выбрать место, куда сесть и только затем делает это сам. Для дальнейшей работы важно, как они будут располагаться. Беспокойным клиентам будет лучше, если между ними и консультантом будет стоять стол. Бывает консультант может сидеть с клиентом на одной стороне стола, что открывает ему доступ ко всей невербальной информации, идущей от пришедшего на прием человека. При необходимости можно легко менять дистанцию и даже касаться клиента рукой в особых случаях для выражения поддержки. Опросы психологов, сделанные в 1977 и 1986 году показали, что половина специалистов считают физический контакт, лишенный какого либо эротизма, ценным в процессе работы.

Если вывести определение психологического контакта, то можно сказать, что это особый динамический процесс, во время которого психолог помогает другому человеку найти и осознать причину своей проблемы, и решить, используя внутренние ресурсы.

Безусловно, такой контакт между двумя людьми носит достаточно интимный характер. Однако, это и не дружеские, и не любовные отношения. Если уж мы здесь мы коснулись этой темы, то кратко заметим, что психологу крайне нежелательно работать с людьми, которых он близко знает или испытывает к ним особые чувства.

Взаимоотношения консультанта и клиента отличаются и тем, что можно назвать несимметричностью ожиданий. Клиент может проецировать на психолога какие угодно «фигуры». Боготворить или обвинять, но психолог должен оставаться беспристрастным, при этом, сохраняя эмпатию. Контакт психолога и клиента - это всегда доминирование эмоциональности над когнитивностью. И важно, чтобы он сохранял свою стабильность, какие бы модели поведения не выбирал клиент и как бы не реагировал на «процесс».

Во время сеанса консультирования с первой и до последней минуты психолог сохраняет повышенную концентрацию на клиенте, применяя «активное слушание». Он как бы лишается своего «я личного», оставаясь лишь «профессиональным знанием». Предоставляет тому возможность высказаться. Интересуется его жизнью, но не допускает, чтобы вопросы были похожи на допрос. Психолог крайне бережно относится к соблюдению личных границ клиента, не осуждает, поддерживает к нему интерес и желание помочь. При этом консультант не дает советы, а подводит клиента к самостоятельному принятию решений, актуализируя ценность проживания жизни.

«Хороший консультант пытается помочь клиенту в достижении им самим определенных целей, предлагает клиенту разные способы поведения и может назвать конкретные действия, которые следует совершить, не ограничен одной единственной точкой зрения на проблему. Плохой консультант пытается навязать свои собственные цели, игнорируя желание клиента, отказывается давать конкретные советы, даже если клиент об этом просит, ограничен в своем мышлении одной-единственной точкой зрения и не способен принять другие».

**2. Различные стратегии консультирования и факторы, влияющие на их выбор**

В общем виде получив представление о том, как проходит психологическая консультация, заметим, однако, что и консультант, и клиент - люди, имеющие свои особенности. И то, и другое оказывает влияние на то, как происходит взаимодействие между ними.

В первую очередь, стратегия проведения консультации психологом зависит от его собственного пола, возраста, опыта преодоления личных кризисов и самооценки. Не менее значимый фактор и то, к какой школе он себя относит, какие идеи исповедует. Как правило, психолог со стажем уже имеет опыт удачных и не удачных моделей профессионального поведения.

Психологический контакт будет носить разный характер, в зависимости от того, кому требуется помощь - ребенку, подростку, взрослому человеку. От убеждений этих людей, настроя и, конечно, коммуникативных возможностей.

Клиентов можно разделить на две условных группы. У части из них место фокусировки напряжения находится внутри - это эмоциональные переживания, мешающие или конфликтующие между собой установки. У других фокусировка проблемы внешняя и связана с поведением. Стратегии, избираемые психологом в обоих случаях, будут различными.

Прежде чем приступить к полноценной работе, консультант и клиент проясняют психологический запрос. Определяется частота проведения консультаций, примерное количество необходимых встреч. Для этого психолог смотрит, насколько острую проблему предстоит решить, как долго клиент с ней жил, на фоне чего он возникла. Учитывает какие ожидания есть у клиента, имеется ли у него опыт «исповеди» в кабинете психолога, какова зона желаемых изменений.

