**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**КУЙБЫШЕВСКИЙ ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Факультет психологии

Кафедра психологии

НЕПОМНЯЩАЯ АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА

**«ГУМАНИСТИЧЕСКИ-ОРИЕНТИРОВАННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ»**

**Контрольная работа**

Студентки 302 группы

ПРОВЕРИЛА:

Берлизова Татьяна Борисовна.

г. Куйбышев

2008г.

Основные идеи гуманистически-ориентированного консультирования.

Гуманистическое направление в практической психологии возникло как реакция на издержки психоаналитических, бихевиористских и когнитивистских подходов к личностным затруднениям. Для представителей данного направления является неприемлемым детерминизм человеческого поведения низшими, на их взгляд, влечениями, заданность поведения личности в зрелом возрасте особенностями социализации в детском возрасте, которые рассматриваются в психоаналитических подходах; однозначная заданность человека особенностями социального контекста, аналогии между поведением человека и животных, которые свойственны для бихевиористских подходов; трактовка человека как устройства по сбору и переработки информации, аналогии между реалиями душевной жизни человека и работой компьютера, которые лежат в основе когнитивистских подходов.

Гуманистическая парадигма в психологическом консультировании и психотерапии исходит из следующих представлений:

* Людям, при отсутствии помех, свойственно развиваться в позитивном направлении, которое характеризуется движением к самоактуализации через рост самоорганизации и ответственности во всех видах деятельности и отношений, включая самоотношение.
* Помехи такому развитию заключаются не только во внешних обстоятельствах жизни клиента, но и, главным образом, в специфике восприятия клиентом этих обстоятельств и самого себя.
* Психолог (психотерапевт) не моет изменить социальные обстоятельства жизни клиента, тем более не может "отменить" предельные данности бытия (смерть, боль, изоляцию, отсутствие заданного извне смысла), но может способствовать: 1) более адекватному восприятию клиентом ситуации (путем эмпатического принятия самого клиента в психотерапевтическом процессе общения, рассматриваемом как экзистенциальная встреча); 2) самообучению клиента в терапевтическом процессе принципам выделения в каждой ситуации факторов, способствующих развитию; 3) самоосвобождению клиента от давления мистифицированных теоретических схем, закрепляющих у него представления о фатальности действия прошлого опыта, культурных традиций и т.п., способствующих закреплению пассивной позиции по отношению к своей жизни (выученная беспомощность); 4) пониманию клиентом ценности жизненного опыта даже в самых тяжелых ситуациях; д) укреплению уверенности клиента в собственных силах (силе своего "Я"), в возможности самостоятельного нахождения и осуществления реалистических решений.
* Психолог (психотерапевт) исходит из ясного представления о том, что терапевтическая реальность в гуманистической психотерапии является "облегченной" по сравнению с действительностью.
* Завершением процесса психологического консультирования в гуманистическом направлении является "экзистенциальное расставание", символизирующее решение проблемы, "смерть болезни" и окончательное возвращение клиента в его самостоятельную жизнь. Теперь он должен самостоятельно решать свои проблемы, находить оптимальный баланс между тем, что он должен "отдавать" обществу, и тем, что он может "получать" для себя.

Наиболее известными подходами в рамках гуманистического направления являются:

* 1. Клиент-центрированный подход Карла Роджерса.
  2. Экзистенциальный подход Ирвина Ялома и Ролло Мэя.
  3. Логотерапия Виктора Франкла.

Рассмотрим основные положения данных подходов гуманистического направления.

Клиент-центрированный подход Карла Роджерса.

Данный подход предполагает, что все люди наделены врожденной тенденцией к актуализации себя, которая проявляется в стремлениях к все большей адаптации в окружающей среде, к развитию и усложнению своей внутренней организации. Кроме того, люди наделены врожденным и уникальным потенциалом, который каждый человек призван реализовывать в процессе актуализации себя.

На определенном этапе своего развития каждый человек сталкивается с мнениями и оценками окружающих, которые являются крайне значимыми для него, т.к. на их основе формируется внутренний рабочий орган самоконтроля – самооценка.

