



О ПСИХОЛОГИИ

Когда вам советуют хорошего психолога, можете быть уверены, что он вам не подойдет.

Причем, чем более он хорош и чем более его нахваляют, тем меньше подойдет. Потому что психолог работает не с телом, а с душой, а души у всех разные. Тела разные тоже, но не до такой степени. На психолога у вас должен быть отклик, ваш личный резонанс с ним – не только с его методом, но и с его голосом, манерами, поведением, мировоззрением. С его личностью.

Это необходимое, но не достаточное условие. Следующий момент – психолог обязан уметь отделять вас от ваших проблем. Вы – это вы, и с вами все в порядке. Но у вас есть психика, в которой есть проблемы, вот ими и должен заниматься специалист. Вы не тождественны своей психике и уж тем более не тождественны своим проблемам. Не позволяйте психологу навязать вам ощущение неполноценного субъекта, которого надо героически спасать. Все гораздо проще, а в работе психолога нет ничего героического.

И вообще, вы уверены, что вам необходим психолог? Мне кажется, большинство любителей различных психотерапий на самом деле в них не нуждаются, а вот тем, кто ощущает себя здоровыми, неплохо бы сходить на прием.

Психологические практики – это не массаж и не косметологическая процедура, это не развлечение и не «новые впечатления». Зачем разламывать то, что ваша психика уже утрамбовала до состояния скальной породы? Вам действительно хочется расковырять свою зажившую рану до крови? Просто ради любопытства?

Есть только две жизненные ситуации, в которых необходимо обращаться за психологической помощью.

Первая – это всепоглощающая рутина. «Сегодня опять ничего не произошло» и так на протяжении очень долгого времени. Из этого состояния один шаг до депрессии, потому что психолог необходим, он даст необходимую стимуляцию и поможет снова почувствовать вкус жизни.

Вторая ситуация – слишком сильные и многочисленные изменения. С которыми психика не в состоянии справиться, переварить их. Здесь прямая дорога в стресс, чего поможет избежать грамотный специалист. Например, подростковый возраст любого человека изобилует многочисленными и очень сильными изменениями, потому что рядом с подростками просто обязан быть психолог.

В общем, если вас не затянуло болото обыденности или если вас не накрыл ураган неконтролируемых событий – не ходите к психологу. Здоровее будете. Кстати говоря, совет этот полезен и в Европе, и в России, хотя у них очень разные отношения к психологам (в Азии никогда не работала, интересно, как там). В России психология – это

либо аттракцион ради аттракциона, либо уже психиатр и смирительная рубашка. В Европе же с любой проблемой торопятся к психологу, вот только тот все проблемы решает с помощью таблеток. Так что европейцам я бы дополнительно посоветовала не убегать сразу в медикаментозную нирвану, а позволить себе вырасти в кризисе. Ну а русским наоборот, не доводить дело до ужас-ужас, а обратиться за помощью пораньше.

Как видите, мои рекомендации по поводу психологов предельно аккуратные: обязательно обращайтесь, но не всегда и не к каждому. Давайте уж тогда озвучу претензии к своей профессии:

– Сейчас специалисты, особенно старые и успешные, боятся осваивать новые методики, работая тем, к чему привыкли. Но психологу нельзя застыть в себе, его постоянное развитие является гарантией адекватного понимания приходящих к нему людей.

– Вербальная диагностика не дает правдивую картину. Человек на уровне слов всегда обманывает сам себя и других даже тогда, когда думает, что говорит правду. Нужно больше проективных методик. Необходимы способы составления реальной картины человеческой психики.

– Психологам нужно отказаться от своего эго и смотреть на человека предельно чисто и честно. Сейчас слишком часто пациенты психолога похожи друг на друга, потому что похожи на самого психолога, хотя изначально приходили к нему разными.

Надеюсь, психология преодолет эти проблемы. Возможно, это произойдет тогда, когда чуть повысится порог входа в профессию – сейчас слишком просто стать психологом и их становится слишком много, общий уровень падает.

