Елена Литовченко

18+

ВНИКАЙ

в работу психолога

Для широкого круга читателей

Елена Литовченко

Вникай в работу психолога

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71699803
ISBN 9785006555815

Аннотация

В книге раскрываются тайны психотерапии, рассказывается о психологических школах, личности психолога, травмах и прочее. Читателю будут представлены сорок реальных случаев из практики автора, в которых описывается, с какими запросами люди обратились, что хотели получить, какие техники были использованы, как шли процессы: осознания, трансформации и исцеления клиента. Книга будет интересна любителям психологии, тем, кто боится идти к психотерапевту, а также психологам для расширения кругозора.

Содержание

Обо мне и о книге 6
Глава 1. 9
Какой я психолог 11
Понятия психологии, 14
Современные подходы 18
Понятия: психолог, психотерапевт, психиатр, клинический психолог, коуч, супервизор 37
Как происходит процесс психотерапии 40
Как долго необходимо работать с психологом и как регулярно 44
Когда стоит обратиться к психологу за помощью? 47
Профессиональная этика психолога и конфиденциальность 50
Признаки профессионализма психолога 53
Личность психолога 56
Как найти своего психолога 59
Разница между личной психотерапией, семейной и групповой 61
Особенности первой встречи с психологом 64
Психологи-самозванцы 66
Психологические травмы 73
Реакция психики человека на травму 79

Психологические защиты 82
Вторичная выгода психологической травмы 88
Гордость за травму 90
Проживая боль 93
Необходимый ресурс для исцеления от травмы 97
Работа с телом в психологии и психосоматика 99
Изменение жизни человека с помощью психотерапии 106
Польза и вред постоянного самосовершенствования 108
Сам себе психолог 109
Конец ознакомительного фрагмента. 111

Вникай в работу психолога

Елена Литовченко

Посвящается моим родителям, психологам-учителям и коллегам, близким и клиентам

Корректор Анна Никитюк
Дизайнер обложки Клавдия Шильденко

© Елена Литовченко, 2025
© Клавдия Шильденко, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0065-5581-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Обо мне и о книге

Дорогой читатель, я рада приветствовать тебя на страницах моей книги. Меня зовут Елена Литовченко, я руководитель своего консалтингового центра «Вникаю», практикующий психолог и мама двух мальчиков. Сейчас мне 42 года, и я чувствую в себе потребность делиться с людьми своими знаниями психологии, полученными в результате практической работы с клиентами, которую веду уже более 9 лет.

У меня два высших образования: экономическое и психологическое, оба получены в Кубанском государственном университете в городе Краснодаре, где я родилась и живу. Я обучена разным психотерапевтическим подходам, которые успешно использую в своей работе. Окончила курсы повышения квалификации по направлениям: гештальт, арт-терапия, архетипическая арт-терапия, системная семейная психотерапия методом Берта Хеллингера, телесная терапия, психотерапия психической травмы, сексология, школа психолога-тренера и другие.

Я веду блоги в разных социальных сетях, где выкладываю, написанные мною статьи, посты, рекомендую книги и описываю случаи своих клиентов. Рубрика «Случай из практики» очень любима моими подписчиками. Многие клиенты, друзья и знакомые восхищаются процессом психотерапии, который я описываю в «Случаях» и отмечают его познава-

тельность. Поэтому у меня и родилась идея книги, в которой я смогла бы рассказать о психологии и психотерапии то, что я считаю наиболее ценным, а также дать информацию о работе психолога доступным языком и описать мои случаи из практики.

Название книги придумалось легко, и, на мой взгляд, оно хорошо отражает смысл содержания. Во-первых, «вникай» – один из моих любимых глаголов, во-вторых, это название моей фирмы, где я веду бухгалтерский учёт бизнесменам и провожу аудит уже более 14 лет, в-третьих, из этого слова можно сложить имя греческой богини победы Ники, в-четвертых, смысл самого понятия: «вникать» – это вдумываться, углубляться, внимательно разбираться в чём-то, а в-пятых, это слово звучит необычно. «Вникай в работу психолога» – это мой своеобразный призыв для читателей познать психологию больше.

Также я хочу приоткрыть тебе тайны исцеления, мой дорогой читатель, рассказав о процессе психотерапии, о популярных подходах в психологии, о разнице понятий психолога, психиатра и коуча, об отличии личной и групповой терапии, об эффективном количестве встреч с психологом и о многом другом.

Задачи, которые я ставила, создавая эту книгу: познакомить читателя с миром практической психологии; показать, что работать с психологом не страшно; что психотерапия эффективна; что в психике человека есть все ответы на вопро-

сы; что у сложного состояния всегда есть причина; что можно исцелить душевную боль; что практически все психологические проблемы человека решаемы.

Эта книга не является учебным пособием по психотерапии, скорее, она играет роль доброго друга, который рассказывает, как происходит работа психолога. Книга содержит три главы, где первая посвящена знакомству с психологией и психотерапией, вторая содержит сорок реальных случаев из моей практики, а третья – это подарки читателям в виде интереснейшей информации для самостоятельной работы.

Чтобы быть ближе, я буду обращаться к тебе на «Ты». Я оставила обращение «Вы» в отношении клиентов во второй главе книге, где разбираются «Случаи», чтобы ты воспринимал чужие истории более отстраненно.

Читая эту книгу, ты станешь больше понимать, как устроена психика человека, заметишь удивительные причинно-следственные связи травмы и проблематики, и уверуешь в волшебство психотерапии.

Лучшая моя награда, как автора-психолога – это возбудить в тебе интерес к самому себе и к психотерапии. Мысленно обнимаю тебя, мой читатель, желаю приятного чтения!

Глава 1.
О работе психолога, о психологических понятиях и психотерапии

В первой главе я поведаю тебе о многих понятиях в психологии и психотерапии, а также о том, что, на мой взгляд, является основным и важным для каждого человека. Эти знания я собирала по крупицам в ходе своей учёбы и работе с клиентами.

То, что я рассказываю здесь, я сама хотела бы узнать в начале своего становления в профессии. Это выжимка ценнейшей информации, которую я смогла структурировать и передать читателям на основе своей реальной практики, любви к психологии, жажды познания и писательского труда.

Темы, которые я описываю, представлены в виде статей, их можно читать отдельно по возникшему твоему интересу. Возможно, читая что-то, ты заметишь, как я в каких-то своих рассуждениях иногда повторяюсь, это сделано специально, учитывая то, что человек может прочитать определенный раздел, и не знать о том, что я писала ранее. Тем не менее, я рекомендую тебе читать книгу последовательно.

Моё желание: донести до тебя читателя научные знания

доступным языком, даже если тебе будет что-то не особо понятно, семена знания посеются в твоём сознании и дадут ростки в своё время.

Путь самостоятельной трансформации человека очень долгий, а с помощью другого всё становится эффективнее и быстрее. Факт, что люди нужны друг другу. Поэтому я хочу быть для тебя добрым проводником в твоём очередном этапе саморазвития.

Начну с рассказа о том, какой я психолог, чтобы у нас с тобой, дорогой мой читатель, начало выстраиваться поле доверия и близости. А дальше уже обо всём остальном. Впереди тебя ждут великие открытия о мире психологии и о себе. Итак, начинаем.

Какой я психолог

Я умею лечить свои и чужие душевные раны и считаю, что на этом этапе своего развития вполне профессиональна в психологии. Я умею распознавать оттенки своих чувств и умею предположить, что происходит с другим человеком. Я знаю много психологических направлений и владею разными техниками. Я провела много часов работы со своими клиентами, постоянно что-то читаю и чему-то учусь, в своей жизни много чего прожила и осознала. Путь моей трансформации был насыщенным и сложным, было пройдено много часов моей личной и групповой психотерапии в качестве клиента. Ко всему этому, я стала испытывать практически всегда фоновое счастье и гармонию. Конечно, у меня бывают разные периоды, как и у любого живого человека, порой я устаю от работы, от общения, от своих детей, от бытовых дел, злюсь на что-то, но я понимаю, что со мной происходит, и знаю, как улучшить свое состояние.

Мне хочется помогать людям и облегчать их внутреннюю боль. Конечно, я не волшебник, но стремлюсь к тому, чтобы творить чудеса с помощью психотерапии, и у меня это получается.

Я позволяю себе быть разной в работе: энергичной, счастливой, заботливой, со слезами на глазах, грустной, тактичной, смелой, аморальной, умной, нудной, напористой, при-

нимающей и дающей, быстрой и медленной. Предполагаю, что именно эти мои естественные состояния ценят мои клиенты. Ведь чем откровенен терапевт, тем с ним комфортнее взаимодействовать.

В ходе работы клиент снимает свои «социальные маски», показывая самое сокровенное и доверяя мне своего ранимого «внутреннего ребенка». Наши души соприкасаются для исцеления, и этот момент всегда наполнен близостью, нежностью и любовью.

Бывают сессии, которые заряжают меня радостью на долгое время, а бывает, когда я грущу, что клиент не вышел на решение своей проблемы. У каждого человека свой ритм, свои психологические защиты, страхи и желания. В любом случае, мне всегда интересно, что будет за каждым следующим шагом клиента в процессе психотерапии. Я очень люблю «распутывать» причинно-следственные связи жизненных проблем клиента и травматичного первоисточника этого. Обожаю сложные случаи, я их воспринимаю, как процесс решения математических задач. В моей голове на сессиях с клиентами рождаются схемы и уравнения с несколькими неизвестными, которые я с удовольствием решаю и от этого получаю удовольствие.

Я рождена со встроенной функцией – помогать. Таким людям, как я, обязательно нужно выбирать профессии, где нужно оказывать помощь людям, где ты нужен, где ты «даёшь», где есть возможность получать взамен благодарности,

признание и деньги. Хорошо, что нашлось применение этой моей «божественной искре», иначе я бы «перекормила» своей излишней заботой окружающих во вред себе и им.

Работая с любовью, я нахожусь рядом с клиентом, в его переживаниях, но знаю, что я не всесильна. Человеку бывает сложно, больно, непереносимо, он злится, обесценивает свой пройденный путь и мою помощь, у него возникает желание прекратить работу. Это нормально, однако тот, кто преодолевает эти трудности в психотерапии, всегда находит ответы на свои вопросы, и его жизнь точно улучшается. И я вижу это постоянно.

Также я отмечаю перемены к лучшему в своей жизни, я становлюсь свободнее. Я с принятием проживаю свою боль, если она пришла, и возникающие оттенки чувств, ощущаю одновременно свою мудрость, глупость, зрелость, ребячество и принимаю мир во всём его многообразии, вижу красоту судеб людей и чувствую любовь Бога.

Планирую лет в девяносто сказать себе: «Вот молодец я, не зря всё это было, жизнь в этом воплощении точно удалась». Того же желаю и тебе, мой дорогой читатель!

Понятия психологии, психотерапии и психолога

Хочу поведать тебе, мой дорогой читатель, немного истории про науку психологию для того, чтобы тебе было понятнее в дальнейшем читать эту книгу.

Психология родилась не так давно, она, появившись из философии, и стала самостоятельной наукой лишь в 19 веке. Немецкий философ и физиолог Вильгельм Вунт в 1879 году открыл первую экспериментальную психологическую лабораторию, где он с помощью опытов изучал разные психические явления и феномены сознания человека. Постепенно к развитию психологической дисциплины стали подключаться и другие выдающиеся ученые. Многие из них создавали свои психологические школы с определенными взглядами на процессы сознания, писали труды, читали лекции, лечили людей.

Науке психологии интересен внутренний мир человека, который проявляется в мыслях, чувствах, в поступках и во взаимодействии с окружающим миром.

Психология изучает психику, а психотерапия помогает улучшить психологическое состояние человека

Слово психотерапия сложилось из двух греческих слов: «психо» – душа и «терапия» – лечение, то есть это процесс лечение души, который происходит с помощью другой ду-

ши. Так вот, психолог является именно той «душой», которая способна помочь.

Психолог – это специалист в области психологии и психотерапии, который является тонким наблюдателем и слушателем, владеющим различными техниками и приемами и помогающим найти, раскрыть, использовать ресурсы психики человека для улучшения его состояния и качества жизни.

Исходя из своего профессионального взгляда, знаний и опыта, психолог предлагает провести психологические сессии в различных форматах. Во время работы с клиентом он помогает человеку понять себя и рассмотреть жизненную ситуацию с разных сторон, задаёт уточняющие и наводящие на размышления вопросы, аккуратно взаимодействует с всплывающими в ходе работы образами. Психолог помогает излечиться от душевных страданий и переработать негативные установки и сценарии поведения.

Психотерапия уже давно показала свою эффективность на практике. Жизнь многих и многих людей во всем мире улучшилась и продолжает улучшаться благодаря психологии.

Изучая психологию, люди могут:

- найти ответы на свои вопросы о том, что с ними происходит;
- улучшить своё эмоциональное состояние;
- стать лучшей версией себя;

• научиться распознавать свои чувства и реакции тела;
• понимать других людей;
• найти объяснение тому или иному поведения человека;
• найти свою внутреннюю опору;

• узнать, что такое «здоровые» отношения, экологичные способы воспитания детей, психологическое здоровье, состояние безопасности и т. д.
• узнать о психологических травмах и способах их исцеления;
и многое другое.

Работая с психологом, человек способен:
• исцелить свои душевные боли;
• изменить привычные паттерны поведения;
• научиться отслеживать свои «сложные» состояния и разные реакции на события и справляться с ними;
• качественно изменить своё эмоциональное состояние;
• научиться нести ответственность за свою жизнь;
• наладить такие сферы отношений, как карьера, сексуальная жизнь, здоровье и так далее
• найти баланс между трудом и отдыхом;
• укрепить своё мировоззрение;
• выйти из затянувшего стресса или кризиса;
• найти своё предназначение;
• переработать восприятие своих родителей;

- помочь себе стать счастливее и гармоничнее;
- а также решить множество других задач.

Психология сейчас имеет большое распространение. Можно найти ответы на любые вопросы, однако ускорить процесс осознания поможет только психолог, который точечно будет работать с конкретным случаем как в личной, так и групповой терапии.

Современные подходы в работе психолога

В мире психологии существует большое количество различных школ и направлений, которые предлагают людям свои способы психотерапии, – это психоанализ, гештальт, психодрама, арт-терапия (сюда относятся: песочная терапия, сказкотерапия, работа с метафорическими картами, рисование мандал, музыкотерапия, фильмо- и фото- терапия, работа с фигурками), телесная терапия, символдрама, психосинтез, семейная психотерапия (расстановки) по Берту Хеллингеру, трансактный анализ, когнитивно-поведенческая терапия, регрессия, гипноз, ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз), провокативная психотерапия, архетипическая терапия, вселенная терапия и другие.

