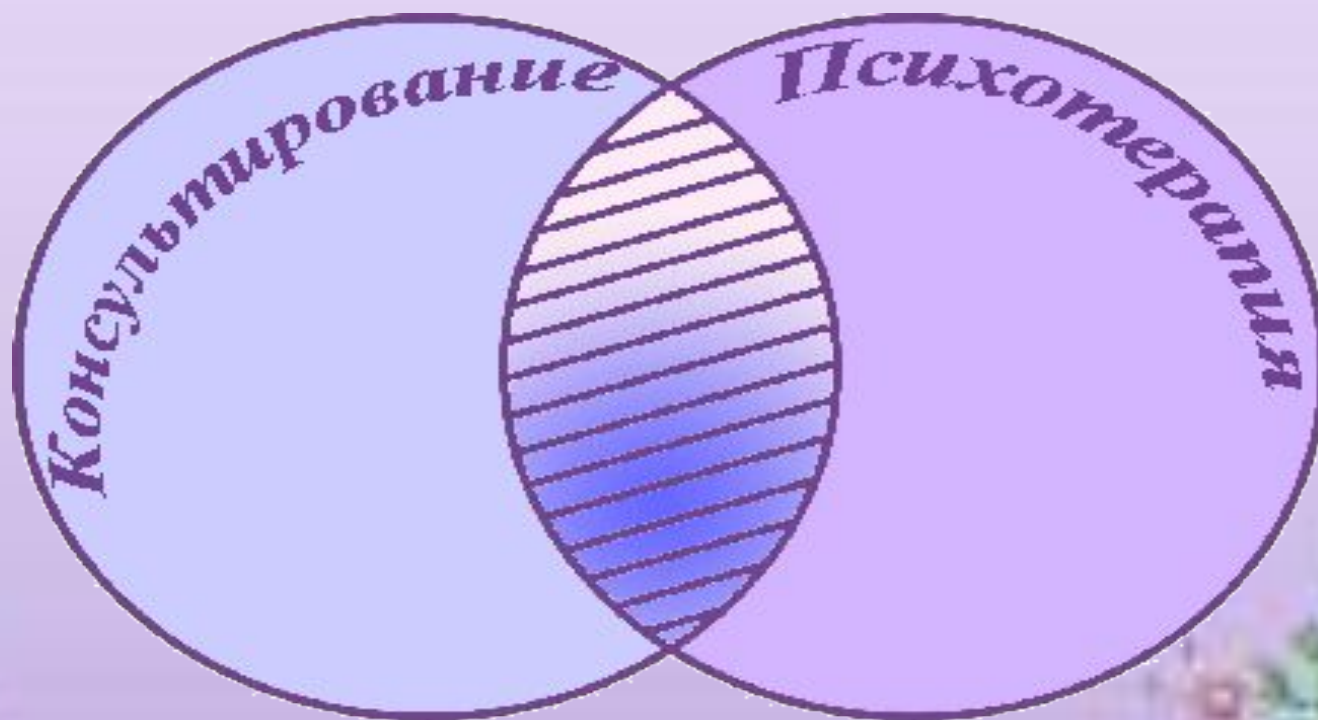


Сходства и отличия психотерапии и психологического консультирования



Если представить психологическое консультирование и психотерапию как некоторые круги на плоскости, то они будут иметь области пересечения и несовпадающие части.

Консультативный процесс в ряде случаев плавно перетекает в форму психотерапии, если это необходимо и допустимо.



Однако все же остановимся на ряде **отличий психологического консультирования от психотерапии.**

Психотерапия в большей степени ориентирована на работу с клиническими случаями, когда психологическая проблема клиента доросла до масштабов «болезни», и своей целью видит «лечение» или коррекцию путем решения проблемы психологическими средствами (медикаментозное лечение целиком лежит



Психологическое консультирование предполагает в основном рациональную работу с сознательным и заинтересованным клиентом, в то время как психотерапия же больше работает с бессознательными и иррациональными сторонами жизни индивида.

