

Colecția CAIETE EXPERIENȚIALE

Colecție apărută sub îngrijirea Prof. Dr. Iolanda Mitrofan

Iolanda Mitrofan

Adrian Nuță

Consilierea psihologică.

Cine, ce și cum?

(repere pentru formarea experiențială)



Editura SPER
Colecția Caiete Experiențiale Nr. 28
București, 2005

**Cartea a apărut sub egida
Societății de Psihoterapie Experiențială Română**

© 2005 Editura SPER

ISBN 973-8383-30-7

Toate drepturile sunt rezervate Editurii SPER.

**Nici o parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă sau
reprodusă în orice fel fără acordul scris al editurii.**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MITROFAN, IOLANDA

Consilierea psihologică: cine, ce și cum? /

Iolanda Mitrofan, Adrian Nuță. - București : Editura

S.P.E.R., 2005

Bibliogr.

ISBN 973-8383-30-7

I. Nuță, Adrian

37.048

371.121

Difuzare – Editura SPER
Bdul. Chișinău 12, Sect. 2, București
Tel/Fax: 021.314.89.72
Tehnoredactare și copertă: Mădălina Voicu

Cuprins:

Introducere	9
CAPITOLUL I	
Consilierea - concept, tipuri, etape	10
1.1. Ce este consilierea și cui îi este ea adresată?	10
1.2. Diferențe și interferențe între consiliere psihologică și psihoterapie	14
1.3. Câteva tipuri de consiliere psihologică și socială	18
1.4. Etapele unui proces de consiliere	23
1.5. Evaluarea muncii de consiliere	24
1.6. Condiții facilitatoare ale consilierii	26
1.7. Consilierea ca relație de ajutor	27
CAPITOLUL II	
Consilierea psihologică. Cine, ce și cum?	31
2.1. Consilierul ca persoană terapeutică – eficientă și profesionalism	31
2.2. Ce calități personale necesită practicarea unei consilieri eficiente?	32
2.3. Dificultăți în munca de consiliere	36
2.3.1. Evitarea perfecționismului în consiliere	37
2.3.2. Onestitatea față de propriile limite	38
2.3.3. Relația cu clienții dificili sau pretențioși	39
2.3.4. Să înțelegem tăcerea clientului	40
2.3.5. Relația cu clienții neimplicați	42
2.3.6. Să acceptăm rezultatele lente	43
2.3.7. Cum să evităm autoamăgirea în munca de consiliere	44
2.3.8. Să evităm să ne rătăcim printre problemele pacienților (clienților)	45
2.3.9. Să ne dezvoltăm simțul umorului	46
2.3.10. Stabilirea de scopuri realiste	47
2.3.11. Refuzul de a da sfaturi	48
2.3.12. Dezvoltarea propriului stil în consiliere	48
2.4. Cum poți face față epuizării profesionale în munca de consiliere	49

CAPITOLUL III	
Câteva repere etice în practica de consiliere	52
CAPITOLUL IV	
Formarea experiențială a consilierului	57
4.1. Consilierul ca prezență – competența autocunoașterii	57
4.2. Dimensiuni ale personalității consilierului. Cât de autentic este?	59
4.3. Formarea consilierului în grupul experiențial	65
4.4. Abilitățile de contact profesional	67
4.5. Ascultarea. Ascultare reală versus pseudoascultare	69
4.5.1. Blocaje în ascultare	71
4.5.2. Etapele ascultării eficiente	75
4.5.3. Programele secrete	78
CAPITOLUL V	
Aspecte fundamentale ale comunicării (în consiliere și nu numai)	82
5.1. Puțină istorie	82
5.2. Axiomele comunicării	83
CAPITOLUL VI	
Vocea. Componentă esențială în procesul consilierii	94
6.1. Tonul	95
6.2. Accentul	96
6.3. Volumul	97
6.4. Dicția	98
6.5. Viteza (ritmul)	99
6.6. Pauzele	101
CAPITOLUL VII	
Aspecte subtile în practica consilierii. Mecanismele de apărare ale Eului (MA)	102
7.1. Deplasarea	112
7.2. Formațiunea reacțională	115
7.3. Introiecția	117
7.4. Raționalizarea	119
7.5. Proiecția	122
7.6. Contrainvestirea	139

7.7. Negarea	143
7.8. Denegarea	144
7.9. Izolarea	144
7.10. Identificarea	146
7.11. Identificarea cu agresorul	148
7.12. Identificarea proiectivă	149
Postfață	152
Bibliografie selectivă	154