В разных психологических школах сам подход к процессу терапии имеет свои отличия и особенности. Чтобы хорошо владеть разными техниками, психологу важно много учиться практической психологии на курсах повышения квалификации, имея при этом базовое психологическое образование.

То есть психолог изначально должен получить диплом о высшем психологическом образовании, и уже после этого он имеет право применять в своей работе техники из пройденных курсов и тренингов. Делаю для тебя акцент, что человек, который прошел только курсы разных психологиче-

ских школ, но не имеет высшего образования в сфере психологии, не является психологом, он может нанести своими действиями вред психике человека по своему легкомыслию и незнанию.

Есть психологи, предпочитающие работать в рамках одного подхода, они постоянно совершенствуют свои знания. А есть те, в том числе и я, которые применяют разные методики, выбирая в процессе работы с клиентом, что будет более полезным в конкретном случае. Оба варианты правомерны.

Расскажу про некоторые подходы подробнее, чтобы ты понял, что ближе именно тебе. Я опишу, как вижу их я на основе своих знаний и опыта работы.

Множество людей, не бывавших на приеме у психолога, имеют устаревший образ того, как происходит процесс психотерапии. Им кажется, что они будут лежать на кушетке, что-то рассказывать, смотря в потолок. А в это время терапевт будет сидеть с умным видом на большом кресле, записывая что-то себе на листочек, иногда задавая вопросы. При этом многие боятся, что они вынуждены открывать психотерапевту свои самые потаенные тайны и что психолог точно «видит» их насквозь.

Так вот, этот стереотип возник из представлений о работе знаменитого врача- психиатра Зигмунда Фрейда. Он является основоположником популяризации психотерапии в обще-

стве и создателем своего направления под названием – **психоанализ.** Именно Фрейд работал, используя кушетку для своих пациентов, и записывал большие архивы историй своей работы.

В наше современное динамичное время уже мало кто из психологов использует психоанализ в его классическом виде, так как он подразумевает очень длительную терапию, которая может длиться 5—10 лет. И необходимость в кушетке тоже пропала. В первоначальном виде было так: клиент постепенно рассказывает всё о своём детстве, а психотерапевт фиксирует это на бумаге, анализируя, задавая вопросы, уделяя достаточно много внимания сексуальным импульсам и подавленным желаниям клиента. Терапевт в рамках этой школы находится больше в авторитарной позиции, «сверху» по отношению к клиенту, как более мудрый и знающий человек.

Чтобы стать психоаналитиком необходимо долго учиться, проходить личную и групповую терапию, а также супервизии.

Психоанализ рекомендую тем людям, кто хочет многолетнюю, дорогостоящую и регулярную психотерапию.

В гештальт-направлении (автор метода Фредерик Пёрлз) клиент и психолог находятся в равных позициях, даже часто сидят на одинаковых стульях друг напротив друга на расстоянии около метра. Они работают с переживаниями, ко-

торые происходят с человеком прямо сейчас, с тем, что его волнует в момент, когда он сидит на стуле перед психологом. В гештальт подходе очень важны чувства человека, реакции тела, сказанные слова и отношения с терапевтом. Психолог задает наводящие вопросы, которые помогают клиенту больше понять себя, терапевт отмечает для себя движение рук и ног клиента, перемену позы и подступающие слезы. Всё это очень важно для того, чтобы получить целостную картину происходящего с человеком. Гештальтисты очень серьезно относятся ко времени, сессии чётко регламентированы, терапевт должен завершить работу в точно оговоренные с клиентом сроки, если это час, то это будет ровно час психотерапии, не больше и не меньше.

Фразы-маркеры, которые выдают гештальт-терапевта: «побудь с этим», «мне кажется, что…», «моя фантазия на этот счет такая…», «что ты сейчас чувствуешь?», «что в теле?», «кривая контакта», «незакрытый/закрытый гештальт», «здесь и сейчас», «фигура и фон», «поле», «инсайт», «правильно ли я тебя понял?», «ты сказал то-то и то-то», «что это для тебя?», «как тебе это?», «на этом завершаем», «про что это про тебя», «что стоит за этим» и прочее.

Обучение этому направлению у психологов длительное и дорогостоящее, оно занимает несколько лет, подразумевает обязательную личную терапию у другого психолога, сдачу довольно серьезных экзаменов после трёх лет нахождения в групповой терапии, прохождение супервизии, уча-

стие в интенсивах и в конференциях. Считается, что имеет право работать в этом подходе только психолог, получивший сертификат гештальт-терапевта. Однако элементы гештальт-школы может использовать в своей работе любой психолог без специальной подготовки в этом направлении.

Этот вид психотерапии подходит тем, кто плохо понимает свои чувства и желания, кто живёт прошлым или будущим, у кого «замороженное» и скованное тело. С помощью гештальт подхода человек научится многому: сможет начать жить в настоящем, понимать свои чувства и реакции тела, быть в контакте с другими людьми, ценить свой внутренний мир.

Следующий метод психотерапии, который, на мой взгляд, является очень эффективным – это **телесная терапия**. Родоначальник методики – Вильгельм Райх (ученик Зигмунда Фрейда).

Психологи давно выявили, что тело человека помнит всё, а психика «закрывает» тяжелые воспоминания, чтобы сохранить нормальное функционирование человека. Бывают ситуации, когда разговорами исцелить клиента невозможно, эффективнее будет работать с его телом. Также этот «нежный» метод подходит для работы с серьёзными травмирующими событиями (состояние после аварий, стихийных бедствий, войн). Терапевт может совсем не разговаривать с клиентом, а лишь деликатно касаться его в определенных местах всю встречу, достигая при этом потрясающих результатов.

По моему мнению, применение одной только телесной терапии в работе с клиентом недостаточно. Дело в том, что акцент на телесности – способствует проявлению и укреплению «детской позиции» у человека и исцелению его «внутреннего ребенка». Это очень важно, однако для внутренней зрелости и устойчивости, важно укреплять ещё и позицию «взрослого», используя другие подходы.

Работа в рамках телесной терапии обычно происходит на полу, на ковре, сидя, лежа, по-всякому, в комфортно обстановке и в удобной одежде.

Техники из телесной терапии могут быть представлены психологам в рамках прохождения различных тематических курсов, что позволяет использовать терапевтам элементы телесной терапии в своей работе. А также есть многолетнее обучение с определенными требованиями, сдачей экзаменов и присвоением звания «телесно-ориентированный терапевт».

Данная терапия рекомендована людям с «зажатым» телом, то есть тем, у кого всегда напряжены мышцы, движения резкие, походка тяжелая, кто грубо телесно взаимодействует с другими, кому сложно расслабиться на массаже (в танце, в сексе, во время медицинских процедур), кто испытывает страх доверить своё тело кому бы то ни было; а также всем, кто пережил стресс (сложные роды, аварии, операции, физические травмы, военные события, катастрофы, насилие, увечья, смерть близких и прочее).

Арт-терапия – в настоящее время это очень распространённый метод работы среди психологов. В нём содержится огромное количество техник, которые я очень ценю и часто использую, он подходит всем и особенно эффективен для детей.

Многие ученые-психологи внесли свой вклад в развитие этого направления, как такового единственного родоначальника здесь нет. Психологи стали использовать в своей работе с клиентами разные подручные творческие материалы, и заметили эффективность от их применения.

Арт-терапия – это метафорические карты, сказкотерапия, музыкотерапия, фильмотерапия, психологические игры, игрушки-фигурки, изготовление поделок из ткани, глины, бумаги, ниток, бусин, пластилина и т.д., это раскрашивание мандал, разыгрывание театральных сцен, использование перчаточных кукол, осмысление мифов, рисование карандашами красками, и восковыми мелками, использование масок, работа с песком, игра на музыкальных инструментах и многое другое.

Этот метод может отпугнуть людей, которые не любят или не умеют рисовать. Однако, здесь речь идёт не о том, чтобы получилось что-то красивое, не это имеет значение. Главное, что рисование позволяет «извлечь» наружу то, что происходит у человека внутри. То есть, психолог не обращается к человеку в психику напрямую, а работает через предмет (рисунок, игрушку, фигурку, картинку), извлекая из подсознания

необходимый образ для осознания.

Это очень бережный и аккуратный подход. Со стороны может показаться, что человек просто порисовал, что-то слепил, а в этом момент психика перестроилась и трансформировалась.

В работе используются краски, карандаши, бумага и прочее, можно всё делать, сидя за столом или на полу на ковре.

Существует множество курсов повышения квалификации психологов в рамках арт-терапии. Это может быть буквально несколько часов обучения для усвоения какой-то техники, а может быть несколько месяцев учёбы. Получить документ с присвоенной специальностью: «арт-терапевт» довольно доступно.

Архетипическая психотерапия (югианский психоанализ). Автор подхода – Карл Густав Юнг делал акцент в работе на символах, на проявлениях архетипах в человеке (анима, анимус, самость, тень, персона, мудрец, Бог), на снах, на работе с картинками, с образами. К.Г.Юнг очень уважаем в кругу психологов, его научные размышления и выводы о психике людей актуальны до сих пор и являются основой многих психологических школ, например, арт-терапии.

По мнению К.Г.Юнга, существует коллективное бессознательное, в котором соединены все люди, знания, навыки, опыт, где нет времени. Психолог, работая с клиентом с помощью архетипов, налаживает быстрый контакт с подсознанием человека. Также многие творческие люди успешно при-

меняют знания архетипической терапии для создания книг, статей, фильмов, тренингов, которые становятся очень популярны.

Обучение психологов этому направлению бывает разным по времени, как краткосрочным, так и долгосрочным, а знания будут получены фундаментальные и обширные.

Психотерапия в этом подходе происходит через равенство психолога и клиента. Рассуждениям подлежат всплывающие у человека образы, важно его воображение, фантазии, сновидения, мысли, желания.

Данный метод подойдет тем, кто умеет мыслить образами, у кого хорошо развиты визуализация и воображение, кому близки древние символы и архетипы.

Следующий метод психотерапии **– это системно-семейная психотерапия по методу Берта Хеллингера, другое название – расстановки** (стал применяться с 1980 года). По моему мнению, это очень эффективный метод психотерапии, и он один из моих любимых, я часто применяю его в работе с клиентами.

В данном подходе огромное значение имеет родовая система человека (его семья, предки, родственники), а также другие значимые для рода люди. При проведении расстановки производится работа с информационным полем человека, в котором есть все ответы, где «зависают» некачественно прожитые чувства, установки, сценарии поведения, события из жизни родителей, родственников и других важных для

клиента людей.

Берт Хеллингер вывел системные законы, которые важно соблюдать человеку для более качественной жизни. Если они нарушаются, это негативным образом сказывается на живущих людях его рода. Например, психологически жена должна быть по отношению к своему мужу – равноправным партнером, а не находиться в роли «матери» или «дочери». Если жена в роли «матери», она находится в состоянии «выше», там есть контроль, забота, власть, но нет сексуальных отношений. В этом случае муж воспринимается ею ребенком, и происходит негативная динамика в отношениях: женщина перегружена ответственностью, а муж нет. Возможны измены со стороны мужа, чтобы психологически высвободится от фигуры матери, как бы сепарироваться от неё. Если у жены позиция «дочери» по отношению к мужу, то она проявляет себя инфантильной, слабой, не принимающей решений, несамостоятельной. В описанной ситуации будет перегружен ответственностью муж, а жена – нет. Такая ситуация рано или поздно так же негативно скажется на семейных и интимных отношениях. В этом случае, возможно, что женщина не реализует свой рабочий потенциал, будет находиться в зависимости от мужа, а он может проявлять агрессию в отношении жены из-за чрезмерной нагрузки по жизни.

Берт Хеллингер разработал определенную технику работы в своём методе, предложил специальные «расстановочные» фразы, определил «правильную» постановку фигур

в поле. Он опытным путем изучил поведение человека в процессе расстановки, и выявил понимание – о чём это. Хеллингер ввёл понятия трех порядков любви (они же законы): закон иерархии, закон принадлежности, закон баланса. Знания об этом помогают психологу верно интерпретировать, что именно у клиента «пошло не так», и понять, как это исправить и исцелить.

Делать расстановку для клиента психолог может, как с помощью других людей, их называют заместителями, так и с помощью фигурок или листочков. Эти фигуры исполняют роль значимого родственника из семьи клиента и его проблематику (причину), с которой он пришел на психотерапию. Например на листах бумаги пишутся слова: «Я», «Мама», «Папа», «Причина». Эти фигуры расставляет клиент по отношению друг к другу так, как он это чувствует, как это есть в его жизни. Допустим, фигуры: «Я», «Мама» и «Причина» стоят вместе, а фигура «Папа» отдельно. По этой позиции психолог определяет, что не так, и корректирует это.

Время проведения обычно не ограничивается, оно составляет примерно до двух часов работы, до получения результата. Для работы нужен стол, если работа с фигурками, или удобное помещение, желательно с ковром, если работа с надписями на листах или с людьми.

Этот метод сложно понять с первого раза или с его теоретического описания. Во второй главе данной книги будет описана психотерапия с помощью этого подхода. И я наде-

юсь, что ты поймешь, как эффективны в работе психолога расстановки.

Обращаю твоё внимание на то, что не всегда есть необходимость применять этот метод, к тому же, клиенту это обойдется дороже, чем обычная сессия. Психотерапевт сам определяет: стоит делать расстановку в конкретном случае или нет.

На мой взгляд, психолог не сможет работать с помощью этого психотерапевтического подхода, если не пройдет соответствующее обучение. Сертификаты и допуски здесь совсем ни при чём, по законодательству они не требуются. Здесь важно понимание, как это всё работает и личный опыт проведения расстановок и участие в них.

Символдрама (кататимно-имагинативная психотерапия) – метод, разработанный Ханскарлом Лейнером (в России распространённый Яковом Обуховым), подразумевает работу человека, с воображением и символами. Как это происходит: клиент садится в удобную позу на стул или в кресло, закрывает глаза, и представляет различные образы с подачи терапевта.

Например, необходимо в подробностях представить «цветочек», какой он, какого цвета, в каком состоянии его корни, где он растет, при каких погодных условиях, что его окружает, какая у него есть потребность и прочее. Клиент описывает свои представления, терапевт интерпретирует их и задает вопросы по теме. Затем психолог предлагает трансформиро-

вать полученный образ до лучшего состояния.

