НАТАЛЬЯ ЯРАСОВА

ПСИХОЛОГИЯ И ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ



Наталья Ярасова

Психология и здравый смысл

«Вольный странник»
2025

УДК 159.9
ББК 88

Ярасова Н. Н.

Психология и здравый смысл / Н. Н. Ярасова — «Вольный странник», 2025

ISBN 978-5-00178-258-2

Текст книги практикующего психолога-консультанта Натальи Яра-совой построен и организован, как консультация психолога. Автор не навязывает готовых решений, а вместе с читателем шаг за шагом разбирается в самых разных проблемах — личных, семейных; вопросах взаимоотношений детей и родителей, коллег, начальников и подчиненных. Автор рассуждает о том, кому, в каких случаях и какой именно психолог мог бы помочь. Как человек верующий, Наталья Ярасова предупреждает о множестве духовных опасностей, скрытых в псевдо-психологических практиках, помогает сориентироваться в разных психологических направлениях и найти путь к разрешению психологических проблем.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-00178-258-2

© Ярасова Н. Н., 2025
© Вольный странник, 2025

Содержание

Введение 7
Стоит ли вообще идти к психологу 10
Страх перед психологией 10
Страх разоблачения 13
Страх попасть во власть психолога 14
Мистификация психологии 15
Зачем нужен психолог 16
Проявления здравого смысла в работе с психологом 18
Этап 1. Выбор специалиста 18
Какие бывают практические психологи по типу образования 21
Какие бывают практические психологи относительно религии 24
Нравственный облик и личностное развитие психолога 26
Конец ознакомительного фрагмента. 30

Наталья Николаевна Ярасова
Психология и здравый смысл
Размышляем вместе: нужен ли вам психолог?

© Ярасова Н.Н., 2025
© Оформление ООО «Вольный Странник», 2025

Допущено к распространению Издательским советом Русской Православной Церкви ИС Р25-423-0510

* * *

Наталья Ярасова – профессиональный психолог, ведет психологическую практику с 1999 года, специализируется на работе с внутриличностными конфликтами и деструктивными мысленно-эмоциональными установками. Автор научных трудов, преподаватель, психолог-консультант Миссионерского отдела Тульской епархии РПЦ.



Введение

Способность правильно рассуждать и отличать истину от заблуждения <…> собственно, и составляет, как принято выражаться, здравомыслие, или разум.
Декарт

В данной книге речь идет не о детской психологии, хотя многое из сказанного, особенно о подборе психолога, вполне актуально и для выбора психолога своему ребенку. Здесь говорится о работе психолога с достаточно сформировавшимися взрослыми людьми, которые сами испытывают потребность во взаимодействии со специалистом для решения какой-то психологической задачи (такую задачу, с которой человек приходит на прием, обычно называют запросом). Консультативная и так называемая немедицинская психотерапевтическая работа с клиентами опирается на самосознание человека. В достаточной степени самосознание созревает в отрочестве, поэтому традиционно считается, что такая работа может проводиться со старшего подросткового возраста – условно с 14 лет.

Работа с психологом – весьма любопытный, но зачастую очень непростой, порой болезненный процесс. Интересен он не столько внешними формами (хотя психологи применяют в работе упражнения, которые и сами по себе могут увлечь человека, да и беседы тоже бывают довольно занимательными), сколько направленностью. Ведь он полностью посвящен клиенту, а человеку интереснее всего то, что имеет для него личную значимость, то, что как-то связано с ним. Мало где человек получает столько внимания к себе, своим проблемам, своим воспоминаниям, своим чувствам, как на приеме у психолога. Возможность реального переживания собственной значимости, ощущение принятия другим человеком, шанс излить свои размышления в безопасных условиях с минимальным риском осуждения и конфликтов – все это приносит облегчение. Вдобавок психолог подводит человека к осознанию ранее неизвестных ему сторон собственной личности, а это очень увлекательно. **Самопознание** – путь извилистый и полный препятствий, однако с поддержкой психолога человек вполне может разобраться со множеством своих внутриличностных противоречий, понять, чего он хочет и не хочет, к каким переменам готов, а что категорически не приемлет, выбрать, в какую сторону ему двигаться в коррекции и совершенствовании своего поведения и отношений с другими людьми.

Работа с хорошим психологом – это всегда тандем. Психолог не хирург, который усыпляет пациента, чтобы самому ответственно провести все необходимые процедуры. Более того. «**психохирургия**» – это процесс, б котором клиент не просто в сознании и наблюдает за манипуляциями врача. Он главное действующее лицо психотерапевтического процесса. Психолог со своими знаниями и навыками играет роль увеличивающего зеркала, отражающего человеку его реальность. Он, словно умная зеркальная лупа, помогает обнаружить и внимательно рассмотреть важные стороны проблемной ситуации; он обращает внимание на что-то, исследует, толкует, объясняет замеченное. И с учетом такого толкового «отражения», а также со страховкой специалиста человек сам участвует в диагностике своего состояния, в поиске и разработке пути «лечения»/изменения ситуации. Он активно сотрудничает с психологом в коррекционном процессе и вне рамок консультации многие действия по решению проблемы совершает самостоятельно, без надзора психолога.

Стоит отметить, что все сказанное характерно для недирективной психологии, потому что именно она является выбором психически здорового взрослого православного человека.