Но это не значит, что вам надо ждать, когда в психологии все наладится – помогите своей психике сейчас, пока она не начала портить вам жизнь. Запишитесь на прием. Или не делайте этого!

Далее:

- Какому психологу вы не должны доверять
- Зачем нужен психолог
- Что вы хотите от психолога
- Что вы получите от психолога
- Главная тайна психотерапии
- Виды специалистов. Психолог
- Виды специалистов. Психоаналитик
- Виды специалистов. Психиатр
- Виды специалистов. Психотерапевт
- Кто может стать хорошим психологом

КАКОМУ ПСИХОЛОГУ ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ ДОВЕРЯТЬ

Современная психология страдает упрощениями, она не видит в человеке тайну, но видит лишь схему, незамысловато очерченную. Это удобно для терапии. Но это же приводит к тому, что за полчаса любой потенциальный клиент разберется в этой схеме самостоятельно. Зачем тогда ему психолог? Если человек, с которым вы общаетесь, не может вас удивить, бегите от него. Чрезмерные упрощения – первый признак плохого специалиста.

Второй признак – это всезнайство. Безапелляционное всезнайство. Человек приходит к психологу и видит перед собой всеведущее божество. Божество скучает, божество устало,

потому что знает всё и заранее. Божеству не интересен сидящий перед ним, ведь в нем нет ничего неизвестного. Собственно, это обратная сторона упрощений – только тот, кто вместо сложности видит простую схему, может быть уверен, что знает всё. Вы приходите с личными проблемами, а вам объясняют, что эти проблемы есть у всех. Вы пытаетесь мучительно понять себя, а вам снисходительно заявляют, что уже целиком поняли вас еще до того момента, как вы переступили порог кабинета.

На третье место надо поставить влюбленность в процесс. Психологи очень часто не умеют давать результат, вместо него они предлагают направления, «мы пойдем туда-то и туда-то». Но это именно направления, их нельзя назвать целями, потому что цели измеримы, и можно увидеть, достигнуты ли они или нет. А направления – вещь сомнительная: «Мы пошли на север, через месяц оказались не пойми где, а на мои недоумения мне ответили, что и отсюда можно идти на север!» Нет ничего страшного, когда результат отличен от ожидаемого. Но если вам объясняют, что отсутствие результата было запланировано, это должно настораживать.

Наконец, самое главное и печальное, что обязано оттолкнуть вас от психолога – его личностная ущербность. Сколько бы ни было школ в психологии, сколько бы ни было видов психотерапии (а их ведь уже несколько сотен!), главным инструментом психолога всегда будет он сам. Не его знания, а его способность понимать и чувствовать человека. Способность общаться с ним настолько искренне и на таком уровне, который не может больше предложить никто. Личность психолога не менее, а может и более важна, чем его компетенции. Насколько практикующий психолог интересен, глубок и привлекателен вне собственной профессии? Насколько он хотя бы полноценен?

Итоговый портрет человека, от которого вы должны держаться подальше, даже если он называет себя психологом и имеет диплом: это человек с неизжитой душевной травмой, обожающий копаться в себе с помощью своих клиентов, в которых он не видит никаких особых проблем, потому что хорошо усвоил немудреную схему одного-двух терапевтических методов, которыми и лечит всех подряд, невзирая на эффективность.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ПСИХОЛОГ

Что вы ждете от общения с психологом? Хорошо, вы не ходите к психологу, вы читаете книжки, но вы ведь можете предположить, что от него хотят те, кто ходят. Давайте уточним вопрос – есть ли в психологии «норма» и хотят ли люди к ней приближаться?

Это не самый простой вопрос. Если мы считаем, что никакой нормы нет, то людям некуда и незачем стремиться, и психология вообще не нужна. Если же мы считаем, что норма есть, то психологи должны работать как психиатры – гораздо более жестко, требовательно и последовательно, с меньшей диалогичностью и без оглядок на богатый внутренний мир пациента. Какой еще богатый внутренний мир, если мы знаем «норму».