Заметим, что психологи имеют дело только с людьми, чьи психологические проблемы не представляют собой клинические случаи и не входят в зону психиатрии. На консультациях применяется личностно-ориентированная терапия. Но в пограничных случаях, психолог может оказать определенное поддерживающее воздействие на человека с тем, чтобы после передать или направить его к врачу.

**2.1 Психоаналитическая типология Н. Мак-Вильямс для оценки особенностей человека, обратившегося за помощью**

Понять, какую стратегию консультации выбрать при работе с тем или иным клиентом, психологу может помочь психоаналитическая типология Н. Мак-Вильямс. В ней выделяется десять типов личности, к каждой из которых требуется свой подход.

. Психопатическая (асоциальная) личность

Общая характеристика:

Повышенная агрессия и поиск острых ощущений, экстраверты, плохо обучаются через опыт, не способны говорить о своих чувствах, не совестливые, привязанности к другим людям не испытывают, не могут контролировать свои импульсы, любят хвастаться своими ассоциальными выходками, хотят разрушать то, что на самом деле желают и так далее, в редких случаях обращаются за помощью психолога, так как воспринимают это, как проявление слабости.

Рекомендации для психолога:

Сохранять изначально заданные рамки, не уступать, открыто не проявлять эмпатию, так это воспринимается клиентом, как слабость, не стараться понравиться, не читать моралей, учить обращать внимание на чувства, поощрять за сдержанность и самоконтроль.

. Нарциссическая личность

Общая характеристика:

Нуждаются в одобрении со стороны, зациклены на том, как их воспринимают, испытывают стыд из-за низкого социального статуса, склонны быть критичными к себе и другим, иногда завистливы, улавливают все невербальные сообщения, не переносят чужой агрессии и бояться своей собственной, не умеют полноценно любить.

Рекомендации для психолога:

Помочь четко определить, в чем их запрос, научить не осуждать людей, принимать их такими, какие они есть, не идеализировать объект любви, быть подлинными, научить не раздувать свое эго для того, чтобы принять себя. С такими клиентами также следует быть аккуратными в выборе слов, потому что они болезненно могут воспринять услышанное.

. Шизоидная личность

Общая характеристика:

Замкнуты в себе, бояться привязаться к кому-либо, хотя человек может быть им интересен, не любят больших скоплений людей, креативны, обычно очень эрудированны, им нравится конструктивный разговор, обмен мнениями, но только если он обходится без споров, склоны к фантазиям, обычно аскетичны, избирательны в выборе одежды, еды, аксессуаров.

Рекомендации для психолога:

Не давить, так как при авторитарном режиме, они бросают терапию, обходиться без телесного контакта, предложить выбрать свое место в кабинете и расстояние от психолога, подчеркивать индивидуальность клиента, применять техники арт-терапии, после индивидуальной работы использовать групповую терапию.

. Параноидная личность

Общая характеристика:

Мрачность, подозрительность и в следствии этой проекции - укорененное недоверие к миру, внутренняя агрессия, подавленный страх, не развитое чувство юмора, склонность представлять все хуже, чем есть, борьба со злом и несправедливостью, ищут виновных в своих страданиях, редко, когда могут сдружиться с представителями своего пола, но склоны «намертво» привязывать к одному человеку так, что не могут переключиться, бояться быть отвергнутыми и ведут себя скрытно, чтобы никто не узнал, «какие они плохие».

Рекомендации психологу:

Проявлять эмпатию, напоминать о своем желании помочь, обращать внимание на благополучное разрешение ситуаций в прошлом, уделить повышенное значение установлению доверительных отношений, подчеркивать разницу между мыслями и действиями

. Депрессивная личность

Общая характеристика:

Перманентная печаль, низкий тонус (все силы уходят на сдерживание), нарушения питания, сна, самоуничижение, низкая самооценка, страх утраты близкого человека, въевшееся чувство вины, иногда желание умереть, склонность возвышать других и принижать на их фоне себя, идеализация морали, страх отвержения, склонность себе наказывать.