Здесь высока вероятность внутренних конфликтов между тенденцией к актуализации себя и реальными и ожидаемыми оценками окружающих, ограничивающими поле возможного личностного роста. Зачастую мнения и оценки окружающих направляют человека в сторону от реализации своего врожденного и уникального потенциала, в сторону от актуализации себя. Таким образом, если человек чересчур ориентирован на мнения и оценки значимого социального окружения в ущерб тенденциям, связанным с актуализацией себя, то его на этом пути может остановить невроз.

*Цель* работы с клиентом в рамках клиент-центрированного подхода заключается в том, чтобы помочь клиенту в своей повседневной жизни в меньшей степени ориентироваться на мнение и оценки ближайшего социального окружения, а в большей мере ориентироваться на свои врожденные тенденции, связанные с усложнением личностной организации и стремлением к более глубокой адаптации в окружающей среде.

К. Роджерс выделил три необходимых условия, которым должен отвечать диалог консультанта и клиента, чтобы рост клиента осуществлялся в направлении главной цели работы с клиентом в рамках данного подхода:

1. *Консультант конгруэнтен по отношению к своему собственному опыту в отношениях с клиентом.* Имеется в виду, что поведение консультанта естественно, оно соответствует его опыту, тому, что он думает, чувствует, т.е. он не играет какую-либо роль, не прячется за нее. Обмен опытом, обсуждение опыта, интерес к внутреннему опыту – вообще характерные явления для гуманистической традиции. Консультант подает клиенту пример доверия самому себе, своей внутренней природе.
2. *Консультант переживает безусловную положительную оценку по отношению к клиенту.* Определение «безусловная» означает, что консультант не выдвигает по отношению к клиенту условий ценности: «Я бы тебя больше любил и уважал, если бы ты…». Положительной же эта оценка является вследствие веры консультанта в положительный характер природы человека. Консультант верит, что если что если клиент совершил в этой жизни что-либо нехорошее, то сделал это вследствие того, что отдалился от своей изначальной, природной человеческой сущности, которая всегда положительна, т.е., по сути, сделал это не он сам.
3. *Консультант эмпатически воспринимает клиента.* Под эмпатией К.Роджерс имел в виду способность чутко воспринимать внутренний мир другого человека со всеми его смысловыми и эмоциональными нюансами. На низком уровне эмпатического общения консультант способен показать, что какая-то часть информации понятна ему. Высокий уровень эмпатического общения предполагает, что консультант не только способен понять в многочисленных нюансах внутренний мир другого человека, но и дополнить его личностный опыт – сообщить ему новую информацию, позволяющую взглянуть на проблему с новых позиций. Высокий уровень развития эмпатии предполагает, что внутренний опыт консультанта включает то, что на данный момент является внутренним опытом клиента, но внутренний опыт консультанта относительно обсуждаемой проблемы при этом шире.

Приемы, наиболее часто используемые в рамках клиент-центрированного подхода:

* + *Вербализация.* Консультант часто повторяет за клиентом те слова, фразы, которые сказал клиент. Это делается для того, чтобы клиент начал прислушиваться к себе, своим словам, сконцентрировал внимание на своих словах.
  + *Молчание консультанта, в котором клиент ощущает принятие.* Если консультант будет принимать клиента, то у него будет больше шансов принять самого себя. Неспособность консультанта переживать принятие по отношению к своему клиенту зачастую обусловлена его неспособностью принимать самого себя, т.е. такой консультант и по отношению к самому себе выдвигает много условий ценности, чем приводит себя в состояние фрустрации.
  + *Акцентирование эмоций.* Внимание клиента в процессе беседы то и дело обращается к его глубинным потребностям, связанным с актуализацией себя. Ведь обычно эмоции доносят сознанию весть о характере и направленности вытесненных потребностей.

Для того, чтобы помочь людям научиться больше принимать сначала себя, а потом и окружающих, в рамках клиент-центрированного подхода была разработана следующая процедура. Предлагается заполнить таблицу, согласно инструкциям, которые содержатся в столбцах.

