

«Геннадий Старшенбаум — гениальный автор, заслуживающий наивысшей похвалы за свою неповторимую способность описывать сложнейшие темы современной психологии так легко, просто и непринужденно.

Данная книга — просто находка для начинающих психологов, которым предстоит заниматься психологическим консультированием и психотерапией, как индивидуальной, так и групповой. Доступно и понятно автор описывает те необходимые качества, навыки, которые будут служить психологу «инструментами» в его работе. Конечно же, он говорит о возможных трудностях и ошибках, возникающих на пути молодого терапевта, предлагает варианты их решения.

Кроме того, автор предлагает начинающим психологам выбрать ту область практической психологии, в которой они хотели бы работать, описывая преимущества и недостатки, принципы работы каждой. Книга послужит хорошим началом для «внутренней» подготовки психолога к предстоящей практической деятельности».



«Отличная книга, особенно для начинающего психолога. Очень много тем посвящено развитию самого себя и через это — пониманию своей работы с людьми».

«Для начинающего, да и для уже работающего (в качестве камертона для самонастройки и коррекции при отсутствии личной терапии) — просто замечательно. Читать легко, есть ощущение диалога с более опытным коллегой, видящим твои плюсы и минусы! У меня аналогии с Яломом и его книгами. Рекомендую всем!»



«Труднее всего помогать самому себе. Тем более страшно задевать свое подсознание, никогда не знаешь, как это все отзовется в тебе. Используя методики и тренинговые занятия, поймешь причины и следствия стыда, вины, провального поведения, поиска инициации, зависимостей и т. п. и сможешь управляться со всем этим, устраивая свою, возможно, нелегкую жизнь».

БИБЛИОТЕКА
УСПЕШНОГО
ПСИХОЛОГА

Геннадий
СТАРШЕНБАУМ

ПСИХОЛОГ- ПРАКТИК

ТРЕНИНГ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
МАСТЕРСТВА



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88
С77

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Старшенбаум, Геннадий Владимирович.

С77 Психолог-практик. Тренинг профессионального мастерства / Г. В. Старшенбаум. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 477, [1] с. — (Библиотека успешного психолога).

ISBN 978-5-17-103767-3

Новая книга известного отечественного психотерапевта Г. В. Старшенбаума представляет собой тренажер, который поможет развить и усовершенствовать навыки и умения, необходимые консультирующему психологу.

Работая с книгой, вы получаете краткую теоретическую базу и рекомендации по каждому разделу и далее можете приступить к выполнению упражнений и моделированию рабочих ситуаций. Такой подход позволит заранее проработать сложные места и проблемы, с которыми на практике сталкивается каждый психолог.

Книга адресована широкому кругу специалистов, работающих с людьми: психологам, врачам-психотерапевтам, социальным работникам, педагогам, администраторам, юристам. Она может быть также полезной всем тем, кто желает развить свои навыки общения.

12+

Научно-популярное издание

Геннадий Старшенбаум

ПСИХОЛОГ-ПРАКТИК.

Тренинг профессионального мастерства

Подписано в печать 02.05.2017. Формат 84×108/32.

Усл. печ. л. 25,2. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией



СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	6
Виды консультирования	13
Правила игры	33
Диагностика без тестов	47
Присоединение к клиенту	67
Эмпатия консультанта	91
Активное слушание	119
Позитивная вербализация	145
Обратная связь	169
Решение проблем	187
Советы клиенту	209
Конструктивная критика	231
Использование конфронтации	247
Профессиональная уверенность	271
Консультирование супругов	295
Консультирование семьи	321
Групповое консультирование	339
Типичные ошибки и как их предотвратить	361
Личность консультанта и характер рабочего контакта с клиентом	379
Работа с контрпереносом	401
Профилактика выгорания	421
Эффективность супервизии	447
<i>Послесловие</i>	471
<i>Литература</i>	475
<i>Об авторе</i>	478

ПРЕДИСЛОВИЕ

Самый верный путь к счастью не в желании быть счастливым, а в том, чтобы делать счастливыми других.

