. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ: ПОНЯТТЯ, ОЗНАКИ, СПЕЦИФІКА **Психологічне консультування** – це вид психологічної допомоги здоровим людям у складній життєвій ситуації.

Головною ідеєю, яка лежить в основі психологічного консультування, є думка про те, що практично будь-яка психічно здорова людина в змозі справитися з більшістю психологічних проблем, що виникають в її житті.

Основні ознаки процесу психологічного консультування:

1) психологічне консультування є одним з видів психологічної допомоги;

2) дана допомога носить практичний процесуальний характер;

3) надається фахівцем, який має відповідну кваліфікацію;

4) для її реалізації необхідна наявність клієнта;

5) присутність в житті клієнта якогось психологічного дискомфорту, який визначається ним або його найближчим оточенням як проблема;

 6) бажання клієнта вирішити дану проблему;

7) цілеспрямовані дії консультанта на усвідомлення клієнтом суті проблеми і способів її вирішення;

 8) при наданні психологічної допомоги консультант робить акцент на ресурси, що є у клієнта;

9) консультація проводиться в конфіденційній обстановці.

**Специфіка психологічного консультування визначається рядом параметрів:**

1) короткочасність особистих контактів клієнта з фахівцем (1-3 зустрічі);

2) епізодичність даних контактів;

3) практична завершеність кожної зустрічі клієнта з психологом-консультантом;

4) активність клієнта в процесі консультування;

5) самостійність дій клієнта у вирішенні своєї проблеми після консультації відповідно до рекомендацій фахівця.

**Типологія Клієнтів**Триво́га — негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко визначені передчуття.в2.в4.в5е

1. Тривожні клієнти. Тривожність займає одне з найважливіших місць як у нормальної психодинаміці, так і у психопатології, тобто у виникненні різних симптомів. З фізіологічної точки зору тривожність є реактивним станом. Робота консультанта з клієнтом, який звернувся внаслідок постійної тривожності, важка, тому що клієнтові часто важко пояснити, які проблеми приховані за цим виснажливим переживанням. Консультант повинен вміти розглянути різні образи тривожності, оскільки тривожність часто проявляється опосередковано. Консультуючи тривожних клієнтів, важливо знати не лише способи, якими вони маскують свою тривожність, але й засоби, за допомогою яких прагнуть позбутися від неприємного впливу тривожності. Важливо дозволити клієнтові виговоритися і виразити свою тривожність, оскільки неспокійний клієнт мало що чує, до нього не доходять вмовляння консультанта. З тривожним клієнтом необхідно обговорювати його стан, не можна забувати про роботу з прихованими у несвідомому почуттями, тому не слід тиснути на клієнта, щоб він скоріше назвав причини своєї тривожності – консультант повинен виявити розуміння і терпимість. Не треба також піддаватися спокусі міркувати про стреси і напругу, властиві сучасності – це звичайно не зачіпає страждань конкретного клієнта. Такому клієнту не слід відмовляти в допомозі через екзистенціальну природу його тривожності, оскільки більшість клієнтів звертається не через неї.

2. Клієнти з реакціями страху і фобіями. Близьким до тривожності станом є страхи. У психологічному консультуванні зустрічається два типи страхів – нормальні, що є природною реакцією, і патологічні – фобії. Щоб консультант міг ефективно надавати допомогу, він повинен розуміти психологічний зміст і психодинамику різного роду страхів. Клієнтам зі страхом не потрібно допомагати повністю позбуватися страху, також не слід приховувати інформацію, яка на перший погляд здається страшною. Інформація, представлена належним чином, лише готує до тяжких подій. Певна частка страху може виявитися терапевтичною, тому консультант повинен допомогти клієнтові конструктивно скористатися страхом.

Складнішим є консультування клієнтів з фобіями. Консультант не повинен проявляти поспішність в інтерпретуванні внутрішніх конфліктів клієнта на підставі його конкретної фобії. В інтерпретаціях дуже ненадійно опиратися на символічний змісті фобії, адже за однією і тією ж фобією в різних людей можуть приховуватися різні конфлікти. Зміст фобій залежить від індивідуальної історії життя клієнта, тому легко помилитися, піддавшись спокусі поверхневого пояснення. Консультантові важливо розібратися, яку вторинну вигоду отримує клієнт зі своєї поведінки. Шанси зрозуміти клієнта збільшуються, якщо вжити спробу дивитися на його проблеми або симптоми у більш широкому контексті. Ще одна особливість консультування клієнтів з фобічними реакціями полягає в тому, що страхи можуть передатися консультантові.