Различие директивного и недирективного подходов в психологии связано с тем, кто решает, в какую сторону двигаться человеку, какие действия совершать для решения про-

блемы, как именно должны изменяться его мысленные установки. При директивном подходе именно психолог определяет, к какой цели должен прийти обратившийся к нему за помощью человек, он берет на себя основную меру ответственности за решение проблемы, преобразует мировоззрение своего подопечного. Психолог здесь выступает как учитель, руководитель, врач, указывающий, что вам делать и как вам правильно думать. Если вы обратитесь к такому психологу, именно он станет решать, что для вас хорошо, а что плохо. Вашей же задачей будет слушаться психолога. И если изначально довериться специалисту в целом, то не надо будет (или даже вам не позволят) вникать в частности, и зачастую вы не будете полностью понимать, что и для чего делает психолог. Директивная психология обычно преобладает в работе с детьми, ведь в силу их возраста именно взрослые выбирают, в какую сторону направлять воспитание и развитие. Детский психолог равняется на определенные возрастные нормы, корректируя значительные отклонения от них. Также директивная психология порой единственно возможный вариант работы с психически больными людьми, которые не способны к полноценному критическому мышлению и не могут здраво оценить ни ситуацию, ни самих себя. Они нуждаются в руководителе, наставнике, враче.

Но когда речь идет о взрослом психически здоровом человеке, способном осознанно относиться к происходящему с ним и вокруг него и наделенном даром свободно делать выбор, касающийся его поведения и жизненного пути в целом, важно помнить, что каждый из нас несет личную ответственность перед Богом за свои поступки. Поэтому характерное для директивной психотерапии смещение ответственности с клиента на психолога является для христианина в той или иной мере противопоказанием к использованию подобных методов. К тому же в директивной психологии нередко используется внушение, в том числе гипнотическое, а такое целенаправленно минующее волю человека воздействие крайне нежелательно испытывать христианам – оно препятствует духовному бодрствованию. Примерами являются гипнотерапия и эриксоновский подход (эриксоновский гипноз в последние десятилетия стал довольно известным методом).

Однако в любом взаимодействии, не только с психологом, невозможно полностью избавиться от той или иной доли директивности в общении. Более того, отсутствие директивности в психологическом консультировании и психотерапии сделало бы взаимодействие со специалистом бессмысленным. Потому что тогда психолог не решился бы даже уверенно сказать, каковы, по его мнению, возможные причины ваших проблем и как лучше всего избавляться от неконструктивных стратегий поведения. Он только и делал бы, что слушал вас, соглашаясь с вашим видением ситуации, когда ему надо, наоборот, увидеть то, что вы игнорируете, указать на это и попытаться вместе понять, что с этим делать. Еще психолог в силу профессии обычно лучше знает закономерности работы психики и может авторитетно подсказать, что нужно исправлять для улучшения качества душевной жизни. Поэтому профессионал использует гармоничное сочетание директивного и недирективного стиля. Например, в поведенческой психотерапии, направленной на устранение нежелательных форм поведения и выработку полезных навыков, а на их основе полезных привычек поведения, психолог может указать вам на неконструктивные модели поведения и предложить более разумные стратегии.

Очевидно, что христианину не стоит идти к гипнотизеру. Но если любой психолог так или иначе проявляет директивность, нужно ли вообще к ним ходить? Не опасно ли это с духовной точки зрения? Ответ довольно прост: не более опасно, чем взаимодействие с любым учителем и врачом. Вы ведь, если хотите разобраться в дифференциальных уравнениях, пойдете к учителю математики, и вас не будет смущать то, что это он знает, как правильно, что это он указывает вам, какие действия совершить, чтобы решить задачу. То есть проявляет директивность. И с врачом так же. Вы как должное принимаете право врача, не особо учитывая ваше мнение, устанавливать диагноз и назначать лечение. То же с психологом. Здоровая доля директивности

специалиста – обязательное условие сотрудничества с психологом, направленного на улучшение вашего эмоционального состояния и психологических аспектов жизни в целом.

Безусловно, не стоит бояться идти к психологу из-за того, что может попасться плохой или даже бессовестный специалист. Помощь психологов очень полезна и порой просто необходима. Не станете же вы полностью отказываться от образования или лечения, опасаясь нарваться на плохого или бессовестного учителя или врача. Но все же именно взаимодействие с психологом, в силу особой доверительности этих отношений, может оказаться чрезвычайно опасным и в психологическом, и в духовном смысле. Поэтому необходимо очень внимательно относиться к выбору специалиста и к тому, как будет проходить общение с ним. При этом степень риска зависит не только от образования, но и от мировоззрения и ответственности специалиста.

Как же не ошибиться при выборе психолога? Как различать хорошую и плохую психологию? Какие опасные моменты есть в психологии вроде бы нормальной? Как вообще не допустить критических ошибок в психологической работе над собой?

Лучшим способом уберечься от беды являются внимание и осознанность. Святые отцы говорят о необходимости ко всякому делу подходить с рассуждением.

> *«Всякое дело, для того чтобы быть хорошим, требует рассуждения, и без рассуждения мы не познаем естества вещей» (сщмч. Петр Дамаскин).*

Иными словами, в выборе психологических методов, средств, специалистов следует руководствоваться собственным здравым смыслом. И этот самый здравый смысл необходим на всех этапах психологической работы.

Стоит ли вообще идти к психологу

Страх перед психологией

Есть люди, которые очень любят заниматься психологией – и самостоятельно, и со специалистом. Есть так называемые психологи по жизни: они воспитаны так, что способны адаптироваться к стрессам, конструктивно общаться и интуитивно находить решения в сложных ситуациях. Нередко эти люди считают, что далеки от психологии, но на самом деле они живут с ней, а не просто занимаются ею. А есть те, кто шарахается от психологии и психологов. Такие люди полны самых разных предубеждений, которые не позволяют им признать важность психологии. Они настолько зашорены своими страхами, что порой даже не в состоянии принять тот факт, что все, что они знают о чувствах, поведении, отношениях, не что иное, как психология. Среди христиан такой страх часто выражается через отрицание психологии: «православным психология не нужна, у нас есть Евангелие, Исповедь, Причастие и т. п.», «христианину нужен не психолог, а духовник». Это отрицание из той же категории, что и утверждение, будто верующему человеку не надо ходить к врачам, учителям и иным специалистам, способным оказать какое-то влияние на наше состояние: лечиться следует верой, а учиться у духовника.