Психотерапевт по своему усмотрению предлагает человеку тот символ, с которым будет происходить работа. Также психолог помогает клиенту понять, что «стоит» за каждым из образов. Чтобы успешно провести технику из данного подхода, психотерапевт должен убедиться, что клиент обладает развитым образным мышлением и богатой фантазией, так как необходимо представлять с закрытыми глазами разные картинки, а это получается далеко не у всех.

Обучение этому методу бывает, как краткосрочным, так и долгосрочным. Можно узнать даже одну технику работы с одним символом, и успешно её применять, а можно понять весь метод целиком.

Регрессивная терапия – это метод, который позволяет психологу работать с прошлым клиента, в том числе с прошлыми жизнями человека.

Веришь ты в это или нет, дорогой мой читатель, но метод очень мощный. Пусть ты, возможно, будешь настроен скептически, но по итогам работы точно уверуешь в переселение души, если попробуешь эту терапию.

Методика подразумевает ввод клиента в трансовое состояние, чем-то оно схоже со сном на яву. Это происходит примерно так: клиент удобно располагается на стуле (или ложится на диван, на ковер, на пол), закрывает глаза, расслабляется, затем по указанию терапевта человек представляет запускающие работу образы. Например, длинный коридор с мно-

жеством дверей, и далее откроется дверь, за которой находится именно та прошлая жизнь, содержащая ответ на запрос клиента. Или это может быть образ поездки в лифте, где загорится необходимая кнопка этажа, и где лифт потом остановиться. Дальше у клиента будут всплывать определенные образы из его прошлой жизни, которые проясняют запрос на терапию.

Клиент начинает описывать те события, которые поражают воображение, он видит одежду и предметы из прошлых веков, чувствует видимые им образы. Это удивительный и глубокий опыт, который реально объясняет то, что в «обычной» психотерапии не получается понять.

Кстати, с помощью данной методики можно пообщаться с ангелами или с Богом и получить ответы на многие волнующие тебя вопросы. Самое интересное, что ты будешь остро чувствовать истину своих видений, у тебя не будет сомнений в их правдивости.

Ценность заключается в том, что это не навязанные терапевтом картинки. Образы «приходят» человеку сами по себе, как будто это цветной фильм, в котором ты видео-оператор. Даже если всё – игра воображения человеческого мозга, а вовсе не прошлые жизни души, это не важно, потому что регрессивная терапия реально дает потрясающий результат.

Эриксоновский гипноз – метод разработан Милтоном Эриксоном. Этот подход подразумевает определенно построенные фразы, которые говорит терапевт клиенту, вводя

человека в транс, меняя таким образом «проблемные» паттерны поведения клиента на «здоровые». Этот метод широко применяется в НЛП (нейролингвистическом программировании) и в рекламе. Кстати, эта работа занимает буквально несколько минут, и даже может производиться без согласия клиента, такое вот это гениальное внушение.

Данная методика, на мой взгляд, не всегда актуальна для человека. Я считаю, что лучше, когда клиент в процессе терапии с помощью психолога осознанно обнаруживает свои негативные сценарии и установки и благополучно трансформирует их к лучшему. Однако сила работы гипноза подтверждена многими научными мужами, это действительно сильный метод в психотерапии.

Переходим к следующему методу. Психиатр Эрик Берн выдвинул свою психологическую теорию, назвав её – **транзактный анализ.** Он заметил, что в психике человека существуют одновременно три субличности: ребенок, взрослый, родитель. Они являются внутренними фигурами человека, которые отвечают за определённые моменты:

• «Ребенок» – отвечает за желания, веселье, радость, свободу, игры, мечты, легкость, чувства и за предъявление в мир слова: «Хочу»;

• «Родитель» – отвечает за контроль, дисциплину, заботу, власть, силу, ответственность, запреты, обучение, правила, предъявляет в мир слово: «Надо»;

• «Взрослый» – взвешивает между состояниями «Хочу»

и «Надо» и действует.

Чаще у большинства людей более проявлена одна из двух субличностей: или «Ребенок» или «Родитель», и в идеале необходимо прийти к состоянию «Взрослый».

Психологи могут понять основы транзактного анализа, прочитав книги Эрика Берна, так как подход довольно прост для понимания. А для серьезного изучения темы, конечно, есть профессиональные курсы в этой области разной продолжительности.

В психотерапии с клиентами, на мой взгляд, отлично применять транзактный анализ. Более того, данный метод легко может использоваться человеком самостоятельно для саморазвития.

ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз) – этот метод психотерапии разработал Френсин Шапиро для лечения посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР), возникающих у людей после серьезных потрясений, которые человек видел своими глазами (военные действия, насилие, катастрофы, аварии, медицинские операции, ситуации на грани жизни и смерти). Это очень эффективный метод, признанный специалистами.

Он помогает нивелировать или убрать совсем негативное влияние произошедшего травматического события. Суть работы такова: клиента должен следить глазами за движением руки терапевта, глядя на один палец или на совмещенные вместе два. Движения руки психолога при этом будут похо-

жи на рисование в воздухе знака бесконечности, из стороны в сторону, вверх и вниз.

Считается, что психика человека через зрение «запоминает» картинку негативного события, и фиксируется в подсознании, как лишнее напряжение. Этот метод запускает попеременную активность обоих полушарий мозга, и, таким образом, перерабатывает стрессовое воспоминание из прошлого, убирая остроту образа, принося при этом облегчение.

Очень рекомендую данный подход тем, кто пережил сильнейший стресс, потерю близкого, был свидетелем страшных событий, находится в состоянии депрессии, лечится от зависимости любого рода, имеет пограничные расстройства, психозы и прочее. Кстати, эту технику можно делать себе самостоятельно.

Далее расскажу тебе о **провокативной психотерапии,** которая многим людям может показаться довольно жёсткой. Кстати, я воспринимаю этот метод с настороженностью и не использую в своей работе. Он подойдет далеко не всем и не всегда. В этой системе психологической практики терапевт агрессивно воздействует на клиента, стимулируя активное изменения сознания человека.

Психолог, используя данный метод, может неприятно шутить, грубить, критиковать, обесценивать, может принуждать делать необычные действия. Подразумевается, что таким образом, человек мобилизует свои скрытые ресурсы и трансформируется через боль. Однако, есть опасность

в том, что данная методика может привести в психологическое травмирование, которое усугубит состояние клиента.

Подразумеваю, что некоторым людям, может дать эффект жёсткая провокация этого метода, ведь это действительно может хорошо «взбодрить» человека и способствовать его переменам, особенно, если в детстве именно так стимулировали ребенка родители.

Следующий метод психотерапии – **когнетивно-поведенческая терапия.** Она направлена на изменение процессов восприятия клиентом конкретной ситуации с помощью выявления ошибок мышления. Психолог помогает человеку понять взаимодействие поведения, эмоций и образа мыслей.

Этот подход использует в работе формулу: «Стимул – реакция». Суть этой схемы в том, что человеческое поведение определяется разными стимулами (событиями) внешнего мира, и у человека существует своя определенная реакция на этот стимул.

Например, человек обратился к психологу с запросом про постоянное чувство виновности, которое он не хочет испытывать. То есть чувство вины в данном случае – это реакция, а стимул – то, что вызывает эту эмоцию. В процессе психотерапии может выясниться, к примеру, следующее: в детстве клиента мама воспитывала его с помощью постоянной виновности, и ощущать вину для него привычно. Получается, здесь для исцеления необходимо проработать отношения с мамой в этой теме.

Вселенская терапия Леонида Тальписа – метод нашего современника, у которого я лично училась офлайн в Дубае технике «Точка сборки». На мой взгляд, это самая быстрая, экологичная и эффективная психотерапия на сегодняшний день. Автор – профессиональный психолог с многолетней практикой. Он собрал уникальный микс техник из разных подходов, добавил своё видение, исходя из реального опыта работы, и получился настоящий бриллиант мира психологии. В работе используется подход по методу Берта Хеллингера, кинезиология, квантовая психология, Божественная сила, регрессия, много того, что находится за гранью научной психотерапии и знаний обычного психолога. Это работа на самых глубинных уровнях, которые на сегодня стали доступны людям. Как происходит сеанс можно посмотреть в видеороликах от Леонида Тальписа, есть множество его интервью с рассказами о методе, а также много доступной информации о Вселенской терапии. Я искренне восхищаюсь этим подходом.

Итак, я описала техники, которые сама знаю и практикую. Надеюсь, тебе стало понятно, как они работают. Конечно, существуют и другие психологические школы, которые, уверенна, тоже очень хороши, информацию о них легко можно найти в интернете.

Понятия: психолог, психотерапевт, психиатр, клинический психолог, коуч, супервизор

Знаю, что многие люди путаются в понятиях: психолог, психотерапевт, психиатр, клинический психолог, коуч, супервизор, поэтому, чтобы внести ясность, объясню тебе особенности каждого из них.

Психиатр – это дипломированный врач по направлению «психиатрия», который в основном занимается психическими расстройствами человека. Ставит диагнозы и назначает медикаментозное лечение. Работает со сложными случаями: суицидные состояния, нервные расстройства, шизофрения, психопатия, настоящие депрессии, алкоголизм, наркомания, послеродовые депрессии и прочее. Может проводить психотерапию, если есть дополнительное образование в этой области, а может и не проводить. То есть он занимается именно медицинским лечением.

Врач-психотерапевт – это человек с высшим медицинским образованием, получивший к своему диплому еще отдельное обучение по психотерапии. Может назначать лекарства и проводить психотерапевтические сессии.

Психолог (в нашей стране эту профессию называют также психотерапевт и терапевт) **—** должен иметь диплом

психолога о высшем образовании (магистр психологии) или диплом о профессиональной переподготовке на основе другого высшего образования. Ещё важны оконченные курсы по повышению квалификации в разных психологических подходах, и пройденная личная и групповая психотерапия. Психолог не имеет права назначать таблетки, ставить психиатрические диагнозы и работать с клиентами, страдающими психическими расстройствами. Он помогает людям улучшить их жизнь через работу с подсознанием, работает в основном с прошлыми событиями в жизни клиента, помогает трансформировать негативные события клиента и психологические травмы.

Клинический психолог – это дипломированный психолог, который дополнительно изучал психиатрию, и может работать в тандеме с врачом-психиатром. Он проводит психотерапию как с обычными людьми, так и со «сложными». Так Кже, как и простой психолог, в идеале, должен пройти свою личную и групповую терапию.

Коуч – профессия относительно новая. Это специалист, который окончил курсы по коучингу, может иметь любое образование или совсем его не иметь. Мотивирует человека к изменениям, к развитию и переходу на новый уровень жизни, настраивает клиентов на изменения в их будущем, к достижению целей и к увеличению дохода. Коуч разбирается в бизнес-процессах, часто владеет техниками НЛП (нейролингвистического программирования), настроен на повы-

шение эффективности клиента, но психотерапией не занимается, так как не имеет соответствующих навыков.

Супервизор — это специалист с высокой квалификацией в своей области психологии и личным практическим опытом работы. Он помогает другому психологу понять, как тот проводит свои сессии с клиентами и осознать его «сильные» и «слабые» стороны, рекомендует, куда двигаться в клиентской терапии. Каждый уважающий себя психолог должен проходить регулярные супервизии.

Как происходит процесс психотерапии

Опишу тебе этапы и особенности любого процесса психотерапии. Итак, сначала клиент рассказывает психологу о том, что его волнует, какие есть проблемы, с чем сегодня он хочет работать, формулирует, что хочет получить в итоге. Также терапевт может поинтересоваться, что ждет клиент от психолога на этой встрече. Например, клиент хочет просто выговориться или же желает конкретных рекомендаций от специалиста, домашних заданий и списка литературы к прочтению, а может быть, хочет облегчения своего телесного состояния, изменения своих подсознательных установок и прочее.

Кстати, запрос клиента, озвученный в начале работы, может видоизмениться в ходе терапии или оказаться ложным, потому что бывает, что психика человека блокирует подход к болезненным темам, чтобы обезопасить себя.

Далее психолог внимательно слушает клиента, задает наводящие вопросы, интересуется его «всплывающими» чувствами, ощущениями и реакциями тела, отслеживает ритм дыхания, положения рук и ног, направление взгляда, мимику, смех, улыбки, подступающие слезы, сказанные слова и так далее.

В психотерапии важна совокупность состояния человека:

его чувства, мысли, реакции тела, желания. Собирая все эти информационные сигналы, можно предположить, что происходит с клиентом.

Примерные вопросы к клиенту такие: «Что Вы чувствуете, когда то-то и то-то», «Как долго у Вас такое состояние», «В какой момент или после чего у Вас это появилось», «Что происходит в теле сейчас», «Можно ли представить то, что с Вами происходит, в виде метафоры или образа, если да, то, как это выглядит», «Какая есть для Вас выгода от этой ситуации», «Было ли что-то похожее на эту ситуацию в Вашем прошлом», «А были ли такие же ощущения когда-то в прошлом», «В каком возрасте это проблема началась» и тому подобное.

Общаясь с клиентом, психолог обращает внимание на фразы клиента, произносит их вслух, чтобы тот мог их услышать со стороны. Это дает сильный эффект, так как часто люди не делают акцента на том, что говорят, а на самом деле в высказываниях человека всегда очень много ценной информации.

Психолог, работая с запросом клиента, помогает определить травмирующее событие, которое послужило точкой отсчета некомфортного состояния или проблемы. То есть когда-то в прошлом произошло событие, которое было сильно эмоционально заряженным, тогда психике не удалось «прожить» возникшие чувства, телесные ощущения, это всё «закапсулировалось» в теле и в подсознании. Потому что в тот

момент была задача: выжить и сохранить психику любыми средствами. В течение жизни эта «капсула» травмы пытается высвободиться, потому что на сдерживание её уходит много энергии человека, это создает сильное внутреннее напряжение. Терапевт предлагает разные психологические техники работы для трансформации сознания, которые в результате приведут к экологичному «высвобождению капсулы», к переработке восприятия прошлого опыта, к снятию напряжения и получению желаемого результата, озвученному в начале сессии.

Кстати, подсознание человека может создавать похожие на травму негативные события в жизни, как бы провоцируя напоминанием о потаенной боли. Это помогает ему понять свою травму. Повторно погрузившись в травмирующую ситуацию, человек почувствует, как стало совсем невыносимо, и у него появится желание высвободиться от этого.