3. ***Вороже настроєні і агресивні клієнти***. Багато проблем у консультуванні створюють негативно настроєні або відкрито ворожі клієнти. Консультантові важливо знати походження озлобленості. Причини озлобленості кожного клієнта приховані у його життєвих обставинах. У консультуванні варто мати на увазі, що іноді злість приховує тривожність. У таких випадках необхідно допомогти клієнтові розібратися у його справжніх почуттях і у такий спосіб трансформувати ворожість. Хоча консультантові нелегко залишатися спокійним при зіткненні з озлобленістю клієнта і вислуховувати неприємні речі про себе, однак не варто забувати, що відповідати ворожістю – значить провокувати ще більшу ворожість. Консультант зобов'язаний усвідомити свої почуття в подібних ситуаціях, ідентифікувати своє незадоволення, щоб ефективніше допомогти клієнтові перебороти його озлобленість. Коли на ворожість клієнта ми не відповідаємо недоброзичливістю, в остаточному підсумку збільшується обопільне розуміння, зростає співробітництво у досягненні загальних цілей.

4**. «Невмотивовані» клієнти**. Небажання бути об'єктом або допомоги є нормальним і зрозуміти при запереченні відповідних проблем. Якщо людина вважає, що не потребує в допомоги, вона не повинна приховувати це від консультанта. Зустрівшись з «невмотивованим» клієнтом, консультант повинен прийняти його таким, яким він є, тобто як незацікавлену у консультуванні людини. У цьому і полягає шлях до успішного консультативного контакту. Якщо консультант намагається перебороти клієнта, змусити його співробітничати – він не розуміє його. Небажання слід трактувати настільки ж серйозно, як будь-яку іншу установку: варто віднестися з розумінням, але одночасно показати, що і консультант не зацікавлений насильно працювати на благо клієнта. Можна докладно і серйозно пояснити клієнтові суть і можливості консультування. Якщо не прагнути допомагати клієнтові за будь-яку ціну і особливо проти його волі, можливо, почне змінюватися мотивація клієнта і знайдуться передумови для виникнення продуктивного консультативного контакту. Однак консультант повинен спокійно і без непотрібного самозвинувачення допускати і те, що «невмотивований» клієнт залишиться лише формальним клієнтом або взагалі припинить відвідування.

5. **Клієнти із завищеними вимогами**. Часто клієнти завищують свої вимоги, вимагають більш частих і тривалих зустрічей з консультантом, домагаються постійної турботи, хочуть дзвонити консультантові додому тощо. Консультант повинен позбутися від ілюзій своєї значимості, незамінності в житті клієнта. Необхідно розуміти природу завищених вимог клієнтів і характер своїх реакцій на них, а також уміти вступати в конфронтацію.

6. **Переживання провини**. Звичайно розрізняють щиру, невротичну і екзистенціальну провину.

Щира провина виникає в результаті вчинених дій, у цьому випадку можлива і необхідна заслужена розплата. У психологічному консультуванні важливо вирішити, коли провина допомагає клієнтові усвідомити особисту відповідальність за свої вчинки і змінити поведінку у позитивному напрямку, а коли, навпаки, перешкоджає успішному вирішенню життєвих проблем. Консультант не завжди повинен поспішно звільняти клієнта від почуття провини, іноді слід допомогти пережити неминучу провину, яка призначена людині. У випадку щирої винності важливим є обговорення питання спокути. Звільнення від невротичної провини припускає усвідомлення її ілюзорності. У всіх випадках консультантові необхідно глибоке знання різних аспектів переживання провини.