Бегство от психологии даже в чем-то хуже, потому что движения нашей души – чувства, интересы, сомнения, желания и так далее – это психические проявления, и не заниматься психологией – значит не анализировать свое состояние, свои мысли, свои чувства, а все это необходимо для духовной жизни. Но почему-то такие тревожные люди противопоставляют психологию иному знанию о человеке, в том числе религиозному, словно она категорически противоположна христианству. И забегая вперед, скажу, что есть психотерапевтические учения, в основном западные, которые в самом деле претендуют на иное понимание устройства человеческой души. Но это не вся психология. В отечественной науке многие годы, вплоть до последних десятилетий, вообще не замахивались на изучение души, исследовали лишь телесно и социально обусловленные психические функции. А сейчас активно развивается православная психология, которая сопоставляет накопленные знания психофизиологии и социальной психологии с православной антропологией. И эта психология расширяет представления о человеке, его психических «органах» и функциях и не противоречит христианству, так же как тот факт, что у нас два круга кровообращения. Более того, такая психология пытается понять связи этого практического, телесно-душевного уровня жизни человека и его духовной жизни.

Но, к сожалению, психология пугает некоторых верующих людей настолько, что они порой приписывают ей сатанинское происхождение. Бывало, в православные храмы подкидывали газеты-листовки против психологии, заявляющие, что психология от диавола, – эти газетенки печатают разные псевдоправославные деятели.

Такие «пугалки» и отрицание психологии говорят в первую очередь о неграмотности людей. На самом деле, психологию в нашей стране не одно столетие изучали именно православные люди. Еще в XVII веке в Киево-Могилянской академии преподавали ее как науку о душе в русле христианской антропологии; рукописи некоторых лекций сохранились в музейных фондах. В числе известных учителей психологии в Киеве и в Московской Славяно-греко-латинской академии был архиепископ Платон (Малиновский).

К сожалению, после революции все поменялось. Как и православие в целом, православная психология оказалась фактически под запретом. Из нее была выхолощена религиозная духовность, ее активно пытались компенсировать культурой. Но в последние десятилетия христианская психология возрождается, в связи с чем возникло много вопросов: какой должна быть эта наука, какими методами пользоваться православным психологам-практикам? В наше

время специалисты проводят колоссальную работу по сопоставлению психологии и христианской антропологии, пропускают научные психологические знания через призму православия, ищут пути, изучают параллели и противоречия этих областей знания о человеке. Так что труд православных психологов вовсе не противоречит православию, а напротив, оказывает помощь в духовной жизни, если психологическая и духовная работа имеют единый вектор – путь к Богу.

Нужно просто понять, что не всё, что выдают за психологию, ею является. **Психологтя как наука** – это сфера понимания, знания о том, как функционирует человеческая психика, а не учение о том, в какую сторону надо устремлять свою душу, как жить правильно и т. п. Нравственность и смысл жизни как таковой – предмет не психологии, а духовной жизни, это **вопрос религии.** А вот механизмы нравственной регуляции поведения или потеря ощущения смысла жизни, то есть особенности функционирования психики и сбои в личностной, психической структуре, и есть предмет изучения психологов.

Психологией накоплено огромное количество знаний о закономерностях психической жизни человека. Например, во время сна у людей изменяются биоритмы мозга, а агрессивный тон собеседника вызывает у большинства негативную реакцию и прочее. Это факты, которые нужно просто принять, как и то, что вещи под силой притяжения падают вниз. Но есть еще и *толкования* наблюдаемых фактов. И вот объяснения различных психических явлений в немалой степени зависят от мировоззрения и мнения толкователя. Толкования могут увести увлеченного психолога-ученого от реальности, не говоря уж о том, что многие теории отдельных, даже очень известных, психологов далеки от христианства (Фрейд с его сексуализацией реальности, Юнг, в поисках духовности и Бога увлекшийся оккультизмом, Райх, ставший идеологом сексуальной революции).

Увы, страх перед психологией – не просто разыгравшееся воображение людей. Есть огромный пласт ложных и порой весьма деструктивных психологических течений. И во многом такое извращение психологии – дело рук самих психологов. Среди них не только ученые психологи, провозгласившие лженаучные выкладки своего воображения научным фактом, но и сонм эзотериков, которые очень хотят считаться психологами. Оккультная пропаганда со стороны неразумных или даже бессовестных людей, их оккультная деятельность под видом психологии дискредитируют психологию в целом.

Однако неразумно из-за этого отрицать и запрещать всю психологию, дабы не выплеснуть вместе с грязной водой и ребенка. Понимание, что вокруг, в том числе в психологии, немало лжи, не повод перестать верить вообще всем и всему. Нужно просто стремиться разобраться, где ложь, а где правда.

Как уже было сказано, психология накопила множество знаний о психической стороне жизни человека. И эти знания используются в самых разных сферах: образовании, медицине, культуре, бизнесе, инженерии и т. д. Для различения адекватных и ложных психологических знаний можно опираться на фактологическую информацию. А в тех аспектах психологии, которые нельзя проверить опытным путем или отследить в ходе наблюдений, стоит ориентироваться на здравомыслие.

В православной психологии есть средство, помогающее избежать духовно-психологической прелести и болезненных заблуждений: в области толкований мы не полагаемся на собственные знания и представления, а ориентируемся на христианскую антропологию, на истинное учение о человеке. При таком понимании психология является прекрасным инструментом самопознания и регуляции собственной психической жизни.

> *«Я уверен, что каждый, кто по-настоящему, не только теоретически, но и опытно познакомится с тем удивительным знанием человеческой души, которое мы находим у святых отцов, не заплутает и в дебрях многообразия психологии современной. И сможет найти в ней то, что, без сомнения, принесет ему пользу, послужит подспорьем в повседневной работе над собой.*

И точно так же сможет отсечь лишнее, с жизнью евангельской мало совместимое» (игумен Нектарий (Морозов)).