*Таблица*

*Бланк методики исследования личностной конгруэнтности в клиент-центрированном подходе.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные качества | Реальное Я | Социальное Я | Идеальное Я |
| Отметьте те характе-ристики, которые соответствуют Ваше-му представлению о себе, независимо от того, что думают о Вас другие | Отметьте те качества, которые, как Вам кажется, указали знаю-щие Вас люди | Отметьте те качества, которые описывали бы Вас наилучшим обра-зом, но при этом вы бы не потеряли своей индивидуальности |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Бодрый |  |  |  |
| Упорный |  |  |  |
| Шумный |  |  |  |
| Ответственный |  |  |  |
| Витающий в облаках |  |  |  |
| Беспокойный |  |  |  |
| Требовательный |  |  |  |
| Чванливый |  |  |  |
| Искренний |  |  |  |
| Честный |  |  |  |
| Возбудимый |  |  |  |
| Незрелый |  |  |  |
| Смелый |  |  |  |
| Честолюбивый |  |  |  |
| Жалеющий себя |  |  |  |
| Спокойный |  |  |  |
| Индивидуалистичный |  |  |  |
| Серьезный |  |  |  |
| Дружелюбный |  |  |  |
| Зрелый |  |  |  |
| Артистичный |  |  |  |
| Умный |  |  |  |
| Забавный |  |  |  |
| Идеалистичный |  |  |  |
| Понимающий |  |  |  |
| Теплый |  |  |  |
| Расслабленный |  |  |  |
| Сексапильный |  |  |  |
| Активный |  |  |  |
| Милый |  |  |  |
| Эгоистичный |  |  |  |
| Проницательный |  |  |  |
| Нежный |  |  |  |
| Самоуверенный |  |  |  |

После заполнения таблицы клиенту предлагается обвести кружочком те прилагательные, где возникают возможные расхождения между столбцами. Это возможные моменты неконгруентности в его жизни. С клиентом далее обсуждаются следующие вопросы: 1) Не кажется ли Вам, что некоторые из Ваших желаний нереалистичны? 2) Нет ли оснований полагать, что Вы могли бы изменить некоторые из целей, которые предлагаются Вашим идеальным самоописанием? 3) Есть ли для этого причины?

Можно работать небольшими группами, обсуждая свои несоответствия, или завести дневник, отмечая в нем то, что с ними связанно. В группе можно разыгрывать в ролях личность, представленную в одной из колонок, чтобы помочь человеку посмотреть, как он будет чувствовать себя в одной из выявившихся структур своего представления о себе.

Экзистенциальный подход Ирвина Ялома и Ролло Мэя.

Слово «экзистенция» («существование») происходит от лат. *existere* – выделяться, появляться. Этим подчеркивается, что существование – не прозябание, не статический процесс, а динамический, т.е. рост – связано с возникновением и становлением. В норме человек всегда находится в состоянии превращения во что-то, причем люди благодаря самосознанию могут выбирать собственное бытие.

В процессе своего существования человек сталкивается с данностями существования: смертью, свободой, изоляцией, бессмысленностью. Они выполняют динамическую функцию по отношению к человеку – побуждают развитие его личности, его становление. Но столкновение с ними болезненно, поэтому люди склонны защищаться от них, что зачастую приводит лишь к иллюзорному решению проблемы.

Сталкиваясь с подобного рода опытами, люди могут пойти как по конструктивному, так и по деструктивному пути развития.

Деструктивный путь – многочисленные формы психологических защит от этих данностей.

Конструктивный путь – несмотря на страх, люди позволяют себе погрузиться в подобного рода опыт, что способствует их перерождению, иному пониманию ситуации, большему спокойствию, продуктивному функционированию.

Постоянные столкновения с проблемой при неумении ее пережить конструктивно для развития своей личности делают человека невротиком.

Главная *цель* работы с клиентом в рамках экзистенциального подхода состоит в том, чтобы помочь клиенту переключиться с деструктивного пути психологических защит на конструктивный путь ясного понимания и переживания реалий своего существования. Консультанты пытаются помочь клиентам идентифицировать неадекватные механизмы психологической защиты, осознать отрицательные последствия их действия. Они помогают найти иные, чем психологическая защита, способы совладания с тревогой, которую вызывает ситуация.

