

Н. Д. Линде

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

2-е издание, исправленное и дополненное

Учебное пособие для студентов вузов



АСПЕКТ ПРЕСС

Москва

2013

УДК 159.9
ББК 88.4
Л59

Р е ц е н з е н т ы :

доктор психологических наук, профессор
А. Н. Гусев,
кандидат психологических наук, доцент
Н. В. Гребенникова,
кандидат психологических наук, доцент
Т. С. Леви

Линде Н. Д.

Л59 Психологическое консультирование: Теория и практика: Учеб. пособие для студентов вузов / Н. Д. Линде. — 2-е изд, испр. и доп. — М.: ЗАО Издательство «Аспект Пресс», 2013. — 272 с.

ISBN 978–5–7567–0696–3

Пособие дает комплексное представление о процессе консультирования, его этапах (сборе информации, анализе запроса, заключении контракта и др.). Отдельное внимание уделяется структуре психологической проблемы и созданию терапевтической гипотезы. Отличительная особенность издания — рассмотрение частных теоретических моделей тех или иных проблем и возможных методов их решения. Основная задача книги состоит в том, чтобы нагляднее показать, «как это делается», поэтому она насыщена примерами из практики автора и других психологов.

Для студентов-психологов самых разных специализаций, психологов, уже занимающихся практикой консультирования, а также для тех, кто интересуется практической психологией и ищет ответы на важные для него психологические вопросы.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978–5–7567–0696–3

© Линде Н. Д., 2013
© ЗАО Издательство «Аспект Пресс»,
2013

Все учебники издательства «Аспект Пресс» на сайте
www.aspectpress.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел I

ПРИНЦИПЫ И ЭТАПЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

| | |
|---|-----|
| Глава 1. Психотерапия и консультирование | 8 |
| Глава 2. Человек-субъект и человек-объект | 13 |
| Глава 3. Психологическая проблема, ее структура и уровни. Типы проблем | 18 |
| Глава 4. Консультативная беседа, ее этапы | 36 |
| Глава 5. Сбор информации в процессе консультирования | 43 |
| Общие принципы сбора информации | 43 |
| Сбор невербальной информации о клиенте | 46 |
| <i>Оценка телосложения и телесной брони (47); Черты лица (49); Мимика и пантомимика (49); Жесты (51); Глаза (51); Интонации и голос (52); Пауза (52); Манера одеваться, прическа, духи и косметика (53)</i> | |
| Глава 6. Инструментарий психолога | 55 |
| Глава 7. Типы запроса | 69 |
| Неконструктивные запросы | 69 |
| <i>Нереалистичные запросы (69); Неопределенные запросы (70); Манипулятивные запросы (70)</i> | |
| Конструктивные запросы | 72 |
| <i>Запрос об информации (72); Запрос о помощи в самопознании (73); Запрос о помощи в саморазвитии (75); Запрос о трансформа- ции (76); Запрос о снятии симптома (79)</i> | |
| Глава 8. Анализ запроса и заключение контракта | 84 |
| Неприемлемые контракты | 87 |
| <i>Родительский контракт (87); Контракты на изменение дру- гих (89); Игровые контракты (91); Вечные контракты (92); Скрытые контракты (93)</i> | |
| Дополнительные контракты | 98 |
| Контракты с клиентами поневоле | 100 |
| Глава 9. Создание терапевтической гипотезы и ее проверка | 104 |
| Процесс формирования гипотезы | 104 |
| Проверка гипотезы | 108 |
| Глава 10. Этические принципы психологического консультирования | 112 |
| Принцип конфиденциальности | 112 |
| Принцип невмешательства | 113 |
| Принцип отказа от советов | 114 |

| | |
|--|-----|
| Принцип отказа от личных и социальных отношений с клиентом | 114 |
| Принцип достаточной квалификации | 115 |
| Принцип нейтрального предложения | 116 |
| Принцип соблюдения экологической правильности решений | 116 |

Раздел II

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ПРОБЛЕМ И МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ

| | |
|--|-----|
| Глава 1. Фобии | 120 |
| Психологические модели возникновения фобий | 121 |
| <i>Модель травмы (122); Модель В. Франкла (125); Модель родительских предписаний (127); Модель несчастного Внутреннего ребенка, или скрытого суицида (127); Модель «обратного желания» (129); Истерические фобии (129); Модель родительской тревоги (эмоциональной зависимости) (130)</i> | |
| Методы работы с фобиями | 131 |
| Глава 2. Тревога | 133 |
| Психологические модели возникновения тревоги | 134 |
| <i>Тревога как самозапугивание (134); Модель психологической травмы (135); Тревога как результат переноса (136); Тревога как результат обучения в семье (родительские предписания) (137); Тревога как оборотная сторона контроля (138); Тревога как сдержанное возбуждение (139); Тревога как средство избегания эмоционального конфликта (139)</i> | |
| Методы работы с тревогой | 140 |
| Глава 3. Депрессивные состояния | 144 |
| Психологические модели депрессивных состояний | 144 |
| <i>Депрессия как следствие суицидальных намерений (144); Депрессия как результат подавления сильных чувств (151); Депрессия как результат чувства вины (153); Депрессия как результат психологической травмы (153); Депрессия как результат потери смысла жизни (155); Депрессия как результат комплекса неполноценности (156); Депрессия как результат отказа от Эго-состояния Ребенка (158); Депрессия как результат дезадаптивного мышления (158)</i> | |
| Методы психологической работы с депрессивными клиентами | 159 |
| Глава 4. Печаль | 162 |
| Психологические модели возникновения печали | 162 |
| <i>Печаль как результат поглаживаний за несчастье (162); Печаль как результат родительского предписания (164); Модель влияния окружающей культуры (164); Модель мифа о рождении (165); Модель манипуляции с помощью печали (166); Модель потери любимого объекта (166)</i> | |
| Методы работы с проблемой печали | 167 |

