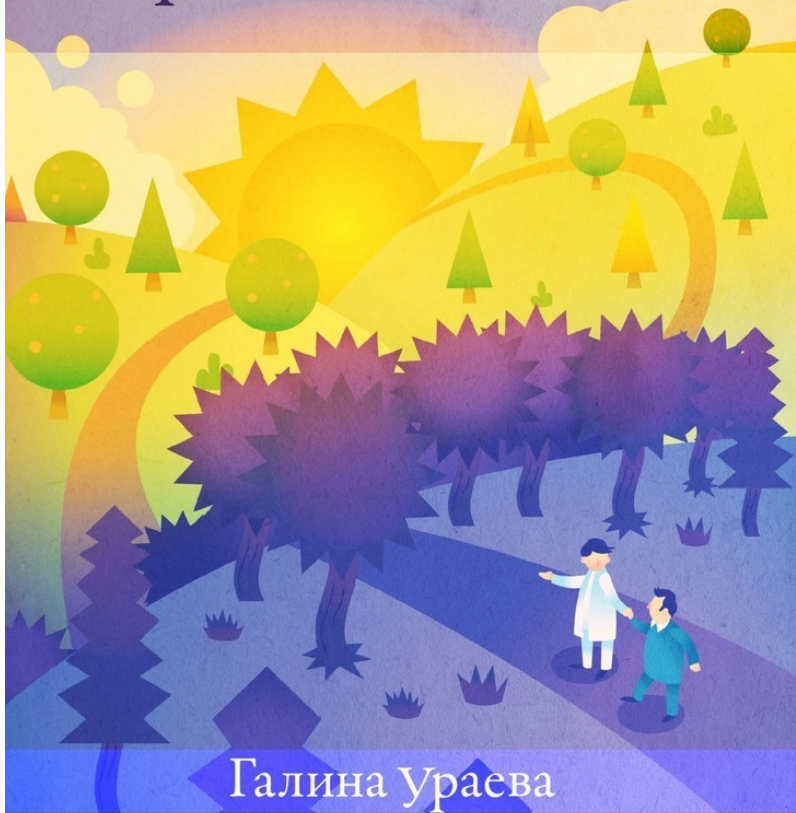


Чем психолог может помочь нормальным людям



Галина Ураева

Галина Ураева
Чем психолог может
помочь нормальным людям

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68616386
ISBN 9785005930071*

Аннотация

В этой книге рассказывается, чем занимается психолог и как он может вам помочь. Вы узнаете значение ваших эмоций, психологическую поддержку отношений и сможете лучше понять самих себя. Психологические консультации – это не страшно, а интересно. Психолог помогает жить более свободную и чуть более управляемую жизнь – ведь именно этого хочется любому нормальному человеку.

Содержание

Введение	5
Психологическое консультирование	7
Путь к себе	7
Улучшить качество жизни	10
Эффективность	13
Результаты	16
Еще раз про результаты	19
Психотерапевтические отношения	22
Как проверить, подходит ли вам психолог?	23
Психологические консультации – это интересно!	25
Жизненные изменения	27
Процесс изменений	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Чем психолог может помочь нормальным людям

Галина Ураева

© Галина Ураева, 2022

ISBN 978-5-0059-3007-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Спасибо моим родителям за то, что я такая, какая есть.
Спасибо моим учителям и психотерапевтам за то, что помогали узнавать себя и мир. Спасибо отцу моего сына за то, что вдохновил на написание книг. Спасибо тем людям, которые мотивировали на публикацию книги – мне было сложно решиться. Спасибо замечательному испанскому художнику за создание обложки для этой книги.

Введение

В этой книге я систематизировала мои тексты за полгода работы. Написание этих материалов помогало мне осмысливать мою психологическую практику, оформлять в слова мое видение психологической работы, просто делиться знаниями, которые я приобретаю в процессе своего развития в профессиональной деятельности.

Книга состоит из пяти частей:

1. Психологическое консультирование
2. Жизненные изменения
3. Эмоции и эмоциональные состояния
4. Отношения
5. Размышления о разном

Помимо информационной составляющей, в этих материалах я приглашаю вас задуматься о себе и о своей жизни. Я не только рассказываю о различных психологических процессах, но и задаю вопросы, чтобы вы могли обратиться к се-

бе. Также я предлагаю психологические техники, которые могут помочь вам во взаимодействии со своими эмоциями и переживаниями и в осмыслении своей жизни.