Рекомендации для психолога:

Всеми силами поддерживать, быть эмоционально постоянным, так расположить клиента, чтобы ему не нужно было видеть лица психолога, не передавать другому терапевту, посвятить основное время пересмотру интроектов и полному отказу от части из них.

. Маниакальная личность

Общая характеристика:

Ощущение опустошенности, могут подолгу не принимать пищу и не спать, контролируют себя и других, быстро думают, склоны к «наполеоновским планам», быстро и легко вступают в социальные контакты, трудоголики, склонны к флирту, соблазнениям, оставаясь одни, начинают тревожиться, иногда необъяснимо из-за чего начинают гневаться, расставаясь с людьми, обесценивают их, не говорят о своих проблемах.

Рекомендации для психолога:

Быть активным, использовать рисуночные техники, не позволять делать пауз в терапии, продвигаться медленно, так при проработке проблемы клиенты могут переживать внутреннюю боль, научить больше уделять внимание близким и давать им свое тепло.

. Мазохистическая личность

Общая характеристика:

Как правило это женщины. Бессознательно мучают других своими страданиями, имеют установки на саморазрушение, часто травмируются, попадают в разные «передряги», очень тяжело переживают одиночество, не способны радоваться, говорят о тех, кто их мучает, избегание и отрицание своей собственной вины, провоцируют авторитетные фигуры.

Рекомендации для психолога

Не предлагать напрямую изменить ситуацию, так как они получают определенное удовольствие от своих жалоб, не жертвовать собой, дать опыт получения позитивных эмоций без вины, вызвать интерес к поиску хобби, учить брать ответственность на себя, быть бодрым, авторитетным, не указывать на то, что клиенту выгодно страдать.

. Обессивная 9. Компульсивная личность

Общая характеристика:

Обе личности склонны минимизировать чувства. Обессивная - за счет повышенного обдумывания, компульсиная - за счет неуемности действий. Дисциплинированы, упрямы, бережливы, аккуратны, педантичны, склонны к монотонной работе, анальная фиксация - доведение начатого до конца. Слова используют, чтобы скрыть чувства, а не проговаривать их.

Рекомендации для психолога:

Быть пунктуальным, методичным, доброжелательным, демонстративно вести записи, давать задания на проговаривание своих чувств, телесных ощущений, помогать выражать гнев.

 Истерическая (театральная личность)

Общая характеристика:

В основном женщины. Вспышки ярости, перепады настроения. Развитая интуиция. Манипулируют другими для достижения самоуважения, легко привязываются к мужчинам. Считают сильный пол сильным, а женщин слабыми. Энергичны, активны, демонстративно выражают свои переживания, очень внушаемы, не могут сказать «нет» авторитету мужчин, нередко считают своим главным богатством сексуальность, могут влюбляться в ассоциальных личностей, чтобы их «спасти».

Рекомендации для психолога:

Знать, что клиент может играть на приемах роль ребенка. Обсуждать с ним вопросы разницы полов, ориентировать на профессиональный рост, самостоятельность, помогать осознавать свои желания, дать понимание, что сближаясь с человеком, не нужно обязательно вступать с ним в половые связи. Не слишком сочувствовать.

**2.2 Теоретическая ориентация консультанта и ее влияние на психологический контакт с клиентом**

Существует различные представления о консультативном контакте, которые в разное время становились основной тех или иных психологических школ. В обобщенном виде, выделяют три позиции консультанта по отношению к клиенту: позиция «снизу», позиция «сверху» и позиция равенства. Наиболее распространенной формой является позиция равенства, однако и в этом случае определяющая роль принадлежит консультанту.

Рассмотрим, что собой представляет консультативный контакт в различных психологических школах.

Психоаналитическое направление.

Консультант ведет себя, как «зеркало». Дает клиенту возможность свободно проецировать на него свои комплексы. При анализе поставляемого материала, психоаналитик учит клиента видеть взаимосвязь прошлого и настоящего. Если у клиента возникают защитные реакции и он не хочет что-то принять, консультант уменьшает его сопротивление и помогает обрести более рациональный контроль над своим внутренним миром. Цели консультирования можно сформулировать следующим образом: «Перевести в сознание вытесненный в бессознательное материал. Помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты, реконструировать базисную личность».