Экзистенциальный подход применим в случаях, когда клиенты оказывают в экстремальной ситуации, связанной с какой-либо экзистенциальной проблемой: смертью, переходными периодами в личной жизни и работе, принятием важных решений, изоляцией.

Выделяют два типа механизмов деструктивной психологической защиты от тревоги, связанной с основными экзистенциальными беспокойствами:

1. обычные, которые работают независимо от источника тревоги; например, проекция, отрицание;
2. специфические от каждого из четырех экзистенциальных беспокойств, которые поддерживаются целыми культурами.

Рассмотрим специфические механизмы психологической защиты от основных экзистенциальных беспокойств:

* + От тревоги, связанной со смертью, люди защищаются: верою в свою особенность, собственное бессмертие и неприкосновенность; верою в земного спасителя, который придет на помощь в последний момент (ими могут быть народный целитель, знахарь, известный врач.
  + От тревоги, связанной со свободой, люди защищаются посредством следующих форм активности, которые помогают человеку избежать осознания ответственности за свою жизнь: компульсивность (серийное поведение); перенос ответственности на других людей, в том числе на консультантов; изображение себя невинной жертвой; уклонение от автономного поведения.
  + От тревоги, связанной с изоляцией, люди защищаются тем, что перестают относиться к другим, как к самому себе: начинают манипулировать ими, использовать их для удовлетворения своих потребностей; начинают использовать окружающих для самоутверждения в глазах других и в собственных глазах; подчиняют себя другим, идут на слияние с другим индивидуумом или группой; компульсивная сексуальность, когда с другими общаются как с объектами, а не как с людьми.
  + От тревоги, связанной с бессмысленностью, люди защищаются через следующие виды компульсивной деятельности – с маниакальным упорством добиваются денег, удовольствия, власти, признания, статуса, совершают просто какую-то деятельность – участвуют в разных кампаниях, которые поглощают время. От тревоги, связанной с бессмысленностью существования, люди защищаются также через нигилизм. Нигилизм – крайняя степень скептицизма, когда человек подчас отвергает и саму возможность объективно понимать окружающий мир, целенаправленно и осмысленно действовать в нем. При этом человек также отвергает наличие каких-либо критериев истины, общепринятые ценности, идеалы, моральные нормы, культуру, форму общественной жизни, религиозность. Эта позиция в значительной степени публична: человек отвергает не просто, а напоказ, как бы просит, чтобы его остановили, чтобы ему показали, что и почему отвергать не следует.

Принципы и методы работы с клиентом в рамках экзистенциального подхода.

* + 1. *В ситуации актуальности для клиента предельных экзистенциальных беспокойств, связанных со смертью*, его стараются подвести к такому углубленному осознанию смерти, которое приводило бы к более высокой оценке жизни, открывало бы возможность для личностного роста. Люди должны начать переоценивать ценности, стараться не совершать тривиальных (типичных, лишенных оригинальности, т.е. творческого участия глубинных слоев личности человека), бессмысленных поступков. Они должны начать глубже понимать смысл жизни в настоящем, на более глубоком уровне общаться с близкими, меньше бояться быть отвергнутыми, установить более тесный контакт с природой. Клиенту стараются помочь осознать, что существование не может быть отложено. Его побуждают к тому, чтобы осуществлять мудрый подсчет полученных от жизни счастливых даров. Для этого можно использовать следующие методические приемы:

1. Самораскрытие психолога-консультанта. Оно может принимать следующие формы:
   * Рассказ клиенту о собственных попытках примериться с предельнымиэкзистенциальными беспокойствами.
   * Донесение до клиента мыслей и чувств, которые испытывает консультант «здесь и теперь» по поводу проблем клиента.
   * «Дозволение терпеть» - до клиента доводится, что тема смерти – типичная и поощряемая, нужная тема в отношениях психолога с клиентом. При этом важно, чтобы сам консультант не боялся этой темы.
2. Идентификация механизмов психологической защиты. Для клиента делают явной информацию о тех механизмах психологической защиты, которые он использует. При этом оказывают ему помощь в осознании их наивности.
3. Работа с напоминаниями о недолговечности (бренности) существования. Клиента настраивают на знаки смертности, которые являются частью нормальной жизни.
4. Использование вспомогательных средств для углубления осознания смертности:
   * Клиента побуждают написать свой некролог (статья, посвященная умершему, с характеристикой его жизни и деятельности).
   * Клиенту предлагают пофантазировать на тему смерти: где и когда клиент встретит смерть, как пройдут похороны.
   * Клиента побуждают к общению с неизлечимо больными людьми, наблюдению за их поведением.
5. Клиента поощряют к восстановлению более строгого контроля над теми аспектами жизни, на которые он может влиять.
   * 1. *В ситуации актуальности для клиента предельных экзистенциальных беспокойств, связанных со свободой*, клиенту помогают принять на себя ответственность за свою жизнь с помощью следующих методических приемов:
6. Идентификация механизмов психологической защиты. Клиенту разъясняют сущность психологических защит, ставят лицом к лицу с ответственностью за собственные несчастья через следующие действия:
   * Когда клиент жалуется на собственные несчастья, его спрашивают, как он создал данные ситуации.
   * Если клиент принижает других людей, ему указывают на его собственные подобные черты.
   * Консультант фиксирует внимание клиента на том, что он использует язык уклонения от ответственности – говорит «Я не могу» вместо «Я не хочу».
7. Идентификация уклонения от ответственности «здесь и теперь». Обращают внимание клиента на его поведение «здесь и теперь», определяющее проблемы, с которыми он сталкивается в реальной жизни.
8. Столкновение с реалистичными ограничениями. Клиенту помогают определить, на какие области он может влиять, а на какие не может.
9. Противостояние экзистенциальной вине. Клиента ориентируют на то, чтобы жить по совести, когда он поступает против нее.
10. Освобождение способности желать у клиента с заблокированными аффектами. Это делается с помощью вопросов «Что вы чувствуете?», «Что вы хотите?».
11. Фасилитация принятия решений. Клиент подчас парализует свою способность принимать решения посредством фраз, начинающихся словами «Что, если…». Например, «Что, если я потеряю работу и не смогу найти другую?» Консультант помогает клиенту исследовать разветвления каждого вопроса «Что, если…» и анализировать чувства, которые инициируются этими вопросами.
    * 1. *В ситуации актуальности для клиента предельных экзистенциальных беспокойств, связанных с изоляцией*, ему помогают противостоять этим беспокойствам с помощью следующих приемов:
12. Столкновение клиента с изоляцией. Клиенту помогают понять, что в конечном счете каждый человек одинок. Ему предлагают реально взглянуть на вопрос о том, что он может и чего не может получить от отношений. Иногда рекомендуется побыть в изоляции, чтобы осознать масштабы своих скрытых ресурсов, ужас одиночества, свое мужество.
13. Идентификация механизмов психологической защиты.
14. Идентификация межличностной патологии. Определяются способы уклонения клиента от реальных отношений с другими. При этом обсуждаются следующие вопросы:
    * Насколько клиент относится к людям как к объектам, служащим для удовлетворения его желаний?
    * Насколько хорошо он умеет любить окружающих людей?
    * Насколько хорошо он умеет выслушивать собеседников и раскрывать себя?
    * Каким образом он удерживает людей на расстоянии?
15. Использование отношений консультант-клиент с целью выявления патологии.
16. Консультант учит клиента азбуке языка интимности.
17. Исцеляющие отношения на высоком уровне интимности.
    * 1. *В ситуации актуальности для клиента предельных экзистенциальных беспокойств, связанных с недостатком смысла в жизни*, используются следующие приемы работы:
18. Переопределение проблемы. Утверждается, что когда люди жалуются, что нет смысла, они по сути не могут его найти. Утверждается, что люди скорее придают смысл чему-либо, чем получают его в готовом виде. Таким образом, люди ответственны за создание собственного смысла.
19. Идентификация видов психологической защиты от тревоги, связанной с бессмысленностью.
20. Клиенту оказывается содействие в его более активном участии в жизни. Выявляются препятствия в разных сферах, которые мешают ощущению смысла, они удаляются.