Я надеюсь, что мои мысли, изложенные в этой книге, помогут вам лучше понять психологию, процесс психологического консультирования и, возможно, даже лучше понять себя.

Психологическое консультирование

Путь к себе

Восстановить утраченный контакт с собой

На данный момент я определяю основную задачу психологического консультирования как помощь клиентам в восстановлении утраченного контакта с собой. Вы можете удивиться такой формулировке и сказать, что у вас все в порядке с контактом с собой. Но здесь не все так очевидно.

Потеря контакта с собой, к сожалению, очень распространена в современном мире. Начиная с детского сада, нам помогают забывать о себе и впитывать «общепринятое». В российских образовательных учреждениях, как правило, не обращают внимания на индивидуальность – все должны вести себя и даже думать так, как принято.

Если вы живете в большом городе, тогда наверняка вам с детства говорили о важности работы, карьеры и денег. Возможно, даже приводили аргументы, зачем это нужно: чтобы

обеспечить хороший уровень жизни, чтобы ни в чем не нуждаться... Но редко нас учат задумываться, а зачем это все нужно именно вам.

Часто люди живут, руководствуясь тем, как надо, как их учили с детства. И в какой-то момент понимают, что давно уже перестали получать от жизни удовольствие. Или потеряли смысл жизни. Эти осознания могут начинаться с неясного ощущения, что «что-то в жизни не так». И внешне все может быть очень хорошо, но внутри вы чувствуете по-другому.

В такой момент у вас есть выбор. Либо поверить, что на самом деле все хорошо, спрятать свои ощущения подальше и продолжать жить как привыкли. Либо задуматься, о чем говорит ваше ощущение неудовлетворенности? Может быть, пора что-то изменить?

Я не призываю вас сразу что-то менять. Сначала важно разобраться, что у вас внутри происходит, о чем сообщают внутренние сигналы, чего вы хотите от жизни. Путь к себе – это процесс, который подарит вам множество открытий.

Когда вы понимаете себя, вы чувствуете себя более свободными в жизни. Кроме того, именно с контакта с собой начинаются полноценные взрослые отношения с другими людьми. Такое внимание к себе – вовсе не эгоизм, а направ-

ная точка в любых взаимоотношениях, и с людьми, и с миром.

Улучшить качество жизни

*В ресурсном состоянии вы будете с легкостью
справляться с возникающими стрессами*

Я формулирую для себя цель психологической работы как помощь клиентам в улучшении качества их жизни. В этой главе я расскажу подробнее, какой смысл я в это вкладываю.

Улучшить качество жизни можно не только тогда, когда плохо. Можно сделать из «хорошо» – «еще лучше». А можно предотвратить возникновение и/или развитие каких-либо неприятных психологических симптомов, реакций и последствий.

Сравню с медициной. Можно идти к врачу, только когда что-то заболит и лечить болезнь. Другой вариант – потерпеть, когда почувствуете боль, до тех пор пока она не начнет причинять серьезные неудобства, и только тогда пойти к врачу. Еще можно заниматься самолечением. Пить таблетки, почитав информацию в интернете, или использовать народные средства. И только если самолечение в течение длительного времени не помогает, обратиться к врачу.

Но есть и еще один вариант – заниматься профилактикой,

проходить медицинские осмотры. Тогда есть шанс поймать внутренние нарушения на начальных стадиях, до возникновения боли. В таком случае лечение будет проще, а у вас будет меньше дискомфорта. К сожалению, в России не сильно распространена привычка заниматься профилактикой.

С психологией так же, как с физическими болезнями. Чем дольше вы терпите боль и дискомфорт, чем дольше откладываете обращение за помощью, тем больше времени и сил потребуется для психологической работы.

Эффективно заниматься изменением своей актуальной жизненной ситуации можно, только когда есть понимание причин ваших сложностей: какие модели поведения вам привычны, когда и как вы этому научились, и как они влияют на вашу жизнь. Мы, действительно, зачастую обращаемся сначала к прошлому опыту, к вашей истории. Это помогает понять, как вы пришли к действительной жизненной ситуации, и это важно. А дальше уже можно думать про изменения, планировать и совершать конкретные действия.