Фридрих Гааз

Эта книга — самоучитель для тех, кто работает с клиентами: для психологов, врачей, педагогов, социальных работников, администраторов, юристов. Чтобы добиться успеха в этих профессиях, важно не столько владеть теоретическими знаниями, сколько иметь специфические навыки взаимодействия с людьми. Большинство глав в книге начинается с несложных опросников, которые помогут определить, над чем конкретно вам необходимо поработать. Вопросы можно задать и своему коллеге, чтобы получить более объективную оценку с его стороны. Кроме того, можно ввести два ряда ответов: «желаемое» и «действительное». Полезно периодически повторять тестирование, чтобы следить за ростом своего профессионализма.

Упражнения для самостоятельной работы

Упражнения для самостоятельной работы помогут вам развить необходимые навыки, сохранять терпение и уважение к мнению клиента, а также позволят избежать выгорания. С помощью ролевых игр с партнерами вы сможете выявить и проанализировать свои ошибки в общении с партнером, приобрести опыт ведения профессионального диалога.

Консультант и его проблемы

Помогающую профессию нередко выбирают люди с незажившей душевной раной. Это делает их повышенно чувствительными к боли, даже если больно другому человеку. Такой сердобольный консультант проецирует собственные переживания на клиента, оправдывая любые свои эмоциональные реакции надеждой на то, что все они полезны для клиента.

Воспринимая все по принципу «или — или», консультант мешает клиенту интегрировать его «плохие» и «хорошие» черты. Консультанту с неразрешенной проблемой подросткового бунта трудно установить ограничения для клиента со склонностью к импульсивности и отыгрыванию. Испытывая страх расставания, в основе которого могут лежать детские утраты и страх смерти, консультант может бесконечно оттягивать завершение работы.

Консультант-мужчина в работе с клиентами-мужчинами нередко берет на себя роль заботливой и тревожно доминирующей матери двухлетнего ребенка. В работе с женщинами он уделяет недостаточное внимание их агрессии и стремлению к самоутверждению, игнорирует их интеллектуальную и сексуальную пассивность.

Женщина-консультант гораздо острее реагирует на чувства соперничества в переносе у своих клиенток. Ей также трудно принять пассивность клиентов-мужчин, она хочет видеть их более уверенными и целеустремленными и испытывает тревогу, когда клиент ожидает от нее заботы и защиты. Ей легче быть в роли запрещающей или вмешивающейся матери.

Консультанты, не проработавшие свои «слабые места», избегают определенных тем, теряются во время аффективных реакций клиента и сдерживают спонтанное проявление его чувств, вместо того чтобы вызывать их и работать с ними. Теоретические знания и наивные представления о про-

фессиональной нейтральности при этом используются для того, чтобы отгораживаться от чувств клиентов. Не накопив опыта анализа собственных фантазий, консультант пренебрегает фантазиями и снами клиента и сосредотачивается на практических проблемах.

Новичок еще не может опираться на опыт и профессиональную интуицию. Он заикливается на полученных знаниях и выученных приемах. Начинаящий консультант фокусируется на проблеме, а не на клиенте, не учитывает как особенности личности и окружение клиента, так и выгоды, которые дают тому симптомы. Неопытный консультант дает непрошенные советы, стараясь помочь запутавшемуся человеку хотя бы по-житейски, при этом ставит себя со своими предпочтениями и возможностями на место клиента, вместо того чтобы перевоплощаться в него и его партнеров.

«Проникновение» в мир чувств клиента

С умением «проникать» в мир чувств клиента связана **эмпатия** консультанта. Она позволяет создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Эмпатия стимулирует клиента к работе со своими чувствами здесь и сейчас, вместе с вами. Важное условие успешной эмпатии — идентификация. Это способность понимать клиента на основе сопереживания, ставить себя на его место. В основе идентификации лежат легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Полное погружение в темный омут депрессии пациента может сделать депрессивным и самого психолога. Боясь потерять интеллектуальный контроль, начинающий консультант слишком много говорит. Он рассуждает и тогда, когда можно и нужно использовать эмоциональные и физические переживания. Рассуждая и поучая, консультант

не замечает невербальных сигналов и не может обеспечить клиенту эмпатический контакт, так что сессия превращается в демонстрацию тонкого ума специалиста.