| | |
|---|-----|
| Глава 5. Гнев | 169 |
| Психологические модели возникновения гнева | 170 |
| <i>Модель семейного гнева (170); Гнев как инструмент достижения цели (171); Гнев как «пускковой крючок» (173); Модель происхождения гнева в результате переноса (173); Гнев как компенсация чувства неполноценности (174); Гнев как средство подавления нежелательных влечений (175); Гнев как протест против опасных родительских предписаний (176); Гнев как результат ранней травмы (176); Гнев как реакция на обманутые ожидания (фрустрацию) (177); Гнев как средство защиты слабой части личности (179)</i> | |
| Методы работы с гневом | 180 |
| Глава 6. Обвинения и обиды | 182 |
| Психологические модели возникновения обвинений и обид | 183 |
| <i>Обвинения как парадоксальное стремление получить любовь (183); Обучение обвинениям в родительской семье (184); Обида как детское шантажное чувство (185)</i> | |
| Методы работы с обвинениями и обидами | 187 |
| Глава 7. Ревность | 188 |
| Психологические модели возникновения ревности | 189 |
| <i>Ревность как следствие комплекса неполноценности (189); Ревность как результат родительских предписаний (189); Перенос детской ревности на сегодняшние отношения (190); Ревность как проекция собственных сексуальных желаний (191)</i> | |
| Методы работы с проблемой ревности | 191 |
| Глава 8. Зависть | 193 |
| Методы работы с проблемой зависти | 198 |
| Глава 9. Стыд и вина | 200 |
| Психологические модели стыда | 200 |
| <i>Стыд как результат психологической травмы (200); Родительские предписания как источник стыда (201)</i> | |
| Психологические модели чувства вины | 203 |
| <i>Воображаемая вина: родительские предписания (203); Воображаемая вина: миф о рождении (205); Воображаемая вина: вина перед всеми несчастными (206); Воображаемая вина: вина экзистенциальная (207); Воображаемая вина: депрессия с бредом вины (208); Вина реальная: вина за постоянно совершаемый вред (209); Реальная вина в прошлом (211)</i> | |
| Методы работы с проблемой стыда | 212 |
| Методы работы с чувством вины | 213 |
| Глава 10. Горе, утрата | 215 |
| Методы психологической помощи при утрате | 221 |
| Глава 11. Эмоциональная зависимость | 223 |
| Психологические модели эмоциональной зависимости | 224 |
| <i>Эмоциональная зависимость как результат «капиталовложений» (224); Зависимость как результат психологического слияния (228); Зависимость как черта орального характера (229)</i> | |
| Методы работы с эмоциональными зависимостями | 230 |

| | |
|--|-----|
| Глава 12. Навязчивые состояния | 231 |
| Психологические модели навязчивых состояний | 232 |
| <i>Психоаналитическая модель (232); Модель В. Франкла (233);</i> | |
| <i>Модель навязчивых действий как ритуалов, «помогающих»</i> | |
| <i>избежать несчастья (234)</i> | |
| Методы коррекции навязчивых состояний | 235 |
| Глава 13. Психосоматические проблемы | 237 |
| Психологические модели психосоматических проблем | 237 |
| <i>Психоаналитическая (конверсионная) модель (237); Модель</i> | |
| <i>вегетативного невроза Ф. Александра (238); Психосоматические</i> | |
| <i>симптомы как результат родительских предписаний (239);</i> | |
| <i>Психосоматические проблемы как результат стремления</i> | |
| <i>к выгоде (241)</i> | |
| Методы коррекции психосоматических проблем | 242 |
| Глава 14. Подавленные и вытесненные чувства | 243 |
| Психологические модели подавленных и вытесненных чувств | 244 |
| <i>Подавленный и вытесненный гнев (244); Подавленный и вытес-</i> | |
| <i>ненный страх (247); Подавленная и вытесненная печаль (249);</i> | |
| <i>Подавленное и вытесненное чувство вины (250); Подавленный</i> | |
| <i>и вытесненный стыд (250)</i> | |
| Методы работы с подавленными и вытесненными чувствами | 252 |
| Глава 15. Различные направления психологического консультирования | |
| (краткая характеристика) | 253 |
| Консультирование по телефону | 253 |
| Семейное консультирование | 256 |
| Консультирование по сексуальным проблемам | 258 |
| Консультирование детей и родителей | 260 |
| Консультирование лиц с алкогольной и наркотической зависимостью | 262 |
| Консультирование в бизнесе | 263 |
| Консультирование в спорте | 264 |
| Консультирование в политике | 265 |
| Заключение | 267 |
| Дополнительная литература | 269 |