Страх разоблачения

Большинство моих коллег хотя бы раз сталкивались с вопросами от новых знакомых, узнавших о профессии психолога: «Что ты обо мне скажешь?», «Расскажи, какой я», «Скажи, что ты обо мне думаешь!». И так же регулярно мы видим затравленный взгляд людей, услышавших, кем мы работаем.

Люди воспринимают нас как некий психорентген, способный прочитать суть человека, с одного взгляда составить психологический потрет, увидеть все достоинства и недостатки – о, особенно недостатки!

Этот вариант мистификации психологов – присвоение способности всевидящего ока – вызывает у человека либо болезненный интерес, либо панический страх (помните, как в сказке про козленка, который умел считать до десяти: «Он меня посчитал!»).

Конечно, у психологов есть определенные возможности, позволяющие более объективно судить о человеке, а профессиональные знания об иллюзиях восприятия помогают избавиться от этих иллюзий. Например, зная, что люди склонны испытывать большую симпатию к тем незнакомцам, которые внешне похожи на какого-то приятного знакомого, специалист может отказаться от сближения с человеком, пока не проверит первое впечатление. И наоборот, неопытные психологи порой склонны излишне увлекаться субъективными интерпретациями.

Однако личное впечатление психолога о ком-то в целом такое же, как личное впечатление любого другого человека. Психологу, как и любому другому человеку, вы можете или понравиться, или нет – и все.

Никакой негативной информации о человеке психолог при общении с ним не получает интуитивно: ни о его прошлом, ни о его нехороших мыслях и поступках, ни о его трудном или слабом характере. А вот если вы начнете с психологом вместе работать над своими личностными проблемами, то под его руководством сами сможете узнать себя гораздо лучше. И это поможет справляться с жизненными трудностями, легче переживать тягостные эмоции, разумнее вести себя в отношениях и много в чем еще.

Страх попасть во власть психолога

Нередко психологов воспринимают как неких вершителей судеб, считают гениальными манипуляторами и гипнотизерами, способными изменить жизнь и личность человека. И это представление рождает у людей инстинктивный страх. Причем боятся не нас самих, а наших возможностей. Такие испуганные люди не только отказываются пойти на прием к психологу, но и считают злом психологию в целом.

Иногда в качестве защиты от подобного страха человек обесценивает психологию, говоря о ее бесполезности, приводя разные примеры из жизни, как кому-то психолог не помог или сказал полную ерунду.

Не стоит бояться катастрофического воздействия на вашу душу и вашу жизнь. **Во-первых,** талантливые манипуляторы очень и очень редки, а для обмана вовсе не обязательно психологическое образование – гораздо опаснее манипуляторы из числа близких людей, способные эффективно воздействовать на ваши болевые точки.

Во-вторых, психолог, конечно, оказывает определенное влияние на то, что происходит с человеком: помогает снять эмоциональное напряжение, вернуть душевное равновесие после сложных переживаний. Однако это не просто внешнее воздействие, а скорее стимулирование на изменения. Перемены невозможны без внутренней активности самого человека. Даже в гипнозе случается сопротивление нежелательным установкам, не говоря уж о том, что загипнотизировать можно далеко не каждого. Но обычный психолог не использует гипноз, а также сознательно удерживается от недобросовестных манипулятивных техник. **Задача психолога** – раскрыть потенциал человека, а не навязать свое видение ситуации.

Поэтому нужно не бояться психологии и психологов, а просто тщательно выбирать специалиста.

Мистификация психологии

Не секрет, что людям свойственна жажда чуда. А если у кого-то серьезные проблемы, то надежда на чудесное избавление горит еще ярче. Вот и ждут люди от психолога фактически магии: что даст он некую чудодейственную ментальную пилюлю, которая исцелит от всех мучительных переживаний, а заодно исправит неудобных окружающих и поделится волшебным рецептом решения проблем.

Но нет никаких магических способов, волшебных таблеток и рецептов, универсальных во всех ситуациях и для всех людей. Психолог не предоставляет во владение клиента таинственное средство, а помогает тому разобраться в причинах происходящего, в собственных потребностях и мотивах, понять, какие стратегии поведения конструктивны, а какие надо скорректировать, и так далее. Инструмент психолога – багаж знаний и навыков, аккумулированный опыт множества ученых, исследовавших человеческую душу и особенности ее проявлений.

Поэтому не стоит воспринимать психолога как сверхчеловека, который «всех излечит, исцелит». Психологи – люди, только получившие специальное образование и выработавшие определенные навыки, позволяющие им и самим более конструктивно справляться с жизненными трудностями, и помогать другим людям решать психологические проблемы.

Зачем нужен психолог

Многие слышали, что психолог помогает решить проблемы – психологические, личностные и другие.

Но из этого простого ответа в сознании людей вырастает куча непонятностей. Мы так устроены, что выхватываем из текста то, что нас волнует, а остальную информацию подгоняем под свое понимание темы. И в данном случае слово «проблемы» захватывает наше сознание, слово «личностные» чрезвычайно часто воспринимается как «личные», а «помогает» почему-то представляется так, как если бы психолог на огороде помогал: взял вторую лопату и вместе с нами землю копал, работая порой даже быстрее и больше нас.

В итоге очень многие думают, что психолог разрешит их семейные конфликты, сделает их детей послушными, мужей/жен мирными и верными, родителей правильными и любящими, коллег терпимыми или даже приятными, а еще научит, как всех простить, а также как стать богатым и здоровым. Причем он сделает это сам – нужно лишь прийти и рассказать о проблеме. Сразу скажу: это глубочайшее заблуждение.

Предлагаю в качестве тренировки навыка критического мышления выполнить маленькое умственное упражнение.

Активируем критическое мышление

Разберем утверждение «психолог помогает решить проблемы – психологические, личностные и другие» – не философски глубоко, а просто внимательно.