Психолог (к которому вы не ходите) ответит на этот вопрос так: в каждом человеке есть стремление ко всё большей удовлетворенности жизнью, это и есть норма. Таким ответом психолог развязывает себе руки и оправдывает свою деятельность, которая заключается в высвобождении вашего естественного стремления к лучшему пониманию, принятию и наслаждению своей жизнью.

Психолог (переживающий, что вы не ходите к нему) не будет стремиться вписать вас в определенные рамки, скорее он поможет вам осознать рамки существующие и предложит

подумать над тем, не стоит ли вам выйти за них, стать другим. Стать другим, чтобы лучше реализовать себя, то есть стать самим собой в большей степени, чем вы были раньше. Имейте в виду, что он не знает, каким вы должны быть, он знает только, что вы можете быть другим. И еще психолог знает, что в вас одинаково сильны желание развития и желание сохранения существующего положения вещей, которые сразу придут в столкновение, как только вы решите куда-то двигаться.

Так что на вопрос, чего вы вправе ждать от общения с хорошим психологом, правильный ответ такой: не лечения и не исправления, а проявления вас самих.

ЧТО С ВАМИ БУДЕТ ДЕЛАТЬ ПСИХОЛОГ

Есть так много различных техник психотерапии, что ответ на вопрос, что же с вами будет делать психолог, слишком объемен и потому совершенно не важен. Не имеет почти никакого значения, что он будет делать и как он будет это делать – лишь бы это был «он» и делал он это «с вами».

Основной акцент психотерапии должен быть не на психотерапии. Не думайте, что есть какой-то замечательный алгоритм, какой-то действенный набор приемов и техник, используя которые можно помочь человеку. Увы, это не так. Дело совсем не в технике, не в методе и, в конечном счете, не в психотерапии. Гораздо важнее всего этого личность психолога и его способность понимать, чувствовать и быть с вами.

Давайте признаемся, клиенты психологов не страдают какими-то психическими заболеваниями, они страдают вообще, в целом – от бессмысленности, от тягот обязанностей, от одиночества, от скуки и так далее. Они, строго говоря, не больны. Как лечить не-больного? Уж наверное не с помощью методик, техник и выверенных алгоритмов.

В поисках поддержки вы должны искать не какой-то особый вид психотерапии, а конкретного человека. Который увидит вас и не побоится продемонстрировать себя, но не для того, чтобы вас подавить, а чтобы помочь вам стать собой. Как он будет это делать – не важно. Важно, чтобы в нем было много всего помимо психологической техники.

Если перед вами человек, чувствующий различные культуры, разбирающийся в философии, науке и истории, понимающий все виды искусства от музыки и литературы до живописи и театра, то вы можете быть уверены, что его внутренняя жизнь достаточно богата и разнообразна, чтобы срезанировать с вашей. И не все ли равно, как и что он будет делать. Если же перед вами человек-функция, голая психологическая техника и ничего больше, то бойтесь, потому что вас будут менять, не обращая на вас никакого внимания. Просто потому, что там некому обращать на вас внимание.

ЧТО ВЫ ХОТИТЕ ОТ ПСИХОЛОГА

Что вы хотите от психолога? Ответ прост – вы хотите понять, что же вы хотите. И не только от психолога.

Вы хотите осознать свои желания. Хотите найти ответы на следующие вопросы: «Что я делаю», «Что я чувствую», «На что я надеюсь», «Чего я избегаю». И, в конце концов, «Что я хочу». Когда у вас будут ответы на эти вопросы, естественным образом появится цель, а

затем и путь к ней. По этому пути вы можете идти вместе с психологом, а можете и самостоятельно – главная работа уже сделана, началось движение, начались изменения.

Есть несколько стандартных ситуаций, которые мешают понимаю того, что хочет человек.

Ситуация первая – человеку кажется, что у него есть желания, но их осуществление он связывает не со своими усилиями, а с усилиями других людей. Более того, он считает других людей обязанными осуществить свои желания. «Я хочу, чтобы мой муж уделял мне больше времени и внимания», «Я хочу, чтобы начальник перестал устраивать мне выговоры при всех», «Я хочу, чтобы меня начали уважать». Как понимаете, это контрпродуктивно – желания должны быть связаны с нашими усилиями.