Нарушение «естественного темпа»

Не доверяя скрытым ресурсам клиента, консультант нагнетает напряжение, мешая процессу развиваться в естественном темпе. Опасаясь недоверия клиента, консультант изображает всезнающего и всемогущего специалиста. Из-за страха выглядеть несолидно он ведет себя слишком серьезно, отказывается от игровых и экспериментальных моментов, ко всему относится буквально, без чувства юмора. Не вынося сложности и неопределенности, консультант нередко спешит с выводами и рекомендациями, не включая в свою наспех собранную конструкцию «лишние детали».

Столкнувшись с недовольством клиента, консультант не решается больше рисковать, чтобы избежать чувства стыда за ошибку. Теперь он ведет себя с клиентом нерешительно, избегает разногласий, не подталкивает к активным действиям. Чтобы не выглядеть агрессивным и назойливым, консультант робко высказывает собственное мнение, заботясь не о том, чтобы быть полезным клиенту, а о том, чтобы понравиться ему своей мягкостью.

Самоконтроль и уверенность

Чтобы сохранить необходимый профессионализм, консультант должен научиться управлять собой, учитывая при этом прежде всего информацию о клиенте и требования ситуации. Развить навыки самоконтроля вам помогут упражнения из главы, посвященной **уверенности** консультанта.

Неопытные консультанты нечетко формулируют клиентский запрос. По умолчанию соглашаются с запретом касаться определенных тем или значимых людей. Не выясняют, насколько их представления о целях работы и способах достижения этих целей совпадают с представлениями клиентов. Не договариваются о распределении ответственности в работе. Преувеличивают или опережают возможности клиента. Навязывают свою мотивацию, вместо того чтобы стимулировать личностный рост. Не замечают проявлений сопротивления. Пытаются заблокировать незрелые защиты, не помогая сформировать зрелые.

Структура книги

В книге подробно описано решение стоящих перед консультирующим психологом задач. Каждая глава разбита на несколько блоков, которые содержат только самую необходимую информацию.

Тренировочные занятия позволят вам отточить мастерство. Желательно заканчивать занятия ответами на следующие вопросы, обсуждать их вместе с партнерами.

1. Оценка моей включенности от 0 до 10. Что помешало быть более включенным?
2. Что было проще всего? Что оказалось самым сложным?
3. Когда мне удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться?
4. Что оказалось неожиданным для меня в процессе общения?
5. Какая роль оказалась для меня самой трудной — консультанта, клиента или супервизора?
6. Чему я научился, побывав в каждой из этих ролей?

7. Что мне больше всего не понравилось на этом занятии и почему?
8. Мои основные ошибки в ходе занятия: а) по отношению к себе; б) по отношению к партнерам.
9. Мои замечания и пожелания партнерам (по содержанию, по форме занятий и т. п.).
10. Что нужно изменить на следующем занятии?

Важное место отводится тренингу **навыков наблюдательности**. Вы сможете оценить и развить свою психологическую наблюдательность, узнаете об особенностях профессионального восприятия и научитесь общаться с разными клиентами на их языке. Навыки **присоединения, активного слушания, вербализации и обратной связи** помогут вам установить взаимное доверие, «разговорить» клиента и лучше его понять, отразить клиенту его внутренние конфликты, а также предохранят от психологических травм вас обоих.

Клиент часто хочет получить от консультанта готовое решение своих проблем. Однако в отличие от эксперта консультант в первую очередь должен помочь клиенту стать более самостоятельным и уверенным в своих правах и возможностях.

Желательно, чтобы консультант служил образцом такой зрелой личности, для этого нужно конструктивно использовать критику, а при необходимости — и конфронтацию. В книге большое внимание уделено выработке **навыков решения проблем и уверенного стиля поведения**.