Логотерапия Виктора Франкла.

Стремление к смыслу – фундаментальная мотивационная сила в людях. Люди нуждаются не в лишенном напряжения состоянии, а в напряженном стремлении к некоему смыслу, возникает апатия, скука.

В рамках логотерапии одной из ключевых идей является положение о том, что человек обладает свободой выбора из реалистичных возможностей (как прожить предстоящий час). Каждая ситуация открывает для человека возможность найти наилучшее свое функционирование, и это является для человека смыслом.

Предшественник логотерапии немецкий философ Макс Шиллер утверждал, что духовное в человеке начинается с того, что он сам говорит «нет». Человек перестанет повиноваться обстоятельствам, начинает чувствовать себя свободным, проявлять свою волю, искать свое наилучшее положение в этом мире. Таким образом, он приближается к нахождению своего смысла в жизни.

Состояние человека, когда у него фрустрировано стремление к смыслу, называется экзистенциальным вакуумом. Экзистенциальный вакуум может вести к ноогенному неврозу (неврозу, который возникает вследствие фрустрации стремления к смыслу), клинической симптоматике.

Следствием экзистенциального вакуума является массовая невротическая триада: депрессия (следующий шаг – самоубийство), наркомания, агрессия.

Экзистенциальный вакуум поддерживается: 1) *подавлением собственной духовности, религиозности* (Это связано с тем, что духовность и религиозность человека в современном мире зачастую становятся объектом эксплуатации.); 2) *уходом от ответственности за поиск смысла в конформизм, тоталитаризм, невротическую триаду* (Эти формы поведения стали уже культурно закрепленными, определенным людям они выгодны.); 3) *разрушение традиций и ценностей* (Видимо, связано с тем, что стремление следовать ценностям и традициям в человеческом обществе также зачастую становится причиной эксплуатации, закабаления человека. Причем, элемент, связанный с потребностью манипулировать другими, постоянно стремится выхолостить сущность традиций и ценностей.); 4) *редукционизм в сфере психологии и образования* (Люди начинают верить, что они скорее детерминированы, чем детерминируют, а затем поддерживают в себе эту веру.); 5) *недостаточный акцент на самотрансценденции* (Большинство направлений современной психологии сосредотачиваются на самоактуализации и самовыражении. Счастье же и реализация потенциальных возможностей, согласно логотерапевтам, являются побочными продуктами самотрансценденции – способности скорее забыть себя, чем чрезмерно сосредотачиваться на себе.); 6) *невротизация человечества* (В мире с каждым годом все больше людей испытывают ощущение внутренней пустоты. Трудно найти людей, обретших смысл, нет таких образцов для подражания.).

*Цель* логотерапии – помочь клиентам найти смысл в жизни.

Этапы и методы работы.

1. *Диагностирование состояния экзистенциального вакуума и переформулирование проблемы.* Клиента подводят к тому, что понимать вопросы о смысле и искать смысл – более здоровое состояние, чем не поднимать вопросы о смысле и не искать его. Экзистенциальное отчаяние – скорее достижение, чем признак невроза. Это признак интеллектуальной глубины, а не поверхности.
2. *Углубление экзистенционального состояния.* Используются следующие приемы:
   1. Объяснение. Например, клиентам объясняют, что недолговечность скорее придает смысл человеческому существованию, чем лишает его смысла.
   2. Предложение максим (изложенных в краткой форме правил, принципов поведения). Например: «Живите так, будто вы живете второй раз, и действовали в своей первой жизни также неправильно, как собираетесь действовать теперь».
   3. Использование сравнений:
      * Клиентам предлагают представить свою жизнь в виде движущихся картин, которые снимают на кинопленку. При этом нельзя ничего изменить задним числом.
      * Клиентам предлагают представить себя скульпторами, которые имеют ограниченное время для создания своих произведений искусства (жизней), но не знают, когда наступит крайний срок.
3. *Фокусирование на поисках смысла:*
   * + 1. Подведение клиентов к осознанию своей ответственности за нахождение смысла:
          - До клиентов доводят, что они ответственны за достижение высочайшей из возможных «активаций» их жизни.
          - Клиентам помогают понять, что жизнь никогда не теряет смысл, ее следует рассматривать как некое предопределение, помогающее человеку обрести смысл.
          - Если клиенты религиозны, их подводят к тому, что они ответственны перед Богом за нахождение смысла.
       2. Клиентам помогают выслушивать голос своего психического. Клиент должен выслушивать 10 тыс. требований, скрытых в 10 тыс. ситуаций, с которыми сталкивает его жизнь, повиноваться этим требованиям. При этом психологи-консультанты могут приводить примеры своих неустанных поисков смысла.
       3. Постановка перед клиентами вопросов о смысле. Каких творческих успехов они могли бы добиться в своей жизни? Психолог помогает клиентам искать ответы на подобного рода вопросы.
       4. Увеличение числа источников смысла. Если прежний источник смысла в данный момент недоступен, что еще могло бы его заменить?
       5. Выявление смысла через логодрамму. Обострение конфликтности ситуации через введение в поле зрения клиентов новых людей, новых источников информации, помогающее клиентам обрести смысл.
       6. Предложение клиентам некоторых готовых вариантов смысла в кажущейся им бессмысленной ситуации.
       7. Использование анализа сновидений для выявления подавленной духовности и религиозности.

