

18+

Борис Черна

ПУТЬ ПСИХОЛОГА

Главный навык — выдерживать



Борис Черна

Путь психолога. Главный навык — выдерживать

<https://litres.ru/74503453>

ISBN 9785007127356

Аннотация

Это не книга, это скорее компиляция интересных мыслей в сфере психологии, которые я слышал за последний год, то, что хотелось сохранить, перечитать, и чем бы хотелось поделиться.

Возможно, прочитав всё ниже, у Вас сложится впечатление, что я «психологический атеист», но это не так. Всё, что написано ниже служит лишь противовесом излишнего фанатического влияния психологической сферы, для восстановления баланса, и возможности взглянуть немного шире на мир вокруг нас.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ-ДИСКЛЕЙМЕР	5
ЗА СЧЁТ ЧЕГО ЛЕЧИТ ПСИХОТЕРАПИЯ?	6
КАКУЮ МОДАЛЬНОСТЬ ВЫБРАТЬ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ДЛЯ СВОЕГО ОБУЧЕНИЯ и ПОСЛЕДУЮЩЕЙ РАБОТЫ?	8
ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ПСИХОТЕРАПИИ и ЖИЗНИ В ЦЕЛОМ	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Путь психолога Главный навык — выдерживать

Борис Черна

© Борис Черна, 2026

ISBN 978-5-0071-2735-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ-ДИСКЛЕЙМЕР

С благодарностью и любовью к моей жене Яе

У меня нет оконченного психологического образования. Это не книга, это скорее компиляция интересных мыслей, которые я слышал за последний год, записанные в дневник моей памяти. То, что хотелось сохранить, перечитать, и чем бы хотелось поделиться. Благодарю судьбу за возможность быть свидетелем этих рассуждений. Приглашаю Вас разделить эту радость получения нового опыта со мной.

Возможно, прочитав всё ниже, у Вас сложится впечатление, что я «психологический атеист», но это не так. Всё, что написано ниже служит лишь противовесом излишнего фанатического влияния психологической сферы, для восстановления баланса, и возможности взглянуть немного шире на мир вокруг нас.

Начнём сразу с главного.

ЗА СЧЁТ ЧЕГО ЛЕЧИТ ПСИХОТЕРАПИЯ?

В методах психотерапии есть понятный кусочек описанных эффективных инструментов, и огромный айсберг, который не понятно как работает. Но то, что понятно, это то, что альянс психотерапевта и клиента определяет эффективность всех методов психотерапии, протоколов лечения, и это так работает не только в психотерапии, но и в медицине, педагогике и т. д.

Если нет альянса, если клиент не восприимчив к терапевту как к источнику его улучшений, ничего работать не будет. Выдача плацебо зависит от того, кто ее выдает, и доверяет ли тот человек этому врачу.

Очень сильный фактор — связь, доверие к этой связи, восприимчивость. Частично здесь работает хоторнский эффект — терапевтическим является присутствие человека и доверие, что человек пришёл тебе помочь. Человек чувствует, что его слышат, в него верят, его не осудят, и это создаёт благоприятный контекст для изменений. Внимание, эмпатия, безопасная связь запускают положительные сдвиги: снижается уровень тревоги, появляется ресурс для работы над проблемой.

Доказать эффективность того или иного терапевтическо-

го метода психотерапии невозможно, так как существует много факторов, которые нельзя никак определить и зафиксировать.

Но не так важно, что ты делаешь как психолог внутри этого альянса (соблюдение этики обязательно), важен сам контакт, его доверительное поле. Альянс это тело, дыхание, взгляд, голос, присутствие, тепло тела в комнате.

Психотерапевт лечит своей психикой, энергетически, физически пропуская через себя, контейнируя собой, и в себе. Он как бы даёт на время работы с Вами напрокат кусочек себя — свою психику, свой мыслительный процесс — чтобы Вы «об него» смогли восстановить себя, «скопировав» здоровое строение «энергетического психического ДНК».

КАКУЮ МОДАЛЬНОСТЬ ВЫБРАТЬ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ДЛЯ СВОЕГО ОБУЧЕНИЯ и ПОСЛЕДУЮЩЕЙ РАБОТЫ?

Важно не идеализировать мир психологии.

