



---

**Original Article: AIUTARE I PROCESSI IN CONSULENZA PSICOLOGICA**

**Citation**

Kalinina R.R. Aiutare i processi in consulenza psicologica. *Italian Science Review*. 2014; 8(17). PP. 233-235.

Available at URL: <http://www.ias-journal.org/archive/2014/august/Kalinina.pdf>

**Author**

R.R. Kalinina, Pskov State University, Russia.

Submitted: August 15, 2014; Accepted: August 25, 2014; Published: August 31, 2014

Counselling come un tipo specifico di interazione interpersonale sta diventando sempre più comune, il che rende importante studiare le varie parti. Analisi di articoli, pubblicazioni, dimostra che il più controverso e discusso è il problema dell'efficacia della consulenza psicologica. La questione dell'efficienza è attivamente discussa nel campo della psicoterapia. In particolare, B.D. Karvasarsky [2] osserva che la decisione dell'efficacia della psicoterapia non è possibile senza separazione dei fattori terapeutici comuni o quegli effetti che rendono la terapia o, più in generale, l'assistenza psicologica aiuta le persone applicati per esso.

Opere dedicate ai terapeutici (aiutare) i processi in counselling psicologico è molto meno se si considera il problema della sua efficacia si baserà sull'esperienza acquisita in psicoterapia. Senza la pretesa di essere completa risoluzione di tutte le questioni in sospeso e le preoccupazioni su questo tema, considerare i criteri e le condizioni di base per l'efficacia del counseling psicologico.

Lo "strumento" principale per aiutare consulenza psicologica è professionale (al contrario di personale) rapporto tra consulente e cliente. Queste relazioni saranno aiutando natura se:

- Trust (B.D. Karvasarsky [2], e altri)

- Il cliente può acquistare il sostegno emotivo, simpatia e comprensione che vi aiuterà a superare le tensioni interne, rapporti facilitano il rilascio di sensazioni inquietanti che portano alle relazioni favorevoli con le persone (L.R. Wolberg [6], V.Yu. Menovschikov [3]);

- Amplierà il repertorio di schemi cognitivi, il cliente riceverà una nuova esperienza emotiva, acquisire abilità sociali di consulente comportamento (V.Yu. Menovschikov [3]);

- Esso si rivolge alla sfera delle relazioni affettive, migliorare la auto-comprensione del cliente, riceverà nuove informazioni, rafforzato la sua fede nei cambiamenti positivi che costruiranno una esperienza positiva (B.D. Karvasarsky [2]).

Così, come la terapia più comune (aiuto) prendere in considerazione fattori: la fiducia, appello alla sfera delle emozioni e dei sentimenti, una migliore auto-comprensione del cliente, per superare l'egocentrismo pensiero, rafforzando la fede in un cambiamento positivo, l'espansione di esperienza sociale.

Fiducia - forse il concetto chiave di aiuto psicologico. In psicologia, la fiducia è definita come l'installazione della personalità, che si manifesta in particolare per quanto riguarda una persona ad un'altra, in relazione al suo valore reale e l'a priori

l'affidabilità, la sicurezza come bisogni fondamentali, i valori per l'individuo [4].

Pertanto, solo in una situazione di fiducia il cliente può aprire, sperimentando un senso di sicurezza e di comprensione da parte del consulente. A nostro parere, la condizione della formazione della fiducia del cliente allo psicologo sarà l'adozione del client da uno psicologo, atteggiamento non giudicante, il gioco "nel campo del cliente" (psicologo definisce i suoi "elementi di azione" e chiede il permesso da parte del cliente nel processo di interazione di usarlo "misure").

Appello alla sfera delle emozioni e dei sentimenti - la socializzazione del bambino, la sua educazione è nella direzione del rifiuto dei loro sentimenti, il loro blocco ("Smettila di piangere," "Come osi essere arrabbiato con tua madre", "Non fare le cose, non fa male!"). Ecco perché un adulto spesso "murato fuori" dalle loro emozioni e sentimenti, è poco li capiva, ha paura di loro, perdendo così la capacità di controllare le proprie emozioni. L'esperienza dell'autore nella consulenza e terapia familiare dimostra che l'incapacità di analizzare le loro emozioni e sentimenti, di capirli, portano al fatto che l'uomo "bloccato" in una particolare emozione, sentimento (risentimento, rabbia, irritazione). Solo l'adozione delle loro esperienze, la loro comprensione, permette ad una persona di venire a patti con se stesso, con il suo mondo interiore.

Un altro aspetto importante di comprensione delle proprie esperienze - assumersi la responsabilità per se stessi per l'esperienza delle loro emozioni [1]: non "mi hai fatto male" e "ho fatto male."

Una migliore comprensione del sé-client avviene principalmente attraverso le domande che il cliente imposta il primo psicologo, allora la persona inizia a porsi. Queste sono domande che rifletteranno sul corso della sua vita: Che cosa sta succedendo nella mia vita? Questo è quello che voglio, come immagino la tua vita? Se c'è qualcosa di sbagliato nella mia vita, cosa posso fare per cambiarlo? Le risposte a

queste domande portano ad una comprensione della propria responsabilità per la loro vita, i suoi contenuti e, di conseguenza, a un aumento della fiducia in se stessi, migliorare la soddisfazione per la propria vita.