Большой известностью пользуются два метода, разработанных в рамках логотерапии:

1. *Парадоксальная интенция.* Клиентам с обсессивно-компульсивными и фобическими расстройствами предлагают делать то, чего они больше всего боятся, сопровождая это шутками.
2. *Дерефлексия* – техника для борьбы с компульсивной тенденцией к самообладанию. Клиентам предписывают переключать внимание с наблюдения за каким-либо актом (например, глотанием) на что-то другое.

Описание и анализ случая из консультативной практики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы консультирования | Ход беседы | Анализ консультации | Примечания супервизора |
| Знакомство с клиентом и начало беседы.  Расспрос клиента. Формирование и проверка консультативных гипотез.  Оказание воздействия.  Завершение консультативной беседы. | Консультант: Здравствуйте, проходите, пожалуйста, присаживайтесь поудобнее.  Клиент: Здравствуйте.  Консультант: Я – Анастасия Сергеевна. Как мне к вам обращаться?  Клиент: Маргарита.  Консультант: Маргарита, что вас привело ко мне?  Клиент: Понимаете, у меня вечные проблемы с мамой, она меня совсем не понимает, все запрещает, а я уже взрослая!  Консультант: Как я понимаю, вас беспокоят взаимоотношения с мамой.  Клиент: Да, мне 17, а она считает меня маленькой, никуда не пускает, запрещает встречаться с парнем.  Консультант: Ваша мама как-то аргументирует свои запреты?  Клиент: Ну да, говорит что он взрослый для меня, а он всего на 6 лет меня старше. Говорит, что он меня не любит, попользуется и бросит как игрушку, а я мол, маленькая и глупая, очевидного не замечаю.  Консультант: Правильно ли я вас понимаю, что ваша мама считает парня недостойным вас?  Клиент: Да, она даже так и говорит, хотя никаких оснований для этого не было, ведь она даже с ним не знакома.  Консультант: Скажите, пожалуйста, на протяжении какого времени длятся ваши отношения с парнем.  Клиент: Уже полгода почти.  Консультант: Какие чувства вы испытываете к своему молодому человеку?  Клиент: Я его люблю, он меня тоже.  Консультант: Маргарита, ваша мама не высказывала желания познакомиться с вашим парнем?  Клиент: Ну, собственно, да.  Консультант: Вы говорили об этом своему парню?  Клиент: Говорила, но он почему-то боится, даже когда мне звонит и мама берет трубку, он бросает трубку, а потом опять звонит.  Консультант: Как он вам объясняет свой страх?  Клиент: В основном никак, но один раз мы с ним из-за этого сильно поругались. Он наговорил всяких гадостей, что, мол, моя мама зациклилась совсем, что если ее мужик бросил, то все такие же, что она его уже достала. Я тогда весь вечер проплакала, он на следующий день позвонил, прощения просил, ну я и простила.  Консультант: Какие чувства вы испытали при этом разговоре?  Клиент: Сначала злость, обиду, даже ненависть, потом забылось как-то.  Консультант: Изменились ли ваши отношения с молодым человеком после этого разговора?  Клиент: Только в лучшую сторону, он более чутким стал, более внимательным, помогает мне во всем.  Консультант: Маргарита, правильно ли я поняла, что ваш отец с вами не живет?  Клиент: Нет у меня отца. Он маму бросил, как только узнал, что она беременна.  Консультант: Вы никогда не видели своего отца?  Клиент: Один раз видела, мне тогда 13 лет было, я к нему подошла, а он со своей женой был и сказал, чтобы мы его оставили в покое, больше я его не видела.  