В идеальном варианте в процессе психотерапии клиент осознаёт, что с ним происходит, меняет свое «старое» мышление на «новое», после чего чувствует облегчение и улучшение состояния. Но бывает, что такого катарсиса не происходит, возможно, для этого требуется большего времени или необходима работа с психологическими защитами клиента. Может быть так, что у человека нет истинного желания меняться в этой теме, так как есть какие-то выгоды у клиента, которые не позволяют прийти переменам. А также может быть, что психолог не имеет нужных навыков для решения

именно этих проблем.

Психолог может для терапевтического эффекта рассказать свою личную, похожую на проблематику клиента историю или рассказ из жизни какого-то человека. Это делается для того, чтобы клиент, воспользовавшись примером, понял что-то своё и убедился, что в сложной ситуации может находиться не только он, но и другие люди.

В конце каждой встречи подводятся итоги. Психолог спрашивает у клиента: что было особо ценного в работе, что он осознал, что его удивило, о чём еще хочется подумать, какие появились намётки на будущее, какое состояние было в начале сессии и какое в конце.

Отмечу, что на сегодняшний день психологи успешно работают удаленно по видеосвязи, используя все методы психотерапии. Результаты у клиентов такие же хорошие, как и при очных сессиях. Однако живой контакт имеет свои прелести более тёплого взаимодействия «психолог-клиент».

Примерно так происходит работа психолога с клиентом, а более подробно читай об этом в описанных мною случаях во второй главе.

Как долго необходимо работать с психологом и как регулярно

Моё понимание психотерапии заключается в том, что я всегда отталкиваюсь от желаемого клиентом итога. Работа происходит в тех темах, которые в данный момент интересны клиенту. Также очень важна готовность человека к работе. Кому-то достаточно одной встречи для решения проблемы, а кому-то необходимо пройти курс из нескольких сессий. Безусловно, есть темы, которые невозможно решить за один раз, потому что важно расчищать травматичные «пласты» в подсознании для эффективной трансформации. К тому же для переработки того, что было в процессе терапии, психике человека необходимо время.

Для хорошего темпа терапии, если клиент хочет действительно разобраться с тем, что его волнует, достаточно будет одного раза в неделю или одного раза в две недели встречаться на сессиях. Чаще – не стоит, так как психика не успевает усвоить то, что было на предыдущей встрече. Реже – слишком растянуто, при этом теряется эффективность в продолжительной работе.

На мой взгляд, для качественных изменений в жизни человека во всех сферах отличный режим психотерапии – это один раз в неделю на протяжении нескольких месяцев, желательно около полугода-года. В таком случае результат будет

более заметным. Затем можно переходит на режим «по необходимости».

Всё что я написала – это моя точка зрения, другие психологи могут предпочитать работать по-другому, и это нормально. Не существует в российской психологии обязательства клиента проходить определенное количество сессий с психологом, хотя в европейских странах есть такие нормы. В нашей стране одни психологи настаивают на определенном количестве сессий, другие более лояльны. Здесь вопрос предпочтений самого специалиста, его стиля работы и метода, который он использует, а также его профессионального взгляда на то, что происходит с клиентом, то есть какого его эмоциональное состояние.

Важно отметить, что в психотерапии есть процессы, которые циклично происходят с клиентом, и их можно понять и отследить только благодаря продолжительной и регулярной терапии. Например, возникновение доверия клиента к психологу (а значит, что и в целом к людям) требует времени взаимодействия.

На первых порах общения клиент воспринимает психолога как родительскую фигуру, которая обладает властью и имеет больше знаний. Вначале он может быть очарован личностью терапевта, может быть испуган, может обижаться или хотеть, чтобы психотерапевт был более заботливым и так далее. Чем больше сессий происходит в дальнейшем, тем больше меняется отношение клиента к своему психо-

логу. Идеально, когда человек воспринимает терапевта, как равного себе человека, просто обладающего определенными знаниями и навыками, чувствует спокойствие, ощущает безопасность и близость.

Этот процесс вхождения в близкие и равные отношения: «Клиент-Психолог» обязательно пройдут через следующие этапы: злость клиента на психолога; обиды на какие-то вопросы и высказывания терапевта; разочарование в личности специалиста; стыд за себя такого неидеального; преодоление страха сближения; отказ от работы со своими болезненными темами; обнаружение поведения, которое оставляет в «старых» паттернах из-за наличия вторичной выгоды или страха перемен; процесс обесценивания терапии; мысли о прекращении работы; сексуальный интерес к психологу и прочее.

Также есть такие состояния человека, которые невозможно изменить на приёме у психолога за один раз. Например, это: зависимое и созависимое поведение, травмы развития, шоковые травмы, кризисы, депрессивные состояния, посттравматический шок, панические атаки, разные сильные страхи, сложности отношений с противоположным полом, сексуальные расстройства, период после развода, проблемы в отношениях с детьми, болезни детей, психосоматика, повторяющиеся жизненные родовые сценарии и другое.

Итоговая моя рекомендация тебе, дорогой мой читатель, насчет продолжительности работы с психологом такова: чувствуй себя и действуй так, чтобы тебе было комфортно.

Когда стоит обратиться к психологу за помощью?

В современном обществе всё больше людей понимают важность своего гармоничного состояния, многие занимаются саморазвитием, читают и смотрят ролики на разные психологические темы и хотят улучшения своей жизни. По сути, люди стремятся быть счастливыми. Но далеко не у всех это получается. Также негативно сказываются практически на каждом российском человеке отголоски травматичного советского периода нашей страны.

Есть много интересных книг по психологии, в интернете доступно огромное количество лекций и видео на разные темы. Многое стало яснее и понятнее. Люди очень увлеченно изучают психологию самостоятельно. Однако есть ситуации, когда человеку требуется помощь со стороны, и с этим хорошо справляются психологи.

Приведу список ситуаций, при которых стоит обратиться к психотерапевту:

- в семье много ссор, конфликтов, взаимных обвинений и обид;
- состояние постоянной усталости;
- когда «всё злит, раздражает»;
- проблемы общения в паре родитель-ребенок;

• проблемы в поведении ребенка (также частые болезни ребенка), которые замечает родитель;

• состояние «меня никто не понимает»;

• состояние «не знаю, что хочу, что делать, куда идти»;

• невозможность сделать выбор;

• интерес к своему внутреннему миру;

• состояние «всё надоело», «хочу всё бросить», «хочу жить иначе, но не знаю, как»;

• жизнь в стрессе;

• проблемное восприятие состояния одиночества;

• навязчивые мысли, что случится что-то плохое, разные страхи и фобии;

• некомфортные состояния, вызванные разводом;

• повторяющиеся негативные ситуации в жизни;

• повторяющиеся трагические судьбы в роду;

• повторяющиеся болезни или ситуации в роду;

• ситуации, когда человек становится психологическим родителем своим родителям;

• сложности в любовных отношениях;

• выбор проблемных партнеров (алкоголиков, наркоманов, тиранов, авторитарных личностей, женатых/замужних и др.);

• вопросы понимания своего предназначения или призвания;

• частые болезни, проблемы со здоровьем;

• дискомфорт в теле;

- панические атаки;
- физическое, сексуальное, психологическое насилие (как в прошлом, так и в настоящем);
- стрессовые ситуация, трагические случаи;
- ощущение внутреннего дискомфорта или пустоты;
- лишний вес или излишняя худоба;
- сексуальное неудовлетворение;
- проблемы с деньгами или с работой;
- проживание смерти близкого человека;
- проблемы с дыханием;
- проблемы из-за измен;
- мысли о самоубийстве;
- разного рода зависимости;
- другие некомфортные состояния и ситуации.

По моему мнению, совершенно не нужно дожидаться обострения своего состояния, чтобы приходить к психологу как к врачу «душевных ран». Можно мягко и комфортно начинать приобщаться к психотерапии в любой период своей жизни. Надеюсь, что так и будет в будущем у многих людей и у тебя, мой дорогой читатель!

Профессиональная этика психолога и конфиденциальность

В настоящее время в России деятельность психологов не регулируется законодательством, то есть нет официальных документов об этике психологической работы и нет юридической ответственности психолога перед клиентом, хотя уже давно обсуждается в Правительстве, что важно установить эти правила. Также нет у психологов обязанности состоять в какой-то группе специалистов. Однако свои ориентиры, ценности и идеалы существуют в разных психологических школах, обществах и ассоциациях. Например, в 2012 году был принят «Этический кодекс психолога» Российского психологического общества, который носит рекомендательный характер, и именно на него ориентируются многие психологи.

Эти принципы работы психолога таковы:

• **Принцип уважения** (психолог стремится принимать и уважать особенности своих клиентов, их мировоззрение, веру, интересы, желания, сексуальную ориентацию, убеждения и предпочтения, желание пойти к другому психологу, не вступать в личные отношения с клиентом, ещё важно уважать своих коллег и не критиковать их профессиональные действия);

• **Принцип конфиденциальности** (всё, что рассказывает клиент на сессии и то, что там происходит, психолог хранит в тайне; делиться историями клиентов можно только с их согласия; важно надёжно хранить персональные данные и письменные итоги встреч; проводить видео или аудио записи терапий только с согласия клиента);

• **Принцип ответственности и честности** (ответственность за результат терапии делится поровну между психологом и клиентом; важна честность для эффективности терапии; психологические эксперименты и исследования делать с добровольного согласия клиента; стремиться не наносить вред чужой психике);

• **Принцип компетентности** (для работы психологом необходимо иметь профильное образование и иметь профпереподготовку, работать в рамках своей специализации и быть самокритичным, проявлять лояльность и терпимость по отношению к клиенту).

Также важно, чтобы психолог в начале работы обсудил с клиентом детали взаимодействия (желательно подписать договор), а именно:

- стоимость консультаций и порядок их оплаты;
- расписание встреч;
- последствия опозданий на сессии и отказ от них;
- условия отмены консультаций;
- права и обязанности сторон;
- границы в отношениях;

• информацию о применяемых техниках в работе.

Соблюдение этических норм для психолога – залог успешной работы, доверия клиентов и коллег. Специалисту важно основываться на общечеловеческих, моральных, нравственных ценностях. Если возникнет какой-то серьезный конфликт между психологом и клиентом, рассматриваться спор будет в суде в рамках оказания услуг не отвечающим требованиям безопасности, причинение тяжкого вреда по неосторожности или мошеннические действия.

Признаки профессионализма психолога

Психолог-профессионал имеет соответствующее образование, прошел разные курсы о повышения квалификации, повторюсь, он отходил много часов своей личной и групповой терапии, выглядит довольным жизнью человеком, и имеет реальный опыт работы с клиентами желательно более 5 лет (в идеальном варианте, более 10 лет). Всё это важно для того, чтобы психолог был «очищен» от психологических травм, проработал свои установки и родовые сценарии поведения, был в принятии себя и мира.

Во время сессии такой психолог эмоционально устойчив, эмпатичен, внимателен к клиенту, спокойно говорит на любые темы, не даёт советы и не оценивает, говорит мало, задает много уточняющих вопросов, ведёт себя естественно и расслаблено, не заполняет диалог непонятными научными терминами, не давит, не контролирует, может делиться терапевтическими примерами-историями из своей жизни или из практики, сохраняя при этом конфиденциальность, позволяет клиенту осознать, что с ним происходит, не навязывает своё видение причинно-следственных связей, не даёт готовых решений, привносит легкость и радость в свою работу, и, конечно, все техники работы происходят с соблюдением телесных границ человека (то есть исключены в тера-

пии: секс, прикосновения к интимным местам, требования раздеться, флирт со стороны психолога, разного рода принуждения и манипуляции).

Профессиональный психолог стремится к тому, чтобы клиент по итогам работы стал самостоятельным и опирался не на своих родителей, супругов, друзей, терапевта, а на себя самого. Это нужно для того, чтобы клиент научился быть в контакте со своими чувствами, понимал сигнала своего тела и жил в ладу со своими мыслями; чтобы овладел навыками саморегуляции и самоанализа; умел принимать решения, основываясь на своё мировоззрение.

Условно «хороший» психолог с легкостью порекомендует параллельно с психотерапией обратиться к другому специалисту, например, к врачу-гинекологу – при сексуальных расстройствах, к врачу-психиатру – при нарушении сна и так далее. Профессиональный психотерапевт понимает и спокойно принимает своё бессилие, слабость в определенных областях и недостаток знаний.

Хороший признак эффективности психотерапии – это когда клиент перестаёт видеть в своем психологе авторитарную, идеальную, всезнающую фигуру, подобную родительской, а замечает живого человека со своими достоинствами и недостатками.

После работы с психологом, конечно, бывают сложные состояния, которые клиенту важно прожить, однако после сессии у человека должно присутствовать ощущение, что его

поддерживают, что он в безопасности, что здесь можно довериться, что всё решаемо и с ним всё нормально. В идеале после работы с терапевтом должно становиться лучше, а на душе чувствоваться тепло. Чтобы было, образно, ощущение света, а не тьмы.

Я описала тот образ психолога, который наиболее желателен для клиента. Но в жизни бывает по-разному, психолог может проживать какие-то свои процессы, которые могут сказаться на его работе: профессиональное выгорание, период наработки опыта, игры в спасательство, отработка своих переживаний, понимание своего отношения к клиенту или просто плохое настроение. Главное, чтобы человеку было комфортно с выбранным специалистом.

Личность психолога

Не знаю, удивитесь Вы или нет, но психологи – это люди, которые неспроста пришли в эту профессию. Очень часто они сами психологически травмированные люди, скорее всего, пережившие эмоциональное или физическое насилие и склонные к созависимому поведению у которых было сложное детство и много душеной боли.

В мире психологии считается, что человек со «здоровой» психикой не пойдет работать психологом, ему это неинтересно, у него нет необходимости кого-то спасать, разбираться в своих и в чужих терзаниях и муках, ему живется спокойно и хорошо.

Кстати, профессиональный психолог приходит к состоянию «человека с относительно здоровой психикой», проработав более десяти лет с клиентами, пройдя свою многолетнюю личную психотерапию и выстояв от выгорания в профессии.

В чём более силён психолог, с чем и с кем он работает – всё это, обычно, говорит о том, что в этой теме он и был травмирован в прошлом. Например, психотерапевт предпочитает работает с детьми-подростками, значит, у него было много травматичных историй именно в этом возрасте (или это связано с непроработанными историями из рода). Это и ценно, что есть реально прожитое знание и понимание «как это бы-

вает», а также опыт качественной проработки травмы. В таком случае, работая с клиентом, психолог каждый раз «лечит» того травмированного себя из прошлого или детский образ своего родителя.