Вся психотерапия, если это можно так сказать, основана на внушении, и построена на той догме, что человек, который находится рядом с Вами (психотерапевт) добр, и хочет Вам помочь. Психотерапевт любых психологических «конфессий» минимизируют прогностические, критические, аналитические процессы, и за счёт этого, на какое-то время, мозг меньше фильтрует, становится более гибким, то есть достигается медитативный эффект, без концентрирования на чём-то конкретном, это повышает восприимчивость человека. Так же устроен гипноз.

Психотерапия создает условия чтобы повысить внушаемость. Вовлечение в процесс, рост веры в этот «контент»/метод, поддержание специальных ритуалов, и срабатывает плацебо. Исследования, которые используют плацебо, показывают, что эффект плацебо, если не сопоставим с эффектом какого-то другого настоящего влияния, то незначительно менее эффективен.

Все модальности психотерапии — продукты, которые продаются. В зависимости от маркетинга, от усилий вложенные в продажи — он или более популярен, или нет.

Терапевтические сообщества устроены как сетевой маркетинг. Создаются условия, чтобы заставить поверить клиента. Есть более иерархичные подходы, есть менее, но это продукт, кому какой больше нравится. Метод раскручивается с помощью маркетинга (говорящие «КПТ», «EMDR»), он становится узнаваемым. Создаются последователи, повышается толерантность к этой идее, узнаваемость, приверженность. В этом нет отличий от религии, политики, или какой-либо другой системы.

Вы же помните правила, что можно ходить на анализ в рамках стандарта только к сертифицированному аналитику именно этого сообщества, иначе придется менять специалиста, чтобы быть потом самому «признанным»?

Мы живём в мире мифов. Пациент и психотерапевт разделяют мифы о терапии, выстраивают общую концепцию, так создаётся психотерапевтическое поле, в котором происходит основная терапевтическая работа.

Главная задача психотерапевта — понять свои ограничения, и то, что его возможности находятся на стыке его усилий и того, что готов делать клиент.

Если Вы выбираете модальность для работы, то метод должен вам подходить, к нему должна лежать душа. Вы искреннее должны разделять основные «догмы» этого направления.

При этом всегда нужно владеть репертуаром и других методов, чтобы их варьировать, в зависимости от стадии готовности клиента, характера запроса, переживания, так как разные методы обладают разной «дальностью действия», и не всегда нужно стрелять по воробьям базукой.

Выбрать модальность — выбрать то, с чем соотносятся Ваши внутренние ценности:

— если Вам важно не просто убрать симптом, а понять смысл этого симптома, то посмотрите в сторону психоанализа;

— если Вы переживаете экзистенциальный вакуум, потерю близких или серьезную болезнь, и поверхностные утешения не помогают, то начните с экзистенциальной психологии;

— если Вам важно всё контролировать, иметь чёткий инструментарий, домашние работы — выберите когнитивно-поведенческую терапию (КПТ);

— если Вы потеряли веру в себя, Вам нужно безусловное принятие и поддержка — гуманистическое направление;

— если Вы творческая личность, Вы любите спонтанность, Вам интереснее чувствовать жизнь, а не анализировать её, то — гештальт-терапия (важно: гештальт-терапия и гештальт психология это не одно и то же, хоть и похоже звучит);

— если Вам ближе всего общение с психикой через тело — телесная терапия и т. д.

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ПСИХОТЕРАПИИ и ЖИЗНИ В ЦЕЛОМ

Главный навык, который является краеугольным для любой сферы жизни — навык выдерживать.

И уже как второй уровень этой игры, научиться жить в неопределенности (свободе и открытости этому миру и всему что в ней случается, а в ней «случается жизнь»), и выдерживать её.

Лучшей подготовкой маленького человека к неопределенности является развитие здоровой привязанности (само как Вы воспитываете детей, какой контакт вы с ними строите). Это закладывает стрессоустойчивость и резилентность. Когда Вы, как надёжная безопасная фигура, устойчивы, ребёнок интернализирует этот опыт. И дальше, когда он сталкивается с трудностями — он вспоминают как Вы его утешали, и применяет это по отношению к себе. Вспоминает как нормализовать контакт с другим человеком, беря это из воспоминаний как Вы это делали когда-то при нём. Это часть модели привязанности — главная адаптационная стратегия выживаемости. Закладывается идея: со мной всё в порядке, с миром всё в порядке, а плохое иногда случается, но с этим можно справиться, потому что... со мной всё в порядке, с

миром всё в порядке. У ребёнка закладывается образец, которым можно воспользоваться, и безопасные объекты, к которым можно обращаться в кризисе.

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.