Если вы чувствуете, что вам что-то мешает сделать то, что вы хотите – это сигнал задуматься. Если же такие ситуации повторяются из раза в раз, в такие моменты вами управляют неосознаваемые механизмы психики. С этим можно успешно разбираться на консультациях, и тогда двигаться вперед

к вашим целям и мечтам станет намного проще. В этом и заключается психологическая профилактика – помогать себе, когда вы чувствуете, что сложности только начинают появляться.

После психологических консультаций арсенал ваших способов помощи себе и анализа актуальной жизненной ситуации сильно расширится. Вы научитесь взаимодействовать с «мешающими» факторами, и вам станет легче реализовывать свои желания и достигать поставленных целей. Вы будете в ресурсном состоянии, и с легкостью будете справляться с возникающими стрессами.

Эффективность

Изменения не происходят мгновенно

Как понять, что психологические консультации работают, а не просто впустую тратятся деньги? Это непростой, интересный и очень важный вопрос. Действительно, определить эффективность психологической работы бывает сложно, так как критерии субъективны.

Вы приходите к психологу с какой-то проблемой. Следовательно, вы будете считать, что наша работа успешна, если проблема решится. Но на этом пути есть множество неожиданных поворотов и ответвлений.

В процессе психологического консультирования я уделяю много внимания чувствам и эмоциям клиента. Это для меня сигналы о том, что происходит в нашей работе, куда двигаться дальше, и насколько вам подходит мой стиль работы. Я считаю, что эффективность консультаций вы можете оценивать через свое эмоциональное состояние. Сделаю оговорку, что эта взаимосвязь тоже неоднозначная.

Вы приходите к психологу, когда вам плохо, и хотите, чтобы стало хорошо. В процессе консультирования часто про-

исходит погружение в болезненные воспоминания и переживания, от чего мгновенно лучше не становится. Вы понимаете что-то новое про себя и свой способ взаимодействия с миром, и не всегда это понимание приятно. Но чем лучше вы знаете себя, тем более свободно и гибко можете вести себя в жизни.

Важная задача консультаций с психологом – обнаружить поддержку внутри себя, научиться слышать себя и выстраивать комфортные для себя отношения с окружающим миром и людьми. Психологическое консультирование – это путь к себе. Когда вы постепенно учитесь самостоятельно справиться с разными эмоциональными состояниями, начинаете верить в себя и в свои возможности, выстраиваете удовлетворяющие вас отношения с другими людьми – это признаки эффективности психологической работы. Эти изменения идут изнутри, и вы обязательно почувствуете что-то новое в своем состоянии. И дальше будете думать, что вы хотите и можете изменить в своей жизни.

Если вам кажется, что я не ответила на этот вопрос, я поясню. Устойчивые изменения в психологическом состоянии и, как следствие, в жизни не происходят мгновенно. Достижение желаемого результата – это процесс. Я не могу сказать точно, сколько времени потребуется, так как готовность к психологическим изменениям и их темп у каждого чело-

века индивидуальны. Но в любой момент психологической работы я могу сказать, как я вижу те процессы, которые происходят в жизни клиента. И вместе с клиентами мы регулярно сверяем понимание направления изменений, к которым идем.

Результаты

*Результат – это совместная ответственность
психолога и клиента*

Многие люди не обращаются к психологу, потому что не понимают, чем он может быть полезен. Происходящее в кабинете психолога часто представляется как некий таинственный процесс с непонятными результатами.

Предположим, у вас есть проблема. Есть что-то, что вас очень сильно беспокоит. Вы уже пробовали разобраться с этим разными способами, но пока ничего не получилось. Вы приходите к выводу, что вам необходима помощь специалиста, чтобы справиться с имеющимися сложностями. Однако вы не хотите «ходить к психологу», вы хотите решить свою проблему, раз и навсегда. Это очень понятное и естественное желание, но которое, к сожалению, не учитывает реальности вашего внутреннего мира.

Сложность психологической работы в том, что результат индивидуален, и его невозможно ни предсказать, ни точно измерить. Результат – это ответственность и психолога, и клиента, границы которой мы определяем совместно. Об этом важно разговаривать и договариваться. Поэтому

в начале каждой консультации я спрашиваю, чего вы хотите от нашей сегодняшней встречи. И до начала «движения» я еще не знаю, каким путем мы пойдем в интересующем вас направлении.