Начинающие психологи отличаются тем, что хотят «оттерапевтировать» весь мир, они любят рассуждать о поведении человека, о его семейной истории, предлагают свою картину мира клиенту, изображают из себя следователя, который хочет быстрее закрыть дело. Что там говорить, я тоже проходила через это. Казалось, что я принадлежу к особому виду человечества, которому стали доступны тайные знания. Но довольно быстро приходит осознание: «сколько я еще не знаю», понимание, что у каждого клиента свой темп работы, что «спасение утопающих – дело рук самих утопающих», что мотивация клиента – это залог успеха сессии и что хватит лечить своих близких, они могут справиться и без тебя.

Многие психологи подсознательно считают, что они интересны людям только тогда, когда спасают других и заботятся о них. В процессе психотерапии они чувствуют во взаимодействии с клиентом то, чего им очень не хватало в детстве: близость, тесный доверительный контакт, благодарность, признание, любовь, признание кем-то его власти и значимости. Психологу важно понимать это и учиться не использовать клиента для удовлетворения своих потребностей, не уводя клиента в темы, которые интересны терапевту. Также психологу важно стремиться развивать пони-

мание, что его могут любить люди просто так, даже когда он их не спасает.

С увеличением практического опыта душевные раны у терапевта исцеляются полностью, он превращается в опытного специалиста, который проработал свой травматичный опыт, укрепил свою внутреннюю силу и готов уже не «тянуть» клиента из его «болота», а позволять человеку выбираться самому из своей боли под присмотром мастера.

Некоторые думают, что психологи – уникальные люди, которые видят других насквозь, что с ними опасно, они всё подмечают, во всём разбираются и знают, как правильно. Но это не так.

Психологи – это люди, у которых может быть не всё гладко в жизни, какие-то сферы их жизни могут быть неблагополучны, но отличие их в том, что они обладают знаниями, как помочь себе и другим.

Чем опытнее психолог, тем качественнее его жизнь. Постепенно происходит принятие людей такими, какие они есть, и ощущается постоянное состояние внутренней силы и гармонии, присутствует свобода, добро, счастье, радость, мудрость и любовь.

Как найти своего психолога

Прошу тебя, выбирай себе психолога по душе. Прислушайся к себе: пойми, нравится ли человек тебе внешне, почитай его статьи или посты, послушай лекции, узнай, какое у него образование и опыт работы, понаблюдай в социальных сетях за его личной жизнью, сделай выводы: близки ли тебе его мысли, совпадают ли ваши ценности; порассуждай, что именно для тебя важно в специалисте: карьерный успех, определенный уровень благосостояния, семейное положение, возраст, наличие детей, его круг общения, специализация.

Твой психолог может внешне быть похож на какого-то твоего близкого человека, это частое явление, и это, кстати, помогает в терапии, потому что в таком случае специалист вызывает большее расположение.

С психологом тебе должно быть комфортно, ты должен ощущать безопасность и безоценочное к себе отношение. По итогам сессии твоё состояние должно становиться лучше, чем было до неё.

Психолог не является сверхчеловеком и не обладает рентгеновским видением. Психолог обучен определенным знаниям и может примерно определить «корни» того или иного поведения, но все ответы на вопросы клиента он знать не может, и нет такой задачи. Психолог – это тот специалист, кото-

рый помогает наводящими вопросами, определенной структурой общения разобраться в ситуации, и, используя специальные профессиональные техники, переработать то, что выяснилось, и облегчить состояние человека.

Мнение психолога очень интересно, но не является правдой в последней инстанции. Все ответы в самом человеке, вся истина находится внутри психики. Глобальная цель психолога – научить клиента самостоятельно отслеживать связи своего поведения, возникающих чувств, сценариев, мотивов, установок, своих реакций на разные события, и уметь это трансформировать во благо себя и окружающих.

Великий родоначальник гештальтпсихотерапии Фредерик Перлз считал, что психолог должен быть глуп, для того чтобы не пытаться додумывать за своего дорогого клиента; ленив, для того чтобы не делать за него работу; и, наконец, он должен быть аморальным, чтобы не судить и не оценивать, того кто к нему обратился за помощью.

Так же, чтобы уметь понимать и качественно сопереживать клиенту, психолог должен быть «очищен» от своих травм и обязан пройти курс личной психотерапии (и проходить терапию регулярно в ходе своей работы).

Разница между личной психотерапией, семейной и групповой

Личная психотерапия – это коммуникация психолога и клиента тет-а-тет, работа с любыми волнующим клиента запросами. В этом случае возможна работа с «тяжелыми» переживаниями, с умением доверять и сближаться с человеком, проживая разные чувства.

Семейная психотерапия нацелена на выяснение и разрешение проблем в паре (супруги или родитель и ребенок). Обычно занимает одну или несколько встреч. Глубокая проработка внутренних конфликтов у одного человека из пары в рамках семейной сессии невозможна, для этого будет рекомендована каждому отдельная личная терапия.

Групповая психотерапия (тренинги, марафоны, обучения, интенсивы, трансформационные психологические игры) – это работа нескольких клиентов в группе и одного психолога (в редких случаях – два психолога). Обычно сессии в групповой психотерапии посвящены какой-то конкретной теме, применяются разные упражнения для работы и осмысления. Такие встречи позволяют человеку выявить свои болезненные темы, однако «глубоко» оттерапевтироваться в данном формате почти невозможно.

Участвуя в групповом процессе, проблематично исцелить свои «раны», так как тренеру просто некогда заниматься

личной психотерапией какого-то из участников, цель тренинга – это терапия всех сразу в заданных рамках темы и времени.

Работа в группе хороша тем, что человек учится взаимодействовать с другими людьми, видит их переживания, слышит их откровенные признания, раздражается на поведение кого-то конкретного, делает свои выводы, получает поддержку или даёт её другому, учится быть среди людей, учится доверять, обнаруживает свои болевые точки (с которыми потом можно прийти на личную терапию) – всё это очень ценно. Поэтому групповая психотерапия тоже важна.

Идеальное сочетания для самосовершенствования – это регулярная личная психотерапия и групповые тренинги на интересующую тебя тему.

Информация для тех, кто считает, что, прочитав книги по психологии или прослушав разные видео-лекции, поучаствовав в марафонах, он сможет решить свои глубинные личностные проблемы: вы очень ошибаетесь. Эффективная трансформация психики возможна только с прохождением личной терапии с психологом!

Дело в том, что подсознание человека хранит привычные сценарии поведения, они помогли «выжить» в детстве, затем шли годы в этих схемах, но приходит момент, когда они становятся не эффективными, и уже не подходят человеку. Так вот, выявить их и изменить можно только с помощью психолога или долгой самостоятельной работы над собою.

Люди, попадая в похожую травматичную ситуацию, начинают реагировать из «состояния ребенка» – «замирают», могут проявлять агрессию или «убегать» (разрывать отношения). В эти моменты психика сама не справляется, человек ощущает какую-то детскую растерянность, в голове нет ясности. В такие моменты важно получить помощь со стороны. Думаю, ты лучше поймёшь, о чем я, после прочтения случаев из моей практики, которые далее я буду описывать.

Особенности первой встречи с психологом

Если ты читаешь мою книгу, значит, интерес к психологии у тебя явно есть. Но если ты еще не ходил к психологу, то есть две причины: или тебе страшно идти к нему, или ты думаешь, что справляешься со всем самостоятельно. Как тебе это, какой вариант ответа твой?

Если страшно идти – это нормально, ведь многих людей пугает необходимость «вскрывать» свою рану. Пусть она ноет, это привычно, думается, что соприкасаться с ней будет очень больно. На это я тебе отвечу следующее: психолог научен работать с травматичными переживаниями клиента крайне аккуратно. На первой встрече тебе не обязательно открываться полностью, ты имеешь полное право сначала присмотреться, понять, комфортно ли тебе, попросить психолога рассказать о себе, поделиться с ним своими опасениями и прочее.

Безусловно, чувство страха «защищает» старые поведенческие шаблоны, они привычны и ясны, а встреча с психологом заставит меняться, вспоминать неудобное, говорить о том, о чем хочется забыть, проживать заблокированную боль. Но без этого путь развития невозможен, сам это понимаешь прекрасно.

Для того, чтобы твой страх стал меньше, я и написала

эту книгу. Читай разборы случаев из моей психологической практики, успокаивайся, пожалуйста, и набирайся смелости для похода к психологу. Я мысленно с тобой.

Для тех, кто считает, что он справляется сам, жму руку. Я такая же. Была когда-то. Сначала справлялась, а потом не очень. Так я стала психологом. Поэтому ты там справляйся, а когда будет «не очень», вспомни о возможной доступной психологической помощи.

Что касается особенностей первой встречи с психологом, поделюсь с тобой, дорогой читатель, своими наблюдениями. Бывает, что клиент очень боится, он закрыт, но по мере работы расслабляется и хорошо работает. Бывает, что человек с ходу начинает выговариваться, как на приеме у врача, выдавая сразу все свои «диагнозы». Есть те, кто хочет, чтобы ему всё разъяснили и дали инструкцию, как жить. Еще бывает, что клиент пришёл пожаловаться на жизнь или на близкого, ища поддержки и заботы. Бывает, что клиент измотан своими переживаниями и хочет «как-то уже всё решить», и тоже сразу включается в работу.

Психолог знает, как на это все реагировать и как корректнее поступить, чтобы клиент правильно сформулировал свой запрос, и получилось эффективно поработать.

Психологи-самозванцы

Дорогой мой читатель, хочу тебя предупредить, что бывают психологи и тренеры с низкой квалификацией, которые плохо проработали свои психологические проблемы или которые ошибочно высокого о себе мнения. Они могут с помощью разных техник «достать» из человека воспоминания о прошлом травматичном опыте, но не помочь выбраться из этих переживаний. После такой сессии человек чувствует себя эмоционально плохо, но не понимает, что с ним происходит. В этом случае «поднятая» боль не перерабатывается во благо, а начинает «бродить» в психике. Стабилизации состояния можно длиться от нескольких дней до месяцев. Всё это время человек страдает, испытывает дискомфорт и неудовлетворенность, возможны тошнота, головная боль, кожные высыпания, тревожность, злость, обострение хронических заболеваний, аллергии, болезни горла и другое. Однако причины данных недугов не осознаются.

Это можно сравнить с зажившей раной на теле, которую резко вскрыли и оставили как есть, это место болит, возможен воспалительный и гнойный процессы, ухудшение состояния. Психолог не замечает этого, продолжает давить на рану клиента, «сыпать туда соль» вместо того, чтобы предложить методы лечения: обработать рану и заклеить пластырем до выздоровления.

Я опишу тебе маркеры, которые помогут тебе понять, что психолога лучше сменить:

• тебя принуждают делать то, что ты не хочешь: интимные ласки, секс, странные задания, цель которых не ясна (например, просить у прохожих денег, гулять с утюгом, как с собачкой, изображать из себя бомжа, ночевать на лавочке и подобное);

• психолог вызывает у тебя чувство вины или стыда за содеянное, за мысли или за желания;

• тебя осуждают;

• требуют рассказывать то, о чем ты не хочешь говорить;

• запрещают высказывать недовольства методами психолога в процессе терапии;

• произносят много научных и непонятных тебе слов;

• ставят тебе психологические диагнозы: «ты нарцисс», «пограничник», «абьюзер», «жертва», «ты живешь в иллюзии» и прочее (эти высказывания могут быть ошибочными, и они не несут в себе никакого терапевтического эффекта для клиента);

• высмеивают или обесценивают твои чувства, переживания, рассуждения;

• тобой манипулируют;

• давят на твои больные места («тебя родители не любят», «как ты мог так поступить»);

• хамят;

• обещают мгновенное исцеление за одну сессию;

• психолог всё время молчит;

• психолог всё время говорит;

• психолог приводит в пример истории, которые не несут в себе никакого терапевтического эффекта;

• психолог жалуется на свою жизнь;

• психолог изображает из себя великого гения, который видит тебя на сквозь;

• психолог навязывает своё мнение о том, что происходит с тобой;

• даёт советы, как конкретно тебе поступить (вместо того, чтобы помочь прояснить твои истинные желания и потребности, чтобы ты сам решил, как тебе быть);

• психолог неверно интерпретирует твои чувства («я вижу, что сейчас тебе стыдно», а на самом деле ты не испытывал стыд до этих слов; и ты в растерянности думаешь, кто прав, ты или психолог);

• манипулирует через страх, то сеть запугивает, сообщает, что с человеком всё плохо и станет ещё хуже, что только работа с ним всё излечит;

• после работы с психологом тебе эмоционально стало хуже, чем до сессии.