Вторая ситуация – желания отсутствуют. «Я ничего не хочу», «Я не знаю, чего хочу», «У меня нет особых желаний». Есть, конечно. Просто помимо желаний есть еще и запрет на их осознание. Человек не хочет отдавать себе отчет в своих желаниях, боится их, хочет их спрятать от себя самого и успешно это делает. Проблема в том, что желания-то никуда не деваются и пытаются управлять человеком опосредованно, отсюда и возникают различные жизненные трудности.

Третья ситуация – острая ситуация, в которой желания невозможно осознать и сформулировать, потому что человек находится во власти эмоций и сильных переживаний. Далеко не все люди прирожденные кризис-менеджеры, в условиях разрушения привычного порядка вещей по большей части мы теряемся и реагируем эмоционально, а не рассудочно или волевым образом. Так что нужно аккуратно разгрести завалы чувств и вытащить из-под них желания.

Четвертая ситуация – желания не связаны с волей. Человек желает одного, а все его действия направлены на осуществление совсем другого. Если вы думаете, что это клинический случай, вы заблуждаетесь. Так живут очень и очень многие. Женщина может искренне хотеть быть хорошей матерью, но при этом всю свою энергию и время тратить на продвижение по карьерной лестнице. Момент, когда она во всей силе и остроте осознает данное противоречие, будет шоком, но при этом позволит перестроить свою жизнь более гармонично.

И, наконец, пятая ситуация – желания противоречат друг другу. И это далеко не всегда только лишь сложности выбора. Человек может желать изменений и при этом бояться их. Он может хотеть достичь двух взаимоисключающих целей. Он может хотеть чего-то, что требует от него определенных жертв, на которые он не согласен пойти. При таком раскладе у психолога чаще всего возникает искушение подсказать «правильное решение», тогда как правильного решения в представленном наборе вариантов обычно вовсе нет. Если человек мечется между несколькими желаниями, это говорит о том, что настоящие желания совсем другие.

ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ ОТ ПСИХОЛОГА

Давайте начнем с того, чего вы не получите.

Довольно часто к психологу приходят люди, которые хотят, чтобы психолог решил их проблемы. За них. Они ждут, что вместо них всю работу будет вести нанятый специалист, а они будут смотреть на результаты и оценивать их. В идеале они хотели бы отдать эту работу на аутсорс, но поскольку это невозможно, то они готовы присутствовать и

наблюдать за тем, как работа делается. Сами они ничего делать не хотят и не собираются – за что, в конце концов, они платят деньги, если не за то, чтобы их сложности были решены? Таких людей можно понять. Но они неправы. Потому что психолог не может самостоятельно изменить вашу психику – он знает ее только в той части, в которой вы ее ему показали, и у него нет инструментов прямого воздействия.

Есть люди, которые нацелены на сотрудничество. Они не просят сделать всю работу за них, они предлагают работать сообща. Вполне честный подход и выглядит он совершенно естественно. Но и этот подход неправильный. Дело в том, что подобное сотрудничество предполагает движение к одной цели, и этой целью как будто является условное «психологическое здоровье». Клиент хочет этого. Психолог хочет этого. Все сошлось. Но только если клиент действительно будет двигаться к этой цели, то где же здесь движение психолога? В этом сотрудничестве двигается только один. Лишь у одной стороны есть цель, путь ее достижения и успехи на этом пути. Вторая сторона остается на месте.

Вы скажете, что в результате достижения клиентом своей цели, психолог получит плату за свой труд и таким образом достигнет цели своей. Вполне ведь возможна ситуация, в которой сотрудничают две стороны, но цели у них разные – один хочет душевного здоровья, другой хочет гонорар. Да, подобное возможно, но тогда психологу выгодно как можно дольше затягивать процесс сотрудничества, ведь у него почасовая оплата. Между прочим, такое не так уж редко случается – приходит человек на консультацию, думая, что за дюжину встреч справиться со всеми проблемами, а вместо этого ходит к психологу годами. Психолог достиг своей цели! Так что нет, сотрудничество – это не тот формат, что вам нужен.