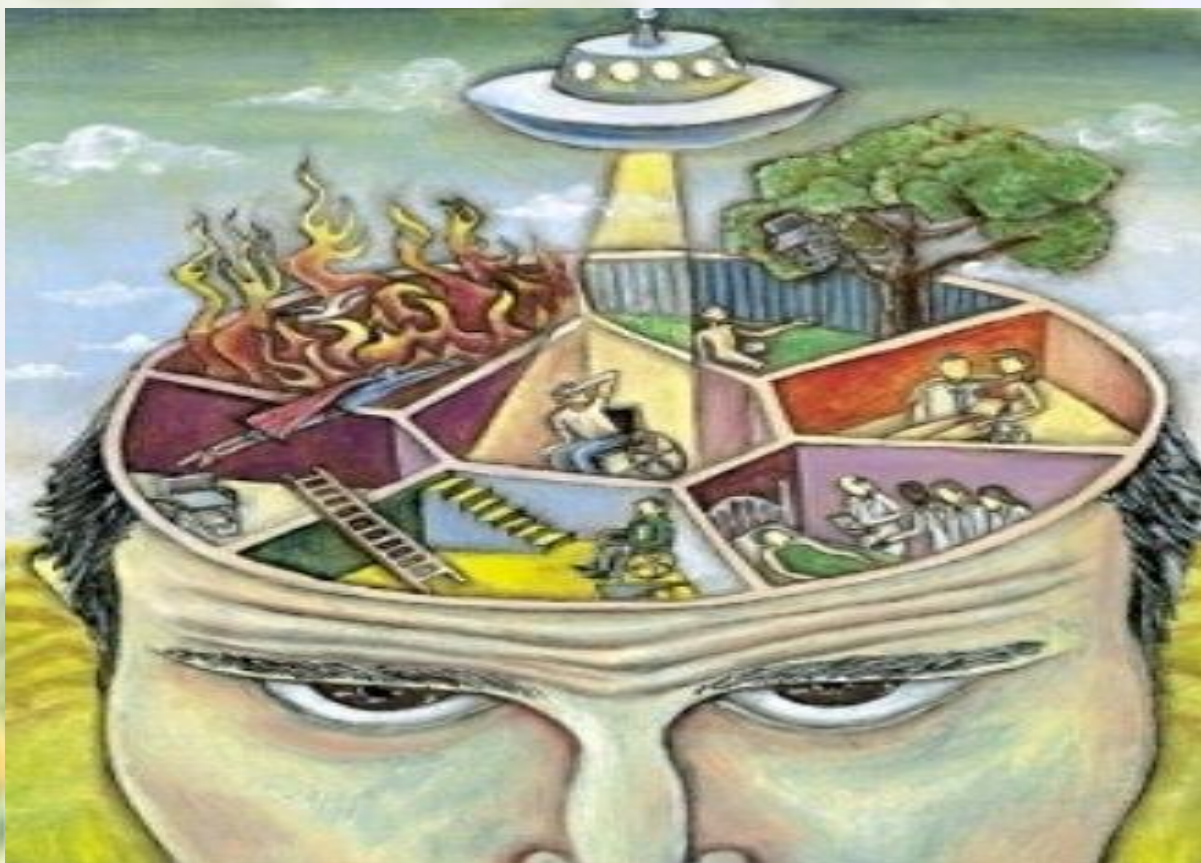


Консультирование больше предполагает решения, исходящие от психолога, просвещение, информирование и разъяснение, то есть обучение (или чаще переучивание). Клиент получает профессиональный анализ проблемы, необходимые сведения и рекомендации практических действий, которые необходимы для ее решения. Психотерапия более ориентирована на задачи коррекции.

Консультирование чаще, чем психотерапия, использует тестирование (психодиагностику) клиента по каким-то стандартным методикам с целью исследования его личности, либо тех или иных психических особенностей.



Психотерапия более длительна. Она делится на долгосрочную (от 100 до 400 сеансов) и краткосрочную (от 10 до 30 встреч). Консультирование обычно занимает от одной-двух до десяти встреч.



Психотерапия более специализирована. **Во-первых**, психотерапевт обычно работает в рамках той или иной терапевтической школы. **Во-вторых**, он обычно специализируется в определенной области психологических проблем. Например, он может работать исключительно с алкогольной зависимостью или лечит фобии и т.д.

Психолог-консультант обычно работает как «сельский доктор», который может столкнуться с самыми разными проблемами и должен суметь правильно сориентироваться в непредвиденных случаях. Поэтому психолог-консультант должен быть сведущ во многих областях психологии.

Также он должен быть начитан в области популярной психологической литературы и уметь изъясняться простым и доходчивым языком.

Богатый жизненный опыт и эрудиция, проницательность и эмпатия, уверенность и обаяние личности – важнейшие составляющие успеха психолога.



Сходств между консультированием и психотерапией тоже довольно много. Как уже говорилось выше, консультирование зачастую перерастает в психотерапию. Даже при небольшом кол-ве встреч (до 10) психологу порой удается добиться решения серьезной проблемы, коррекции и даже того, что называется исцелением.

Теория и техники воздействия чаще всего одинаковы как при консультировании, так и при терапии, поэтому границы между этими областями психологической практики весьма условны, и для многих специалистов, особенно клиницистов, различие между психотерапией и психологическим консультированием носит скорее количественный, чем качественный, характер.



Поэтому, решая к какому именно специалисту обратиться за помощью, важно понимать, какова желаемая цель, которую в ходе такого обращения клиент хочет достичь (но довольно часто первоначальная жалоба клиента меняется в ходе работы или всплывают новые аспекты, заслуживающие внимания клиента и психолога).



Индивидуальная консультация может помочь:

- найти выход из сложной ситуации, например на работе,
- разрешить конфликт с близкими или друзьями,
- пережить стресс,
- подготовиться к какому-то важному событию, определиться в выборе или принятии решения и др.



Психотерапия может помочь:

- пережить личный кризис,
- исследовать свой внутренний мир,
- изменить привычный способ мышления и реагирования,
- пережить потерю близкого человека,
- выйти из депрессии,
- изменить отношения с близкими и др.



Есть мечта?
Беги к ней!

Не получается?
Иди к ней!

Не получается?
Ползи к ней!

Не можешь?

Ляг и лежи в направлении мечты!



Спасибо
за внимание

ЖИЗНЬ
прекрасна