Что касается групповой терапии, то признаки, что **нужно бежать из тренинга или как минимум насторожиться, такие:**

• занятия проходят с раннего утра и до вечера, не разрешается ходить в туалет, пить воду, есть, нет перерывов на отдых (получаем измененное сознание за счет: дефицита сна, отдыха, обезвоживания организма и чувство голода);

• в помещении очень холодно или, наоборот, жарко, душно, пахнет благовониями, от которых становится некомфортно;

• категорически запрещено высказывать своё мнение, говорить о том, что не нравится;

• приходится делать физические упражнения или принимать телесные позы, к которым ты не готов, тебе больно и страшно;

• запреты и давление (например, нельзя покинуть тренинг или прервать обучение, нельзя ходить к другим психологам и на другие тренинги, участникам нельзя общаться между собой, нельзя задавать вопросы и сомневаться в словах тренера);

• тренер говорит фразы: «если этот тренинг тебе не помог, то ты слабак, ты не готов к переменам и сам виноват в своих проблемах», «ты неудачник», «так и быть, я такой великий, приму тебя на обучение», «иди до конца», «если ты не в теме, если ты не принимаешь, что я говорю, ты неправильный, ты будешь мною отвергнут, ты изгой», «делайте только так, как сказал я»; «у тебя не получилось, потому что ты плохо старался, ты не достаточно вложился», «если ты не с нами, ты против нас», «как я сказал, так и есть, если что-то

не нравится, уходи из тренинга, пошёл отсюда», «если ты мне не доверяешь, я не буду с тобой работать», «ты сомневаешься в моем образовании, это оскорбительно, значит ты не готов к трансформации», «за тренинг вы решите все свои проблемы», «после тренинга вы точно разбогатеете, похудеете, найдете любовь»;

• странные ритуалы или магические действия (это уже не психологический тренинг, а эзотерический);

• тренер использует гипноз без ведома участников;

• тренер унижает участников, обесценивает их переживания и прошлый опыт, допускает насмешки, манипуляцию и принуждение;

• тренинг похож на шоу со спецэффектами, где тренер шоумен;

• манипуляции по теме оплаты тренинга («только сейчас можно оплатить обучение», «всё нужно делать срочно», предложение кредита, бесконечный цикл обучения с увеличением стоимости, принуждение приглашать на обучение своих друзей и приятелей, обещание огромных заработков/любви/улучшения здоровья);

• тренер общается с участниками, как с детьми, употребляя слова с уменьшительно-ласкательными суффиксами, демонстрирует свою авторитарность и родительскую позицию;

• плохое состояние после тренинга (суицидальные мысли, «зависание», тревожность, активизация страхов или злости, нарушение сна, панические атаки, чувство вины перед тре-

нером или участниками, депрессия, ощущение пустоты жизни без участников группы, потеря общения с близкими);

• рассказы о том, что твои близкие люди хотят тебе зла;

• тренер проявляет агрессию в отношении людей и всего вокруг;

• тренер подавляет волю участников;

• состояние чрезмерной эйфории, блаженства на тренинге;

• упражнения, где используется «заход» в психологическую травму через боль, излишние физические нагрузки, запугивание, принуждение человека раскрывать свои сокровенные тайны участникам тренинга, проживание стрессовых состояний, странные техники, например, пребывание в гробу под землей, сексуальные оргии, жесткие физические упражнения с телесными последствиями в виде ран и синяков, удушье, принятие лекарственных препаратов или алкоголя и прочее;

• тренер делает участников зависимыми от себя и требует подчинения;

• тренер принуждает участников скрывать от близких то, что происходит с ними на тренинге;

• тренер нарушает личные границы участников (требует показать переписку, личные записи, говорит без разрешения про личную жизнь конкретного человека);

• в качестве мотивации тренер рассказывает участникам о своем «волшебном» исцелении, о сказочном богатстве,

о прекрасном партнере, идеализируя свой опыт; при этом в его словах чувствуется фальшь и обман (например, тренер говорит о том, что у него всё отлично, а сам выглядит каким-то неблагополучным);

• у тренера странное поведение: резкие и частые движения, быстрая речь, бегающие глаза, излишняя энергичность, он громко смеется, не помнит или путает факты, нелогично высказывается;

• тренер не имеет высшего психологического образования, а проводит именно психологический тренинг.

Описала тебе сейчас страшные вещи, которые происходили с людьми на самом деле. Очень много появилось амбициозных специалистов-тренеров, которые смело проводят такие обучения, запутывая сознание людей и повторно травмируя их. Прошу тебя, будь осторожен. Кто предупрежден, тот вооружен.

Психологические травмы

Когда происходит травматичная для восприятия психикой человека ситуация – часто подсознание не успевает качественно переработать (прожить и отпустить) возникающий эмоциональный коктейль. Образно это можно представить так: в момент травмирования чувства и реакции тела «застревают» в подсознании, подавляются, как будто «сжимается в капсулу», чтобы выжить и сохранить психику в нормальном состоянии. Вот именно то, что человек «подавил» в себе, является психологической травмой. Можно также сказать, что психологическая травма – это сильные переживания, стресс, потрясения, яркие чувства человека при каком-то негативном событии в настоящем или прошлом.

Выделяют следующие виды психологических травм:

• **Травмы развития** – это сильные негативные события в жизни ребенка, в которых он регулярно вынужден блокировать свои чувства (страх, злость, обиду, стыд, вину и прочее) и подстраиваться под обстоятельства. Например, отец в пьяном состоянии сильно агрессивен, ребёнку очень страшно, он постоянно боится, но подавляет это в себе, чтоб не усугублять жизнь. Или, к примеру, постоянное чувство вины у ребенка, за то, что он родился не того пола, как хотела мама, и возникает постоянная виновность, что не уго-

дил маме, которая проявляется в услужливом и пугливом поведении ребенка. Такая травма по капельке изо дня в день накапливает напряжение в психике и в теле человека, формируя определенные реакции и негативные сценарии поведения для «выживания» ребенка в поле семьи, а затем уже в своём взрослом возрасте.

Травмы развития есть у многих людей. Родители или значимые взрослые транслируют детям свои травмы и ту систему ценностей, которая есть у них, а это далеко не всегда «полезно» для ребенка. Маленький человек, в свою очередь, принимает это за естественную среду взросления, так как не имеет собственной картины мира и другог воспитания, плюс подсознательно хочет ощущать принадлежность к своему родителю или значимому человеку, продолжая семейную историю.

• **Шоковые травмы** – очень яркие стрессовые события, произошедшие в любой момент жизни человека. Например, аварии, потеря близких, состояния на грани жизни и смерти, войны, стихийные бедствия, несчастные случаи, серьезные заболевания, угрозы здоровью, разводы и так далее.

На протяжении всей жизни психика человека стремится вновь и вновь проиграть свои психологические травмы, чтобы освободиться от груза боли, непрожитых чувств и выйти из травмы победителем.

Когда в жизни взрослого человека возникает ситуация, похожая на его травму, он травмируется повторно и автома-

тически входит в состояние того возраста, в котором произошло первичное травмирующее событие. И в этом состоянии человеку тяжело воспринимать окружающую реальность, он не может найти решения, находится будто в каком-то вакууме, время для него замирает. Людям в такие моменты действительно очень сложно.

В процессе психотерапии психолог помогает человеку найти это травмирующее событие и трансформировать его, во время этого у клиента происходит проработка травмы, высвобождается очень много энергии, которая ранее уходила на сдерживание заблокированных эмоций из прошлого. Проблематика уходит, и жизнь человека улучшается.

По моим наблюдениям из работы с клиентами, психологические травмы человека в текущей жизни приходятся на детский период от зачатия и внутриутробного развития, примерно до 20 лет. Затем по мере взросления накладываются новые травмирующие события на «старые» травмы. То есть сосуды травм появляются ещё в детстве, и с течением жизни происходит их постепенное заполнение. И в тот момент, когда какой – либо из сосудов переполняется, начинают «кипеть» непрожитые чувства на, казалось бы, обычное событие, происходит своеобразное извержение вулкана – состояние аффекта, когда проявляются сильные неконтролируемые эмоции (желание агрессировать, кричать, бить, истерить, плакать, жалеть себя, обижаться, винить кого-то). Это признак того, что человек «зашёл» в свою травму, как в ло-

вушку.

Когда человек на обычное жизненное событие вдруг реагирует очень остро (хочется об этом говорить, возмущаться, менять другого, критиковать, злиться, ругать, плакать, в теле что-то начинает пульсировать), это является показателем старой (скорее всего детской) истории. Здесь важно думать, анализировать, вспоминать, на что из прошлого это похоже – там и будет ответ. Можно задать такие вопросы: была ли идентичная история, где была такая же боль и эти же сильные переживания? И когда первичное травмирующее событие будет обнаружено, оно перестаёт иметь свою силу, «сосуд» разрушается, напряжение уходит, и похожие в дальнейшем истории человека уже не трогают его, потому что приходит осознание, что они про боль из детства, а не про сейчас, наступает принятие и покой.

Хочу отметить очень важный момент про шоковую травму. Если произошло это страшное событие, рекомендую активизировать тело: ходить, приседать, бегать, делать разные гимнастические упражнения, хлопать себя руками по всему телу, глубоко вдыхать через нос и выдыхать через рот, принимать ванну или душ, делать себе технику ДПДГ, кутаться в теплый плед, плакать. И самое главное – обратиться за помощью к своим близким и к психологу. Важно рассказывать про случившееся, не оставляя это в себе.

Когда у человека стресс продолжительный: военные действия, катастрофы, насилие и другое – последствия для пси-

хики очень серьезные, может быть нарушение сна, подёргивания тела во сне, паника при громких звуках, страх нахождения на улице, неадекватное поведение, суицидальные мысли. Здесь требуется особая продолжительная и регулярная психологическая реабилитация, возможно, есть необходимость в принятии медикаментов. Это не шутки, здесь всё очень серьезно.

Существует такой феномен, как повторная травматизация или ретравматизация. Это когда новые травматичные события напоминают давно произошедшую травму, как бы наслаиваясь на старую боль. Ещё в психологии есть термин «воронка травмы», это состояние, при котором человека словно затягивает в, условно, старую травму, что характеризуется специфическим эмоциональным состоянием. Клиенты описывают его так: шум в ушах; неподвижность тела; фоном слышны окружающие звуки, как отголоски или гул; концентрация на своих смешанных чувствах; холодный озноб или дрожь в теле; сильное душевное волнение; сухость в горле; немота; глухота; слепота; головокружение; тошнота; переживание суженного восприятия; упадок сил; ужас; сложности с дыханием и другое.

При ощущении таких состояний для самопомощи важно начать глубоко дышать, прохлопывать своё тело, делать простые спортивные упражнения, бегать и прыгать. В таких ситуациях важно обращаться за помощью к психологам-специалистам, работающим с травмой, или к медикам.

Отмечу важный момент, что психологическая травма всегда несёт в себе потенциал для развития человека. Она содержит в себе опыт и что-то очень ценное, на скрытие чего уходит много энергии. Соответственно, при переработке травматичной истории, легализации её и принятии, происходит качественное понимание пройденного урока и высвобождается энергии. В психотерапии принято говорить, что травмы «исцеляются», но они всегда остаются в памяти как зажившие шрамы на теле.

Реакция психики человека на травму

При возникновении травмирующего психику события, сознание человека может среагировать тремя способами: замри, бей, беги.

• **ЗАМИРАНИЕ** – это реакция заморозки своих чувства и реакций тела на боль, застывание, выражающееся в заторможенном состоянии, молчании, «пустом» или «распахнутом» взгляде, нахождении в иллюзорном мире, в фантазиях, лжи, уходе в постоянные молитвы, «закрывании глаз» на ситуацию, скованности, отказе от принятия решения;

• **НАПАДЕНИЕ** – это агрессивная реакция в ответ. Нападение в данном контексте – это желание драться, кричать, ругаться, обвинять, хулиганить, истерить, «безумный взгляд», выяснение отношений, разбирательства, критика, обесценивание, манипуляции, принуждение, попытки обвинить другого и найти виноватого, жалобы вышестоящим органам власти;

• **БЕГСТВО** – это реакция, побуждающая к тому, чтобы скрываться, бежать. Проявления «бегства» могут быть следующими: уходы из дома, эмоциональная дистанция, разрыв отношений, блокировка номеров телефона, молчание, избегание, игнорирование сообщений и звонков, ложь, излишняя суета, изворотливость, повышенная возбудимость, высокая активность тела.

У каждого человека есть более часто выраженная реакция на травму. То есть на стрессовые события человек обычно реагирует или замиранием, или убеганием, или нападением. Эти «предпочтительные» способы формируются ещё в детстве на основе характера, среды взросления, когда значимый взрослый делал так же, это «более одобряемое» поведение в ответ на травму в семье и прочие факторы.

Вышеописанные реакции – это состояние аффекта. В такие моменты человек переполнен чувствами, и практически не может их контролировать, его «уносит» в состояние ребенка, то есть детской психики, и ему сложно быть адекватным.

Если Ваше поведение или поведение другого человека вдруг стало похожим на вышеописанное, то первое, что можно сделать это:

• несколько раз глубоко вдохнуть через нос, выдыхать через открытый рот, представляя, что с помощью выдоха, выходит внутреннее напряжение из тела;

• прохлопать ладошками всё тело, начиная от стоп, заканчивая головой;

• крепкие объятия с другим человеком, укрывание одеялом, тёплое питьё;

• если подходят слёзы, не сдерживать их, поплакать;

• если хочется кричать, то покричать;

• произнести вслух, те чувства, которые ощущаются, например, «Я сейчас очень злюсь», «Мне очень больно», «Мне

страшно», «Я в шоке», «Я очень испугался»;

• рассказать тому, кому доверяешь о своих ощущениях в подробностях, например, «Я сейчас видела автоаварию, я очень сильно испугалась, это было так неожиданно, там перед машины был смят; хорошо, что все живы, сработали подушки безопасности; я теперь буду более аккуратна за рулём, фух, как это было страшно»;

• если много злости, нужно крепко сжать ладони в кулак, впиваясь ногтями в свою кожу, чувствуя боль, как бы усиливая состояние, при этом можно сжать рот и зубы, затем выдохнуть, выплеснув всё напряжение из тела, разжав ладони и открыв рот.

• сходить на прием к психологу, который умеет работать с травмой.

Все эти приёмы хорошо использовать для того, чтобы возникший у человека стресс не смог остаться в теле, чтобы не произошло «капсулирование» травмы, чтобы не было проявление психосоматики и нервного срыва.

Психологические защиты

У каждого человека существует защитная реакция психики на травматичные ситуации, стресс, сильные эмоциональные переживания, страх знать правду. Эта реакция помогает человеку сохранить психическое равновесие, способна удержать нахлынувшие чувства и учит справляться с собою.

Эта психологическая защита действует, как на пользу человеку, так и во вред.

К примеру, студент сдаёт экзамен, он нервничает, боится. При этом преподаватель задаёт много лишних вопросов, ведёт себя агрессивно, в итоге ставит двойку. На молодого человека накатывает злость на эту несправедливость, ведь он готовился и учил предмет. В таком состоянии он готов ударить экзаменатора, но срабатывает его психологическая защита: он начинает улыбаться и шутить, чтобы сдержать накал своих чувств. Ведь ему привычно с детства в стрессовых ситуациях изображать улыбку, чтобы не нагнетать обстановку. Преподаватель цел, конфликта не случилось, а подавленная злость у юноши будет ждать ситуации, где ей можно будет разместиться в дальнейшем. Хорошо, если он это сделает в тренажерном зале, будет бить боксёрскую грушу, а не срывать злость, избивая младшего брата дома.

Обычно у людей есть несколько привычных психологических защит, которыми он без осознавания пользуется, что-

бы сохранить себя. Все эти реакции исходят из особенностей характера, и закладываются в процессе воспитания и взросления в детском возрасте. Например, кому-то привычно действовать через обесценивание. Продолжая пример со студентом, в случае, если для него привычно обесценивать, то он бы стал говорить следующее: «мне не очень-то и хотелось сдать экзамен, и вообще мне это и не нужно.»

В психологии давно исследовали эти психологические защиты людей и дали им названия и определения. В разных направлениях психотерапии список защит отличается, расскажу о тех, которые знаю я.

Буду сразу описывать пример, как поступил бы женатый мужчина, который хочет другую женщину. То есть он будет пытаться гасить свои чувства и естественные реакции своего тела на возбуждение от возлюбленной, находить отговорки, не признавая этого, применяя разные виды защит психики.