Консультирование – это творческий процесс. Он зависит от того, что и как вы рассказываете о себе, своих чувствах, своей жизненной ситуации, от возникающей в этом процессе энергии, которую можно направить на психологическую работу. Конечно же, важна подготовка психолога, причем не только профессиональная, но и личная. Опыт личной психотерапии самого специалиста помогает ему быть более объективным и эффективным в ходе взаимодействия с личностью и проблемами клиента.

В процессе психологического консультирования, помимо работы с основным запросом клиента, могут открываться разные побочные темы. Вы начинаете видеть больше закономерностей в своей жизни, понимать свои модели поведения, менять восприятие различных ситуаций. Всплывают воспоминания из прошлого, которые имеют отношение к вашей актуальной ситуации. Иногда первоначальный запрос становится менее актуальным, чем вновь открывшиеся темы... А каков же может быть результат? Чаще всего, в результате психологической работы уменьшается эмоциональное напряжение, что делает вас более свободными в выборе даль-

нейших стратегий решения вашей проблемной ситуации.

Залог эффективности психологической работы – чтобы и психолог, и клиент понимали, в каком направлении они движутся, и сверяли это понимание. Психолог не меняет вашу жизнь, он помогает понять, что вы делаете в своей жизни и со своей жизнью, чего вы хотите, и как можно что-то изменить. А решение о том, что с этим делать, принимаете вы сами. Это ваша жизнь.

Еще раз про результаты

*Психологическая работа не бывает быстрой
и легкой*

В рекламе и анонсах психологических групп, тренингов, консультаций и прочих мероприятий часто можно увидеть обещание быстрых и легких изменений. Скажу вам честно – так не бывает.

У психологов нет ни волшебных палочек, ни волшебных таблеток. У психологов нет готовых универсальных инструкций действий – «делай так, и будет тебе счастье». Психолог не может сделать с вами что-то, чтобы вам стало хорошо. Потому что ваше «хорошо» зависит, в первую очередь, от вас. Это ваше ощущение от жизни.

Именно поэтому меня удивляют обещания и гарантии изменений за пару консультаций или за один-два дня тренинга. В такие короткие сроки действительно можно понять про себя что-то новое, но вот изменить вряд ли. Конечно, иногда происходят изменения и за одну-две консультации, но для этого необходима серьезная внутренняя готовность.

Ваши привычные модели поведения и восприятия фор-

мировались всю вашу жизнь до настоящего момента. И для того чтобы произошли устойчивые изменения, нужно время. В этих процессах не бывает универсальных сроков, все индивидуально.

Когда я рассказываю о своей работе, я говорю честно. Я говорю про формирование готовности к психологической работе, что будет непросто, что потребуются время. Я рассказываю, что я действительно могу предложить вам: как я работаю и что для меня важно в моей работе. Но я не хочу обманывать вас, привлекая на консультации обещаниями быстро изменить вашу жизнь.

– Я могу помочь вам разобраться с вашими переживаниями.

– Я могу помочь вам увидеть, как вы строите отношения в своей жизни.

– Я могу помочь вам научиться лучше понимать, что с вами происходит и поддерживать себя самостоятельно.

– Я могу помочь вам увидеть возможности для изменений в вашей жизни.

Но делать, действовать, выбирать и принимать решения

вы будете самостоятельно. В результате вы научитесь справляться с любыми жизненными сложностями своими силами. Это и есть основная цель психологической работы.

Психотерапевтические отношения

*Взаимодействие психолога и клиента – это
контакт двух людей*

Большая часть жизни состоит из взаимоотношений с разными людьми. В отношениях можно узнать другого человека, а можно узнать себя.

В процессе психологического консультирования между психологом и клиентом также есть отношения. И в том, как клиент ведет себя на консультации, отражаются привычные механизмы взаимодействия. Только психолог обычно ведет себя не так, как другие люди в вашей жизни. Когда вы встречаетесь с необычной реакцией другого человека на вас, это меняет ваше восприятие себя. В этот момент появляется возможность для изменения привычных стилей взаимоотношений с другими людьми в вашей жизни.

Психологическое консультирование работает на разных уровнях. Это эмоции и чувства, интерпретации и значения, а также непосредственно отношения с другим реальным человеком.

Как проверить, подходит ли вам психолог?