1. *Психолог. Обратите внимание: не психотерапевт или психиатр, к которым в нашей стране чаще идут за лечением или за таблетками, а именно психолог. В данном контексте обычно подразумевается психолог-консультант, то есть специалист, к которому вы идете на консультацию, за консультацией. Очевидно, что помощь, которую оказывает психолог, – это именно консультация.*

2. Таким образом, помогает решить – значит консультирует. Не решает вашу проблему, а консультирует по вопросу, что можно сделать для ее решения. Особенность психологической консультации в том, что психолог-консультант не только применяет свои знания для анализа вашей проблемы и поиска решения, но и оказывает психологическую поддержку, то есть применяет особые методы для улучшения вашего эмоционального состояния.

3. «Психологические или личностные проблемы» – это слова, которые можно трактовать очень широко, и непсихологам порой действительно сложно понять, какие же проблемы имеются в виду. Так вот, психологи помогают разобраться в вопросах, которые касаются нашей личности, поведения, отношений с другими людьми. Например, проблемы в отношениях с родителями (детьми, супругами, друзьями, знакомыми), неэффективное общение, неконструктивные стратегии поведения, переживание жизненных кризисов, тягостные непреходящие чувства, неуверенность в себе и прочие проблемы самоотношения, конфликты и тому подобное.

Суть в том, что психолог не помогает решить житейскую проблему в буквальном смысле: он не устраивает вас на работу не мирит с вашими оппонентами, не подбирает подходящего супруга, не делает приятными для вас других людей, не защищает от начальника-тирана. Психолог учит вас преодолевать проблему в психологическом поле: помогает понять, откуда она взялась, можно ли ее изменить, что именно вы можете сделать для этого. Он обучает вас тем поведенческим навыкам (включая не только поступки, но и мысли, и чувства), которые позволят вам решить проблему или иным образом справиться с ее влиянием на вашу жизнь.

Например, в ходе консультации с психологом становится очевидно, что основа ваших семейных конфликтов – ваша склонность упрекать домашних в чем-то. Тогда вы начнете вместе с психологом искать, откуда и почему у вас есть такая привычка-потребность и что с

ней можно сделать. Во время консультаций будете не только разговаривать, но и выполнять разные упражнения, направленные на диагностику и коррекцию вашего психоэмоционального состояния. Вам предстоит научиться отказываться от этого неконструктивного поведения. И если справитесь, то в итоге снизите количество конфликтов в семье, улучшите семейную атмосферу.

В работе с психологом человек получает поддержку специалиста, его экспертное мнение о проблеме, эмоциональную разгрузку, проработку личностных проблем и, как следствие, улучшение психологического состояния и, вероятно, взаимоотношений с окружающими, то есть улучшение качества психической жизни в целом. При этом возможно решение конкретной проблемы, если это вообще осуществимо, но решает ее не психолог, а клиент – если захочет и сумеет.

Проявления здравого смысла в работе с психологом

Этап 1. Выбор специалиста

По данным ВОЗ, до сорока процентов населения Земли нуждается в помощи психологов.

По информации ТАСС, в 2021 году в России вырос спрос на консультации: детского психолога – на 153 %, семейного психолога – на 133 %, нейропсихолога – на 77 %, психотерапевта – на 66 %.

Известно, что **психология** – это наука о душе («псюхе» – душа, «логос» – слово, учение). Человеческая душа – одно из самых загадочных явлений жизни. Ее невозможно увидеть, невозможно потрогать. Мы не знаем, как она выглядит, где она находится в человеческом теле – если вообще находится где-то в теле. Некоторые философы полагали, что душа сосредоточена в сердце. Этот орган в наше время довольно хорошо изучен: мы можем даже увидеть сердце в процессе УЗИ, томографии или в ходе хирургической операции. Мы знаем, как оно функционирует, умеем отслеживать нарушения в его работе, замечаем рубцы и прочие повреждения. Но даже при самом тщательном рассмотрении этого важнейшего органа душу мы не видим. То же самое можно сказать и о мозге, еще одном возможном «доме» души.

О том, что происходит в душе, мы можем только догадываться по косвенным признакам: проявлениям психической активности человека, его **психическим функциям** – мыслям и памяти, эмоциям и чувствам, а также по отношению к другим людям и поведению в целом.

Все эти проявления души тысячелетиями изучает психология, сначала бывшая частью философии, а по мере накопления знаний и усвоения научных методов выделившаяся в отдельную дисциплину.

Психолог – это специалист, в ходе обучения усвоивший в сжатой форме опыт предыдущих поколений исследователей, знающий основные механизмы функционирования психики и закономерности психологической жизни, понимающий взаимосвязи между мышлением, чувствами и поведением человека. Православный психолог вдобавок опирается в своей работе на христианскую антропологию.

Казалось бы, общение с психологом предполагает общение как раз с образованным специалистом. Тем не менее наша реальность не так проста, и психологи бывают разные. Далеко не все ориентируются на научный подход в работе. Кому-то гораздо интереснее заниматься эзотерикой, и по глупости своей он считает ее психологией лишь потому, что там тоже речь идет о душе и человеческой жизни. Это чрезвычайно опасный ложный путь. Кто-то несвоевременно проникся давно дискредитированными учениями и по неграмотности уверен, что идет верным путем. Кто-то вообще упивается гордыней, и полагает, что его мнение гораздо ценнее, чем знания многих ученых, и создает собственную выдуманную «психологию». А иногда профессию психолога получают люди, настолько неспособные преодолеть собственные психологические проблемы, что вместо грамотного, разумного психологического сопровождения транслируют клиенту свои переживания и заражают его своими заблуждениями.

Опасным может стать даже вполне грамотный психолог, остановившийся в развитии и самообразовании, не учитывающий изменений в профессиональном пространстве: увы, порой выясняется, что методы, казавшиеся вполне хорошими, не получают подтверждения эффективности или даже потенциально деструктивны в некоторых ситуациях. И профессионал должен отслеживать происходящее в мире научной психологии, чтобы вовремя скорректировать свой «рабочий портфель». Этим психология очень похожа на медицину – врач тоже обязан постоянно подтверждать и повышать квалификацию, как и учитель, и многие другие специалисты.