Итак, **выделяют следующие виды психологических защит:**

• **Проекция** – в этом случае человек начинает считать, что испытываемое им происходит с другим человеком, а не с ним самим. Пример с нашим мужчиной: «Женщина меня хочет»;

• **Отрицание** – неверие, опровержение, ложь. Продолжаю пример: «Я её хочу? Быть такого не может? Это исключено»;

• **Идеализация** – чувства и реакции тела возвышаются, идеализируются, усиливаются до фантазийного состояния. Пример: «Эта женщина – Богиня, я приклоняюсь перед ней, она идеальная, таких нет на свете»;

• **Обесценивание** – возникает желание снизить ценность и значимость, тогда это становится переносимым для психики. Пример: «Да, совершенно обычная она женщина, еще часто говорит ерунду всякую, и профессия у неё несерьезная»;

• **Рационализация** – нахождение логических объяснений своему состоянию, научные выводы, самоанализ, интеллектуализация, заменяющая чувства. Продолжаю пример: «Совершенно естественно моему здоровому мужскому телу хотеть эту женщину, у которой тоже здоровое тело, моё влечение абсолютно естественно»;

• **Морализация** – оправдание состояния моральными и нравственными представлениями о жизни, принятыми в обществе. Пример: «Я женатый человек, у меня жена, мне нельзя хотеть другую женщину» или «Я хочу удовлетворить свою сексуальную потребность на стороне, чтобы сохранить семью»;

• **Диссоциация** – провалы в памяти, забывание. Пример: «Я переспал с этой женщиной, но ничего не помню, был в неадекватном состоянии»; «Я был пьян»;

• **Смещение** – выброс своих эмоций на другой объект, то есть чувства возникают в контакте с одним человеком, а выход их происходит с другим. Также это может быть загрузка

себя разными делами (спортом, работой, обязательствами), перенос внимания на что-то другое. Пример: «У меня с женой секс хороший, и не важно, что в процессе я представляю постоянно другую женщину»; «Я очень сильно занят, устаю, у меня нет сил хотеть эту женщину», «Я эмоционально сопереживаю герою при просмотре фильма с сюжетной линией про женатого мужчину и его возлюбленную»;

• **Сублимация** – чувства находят выход в творчестве, в разговорах, в произведениях искусства. Пример: «Я написал роман/стихотворение/ статью про то, как женатый мужчина хочет другую женщину», «Эмоционально рассказываю кому-то про своего знакомого, который будучи женат, имел любовницу», «Я нарисовал картину этой женщины»;

• **Изоляция** – подавление чувств и избегание людей. Пример: «Я полностью исключу возможность встреч с этой женщиной»;

• **Регрессия** – активизация детского поведения, капризы, грызение ногтей, хныканье, создание обиженного вида. Пример: «Хочу, хочу эту женщину, дайте мне её»;

• **Расщепление** – одновременная трансляция поведения, где существуют два полюса «да» и «нет». Пример: «Я то хочу эту женщину, то не хочу»;

• **Заморозка** – человек прячет и, условно, замораживает в себе чувства. Пример: «Я, как кремень, я ничего не чувствую»;

• **Обратное чувство** – превращение возникших чувств

в противоположные, например, любовь становится ненавистью, упреки к себе – разочарованием в другом. Пример: «Я ненавижу эту женщину» или «Я разочарован в ней»;

• **Реактивное образование** – демонстрация действий противоположным подлинным переживаниям. Пример: «Я хочу эту женщину, но буду демонстрировать ей полное безразличие»

• **Агрессия** – активизация злости, дабы закрыть ею другие чувства, приносящие дискомфорт. Пример: «Я злюсь на то, что хочу эту женщину, наказываю себя, например, какой-либо физической травмой или болезнью» или «Я злюсь, что хочу эту женщину, поэтому буду её оскорблять»;

• **Юмор** – смех, улыбка помогают сбросить внутреннее напряжение и выдержать трудные эмоции. Смех бывает агрессивным (сарказм, ирония). Это когда человек открыто не может выражать свою злость; просительный смех – юмор для того, чтобы рассмешить других людей; травматический смех – адаптация к сильному стрессу (при авариях, трагедиях, шоке). Пример: «Я хочу эту женщину и буду постоянно рассказывать ей анекдоты, чтобы привлечь её внимание».

В этих психологических защитах нет плохого или хорошего, это просто мгновенная и привычная реакция психики человека на эмоционально заряженное событие. Главное – уметь понять, что с тобой происходит, осознать и признать свои истинные чувства и ощущения. То есть мужчине из на-

шего примера, который женат и хочет другую женщину, для гармонизации состояния достаточно почувствовать своё реальное отношение к жене и к другой женщине, подумать о том, что с ним происходит, какая потребность не удовлетворена, что он действительно хочет, какие у него ценности, разобраться в правде, понять, какие действия можно предпринять, и сделать свои выводы.

Вторичная выгода психологической травмы

Ты знаешь, мой дорогой читатель, что практически все люди гордятся своими психологическими травмами? Да-да, человек чувствует себя либо героем, либо жертвой после стрессового события, и может использовать этот опыт себе во благо. У каждой травмы есть своя выгода, то, что «держит», даёт свои «плюшки», что-то положительное или нужное. Также травмы способствуют развитию личности человека, делают его выносливее, сильнее или приводят к слабости, к жертвенной позиции и к деградации.

Например, в детстве ребенок обжёг пальцы, дотронувшись на кухне до горячей плиты, он испытал боль, возможно, страх увечья, или страх смерти, боязнь последующего наказания родителем. После этого он, скорее всего, будет всю жизнь аккуратен с плитой и другими горячими предметами, будет перестраховываться, надевать рукавички или пользоваться полотенцем, прежде чем взять что-то горячее, тем самым оберегая свои руки. Как травма подействовала на психику: вызвала шок, телесный зажим, сформировала ассоциацию «горячий предмет равно боль», научила осторожности.

Другой пример: взрослая женщина не может расстаться с партнером, который её бьёт, потому что получает от него финансовое обеспечение. С одной стороны, она страдает

от побоев и унижения, с другой, получает возможность не работать и жить за счет другого. Конечно, эта ситуация возникла не просто так, скорее всего, женщину в детстве били родители, которые потом, испытывая чувство вины, всячески демонстрировали свою любовь.

Еще пример: человек хочет похудеть, но не делает этого. В ходе психотерапии выясняется, что он своим лишним весом подсознательно защищается от колких замечаний близких в свой адрес. Этот способ сформировался, конечно, тоже в детстве.

Позиция несчастной жертвы бывает очень выгодна. Например, человек болеет, и таким образом получается внимание и заботу; по причине болезни можно избежать выполнения каких-то своих функций; можно жаловаться на судьбу, обвиняя других в том, что жизнь не удалась и чувствовать себя страдающим героем.

Обнаружив вторичную выгоду от своей проблемы, всегда можно сделать этот опыт уроком, понять, что уже не надо терпеть что-то или кого-то ради получения выгоды. Ведь можно жить по- другому. Выбор за каждым из нас.

Гордость за травму

Психологическая травма, с одной стороны, «калечит» психику человека, а, с другой стороны, делает человека сильнее, ведь он выжил, справился, прошёл этот опыт, он молодец. Есть люди, которые заигрываются в то, что они очень травмированные, считая себя какие-то особенными, героическими, они «святые мученики», тем самым начиная гордиться своими травмами.

В настоящее время стало очень модно заниматься саморазвитием, очищением от травматичного прошлого психологией. Это, конечно, хорошо, очевидно, что сознание людей меняется к лучшей жизни, однако в этом пути человек может попасть в ловушку «вечной» психотерапии. Он может переносить ответственность за то, как он живёт сейчас, на те травмы, которые им были получены в детстве, и гордиться своим травматичным опытом, оправдывая свои текущие неудачи и, таким образом, получая сочувствие окружающих.

Например, девушка 35 лет, представляясь на очередном тренинге, где необходимо рассказать о себе и об ожиданиях от тренинга, рассказывает, что в детстве её бил отец, и она уже пять лет терапевтирует эту боль, ходит на разные психологические программы, говорит, что у неё особый случай, что ничего не помогает, и она надеется, что получит облегче-

ние. По окончании тренинга сообщает, что ей ничего не помогло, или наоборот – что это восторг, потрясающе, она чувствует себя обновленной. И так до следующего тренинга.

На мой взгляд, лучшее решение в её ситуации – пойти на курс личной, а не групповой терапии, чтобы излечить свою боль и спокойно жить настоящей жизнью, качественно переработав свою травму. Вместо этого девушка заполняет свою жизнь «поверхностной» терапией, и по итогу остаётся со своей травмой, продолжая находиться в инфантильной позиции жертвы своего отца-тирана. То есть её травма позволяет ей:

- получать внимание;
- быть особо героической среди людей;
- оправдывать свою неудачную личную жизнь;
- заполнять свободное время хождением по тренингам;
- жить прошлым, а не настоящим, чтобы дольше оставаться «ребенком»;
- частично проявлять свою подавленную злость на отца;
- использовать виновность отца для манипуляций в его адрес или в адрес матери, может быть, получая от родственников какие-то вторичные выгоды;
- не замечать свои претензии к матери, что она в своё время не защищала дочь от агрессии отца.

В данном примере у девушки может быть страх работы с психологом, недоверие к другому человеку, желание оставаться в позиции «несчастного ребенка». Человек с взрос-

лой позицией по жизни, понимая, что ему мешает его история с отцом, будет более решительно и серьезно относиться к своему излечению, он НЕ будет гордиться травмой, а будет видеть в ней зону своего развития. Об этом сказал ещё великий психотерапевт К. Г. Юнг: «Я не то, что со мной случилось, я – то, чем я решил стать».

Для информации: психотерапия в рамках тренинга не может быть «глубокой», потому что рассчитана на большое количество разных людей, также у тренера нет возможности качественно терапевтировать участников в такой «открытой среде» – это небезопасно; в групповом процессе есть свои плюсы и вышеописанные ограничения.

Проживая боль

Очень много людей, испытывая душевную боль, пытаются скорее от неё избавиться, забыться, подавить возникшие ощущения. Ещё бывает, что у человека просто нет возможности прожить эти терзания, потому что нужно выживать, подстраиваться под обстоятельства, работать, воспитывать детей и так далее.

Люди могут жить очень много лет, нося внутри свою боль, которая мешает им жить более качественной жизнью. А также эта закапсулированная боль может «тянуть» на себя жизненную энергию человека, делая его уставшим, неудовлетворенным и раздраженным.

Конечно, каждому человеку нужно научиться проживать боль в тот момент, когда она пришла. Но это получается далеко не всегда. Особенно, если болезненные ситуации возникли в детстве с ребенком, когда у него ещё нет зрелого сознания.

Так вот, непрожитые эмоции «застревают» в психике и в теле человека до того момента, пока не будут накоплены силы пережить их. Или наступит «последняя капля» терпения.

Помогает проживать душевную боль, конечно, психолог в процессе терапии. Но если нет возможности пойти на сеанс психотерапии, то рекомендую следующее:

• подумай, какое событие из прошлого ты часто вспоминаешь;

• отношения с какими людьми тебя постоянно расстраивают;

• какая тема в разговорах вызывает раздражение, злость, обиду, вину, стыд;

• какие поговорки ты часто повторяешь про себя;

• что ты тайно очень хочешь, но это не получается;

• кто часто тебя критикует;

• из-за каких слов в твой адрес ты всегда расстраиваешься;

• из-за чего ты часто испытываете раздражение.

Отвечая на вышеописанные вопросы, попытайся найти свою боль. Подумай о том, с кем она связана и когда началась?

Далее представь, что к этому человеку (или событию) от тебя утекает энергия. Ответь себе на вопрос: какую выгоду ты получаешь, отдавая свою энергию? Например, ты думаешь, что тогда тебя будут больше любить, считать хорошим, не отвергнут, что будут давать какие-то блага, что без отдачи энергии тебе не выжить, что связь в этом случае будет продолжаться. Пойми свой мотив: по какой причине ты отдаешь энергию и что получаешь взамен.

Когда поймешь, что получаешь, порассуждай о том: это актуально для тебя сейчас? Что будет, если потеряешь эту выгоду? Может быть, ты уже можешь жить и без этого? Или

это можно заменить чем-то другим? Где и как ты сам можешь иметь всё, что тебе надо.

Пойми, что тебя «держало» в этой теме. Поблагодари того человека или Вселенную за данный опыт. И скажите себе, что ты уже готов жить по-другому.

Затем прекрати связь по «утечке» твоей энергии к тому человеку из образа. Это можно представить в виде закрывания дверей, отрезания энергетической верёвки и так далее. Мысленно забери обратно свою, отданную ранее энергию из возникшего образа (можно ещё представить своеобразный фильтр, который очистит эту энергию, прежде чем всё вернётся к тебе).

Если станет физически лучше, а настроение поднимется, значит, ты сделал всё хорошо. Боль излечилась, и твоя энергия вернулась к тебе.

Если что-то нащупалось в воспоминаниях, в образах, но лучше не стало, рекомендую идти на терапию к психологу, чтобы продолжить этот увлекательный процесс по проживанию твоей боли и трансформации её в жизненный опыт.

Хочу отметить очень важный момент, попытку исцеления себя через практику прощения кого-то. Знаешь, это когда человек убеждает себя, что он простил своего обидчика, например, писал ему письма (затем сжигал их) или произносил много раз, что простил его. Это приносит временное облегчение, потому что в таком случае пропускается этап переживания подавленных ранее чувств, соответственно, эти

чувства вновь подавляются.

Невозможно, имея много злости на кого-то, простить его. Важно проявить эту злость, отпустить, потом погрустить, возможно, поблагодарить за опыт, и принять то, что было. Сам процесс прощения выглядит так, как будто тот, кто прощает, он более мудрый, осознанный, благородный, чем тот, кого он прощает, но это не так. В таком случае человека, который пытается простить другого, заносит в высокомерие и гордыню, и он становится в позицию сверху. Это совершенно не способствует решению проблемы. Метафоричный образ прощения без понимания причин происходящего выглядит, как мина, которую закапывают в землю, думая, что она исчезнет, её же не видно. Ещё можно красивые цветы сверху посадить (ведь очень благородно, по мнению некоторых людей, уметь прощать). А эта бомба может взорваться в любой момент, и ей всё равно, что она была зарыта, она разнесёт всё, что будет рядом. Поэтому, прошу, действуй иначе, с миной приглашай разбираться минёра или взрывай её в безопасном месте, чтобы никто не пострадал.

