

## Как проходит консультация семейного психолога?

*«У нас серьёзная проблема в семейных отношениях. Некоторое время назад было очень остро – сейчас «перемирие», оба готовы обсуждать проблему, возникла идея консультации, но очень пугает неизвестность. Как в реале проходят такие консультации? Прием проводится с парой или по одному? Сколько времени может понадобиться, если, допустим, случай действительно трудный? Я немного пробежала темки в разделе он-лайн-консультирования, удивило обилие вопросов с вашей стороны, это так надо? Ведь все-таки хотелось бы наоборот получить ответы. Сколько действительно «успешных» результатов: смущает такая мысль: если мы САМИ не можем разобраться, с чего чужой человек нам поможет?»*

Когда два человека готовы остановиться в своем конфликте и обсудить сложившуюся ситуацию, это означает, что шансы услышать и договориться есть, и они довольно высоки. Привлечение третьей стороны – психолога, консультанта, психотерапевта позволяет получить более или менее объективный взгляд со стороны, и в то же самое время, как это ни странно прозвучит, сделать свой собственный взгляд более объективным.

За счет чего это происходит?

Когда партнеры привычно выясняют отношения, им бывает очень трудно сохранить беспристрастность, остаться в рамках одного конфликта. Как правило, обида в одной ситуации тянет за собой многочисленные предыдущие: ты меня не замечаешь, не замечаешь моего труда, вот и посуду вчера утром не вымыл, а позавчера в магазин не сходил, а неделю назад... Вторая половина не остается в долгу и тоже припоминает обиды и обидки недельной, месячной и даже несколько годичной давности. Чем больший ком обид обсуждается в один момент времени, тем меньше шансов найти компромисс. Присутствие психолога помогает оставаться паре в здесь и сейчас и не уходить глубоко в эмоции и оценки друг друга.

На консультацию можно прийти сразу вдвоем. В этом есть свои преимущества и свои недостатки. Преимуществом является то, что оба супруги находятся в равных условиях, все обсуждение ведется в открытую, есть возможность сопоставлять оценки и восприятие одного и того же события с разных сторон и сразу же корректировать то, что нуждается в исправлении. Однако в этом случае психологу придется

ориентироваться «в полевых условиях», выбирая методику работы на ходу, примеряя ее к конкретной паре.

Предварительная индивидуальная консультация с партнерами позволяет психологу составить представление о том, что происходит в паре и более обстоятельно подготовиться к работе, что может сделать ее более эффективной. Также каждый из супругов, уже побывав на консультации, чувствует себя более спокойно и защищенно.

Наиболее распространено на практике нечто среднее между перечисленными вариантами. Обычно звонит один из партнеров, как правило, тот, кто в большей степени заинтересован в примирении или имеющий более активную жизненную позицию и кратко описывает ситуацию. Психолог при этом имеет возможность задать некоторые вопросы и составить представление о семейной ситуации.

На консультации психолог обычно задает много вопросов и много слушает. Так происходит по нескольким причинам. Во-первых, нередко бывает так, что понимание клиентом достигается тогда, когда появляется возможность услышать высказывание партнера, не перебиваемое колкостями и оценками. Во-вторых, вопросы психолога позволяют увидеть ситуацию с другой стороны, выйти из привычного сценария взаимодействия. В-третьих, в идеале, отвечая на какой-либо из вопросов, клиент сам находит решение своей проблемы.

Что касается советов и готовых решений, то они, как правило, малоэффективны в силу ряда причин. На одну из них вы указали в своем вопросе. Каким бы ни был проницательным психолог, он не может владеть ситуацией лучше ее участников, поэтому не может дать стопроцентнодействующего совета. К тому же этический кодекс психолога запрещает давать советы. Если не удастся разобраться в ситуации, отвечая на вопросы, психолог может давать паре домашние задания, которые необходимо выполнять в течение определенного времени. Эти задания, как и вопросы, направлены на то, чтобы клиенты сами могли найти способы выхода из сложившейся ситуации.

Сколько времени требуется паре для разрешения конфликта? Вопрос, решаемый индивидуально. Одна консультация обычно снимает остроту переживаний. Многие пары на этом останавливаются. Для закрепления результата и изменения поведения требуется 4-5 встреч, проводимых с регулярностью 2-3 недели.

## Как проходит консультация семейного психолога

Автор: admin

20.04.2011 18:18 - Обновлено 30.10.2014 03:04

---

Таким образом, психолог – человек, который может помочь вам найти решение собственной проблемы, но не решить ее за вас.

**Автор - Анна Бердникова**

[Источник](#)