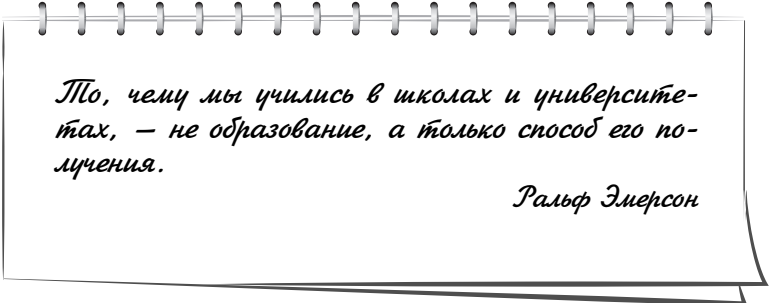
Клиенты чаще всего обращаются за консультацией по поводу межличностных конфликтов. Чтобы помочь им, нужно самому быть успешным в семейных и личных отношениях.

Иначе у консультанта оживают или усиливаются собственные проблемы, появляются агрессивные импульсы,

трансформирующиеся в психосоматические реакции и приводящие к выгоранию.

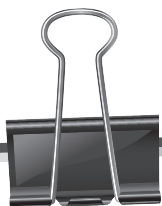
В связи с этим последние главы посвящены **супружескому, семейному и групповому консультированию**, а также **профилактике выгорания профессионала и супервизии**.

Выполняя упражнения и рекомендации, которые даются в книге, вы повысите свою эффективность в качестве консультирующего психолога!



То, чему мы учились в школах и университетах, — не образование, а только способ его получения.

Ральф Эмерсон



Виды консультирования



Хороший человек — не профессия.

Ильф и Петров

От выбора вида консультирования будет зависеть вся ваша дальнейшая деятельность. Вам нужно определиться, какой стратегии вы будете придерживаться, и следовать ей.

Личностно-ориентированное консультирование

Личностно-ориентированное консультирование характеризуется следующими особенностями:

- а) включение в глубокие, интенсивные, заботливые отношения с клиентом;
- б) постоянное проявление в этих отношениях искренности, конгруэнтности и эмпатического понимания клиента и его проблем;
- в) недирективный и ненавязчивый диалог между консультантом и клиентом;
- г) помощь клиенту в замене состояния собственной малоценности на способность ценить и верить в мудрость своей развивающейся личности;
- д) содействие клиенту в достижении безусловно положительного отношения к самому себе главным образом через переживание безусловно положительного отношения к нему консультанта.

Консультант всячески избегает директивных воздействий. Он помогает клиенту оценить логичность его запроса, подвергает сомнению фантазии насчет намерений консультанта и вызывает у клиента интерес к получению сведений о процессе консультирования.

Консультант формирует отношения сотрудничества, помогает клиенту глубже осознать проблему, вырабатывает мотивацию к повышению уровня адаптации, поддерживает изменения и оценивает результаты.

Консультирование по вопросам развития

Призвано облегчить клиенту прохождение кризисов развития. Консультант помогает юношам и девушкам выбрать подходящую профессию и соответствующую образовательную траекторию, способствует развитию когнитивных навыков, необходимых молодому человеку для принятия эффективных решений (в том числе выбора профессии), укрепляет идентичность, закладываемую вместе с профессиональным выбором.

То есть специалист помогает выбрать ту работу, которая наиболее соответствует психической организации молодого человека.

Консультант также помогает клиенту наладить близкие отношения со сверстниками, не утрачивая собственной независимости, достичь эмоциональной автономии в семье и пересмотреть усвоенные в семье нормы поведения, чтобы привести их в соответствие с жизненными обстоятельствами молодого человека, стоящего на пороге взрослости.

Консультанты-сверстники обычно используются в четырех аспектах:

- 1) как помощники по организационным вопросам;
- 2) как ассистенты в консультационной программе, обычно со строго определенной ролью, такой как наставник или лицо, предоставляющее информацию;
- 3) как помощники в группе под прямым наблюдением консультанта;
- 4) в качестве независимых агентов с обязанностями консультанта.

Консультанты-сверстники выступают в качестве моделей для равных себе лиц.

В ходе группового тренинга стимулируется и развивается позитивное поведение, которое демонстрируется