Попробуем разобраться с некоторыми типами психологов и понять, кто из них вполне подходит для сотрудничества, а от кого стоит держаться в стороне. Но для начала давайте определимся, нужно ли вам к психологу, или психотерапевту, или даже к психиатру.

Психиатр, психотерапевт, психолог

В нашей стране в сфере психологических услуг выделяют три основные **психологические специализации:** психиатры, психотерапевты и психологи. В широком смысле всех их можно назвать психологами, но так уж сложилось, что в области практической психологии непосредственно психологов категорически отличают от двух других специальностей, подчеркивая разницу в базовом образовании специалистов. Стоит отметить, что в разных странах требования к психологам и к их образованию отличаются, здесь идет речь именно о нашей, российской ситуации.

Психиатры и психотерапевты – врачи. В чем разница между этими специалистами?

Психиатр занимается лечением психических болезней и сложных эмоциональных состояний, например неврозов и депрессий, при помощи лекарств и специальных устройств, медицинских методов. К нему нужно обращаться при наличии таких симптомов, как чрезмерная тревожность, суицидальные мысли, расстройства сознания, провалы в памяти, галлюцинации и бред, и иных сильно отличающихся от нормы особенностей поведения и психического состояния.

Психотерапевт в России по закону должен иметь образование врача одной из специальностей, утвержденных особым перечнем в качестве основы для переподготовки, и пройти дополнительное обучение в области психотерапии. Психотерапевт может выписывать лекарства и рекомендовать медицинские методы (например, электросон), но также лечит и при помощи психотерапевтических методов. В ряде стран медицинское образование психотерапевту иметь не обязательно, и в последние годы, несмотря на законодательные требования к профессии, в России появляются психотерапевты на базе психологического или иного высшего образования. Они не имеют права назначать лекарства и пользуются исключительно методами так называемой немедицинской психотерапии.

Круг проблем, с которыми стоит обращаться к психотерапевтам, очень широк: от неудовлетворенности отношениями с другими людьми до фобий, панических атак, неврозов и депрессий.

Непосредственно **психологии** бывают разные. По сфере и направлению работы – инженерные, социальные, клинические, перинатальные, детские, педагогические, семейные психологи, психологи в сфере труда, бизнес-психологи, конфликтологи, имиджеологи, акмеологи, суицидологи, кризисные психологи и иные разновидности специалистов.

По формату работы психологов делят на тех, которые работают с человеком один на один или с малыми группами (семьей) – обычно их называют психологами-консультантами, и специалистов по различным тренинговым группам и иным видам групповой работы. При этом нередко один и тот же психолог в своей практике занимается и индивидуальной, и групповой психологической помощью.

А вот сфера работы у психолога чаще одна либо сочетается с близкой или пересекающейся отраслью. Например, детский психолог вряд ли будет одновременно бизнес-психологом, а вот клинический вполне может работать с суицидами.

Самые распространенные типы психологов в сфере психологических услуг – это психолог-консультант и психолог-психотерапевт. Именно таких специалистов в области поведения, воспитания, развития личности, конфликтологии, внутриличностных проблем, оказывающих консультативную и немедицинскую психотерапевтическую помощь, обычно называют просто психологами. Важно понимать, что практический психолог (тот, кто ведет прием и оказывает психологические услуги, в отличие от теоретических психологов) не врач, поэтому ставить диагнозы и **прописывать лекарства** не может.

Иногда говорят, что психиатр и психотерапевт работают с психически и нервнобольными людьми, а психолог со здоровыми. Это неверное понимание. Психиатр действительно имеет дело с болезнями, а вот психотерапевт и психолог могут работать с людьми независимо от наличия у них психической болезни или невротического расстройства. Но если психотерапевт способен лечить болезни так называемой малой психиатрии (депрессии, неврозы, зависимости, нарушения сна и иные расстройства, не достигающие степени психозов), то психолог не лечит, а помогает решить психологические, личностные проблемы здоровых людей или работает со здоровыми аспектами личности нервно-и психически больных. В случае психических болезней психолог работает исключительно под руководством психиатра как вспомогательный специалист. При невротических расстройствах желательна, а при некоторых (депрессии, суициды) обязательна работа в тандеме с психотерапевтом или психиатром.

Если вы придете к психологу с депрессией, фобией, паническими атаками, то он порекомендует обратиться к психотерапевту, неврологу или психиатру, чтобы определить, нуждаетесь ли вы в лечении, и при необходимости пролечиться. И даже может отказаться работать с вами, пока вы не посетите врача и не получите его заключение и рекомендации, в том числе по поводу работы с психологом. Это хороший способ определить опытность и ответственность специалиста: если психолог при подозрении на депрессию или невроз у клиента берет все на себя и не считает необходимым медицинское обследование у психотерапевта или хотя бы невролога, стоит найти более опытного специалиста.

Обычно человек обращается к психологу за помощью в решении проблемных жизненных ситуаций. Вот неполный список тем, с которыми стоит идти к психологу.

- Проблемы взаимоотношений.
- Конфликты.
- Вопросы профессиональной и личностной самореализации.
- Различные негативные переживания, эмоциональный дискомфорт.
- Осознаваемые внутренние противоречия.
- Склонность к подчинению манипуляциям.
- Неудовлетворенность работой и жизнью в целом.
- Вопросы личной эффективности.
- Трудности в переживании кризисных ситуаций*.
- Проблемы смысла жизни*.
- Астения и апатия*.
- Чрезмерная раздражительность и агрессивность*.
- Давящее чувство вины и стыда*.
- Депрессия*.
- Тревога*.
- Страхи*.
- Различные формы аддикции (зависимого поведения)*.