Консультант: У вашей мамы были отношения с другими мужчинами в последующем?  Клиент: Нет, она так и не вышла замуж, я знаю, это я во всем виновата. Кому нужна женщина с ребенком?  Консультант: Правильно ли я понимаю, что вас беспокоит чувство вины по этому поводу?  Клиент: Да, я очень люблю свою маму и хочу, чтобы она была счастлива.  Консультант: Могу ли я сказать, что ваша мама имеет такое отношение к вашим отношениям с молодым человеком, так как боится, что ваша жизнь сложится таким же образом как и у нее?  Клиент: Да, скорей всего так и есть.  Консультант: А если учесть, что ваша мама не знакома с парнем, то ее страх за ваше будущее увеличивается. Можно объяснить и страх вашего парня, который любит вас и видит как вы любите свою маму, скорее всего в сложившейся ситуации давления на него вашей мамы, вашего давления, сопровождающегося чувством вины по отношению к маме и чувством обиды по отношению к отцу он не может найти выход из данной ситуации.  Клиент: Получается, что мне нужно ему помочь разобраться во всем этом.  Консультант: Консультация подошла к концу. Я думаю, что эту проблему вы можете решить самостоятельно, опираясь на свои чувства, переживания и желания.  Клиент: Спасибо, до свидания!  Консультант: До свидания. | Изначально, на мой взгляд, мне удалось расположить клиента, установить с ним контакт, собрать достаточное количество информации для выдвижения первой гипотезы – мама беспокоится за дочь, которая встречается с парнем, старше ее на 6 лет. Гипотеза нашла свое подтверждение. Выяснилось, что мама девушки не знакома с парнем, несмотря на то, что они встречаются около полугода. Далее мною была выдвинута вторая гипотеза – парень относится к девушке с безразличием, которая не нашла своего дальнейшего подтверждения. При этом обнаружилась ссора девушки и парня, содержание которой помогло сформулировать следующую гипотезу – мама проецирует свои неудавшиеся отношения с отцом девушки на отношения дочери. Кроме того выяснилось, что девушка испытывает чувство обиды на отца за их неудавшуюся жизнь и чувство вины по отношению к матери, т.к. она не смогла построить взаимоотношений с другими мужчинами. Таким образом, можно сделать вывод, что мама, проецирую свою личную жизнь в отношения дочери и заранее «плохо» относясь к ее парню и дочь, проявляя тонкие чувства к матери и ненависть к отцу создают у молодого человека чувство неуверенности в себе и тревоги, что способствует формированию у него желания не устанавливать контакта с мамой девушки, тем самым, вызывая у мамы и девушки чувство неуверенности в его надежности и чувствах. | Установление контакта, демонстрирует дружелюбие и заинтересованность.  расспрос клиента о проблеме.  перефразирование, демонстрирует понимание.  поиск информации для формулирования гипотез.  перефразирование, демонстрирует понимание.  поиск информации для проверки гипотезы  поиск информации для проверки гипотезы  стимулирование к анализу собственной проблемы.  стимулирование клиента к рефлексии.  стимулирование клиента к рефлексии.  поиск информации для формулирования и проверки гипотезы.  проверка гипотезы.  проверка гипотезы.  обращение к чувствам клиента, демонстрирует понимание.  Обобщение, подведение клиента к размышлениям, оказание воздействия.  подведение итогов беседы, стимулирование клиента к принятию решения.    завершение беседы, доброжелательная обстановка. |