Вам нужна помощь, чистой воды помощь. Вы действуете сами, но в каких-то моментах вам помогает тот, у кого больше опыта и больше знаний. Он не стремится привязать вас к себе, хотя ему это было бы выгодно. Он не стремится действовать за вас, потому что это невозможно. Он не стремится превратить вас в кого-то другого, хотя ему это было бы легко. Он просто помогает вам стать тем, кем хотите стать вы.

ГЛАВНАЯ ТАЙНА ПСИХОТЕРАПИИ

Главная тайна психотерапии заключается в том, что она – суррогат. Она пытается заменить собою совсем другую вещь. Она пытается заменить опыт. Психотерапия – суррогат опыта.

Опыт определяет человека. Именно опыт является основой его сознательного мировоззрения и бессознательных пластов личности. Человек и есть его опыт. А значит, корректировать жизнь человека следует через получение свежего опыта – такого опыта, который позволит увидеть себя со стороны, найти новую перспективу и смысл.

Психотерапия не дает опыт в чистом виде, она предлагает разговоры о нем. Но это лучше, чем ничего, потому что это тоже в каком-то роде опыт, особенно если психолог талантлив или хотя бы профессионален. И что самое важное, с психотерапией нечему конкурировать, кроме, разумеется, чистого опыта. Но что такое чистый опыт, приносящий необходимые человеку изменения в его психике? Это сложноосуществимая штука.

Во-первых, такой опыт непросто придумать. Психика не банальна, мы не можем предложить человеку опыт, просто заточенный на исправление какой-то одной детали его внутреннего мира. Грубо говоря, если человек боится общения с незнакомцами, будет

недостаточно лишь смоделировать ситуацию, где он спонтанно и успешно с каким-нибудь случайным человеком познакомится. Боязнь незнакомцев – это не проблема, а симптом проблемы, которая сама по себе и глубже, и сложнее. Вполне возможно, что для решения этой проблемы нам придется отправить человека на месяц волонтером в террариум, потому что страх перед незнакомцами у него возник из-за страха пауков, ныне совершенно неосознаваемого. Бойтесь незнакомцев? – идите в террариум! Это вымышленный пример, реальность обычно еще запутаннее.

Во-вторых, такой опыт сложно продумать в деталях. Потому что опыт всегда является целым набором разных опытов. Например, мы решили, что для психического развития человеку надо научиться играть на барабанах (мало ли), но как мы это осуществим – это будут самостоятельные занятия, занятия с педагогом или в коллективе? Дома или на выезде? На каких барабанах? Какую музыку? Мы будем учиться солировать или изучать партии для исполнения в группе? Как долго? Что будет итогом занятий? Если человек не будет учиться самостоятельно, кем должны быть его учителя – профессиональными музыкантами или профессиональными музыкальными педагогами? Мужчинами, женщинами, юношами, девушками, бабушками, дедушками? Какого они должны быть мировоззрения и какой эмоциональности? Было бы здорово, если бы человек начал играть на барабанах и через месяц его жизнь сдвинулась с мертвой точки – но это произойдет только в том случае, если все (все!) детали нового опыта идеально лягут на его жизнь.

В-третьих, это чаще всего дорого. Помните фильм «Игра» с Майклом Дугласом? Там главному герою как раз устроили искусственный опыт, и там всё было масштабно и очень дорого. Но даже если убрать голливудский размах, то все равно стоимость будет серьезной, ведь даже для небольшого корректирующего опыта надо продумать и смоделировать очень много деталей.

Удачный опыт – отличная вещь, но чаще всего она происходит с человеком случайно. А еще чаще не происходит совсем. Погружение же в неслучайный опыт, тем более имеющий продуманную психологическую составляющую, стоит дорого и вряд ли станет массовой услугой в ближайшее время.

В отличие от похода к психологу.

