

# **Цели конгруэнтного консультирования**



Психологическое консультирование как профессия является относительно новой областью психологической практики, выделившейся из психотерапии. Эта профессия возникла в ответ на потребности людей, не имеющих клинических нарушений, однако ищущих психологическую помощь. Поэтому в психологическом консультировании мы сталкиваемся прежде всего с людьми, испытывающими трудности в повседневной жизни.



Термин Конгруэнтность введён в психологию Карлом Роджерсом для описания:

а) соответствия «идеального я», «я» и «опыта» в жизни человека;

б) динамического состояния психотерапевта, в котором различные элементы его внутреннего опыта (эмоции, чувства, установки, переживания и т. п.) адекватно, неискаженно и свободно осознаются и выражаются в ходе работы с клиентом.



**Искренность консультативного контакта (конгруэнтность)** – один из важнейших элементов создания терапевтического климата. Искренности нельзя научиться, однако консультант должен уметь вести себя с клиентами так, чтобы они восприняли вхождение в свой внутренний мир как поддержку, а не как угрозу. По мнению К. Роджерса, конгруэнтность означает, что «в межличностных отношениях консультант непринужденно и самобытно выражает свои переживания... Он должен оставаться самим собой во время психотерапевтического контакта».

Искренний консультант остается самим собой, а не прячется за маской и не старается исполнить роль. Он естествен в контакте, потому что чуток к своим реакциям и чувствам, добросовестен и правдив в передаче их клиентам.

Искренность предполагает соответствие высказываний чувствам и невербальному поведению, спонтанность. Открытый своим чувствам, мыслям, установкам и одновременно не испытывающий тревоги консультант способствует комфортному состоянию клиента.

Работа с миром клиента требует от психолога навыков внимания и выслушивания, качественной эмпатии. Психолог должен уметь работать с противоречием реального и идеального образа «Я» клиента, устанавливая с клиентом взаимоотношение. В процессе консультирования психолог должен добиваться конгруэнтности с клиентом. Психолог для этого должен обладать аутентичностью во время беседы, относиться к клиенту заведомо положительно и безоценочно.