Звездочкой отмечены проблемы, которые в зависимости от степени проявления могут требовать обращения не к психологу, а к психотерапевту или психиатру. Самому человеку порой сложно разобраться, к какому специалисту идти в состоянии уныния. Подобные вопросы можно как раз обсудить с психологом. Хороший специалист обычно за одну-две консультации понимает, нужно ли человеку показаться соответствующему врачу, и рекомендует это сделать. А иногда потребуется консультация других врачей – эндокринолога, невролога или хотя бы терапевта, потому что некоторые негативные психологические состояния могут быть вызваны не психологическими проблемами, а различными заболеваниями. И если психолог заподозрит подобное, то предложит вам позаботиться о себе и проверить телесное здоровье.

С помощью психолога вы сможете посмотреть на проблему с разных сторон, он покажет те ее аспекты, которые вы, возможно, не замечали, о которых не знали. Вместе с психологом вы

будете разбираться в причинах своего негативного состояния и искать возможные выходы из ситуации. Психолог поможет скорректировать поведение, изменить выявленные деструктивные убеждения в лучшую сторону, расскажет о приемах здорового общения и по возможности поможет научиться им. Вы получите психологическую поддержку специалиста, экспертное мнение о своей проблеме, эмоциональную разгрузку, проработку личностных проблем и, как следствие, улучшение психологического состояния и, вероятно, взаимоотношений с окружающими, то есть улучшение качества психической жизни в целом. В ходе такой работы возможно решение конкретной вашей проблемы (если она решаема), но стоит помнить: решать ее будет не психолог, а вы сами, если захотите и сумеете.

В зависимости от компетентности и добросовестности психолог может как облегчить состояние человека, так и оказаться бесполезным или даже навредить. Именно поэтому необходимо убедиться в квалификации специалиста. Не менее важны личностные качества: **личность психолога** – его главный рабочий инструмент. Следует выбирать такого специалиста, который не будет вызывать у вас неприязни.

При этом не стоит демонизировать психологов: некомпетентный скорее окажется бессилен перед проблемой, чем нанесет серьезный вред – защитные функции нашей психики очень велики. Хороший же способен значительно помочь человеку. Что касается душепагубных психологов-оккультистов и эзотериков, то, по большому счету, их вообще неправомерно называть психологами. Это либо мошенники, либо искренне заблуждающиеся относительно своей компетентности люди, чьих знаний психологии недостаточно даже для того, чтобы избавиться от очевидного магического мышления.

Какие бывают практические психологи по типу образования

В настоящее время деятельность психологов-консультантов регулируется государственным профессиональным стандартом, вступившим в силу 1 марта 2023 года. Согласно этому документу осуществлять психологическое консультирование может только человек с высшим психологическим или психотерапевтическим образованием, причем образования бакалавра для консультирования недостаточно – требуется квалификация минимум специалиста и магистра. Бакалаврам же для проведения консультаций необходимо дополнительное образование по программе профессиональной переподготовки в области психологического консультирования. Однако бакалавры психологии являются профессиональными психологами и могут оказывать другие виды психологической помощи (диагностика, коррекция и прочее). Кстати, разрабатываемый сейчас закон о психологической помощи населению предполагает сохранение и даже ужесточение требований к образованию психологов.

Итак, профессиональные психологи – это:

1. психологи с высшим профильным (психологическим) образованием – те, кто изначально учился на психолога. Возможные квалификации: психолог-консультант, педагог-психолог, психолог в сфере образования, психотерапевт, клинический психолог, социальный психолог и др.;

2. психологи «переученные» – получившие психологическое образование как второе высшее. Отдельно эта группа выделяется не по качеству образования – оно зависит от учебного заведения, квалификации преподавателей и личного стремления учащегося, а также его способностей. Квалификация такого специалиста в плане знаний и умений может быть даже выше, чем у того, кто сразу учился на психолога. Просто стоит учитывать, что второе психологическое образование чаще всего получают бывшие врачи или учителя, довольно долго работавшие в школе или больнице. И нередко, приобретая знания новой профессии, они остаются в прежней профессионально-личностной позиции по отношению к людям, с которыми работают. В русле гуманистического подхода в психологии при консультировании психолог традиционно

устанавливает контакт с клиентом с позиции равного: несмотря на очевидно большую зрелость, проработанность и багаж знаний о психологии, он не ведет за собой, а сопровождает клиента. А вот для учителей и врачей по отношению к ученикам и пациентам характерна так называемая «пристройка сверху»: они выступают изначально как более авторитетные, направляющие других. И став психологами, порой сохраняют этот стиль общения. Они обычно меньше склонны сомневаться в своих гипотезах и могут быть довольно авторитарны в работе. В этом нет ничего страшного, но, выбирая психолога, нужно понимать, подходит ли вам такой стиль специалиста: некоторым людям очень удобно, когда психолог склонен к большей категоричности, а другим это может быть некомфортно.

Люди без высшего психологического образования профессиональными психологами не являются и работать психологами не имеют права. Даже если сами себя считают и называют психологами (астропсихологи, ведические психологи, тарологи, тета-хилеры и иные лжепсихологи). Замечу, что подобные специалисты могут выставлять напоказ какие-то дипломы. Однако вводящие людей в заблуждение документы об образовании астропсихологов и прочих оккультных специалистов не соответствуют государственным требованиям, это филькины грамоты. К сожалению, вследствие некоего хаоса в сфере образовательных услуг получение таких дипломов после обучения в различных сомнительных вузах и центрах вполне возможно. Более того, порой и в серьезных учебных заведениях случаются прорывы служителей оккультизма. Например, в РУДН несколько лет назад на курсах повышения квалификации открыли двухмесячный курс натальной астрологии (составление индивидуальных гороскопов), благо на это быстро отреагировали и курс закрыли, пообещав наказать тех, кто такое допустил. Однако как минимум один поток студентов получил сертификаты об окончании этих курсов. А натальные астрологи часто выдают себя за психологов.