ВИДЫ СПЕЦИАЛИСТОВ. ПСИХОЛОГ

Психологу достаточно гуманитарного образования, поскольку он не внедряется глубоко в психику человека. Психолог меняет взгляд человека на проблему, уравнивает его, приводит в ноль. Сам человек при этом понимает, что у него есть проблема, но она решаема.

В зависимости от резервов адаптации мы все по-разному реагируем на одни и те же события. Для кого-то они пройдут по касательной, кого-то травмируют. Психолог как раз занимается реакцией личности на окружающую среду и ее изменения. Он диагностирует отклонения от нормы и приводит психику обратно в норму.

Психолог работает только с сознанием человека без проникновения в глубокие слои психики. Он не выходит за рамки бесед, наблюдения и эмпатического слушания. Он решает конкретные задачи, фокусируясь на какой-то одной проблеме.

Психолог выступает в качестве эксперта. Воспринимайте его как экскурсовода в музее – он все расскажет, он все знает, он поможет построить новый маршрут, но не более.

ВИДЫ СПЕЦИАЛИСТОВ. ПСИХОАНАЛИТИК

Психоаналитик занимается бессознательной частью психики, тем неосознаваемым, которое влияет на поведение личности. Он выносит на поверхность, в сознание, истинные мотивы и желания человека.

Психоаналитик глобальнее психолога, поскольку достаёт все те травмы и проблемы, что были утрамбованы психикой с самого рождения или даже еще с утробы. Одиночество, безвыходные, патовые ситуации, фобии – когда человек не понимает, что же с ним происходит, на помощь приходит психоаналитик.

Можно сказать, что психоаналитик нужен тогда, когда время психолога уже ушло. В момент кризиса мог помочь психолог, а теперь кризис прожит, но не пережит и дает о себе знать – поэтому необходим психоаналитик.

Он работает с жизнью человека в целом. Через метод свободных ассоциаций, интерпретации сновидений, проективных тестов, переноса, контр-переноса, гипноза и тому подобных техник.

Если психолог гулял по музею, то психоаналитик пробирается в пещере. Он не знает до конца, что будет за поворотом, да и человек сам не понимает, что там может быть. Но что-нибудь обязательно будет.

ВИДЫ СПЕЦИАЛИСТОВ. ПСИХИАТР

Психиатр имеет дело с психопатологиями различного генеза. Он занимается мозгом, физическими проблемами мозга.

Нейроны, нейромедиаторы, нейропластичность, генетические и гормональные сбои – все это его вотчина. И еще психиатр интересуется тем, как информация, ее интенсивность и объем влияют на мозг.

Спойлер – если вы захотите прокачать себя на сто процентов в какой-то области за предельно короткие сроки, то в результате этой активности ваши нейроны будут изношены, и потом вам буквально нечем будет думать.

Психиатры работают в больницах, их пациенты некомфортны или опасны для общества и самих себя.

Коррекция тут возможно исключительно медикаментозная. Диагноз – таблетки, другой диагноз – другие таблетки. И наблюдение за реакцией.

ВИДЫ СПЕЦИАЛИСТОВ. ПСИХОТЕРАПЕВТ

Психотерапевт – это психоаналитик и психиатр в одном лице, но занимается он не нервными, а психическими расстройствами.

Если психолог ходит по музею, психоаналитик бродит по пещере, то психотерапевт пробирается в пещере с демонами.

Вербального воздействия на пациента в таком случае бывает недостаточно, потому что психотерапевт имеет медицинское образование и знание фармакологии, чтобы выписывать лекарства, например транквилизаторы или антидепрессанты. В этом он схож с психиатром.

Психотерапевт поставит диагноз, предложит терапию и выпишет таблетки.

Можно ли сказать, что из всех видов специалистов психотерапевт наиболее крут? Совсем нет – все сильно зависит от ситуации. Иногда полезнее и действеннее психолог, иногда психоаналитик или психиатр, а иногда психотерапевт. Очень важно понимать, чем они отличаются и к кому с какой проблемой идти.