Психологическое консультирование – это, в первую очередь, взаимодействие двух людей. По моему опыту, один из ключевых факторов, определяющих эффективность нашей работы – это степень безопасности нашего взаимодействия для клиента. Ощущение безопасности, в свою очередь, влияет на доверие и открытость. На консультациях клиент обсуждает с психологом очень личные вещи, что невозможно без определенной степени доверия.

Я предлагаю проверять, подходит ли вам психолог, по своим ощущениям и эмоциям в процессе взаимодействия. Как вы понимаете, можно ли доверять человеку? Я уверена, что у каждого есть свои критерии.

– Насколько вам комфортно в контакте с этим специалистом?

– Понимаете ли вы, что происходит в процессе консультирования?

– Можете ли вы задать психологу любой вопрос?

– Удовлетворены ли вы ответами на свои вопросы?

Если вы чувствуете дискомфорт, вам что-то непонятно, говорите об этом с психологом, задавайте вопросы. Если после такого обсуждения неприятные эмоции остаются, есть смысл задуматься об обращении к другому специалисту.

Психологические консультации – это интересно!

*Новое понимание себя ведет к ощущению
большей свободы в жизни*

Я заметила, что часто описываю психологическую работу как что-то очень тяжелое и болезненное для клиента. Это, конечно, правда, но есть ведь и другая сторона такой работы – огромный интерес и радость.

Многие люди интересуются психологией, читают психологические книги, хотят лучше разобраться в себе и в людях. На психологических консультациях можно узнать и понять гораздо больше, чем из книг. В книгах и статьях вы ищите, как применить к себе эту информацию. На консультациях мы разговариваем о вас, в фокусе внимания – вы и ваша жизнь.

Вы можете понять:

– Почему у вас возникают определенные эмоции и чувства в конкретных жизненных ситуациях.

– Как взаимодействовать со своими эмоциями и чувства-

ми, чтобы они не мешали, а помогали вам в жизни.

– Почему в жизни вы сталкиваетесь с похожими ситуациями, которые разворачиваются по определенной модели.

– Какой вклад вы вносите в отношения в своей жизни.

– Какие представления о жизни помогают вам, а какие мешают жить так, как вы хотите.

Все новые понимания ведут к ощущению большей свободы в жизни, и это очень радостно. Вы начинаете вести себя по-другому, это придает уверенности в себе, в своих силах и дополнительную энергию. Вы начинаете менять свои отношения с людьми и получать больше удовольствия от общения. Вы сами радуете себя этими изменениями и понимаете, что многое в вашей жизни можно изменить в лучшую для себя сторону.

Жизненные изменения

Процесс изменений

У вас внутри есть ответы на все вопросы

Когда человек приходит к психологу, ему плохо. И он хочет, чтобы стало хорошо и легко. Желательно быстро, безболезненно и навсегда. К сожалению, так не бывает.

Процесс внутренних изменений можно сравнить с изменениями в природе. Меняются времена года, меняется погода... Погода имеет свои закономерности, связанные с сезонами, и одновременно она может быть непредсказуемой. Погода не обязана отвечать нашим желаниям и оправдывать то, что «должно быть» в соответствии с датой на календаре.

Иногда мы знаем, как нам сейчас «нужно» себя чувствовать. Но эмоциональное состояние сопротивляется и ведет себя «неправильно». Если в этот момент вы начнете борьбу с собой, рано или поздно вы проиграете. Вы не можете просто подавить свою внутреннюю жизнь, но можете слушать ее сигналы.

Внутреннее состояние и самоощущения не статичны, а непрерывно меняются. В разные моменты жизни мы проявляем себя по-разному. При взаимодействии с людьми мы тоже ведем себя неодинаково. У вас есть различные желания и потребности, которые выходят на первый план в те или иные периоды жизни. Вы ставите перед собой определенные задачи, достигаете их, потом формулируете новые, и начинается новый процесс. Вся жизнь – это процесс изменений.

Я вижу задачу психологического консультирования в том, чтобы помочь вам соприкоснуться со своим внутренним «Я». Что бы вы ни меняли в себе и в своей жизни, что-то внутри остается неизменным.

В этом внутреннем центре есть ответы на все вопросы, там живут ваши желания, потребности, стремления и смыслы. Почувствовать все это – значит понять себя. Это будет вашей опорой для осуществления любых изменений, и опора эта будет с вами всегда.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.