Необходимый ресурс для исцеления от травмы

Для исцеления от психологической травмы необходим ресурс – состояние психики, при котором возможно качественно переработать боль из прошлого. Например, люди, ставшие жертвами сексуального насилия в детстве, «вспоминают», что с ними произошло, после нескольких лет психотерапии, которая велась по другим темам. Психика просто не даёт подойти к этим воспоминаниям раньше.

Ещё пример: у человека депрессия, ничего не хочется, и проводить психотерапию с темой неудовлетворения своей сексуальной жизни – бессмысленно. Сначала необходимо решить более актуальные проблемы для психики, например, вопрос поиска смысла жизни.

Также обстоятельства жизни могут на каком-то этапе поспособствовать появлению нересурсного. Например, женщина, только родившая ребенка, эмоционально расшатана, уязвима, с постоянным недосыпом. Она не сможет нормально работать с психологом по теме отношений с мужем. В этом случае сначала важно дать женщине восстановить свои силы, наладить сон, научиться обращаться за помощью в уходе за ребенком к родным, может быть еще, попить какие-то витамины. И только потом работать в психотерапии с темой отношений с мужем, то есть, когда у клиентки есть

ресурсы на эту работу.

Раскрою один секрет. Если Вы пришли со своим запросом к психологу, часто думаете об этом, это Вас волнует, хотите об этом наконец-то говорить, то, значит, что Вы уже готовы работать с этой темой, и у Вас есть силы (ресурсы) на трансформацию. Значит, что пришло время исцеления Вашей травмы.

Психотерапия расчищает пласты травм постепенно. Метафорично, это можно представить, как чистку лука: слой за слоем до самой сердцевины, где лежит самая сильная боль. Безусловно, для качественной проработки человеку рекомендуется проходить продолжительную терапия. Как думаешь, тебе пора к психологу?

Работа с телом в психологии и психосоматика

Я разделяю концепцию того, что человек состоит из тела, разума и души. В идеале, когда психолог умеет работать со всеми этими составляющими клиента, знает разные техники и упражнения, умеет их вовремя применить. Что касается психотерапии именно с телом, повторюсь, здесь очень хорошо помогает телесная терапия.

Тело никогда не врёт, если что-то кольнуло, сжалось, заболело, бросило в холод – это всегда признак, что что-то идет не так, что ты не услышал себя. Когда происходят болезни – это сильнейший признак, что человек потерял в чём-то контакт с собою, и тело помогает разуму и душе обратить на это внимание.

Кстати, если человека бросает в жар, ему становится жарко, то это является хорошим показателем распаковки травмы (подавленных ранее чувств) и высвобождения подавленной по какой-то причине энергии. Бегающие по телу мурашки – это признак правды, который сообщает о том, что сейчас происходит момент истины и чего-то очень важного для человека.

В ранней молодости я читала несколько раз книгу Валерия Синельникова «Возлюби болезнь свою», которая меня поразила своими причино-следственными связями заболе-

ваний и работы подсознания. Автор много описывает в книге своих случаев из практики (подозреваю, что именно этой книгой я вдохновилась на написание своей) и чудес исцеления. Есть и другие популярные писатели в этой теме – это Луиза Хей со своей знаменитой таблицей симптомов и их причин, Лиз Бурбо и бестселлер «Слушай своё тело», Бессел ван дер Колс книга «Тело помнит всё». Эта литература рассказывает об одном: болезни возникают не просто так, у них есть свои подсознательные причины. Если разобраться с ними, то болезнь проходит.

Психологические факторы возникновения заболеваний у человека называют **психосоматикой.** Психология может объяснить многое, но, безусловно, человеку важно обращаться к профессиональной медицине, которая очень хорошо помогает. Однако, если при заболевании ты пойдешь еще и к психологу или самостоятельно проведешь анализ происходящего с тобою, то это будет наилучшим решением для скорейшего исцеления.

Приведу примеры самых распространённых примерных причин болезней, которые лично я наблюдала у себя и своих клиентов:

• **ангина, болезни горла, ощущение кома в горле** – человек не смог высказать что-то кому-то, сдержал это на этапе горла, подавил в себе. Можно в этой ситуации произнести такие слова: «Я могу говорить людям то, что думаю и чувствую, я свободно проявляю себя и выражаю свои мыс-

ли»;

• **головная боль, мигрень** – подавленная и невысказанная злость. Слова для произношения: «Я злюсь на это (на кого-то), я имею основания злиться и могу выражать это в мир спокойно и свободно»;

• **герпес на губах** – слова возмущения, ругательств, недовольства хотели слететь уже с губ, но человек не позволил этому случиться. Слова для исцеления: «Я имею право говорить о том, что мне не нравится»;

• **геморрой, запоры**– человек не может избавиться от накопленных обид, претензий, груда ответственности, увязает в прошлом и удерживает этот груз в себе. Фразы самопомощи: «Я держу этот груз при себе, чтобы продолжать помнить об этом, но я уже усвоил этот опыт, мне можно всё отпустить, это безопасно для меня, я легко отпускаю проблему»;

• **молочница —** злость на партнера, претензии, подсознательный отказ от сексуальной близости или самонаказание на проявленную сексуальность, измены. Слова-помощники: «Я принимаю свою сексуальность и могу выражать свою злость своему партнеру открыто, я могу отказывать партнеру в сексуальной близости, когда её не хочу, я разберусь с этим самым экологичным способом для меня и для моего партнера, мне можно желать секса – это естественно и нормально»;

• **ушибы, порезы, травмы, ожоги** – самонаказание

за что-то, чувство вины, подавленная злость на себя или на кого-то, желание отдыха или остановки в чём-то. Можно произнести: «Я могу экологично для себя выражать свои чувства, переводя всё в свой опыт, я прощаю себя, я могу вовремя слышать сигналы своего тела, заботиться о себе и отдыхать»;

• **болезни ног –** страх перемен, страх будущего, усталость от жизни;

• **болезни рук –** страх делать действия, усталость от физического труда;

• **плохое зрение –** подсознательное нежелание видеть свою реальность и правду, близорукость – сложное прошлое и страх будущего, дальнозоркость – страх видеть настоящее и нет принятия действительности. Фразы самопомощи: «Мне можно видеть всё, это безопасно для меня, я принимаю своё прошлое по той цене, которой за него было заплачено, моё настоящее и будущее прекрасно»;

• **боли в спине** – человек перегружен ответственностью за других людей, решает много чужих дел. Слова-помощи: «Свою ответственность я оставляю себе, чужую ответственность я передаю тому, кому она принадлежит»;

• **болезни у детей –** ребенок взял на себя какую-то проблематику семьи или рода, привлекает так внимание старших к себе, через болезнь сплачивает вместе своих родителей, есть потребность в заботе, внимании и любви. Взрослые могут сказать следующее: «Прямо сейчас я забираю себе

от своего ребенка проблематику, которую он взял на себя, я старше, а он младше, я разберусь с этим сам, это моя ответственность».

• **диабет –** тоска, контроль, горе, запрет на проявление радости и счастья. Фразы: «Мне можно радоваться жизни и быть счастливым, я нахожу в каждом мгновении что-то хорошее»;

• **тошнота –** невозможность подсознания что-то «переварить», произошло то, что не нравится и неприемлемо, не подходит. Слова-помощники: «Я легко усваиваю жизнь и то, что со мной происходит. Я имею право выбирать, что мне нравится, а что нет. Я свободен в своих желаниях. Я имею право на отказ и на то, чтобы говорить: «нет»;

• **высыпания на коже, аллергия –** постоянное фоновое раздражение, подавленная злость, обиды, наказание себя, желание спрятаться. Помощь словами: «Я признаю свою злость, я высвобождаю её из себя самым экологичным для себя способом, я в безопасности»;

• **болезни крови –** родовая проблематика. Здесь нужна работа с помощью психолога-родолога;

• **заболевания носа –** признак невыплаканных слёз, подавления грусти и разочарования, душевная боль, потеря собственной ценности, состояние жертвы. Фразы помощники: «Мне можно плакать и выражать свои эмоции открыто, это безопасно, я творец своей жизни»;

• **болезни лёгких –** нежелание жить полной жизнью или

запрет на полноценную жизнь, дыхание – является символом жизни, здесь жизнь подавляется. Слова-лекари: «Мне можно жить полноценной жизнью»;

• **рак** – подсознательный призыв: «мама, смотри, как мне больно, спаси меня», движение к смерти, в жизни что-то происходит не так, очень запущенная проблематика. Важно пересмотреть свои ценности и свою реальность, пришло время увидеть правду, пересмотр стратегий и паттернов поведения, необходимо начать новую более благостную свою историю;

• **алкоголизм** – подсознательная потребность уйти в состояние младенца, жить в тумане, отказ от ответственности, подавление своих чувств, депрессия, апатия, самообман, бегство от себя, потеря реальности. Здесь важна комплексная работа: медицина, психология, духовность и трезвость;

• **простуда** – усталость, выгорание, желание заботы близких или покоя. В этом случае хорошо уметь балансировать между отдыхом и делами, заботясь о себе своевременно;

• **заболевания половой системы —** сложности с принятием своей гендерной природы, наказания за проявление сексуальности, страхи отношений с противоположным полом. Показана работа с психологом;

• **проблематика левой стороны тела человека** – проблемные отношения с матерью, с женщиной, со своей внутренней женской частью;

• **проблематика правой стороны тела человека** – проблемные отношения с отцом, с мужчиной, со своей внутренней мужской частью;

Можно самостоятельно провести анализ возникшего недуга или заболевания, ответив себе на вопросы: после чего у меня это заболело; что было со мной; что я подавил в себе; какая выгода у меня от этой болезни, что я получаю, когда болею; где я перегружен; перед кем у меня есть чувство вины или на кого я злюсь; как я могу себе помочь и проявить заботу о себе?

Изменение жизни человека с помощью психотерапии

Человек меняется с помощью психотерапии в лучшую сторону. Он становится более цельным, крепким; начинает понимать свои желания; перестает винить в своих проблемах других людей (правительство, родителей, супругу/супруга, детей, работодателей, друзей, коллег); у него есть силы отстаивать свою позицию и точку зрения; он не допускает плохого к себе отношения; понимает важность своих решений и свою зону ответственности, начинает видеть мир более добрым, меняет отношение к событиям своего детства и начинает учиться принимать родителей такими, какие они есть.

Изменяется круг общения, возможен развод, смена работы, переезд, смена профессии, появляются новые увлечения и дела, появляются конфликты с людьми, меняются взгляды на жизнь, разрушаются старые установки, уходит страх перемен.

Эта трансформация болезненна. На данном пути может захотеться бросить терапию, будет разочарование в своем психологе, появится желание агрессировать на родителей (супруга, значимых взрослых, начальника, подругу), будет развенчан миф об идеальности папы, мамы и психолога; также возможны: обострение психосоматических проявле-

ний, «откаты» в инфантильное состояние или возвращение к прошлому образу жизни, погружение в жертвенную позицию, обвинение родителей в неблагополучном детстве, разрыв отношений с близкими, обесценивание пройденного пути, конфликтность, анализ вторичных выгод старого поведения, непонимание, как жить по-новому, чувствование тоски и печали.

Старые паттерны поведения держали человека долгими годами, вырабатывая определенную реакцию на возникающие жизненные события. Поэтому необходимо время для трансформации старого сознание в новое, чтобы психика человека перестроилась. Кстати, существует особое состояние, когда человек после качественной психотерапии находится между своим старым миром и новым. Он обычно грустит, ничего не хочет и не понимает, что будет с ним дальше. Это состояние длится недолго. Совсем скоро выстроится понимание своего будущего.

Награда долгосрочной психотерапии прекрасна тем, что приходит кайф от самого себя, от внутреннего комфорта, от понимания ценности себя, своих чувств, потребностей, желаний и ощущение любви мира. Трансформация приводит к счастью и гармонии.

Польза и вред постоянного самосовершенствования

Польза психотерапии очевидна и доказана научными мужами. Но есть одна ловушка для тех, кто постоянно занимается самосовершенствованием и саморазвитием.

Бывает, что люди стремятся к всё большим психологическим знаниям, регулярно проходят тренинги, курсы, читают литературу по психологии, забывая о своей реальной жизни. То есть они постоянно находятся в анализе прошлых событий, забывая про своё настоящее и будущее.

Психотерапия – это чудесно, но она не должна мешать обычной жизни человека, психотерапия является способом улучшения жизни, а не бегством от неё.

Получается, что некоторые люди постоянно оправдывают свою несчастливую жизнь детскими травмами, и тем, что никак не могу найти себя.

Психотерапия сейчас в тренде, да, она действительно помогает, но прошу тебя, без фанатизма, пожалуйста.

Сам себе психолог

Есть категория людей, которые считают, что они могут быть психологами самому себе. Этим грешат перфекционисты, «хорошие» мальчики и девочки, те, кто привык брать много ответственности на себя за других, решать дела самостоятельно, быть отважными героями. Обычно, таким людям стыдно и страшно показать свою слабость, ранимость, уязвимость, они запрещают себе расслабляться и всегда предпочитают «быть на высоте», «в порядке» и мужественно решать свои и чужие проблемы.

Они привыкли все делать сами, им сложно довериться другому человеку, попросить помощи, признать, что они нуждаются в заботе и внимании. Но их силы не бесконечны, и иногда они, к моему счастью, всё-таки решаются пойти к психологу.

Кстати, в эту категорию попадают некоторые психологи, так как боятся показаться уязвимыми перед коллегами, глупыми, некомпетентными и проблемными.

Если интересоваться психологией, конечно, проясняется очень многое. Можно самостоятельно, используя разные техники, что-то понять о себе, «проведя расследование и анализ ситуации». Что, например, регулярно делаю я и мои клиенты, это и есть «сам себе психолог» в хорошем смысле.

Но еще раз объясню тебе, мой дорогой читатель, почему

в некоторых случаях не получится оказать психологическую помощь самому себе. Дело в том, что в ситуациях, похожих на болезненные события из прошлого (чаще из детства), мы впадаем в состояние того возраста, когда произошла травма, начинаем тормозить и ничего не понимать. Решение в таком состоянии не найдётся! Психологу со стороны виднее и понятнее, что с тобой происходит. Он может, находясь рядом, создать ощущение безопасности и принятия и помочь тебе разобраться, найти силы и ресурсы на решение проблемы, соприкоснуться со сложными чувствами и прочее.

Понимаешь, всё-таки человеку нужен человек. Поэтому призываю тебя к тому, чтобы ты был сам себе психологом, но, кроме этого, ходил на личную терапию и на групповые тренинги.

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.