7. **Плачучі клієнти**. Консультантові слід знати, чому взагалі клієнти плачуть під час консультування. Основна причина, звичайно, тягар проблем клієнта, його пригніченість, однак ця причина не єдина. Більшість людей, особливо жінки, плачуть від злості. Тут розрада нічим не може допомогти. Плачучим від злості просто треба дозволити виразити свої почуття. Іноді плачуть у стані фрустрації, інколи від радості. У кожному разі консультант повинен надати клієнтові можливість спокійно плакати в його кабінеті. Не слід також намагатися зайво співпереживати плачу, таке бажання звичайно має певний еротичний відтінок; тому сльози часто служать засобом маніпуляції в міжособистісних, особливо в інтимних відносинах.

8**. Істеричні клієнти**. Поведінка істеричних особистостей може провокувати в консультанта контрперенос, тому консультант, працюючи з такими клієнтами, повинен постійно контролювати свої почуття. Істерики найчастіше звертаються з проблемами, пов'язаними із сімейними відносинами і сексуальним життям. Проблеми криються в небажанні жертвувати собою у відносинах будь-якого характеру. Більшість істеричних особистостей не здатні до нормальної сексуальної реалізації. Жінки, як правило, скаржаться на фригідність, яка є реакцією на страх перед своєю сексуальністю. Чоловіки- істерики нерідко страждають імпотенцією і схильні до гомосексуалізму.

9. **Асоціальні клієнти**. Асоціальність – одне з найскладніших і прогностично несприятливих особистісних розладів, які проявляються не стільки різними симптомами, скільки порушенням поведінки. Консультант повинен знати, що асоціальна особистість – це не просто інша людина. Вона кардинально відрізняється від інших – відношенням до себе й інших людей, цілями життя. При роботі з асоціальними клієнтами консультантові дуже важливо в будь-який момент ідентифікувати свої почуття і покладатися на них, тому що це – єдиний засіб уникнути маніпуляцій з боку клієнта і виконувати роботу, не звертаючи уваги на значні труднощі.

10. **Клієнти з психосоматичними розладами**. Існує безліч спроб пояснити походження психосоматичних порушень. Майже всі вони пов'язані з психоаналітичним розумінням особистості, тому що самі основи психосоматичної медицини формувалися під впливом психоаналізу. Найважливіше завдання консультантів у бесіді з психосоматичним клієнтом – допомогти йому виявити, хоча б частково, приховану озлобленість. Консультант повинен не лише допомогти клієнтові усвідомити свою озлобленість, але й вказати, як вона позначається на поведінці. Бесіда з психосоматичним клієнтом про озлобленість звичайно важка і далеко не завжди успішна, хоча дозволяє показати клієнтові, яка його життєва ситуація, як він придушує свою ворожість і як це пов'язано з його соматичними симптомами. Консультант повинен не лише допомогти клієнтові розпізнати у собі злість, але й спонукати його до реакції у процесі консультування, тому не дивно, якщо у випадку успішної роботи замінником дійсного об'єкта ворожості клієнта тимчасово стає консультант.

11**. Клієнти з депресією і суїцидальними намірами**. Депресія насамперед проявляється в зміні настрою. Людина стає сумною і похмурою, їй притаманні думки про своє невдале життя, гостре почуття провини. Консультантові варто пам'ятати, що депресія спотворює розуміння минулого. Завдання консультанта в роботі з депресивними клієнтами двояке: підтримати клієнта і допомогти йому у психологічному поясненні труднощів. Сам факт, що консультант готовий боротися з депресією, зміцнює надію клієнта і нейтралізує її. Підтримка і розуміння зменшують страждання і переживання провини, допомагають відновити самоповагу. Клієнт, бачачи хоча б одну людину, яка розуміє і цінує його, може змінити установку стосовно навколишніх у позитивному напрямку. З метою відновлення у клієнта віри у власні можливості необхідно звертати увагу на сфери, у яких він компетентний, і його колишні досягнення. Важливо мобілізувати агресивні спонукання клієнта, щоб він міг успішніше боротися з життєвими випробуваннями. Консультант, який зустрічається з клієнтами, що мають суїцидальні наміри, насамперед зобов'язаний проаналізувати власні установки і почуття стосовно самогубства, знати їх заздалегідь. У роботі ніколи не слід приховувати свої справжні почуття. Якісний контакт з консультантом може бути найміцнішою ниткою, яка зв'язує людину, що втратила надію, з життям.