Un'altra area di conoscenza di sé è la conoscenza e la comprensione della loro personalità individuale. I clienti spesso si rivolgono a uno psicologo con la richiesta di aiutare a superare alcuni svantaggi. Il compito dello psicologo per offrire al cliente di pensare al ruolo di una particolare tratti nella sua vita. E 'stato solo dopo che il cliente capisce perché si comporta in un modo o nell'altro, quello che "benefici" psicologici lo porta questa qualità, cominciamo a discutere di come, senza perdere la fattibilità di comportamento abituale, può essere più efficace e meno dannoso per le relazioni con gli altri persone e per se stesso.

Superare il pensiero egocentrico - come sappiamo, questo concetto è stato introdotto da Piaget per descrivere i processi di pensiero nei bambini in età prescolare. L'egocentrismo è una mancanza di comprensione della relatività della conoscenza del mondo e dei punti di coordinamento di vista, è la posizione della attribuzione inconscia delle qualità del proprio "io" e le prospettive per le proprie cose e le altre persone. Osservazioni dell'autore mostrano che gli adulti spesso sono in procinto di questo egocentrismo nell'analisi delle situazioni di vita che coinvolgono altri significativi. Questo si manifesta nell'attribuire "malizia" non è solo per gli adulti ("Tu specificamente ritardo al lavoro, anche se sapeva che stavo aspettando te"), ma anche per i bambini piccoli ("Mio figlio di tre anni ottiene soprattutto sui nervi, di portarmi a distrazione"), il trasferimento della responsabilità per i propri sentimenti e le esperienze (come descritto sopra) e di alcuni altri fenomeni. Questo spesso porta ad un senso di stallo cliente in una data situazione. Terapia familiare sistemica offre una domande circolari (o "intervista

circolare" [5]), che consente al cliente di pensare i pensieri e sentimenti dei suoi cari, in risposta al suo comportamento ("Pensi che pensa tuo figlio, quando lo si critichi?"). Queste domande portano spesso il primo cliente in confusione, e quindi - letteralmente l'espansione della coscienza - nella sua visione del mondo è ora incluso non solo se stesso con le sue esperienze e aspettative, ma anche i suoi amici più stretti.

Rafforzamento della fede in un cambiamento positivo - le eventuali modifiche sono noti per causare ansia a causa dell'incertezza del futuro. In questo caso, la soluzione del problema che il cliente è venuto allo psicologo, è impossibile senza questi o altri cambiamenti - il suo comportamento, le sue relazioni, atteggiamenti, aspettative, ecc. Ecco perché lo psicologo nel processo di consulenza offre al cliente di riflettere sulle diverse opzioni per cambiare la loro vita, il loro comportamento e le conseguenze di questi cambiamenti. Questo favorisce la formazione di suono cliente credenze interno allo sviluppo positivo degli eventi della vita in presenza del target, i modi e mezzi per realizzarla, il modo di superare eventuali difficoltà sulla strada per esso.

Espansione di esperienza sociale nel trattare con lo psicologo è dovuto alla captazione da parte del cliente del nuovo modello di comunicazione e di interazione, comunicazione basata sulla fiducia, l'accettazione e la sincerità (piuttosto che la manipolazione e la pazienza), comunicazione in cui esprimere la loro posizione senza il rischio di essere giudicati o ridicolizzati comunicazione in cui interlocutori chiariscono e specificano le informazioni ricevute da un amico (e non "leggere la mente" e pensare fuori motivazioni in caso di ambiguità), comunicazione in cui le persone non solo esprimere i loro pensieri, ma mostrano i

loro sentimenti richiedente (e non siamo rimasti delusi nella risposta alle aspettative inesprese non mantenute). Un esempio di questa interazione mostra uno psicologo nel corso della comunicazione con il cliente. E se il cliente è convinto della efficacia e il comfort di questa interazione, diventa possibile trasferire alla loro vita quotidiana.

Riassumendo i principali fattori di consulenza psicoterapeutica, si può sostenere che l'efficacia della consultazione non è determinata tanto mediante psicologo nella risoluzione di una particolare situazione problematica del cliente, come nel suo client nauchenii in futuro per risolvere i problemi da soli, utilizzando i meccanismi di fiducia, auto-comprensione, decentramento pensare, pur rimanendo attenta ai sentimenti e le esperienze che utilizzano il nuovo stile di comunicazione con i vostri cari e, di conseguenza, diventando più felice.

#### **References:**

1. Efimkina R.P. 2006. Translated from the Martian: techniques of meta in psychological counseling and psychotherapy. St. Petersburg: Publishing House of the "Speech". 288 p.
2. Karvasarsky B.D. 2002. Psychotherapy. 672 p.
3. Menovshchikov V.Yu. 2000. Introduction to psychological counseling. 2nd ed. stereotyped. 109 p.
4. Skripkina T.I. 2000. Psychology of trust: Proc. allowance for stud. Higher. ped. Textbook. institutions. Publishing Center "Academy". 264 p.
5. Tomm K.M. 1985. "Circular Interviewing: A Multifaceted Clinical Tool", in Campbell, D., and Draper, R., (eds.), Applications of Systemic Family Therapy, New York, Academic Press.
6. Wolberg L.R. 1980. The handbook of short-term psychotherapy. New York: Thieme-Stratton, Inc.