

Я не зря выбрал данную консультацию, поскольку она называется «Хочу узнать как жить». Хотя, как оказалось, посвящена она была совсем другой теме.

Краткое содержание консультации. Девушка 25-ти лет обращается с запросом к психологу. На 16-й минуте консультации наконец психолог за неё вербализует стартовую проблему. На 25 - 45-й минуте происходит её разбор, изучение и обучение. В конце после 50-й минуты идёт обсуждение с группой.

В контексте **четырёхступенчатой модели Макарова** можно соотнести следующие этапы присоединения: отгороженность (почти отсутствовала), формальный контакт, продуктивный контакт. Тем не менее, из-за директивного подхода психолога первая и последняя стадия пропущены.

Четырёхступенчатая модель психологической консультации В.В. Макарова

1. Присоединение. Возможны следующие степени сближения психолога и консультанта: отгороженность друг от друга, формальный контакт с минимальным присоединением, присоединение до достижения продуктивного контакта, близость, слияние.

2. Кристаллизация. На этом этапе происходит вербализация, формулирование проблемы. Используются основные процедуры психотерапевтического воздействия: слушание, молчание, задавание вопросов, отражение чувств, присоединение, интерпретация, обобщение, структурирование. К специальным технологиям, применяющимся на этой стадии, относятся:

- методы упрощения проблемы;
- методы отделения проблемы от личности;
- доведение проблемы до абсурда;
- доведение проблемы до ее завершения (проигрывание клиентом в воображении данной проблемы до конца);
- техника сведения проблем к внутриличностным, технология языковых замен («должен» на «хочу, могу»; «хотелось бы» на «хочу», переводение времени изложения: из прошлого в настоящее, из настоящего в будущее и др.);
- техника логической последовательности (посылка «если» завершается логически следствием «то»);
- технология работы с амбивалентностью (активация противоположного психического процесса).

3. Терапевтическое завершение. Завершение в значительной степени зависит от особенностей менталитета клиента. Клиент может быть настроен на полное разрешение проблем прямо на встрече с психологом; на ясное, детальное обсуждение проблемы с последующим самостоятельным принятием клиентом

решения и его практической реализацией и др.

4. Отсоединение. Оно обычно проводится в последовательности, обратной присоединению: отсоединение глаз, движений, дыхания, позы, в последнюю очередь — вербальное отсоединение.

Кристаллизация. Использованы следующие технологии: упрощение проблемы, доведение до абсурда, проигрывание до конца, техника логической последовательности, техника сведения проблем к внутриличностным, технология работы с амбивалентностью. Технология языковых замен проявлялась косвенно (конкретизация). Терапевт активно использует юмор. Особенно обращаю внимание на используемую технику конкретизации в виде записывания мыслей и их структурирования на листке бумаги.

Терапевтическое завершение. Проблема была прояснена и клиент вербально проговорил практическую реализацию.

Отсоединение. В связи с особенностью групповой работы вербального отсоединения не произошло, однако визуально и клиент, и терапевт повернулись к группе.

Моё мнение

Терапевт использовал методы НЛП, КПТ, методы директивного подхода. До конца и клиент и терапевт оставались закрытыми (обращаю внимание на закрытые позиции рук). Используются техники внушения для достижения результата и вербализация проблем клиентом. Терапевт больше работает педагогом и 90 процентов времени говорит сам.

На мой взгляд, несмотря на проговаривание проблемы, она была решена «на публику». Жизнь клиента, несмотря на групповое впечатление от работы терапевта, не изменится. Девушка вернётся к своему поведению, вероятно, благодаря закрепляющим методам терапевта, в течение недели — месяца. Возможно, какие-то из проговоренных методов решения проблем помогут локально в конкретных ситуациях. Тем не менее, хочу отметить эффективность четырёхступенчатой модели на примере данного видео. Модель прекрасно подходит для консультаций, ограниченных во времени, разовых консультаций, так как позволит сократить время сближения клиента и терапевта, ускорить выявление проблемы и наметить пути её решения.