Адлерианское направление

Во время консультации позиции консультанта и клиента равноценны. Они доверяют и уважают друг друга. Четко разграничивается личная ответственность каждого. Консультант помогает «трансформировать цели жизни клиента, скорректировать ошибочную мотивацию посредством обретения чувства равенства с другими людьми».

Терапия поведения

Консультант исполняет роль учителя или тренера, передавая клиенту более эффективные модели поведения. Это не личные отношения, а больше рабочий процесс.

Рационально-эмоциональная терапия Альберта Эллиса

Действуя в роли учителя, консультант побуждает клиента понять свои проблемы и начать менять себя с опорой на рационально-оформленные мотивы. Личным отношениям между консультантом и клиентом в этой модели не находится места.

Ориентированная на клиента терапия Карла Роджерса

Консультативному контакту уделяется особое значение. Это очень личные отношения - искренние, открытые, теплые. Консультант уважает клиента и поддерживает его, помогая принять решения для дальнейшего развития. Это вид консультирования не подходит невротикам, а в большей степени ориентирован на людей, которые хотят развиваться.

Экзистенциальная терапия

Консультант помогает клиенту раскрыть свои уникальные особенности, устанавливая с ним аутентичную связь. Это взаимоотношения двух равноценных людей, встретившихся «здесь и теперь».

**Заключение**

В данной контрольной работе были рассмотрены взаимоотношения между психологом и человеком, обратившемся за помощью. Если брать за основу оказание такой помощи в рамках психологического консультирования, то как было показано в первой главе, ее эффективность, прежде всего, зависит от качества консультативного контакта между консультантом и клиентом. Чем более опытен психолог-практик, тем более он искусен в том, как настроить клиента на откровенную «исповедь» и дальнейшие изменения.

Главным образом в первой главе «Консультативный контакт во время психологической консультации» были выделены неотъемлемые компоненты устойчивого и эффективного консультативного контакта, в том числе, внутренние установки «психолога».

Помимо общих рекомендаций, есть и множество нюансов. Как было показано в главе «Различные стратегии консультирования и факторы, влияющие на их выбор», к каждому человеку при оказании ему психологической помощи требуется особый подход. В зависимости от того, пришли ли на прием мужчина или женщина, взрослый или ребенок, экстраверт, лидер по натуре или застенчивый интроверт, стратегия действия консультанта будет различаться.

Помимо этого, на взаимоотношения психолога и людей, которые получают помощь, влияет теоретическая ориентация психолога. В одном случае, психолог должен быть активен и брать на себя роль учителя, в другом, становится «зеркалом», в третьем, консультация проходит, как общение двух индивидуальностей, встретившихся «здесь и теперь».

Тем не менее, при всей однозначности отдельных положений, взаимоотношения практического психолога и клиента - это очень «тонкий» процесс, который невозможно описать в теории так, чтобы разом создать не нуждающийся в дополнениях и пояснениях шаблон. Это объясняется хотя бы тем, что каждый клиент имеет за своей спиной уникальный опыт прожитых жизненных моментов. И нередко психологи даже с очень большим стажем во время консультаций не могут до последнего найти суть проблемы, действуя в таком случае с «доверием» к происходящему.

**Список использованных источников**

1. Григорович Л.А. Введение в профессию психолог. - М.: ГАРДАРИКИ, 2009. - 190 с.

2. Немов Р.С. Психологическое консультирование. - М.: ЮРАЙТ, 2012. - 575 с.

. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. - М.: Академический проект, 2015. - 222 с.

. Сытник С.А Основы психологического консультирования. - М.: Издательского-торговая корпорация «Дашков и К», 2008. - 312 с.

. Сафонова Л.В Содержание и методика психосоциальной работы. - М: Академия, 2006. - 71 с.

. Шикиреев П.Н Современная социальная психология. - М: Институт психологии РАН, 2005 - 346 с.

. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: - М.: «Ось-89», 2005. - 149 с.

8. Эллис А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. - 2-е изд. СПб.: «Речь». - 2010. - 352 с.

9. Мясищев В.Н. Психология отношений / Под ред. А.А. Бодалева. - М.: Издательство «Институт практической психологии», 2005. - 356 с.