КТО МОЖЕТ СТАТЬ ХОРОШИМ ПСИХОЛОГОМ

Психолог должен уметь видеть потенциал человека и отличать его от своего собственного. Это не суперспособность, но и не вполне голое знание, которое можно получить во время обучения. Кроме навыков необходимы определенные качества личности. Которые, кстати, не всегда отслеживаются самим человеком и не всегда нужны в других профессиях, потому что не всегда ценятся. Но без них в психологи лучше не идти вовсе или же постараться выработать эти качества в себе усилием воли и сознательной работой над собой.

1. С одной стороны, психолог должен сильно интересоваться человеком, его жизнью, его судьбой, должен уметь вычленять суть, раскрывать глубину человека. Но с другой стороны, психолог обязан к чужим тайнам относиться максимально спокойно, они не должны будоражить его, у психолога обязано полностью отсутствовать желание о них кому-то рассказать. Глубокий интерес – и максимальное неразглашение. Раскрытие души клиента – но только для самого клиента и ни для кого больше.

2. Психолог обязан быть гибким, отвергать готовые решения и понятные схемы, даже если работает с одним набором психотерапевтических инструментов. Потому что он должен понимать, что все люди разные. Если вы подгоняете всех под одну схему, то вы не психолог, а социолог – это тоже интересный и важный способ исследования человека, но он ищет схожее, а психолог работает с различиями. Психолог обязан всякий раз удивляться и с интересом смотреть на человеческую самобытность и уникальность.

3. Поскольку психолог всегда видит перед собой человека, именно им он и занимается – человеком, а не проблемой. Это значит, что он не разделяет проблемы на большие и маленькие, с одинаковой отдачей работая с любой ситуацией. Для психолога нет мелочей, нет «неинтересных случаев из практики». Для него любая душевная царапина клиента несет угрозу жизни, от нее нельзя отмахнуться, как от чего-то незначительного. Все важно.

4. Психолог видит границы своей компетентности. Он не считает себя всемогущим и сдерживает себя всякий раз, когда не уверен в том, что может помочь. Он понимает, что лучше отказаться от того, с чем не можешь справиться. Нужно быть скромнее. И честнее.

Нельзя обманываться относительно собственных способностей – это грозит поломкой судеб людей.

5. У психолога должна быть своя интересная жизнь, тогда не будет желания жить жизнью клиентов и их проблемами. То есть психолог не может быть тождественен своей профессии. При этом он не имеет права использовать свою жизнь в качестве иллюстративного материала. Своя жизнь, насыщенная и интересная – и полный отказ от нее в присутствии клиента. Психолог не должен растворяться в других, но и не должен навязывать себя. Это профессия, в которой надо уметь быть не человеком рядом с человеком, оставаясь человеком за пределами сессии.

6. Наиважнейшее качество психолога – быть здесь и сейчас. Жить не результатом, а процессом. Уметь концентрироваться на происходящем. В частности, это означает умение забывать о своем опыте, своем профессионализме, своей социальной роли, своей известности, признании, успешности и былых заслугах. Умение отказываться от всего и быть рядом. Не отыгрывать роль, а проживать ситуацию с клиентом. Быть в моменте.

7. Психолог не может быть агрессивным, не имеет права подавлять человека, навязываться ему и навязывать ему что-либо. Он должен быть рядом и доступен, но не более. Никакого насилия и даже тени его. Психолог не рушит психику, а лишь встраивает свои рекомендации в жизнь другого. Он открыт к взаимодействию, но инициатива исходит не от него. Психолог – не лектор и не проповедник, он больше слушает, чем говорит. И это тяжело, потому что приходится подавлять свое эго, держать его на привязи, сознательно осаживать себя.

8. Психологу невозможно без эмпатии. Но одной эмпатии мало, необходима логика и достаточно жесткий интеллектуализм. Психолог и понимает человека, и умеет отстраивать перспективу. Чувствует клиента, но и не позволяет чувствам контролировать события. Он должен обладать и образным, и структурно-логическим мышлением одновременно, он гуманитарий и технарь в одном флаконе. В противном случае его ждет быстрое профессиональное выгорание.