Поэтому безопасней всего обращаться к психологу, имеющему полноценный диплом государственного образца о высшем образовании. На нем изображена государственная символика (герб, флаг), обычно и бумага для изготовления используется гербовая; в документе прописан код образовательной программы по общероссийскому классификатору специальностей и квалификационная степень (бакалавр, магистр, специалист). Государственная сертификация вуза, подготовившего психолога-бакалавра, специалиста, магистра, – это максимально возможная гарантия того, что человек учился нормальной, а не оккультной психологии.

Психологические курсы

В наше время очень много рекламы краткосрочных курсов по психологии, обещающих квалификацию психолога: «не нужно долго учиться, пройдите курс и станете настоящим профессионалом, сможете консультировать, решать чужие проблемы, управлять другими людьми и тому подобное».

Если вы выбираете психолога, игнорируйте таких быстрослепленных «специалистов». Доверитесь ли вы учителю без профессионального образования, который прошел обучение в рамках каких-то, порой краткосрочных, образовательных курсов? В школу такого «специалиста» точно учителем не возьмут. А пойдете ли делать операцию на сердце к человеку, прошедшему трехмесячную теоретическую подготовку в области медицины? Вряд ли. Вот и при выборе психолога нужно сохранять здравый смысл. Учителя, врачи и психологи, то есть специалисты, оказывающие влияние на душевное и физическое здоровье людей, учатся много и долго не потому, что нужный объем знаний нельзя усвоить быстрее – ведь учебники можно быстро прочитать. Профессиональная подготовка таких специалистов включает не только знания, но и опыт – практические умения и навыки. Их формирование и требует довольно длительного времени. Более того, даже профессионалам первые два-три года рекомендуется работать под руководством опытного наставника: во многих учреждениях существует система кураторства молодых специалистов.

Вспомним о госстандарте: пройдя психологические курсы, профессиональным психологом вы не станете. Обучение и на хороших, профессиональных курсах, даже если оно длится три года, не дает человеку без базового психологического образования права считать себя профессиональным психологом и вести профессиональную психологическую деятельность. Для этого необходимо высшее профессиональное образование. Серьезные психологические курсы нужны психологам для повышения квалификации, а непсихологам – для повышения психологической грамотности, не более. О несерьезных и говорить не стоит. Поэтому не рискуйте своим здоровьем, не верьте мошенникам. Их обещания лживы.

Рекомендация

Прямо спросите психолога про его образование и опыт работы. Не бойтесь, преодолевайте стеснение. Узнать об образовании и квалификации специалиста, к которому обращаетесь, – ваше законное право. Рассказать об этом – его обязанность. Наверняка вы обращали внимание, что в больницах висят различные сертификаты, лицензии и прочие документы. Таков закон: специалист должен указать и доказать свое образование. Если психолог затрудняется ответить и, более того, реагирует агрессивно, вам к нему не надо.

Активируем критическое мышление

Самые опасные психологи – это непсихологи, считающие и называющие себя психологами.

Возможно, качество образования психолога, имеющего какой-то диплом, вы не сумеете оценить, по крайней мере, пока не начнете работать с ним. Но вот понять, что человек, не получивший психологического образования, не имеет права даже называть себя психологом, тем более оказывать психологические услуги, может каждый. Вы ведь вряд ли назовете врачом человека без соответствующего медицинского образования и не пойдете к нему лечиться (если, конечно, сохранили свой здравый смысл), не доверитесь массажисту и тем более костоправу, никогда не обучавшемуся массажу. Вы не сядете в машину к человеку, который не учился управлять автомобилем, не знает ПДД и не имеет водительских прав. Но почему-то мне регулярно встречаются люди, которые идут к психологам, порой даже честно заявляющим, что не имеют специального психологического образования, утверждающим, что оно не обязательно. Хотя чаще такие «психологи» пытаются скрыть отсутствие профессиональной подготовки или выдают за психологию нечто иное. Не являются психологией астропсихология, ведическая психология, тарология, системные расстановки по Хеллингеру, тетахилинг, трансерфинг реальности и т. п. Очевидно, что большая часть самозванцев, даже если их название включает слово «психология», чистой воды оккультисты-эзотерики.

Не считаются психологами большинство **коучей:** хороший коучинг существует, это психотехнология, метод обучения разным навыкам, в том числе психологическим, для достижения определенной цели. Есть профессиональные психологи, специализирующиеся на коучинге. Но обычный коуч чаще всего не имеет психологического образования и права проводить психологические консультации по решению личностных проблем. Стандартные требования к подготовке коучей весьма скудны в сравнении с подготовкой психологов – им дается лишь конкретный набор знаний и умений в течение не слишком большого времени. Международная федерация коучей считает достаточными 125 часов теории и десять часов практики. Иногда коучи скрывают или просто не знают, что в подготовку обычного психолога коучинг тоже входит, но для психолога это один метод из множества методов, которым он обучается. Если сравнить психолога с поваром, то коуч – специалист по приготовлению одного блюда, например омлета. Да, и хороший омлет требует знаний и умений. Но умея готовить только омлет, странно считать себя поваром и даже заявлять, что ты круче шеф-повара. Так что к коучам следует обращаться для получения навыков выполнения каких-то конкретных задач. Решать же психологические проблемы нужно при помощи профессионального психолога.

Какие бывают практические психологи относительно религии

Для христиан актуально разделение практических психологов на три группы.

1. Светские, или научные, психологи. Это специалисты с академическим образованием, ориентирующиеся в работе на психофизиологию человека и данные социальной, возрастной, личностной психологии, ограничивающиеся личностным уровнем человеческого бытия. Среди них много атеистов или тех, кто просто не афиширует свою религиозную позицию, оставляя ее за рамками работы. С одной стороны, для православного человека обращение к таким психологам возможно в тех случаях, когда его проблема касается поведения, взаимоотношений, способностей, мышления и тому подобного, – то есть там, где психология выступает как своего рода медицина поведения. В такой психологии обычно постулируется универсальная научность и дистанцирование от религии, чтобы психолог мог помочь человеку независимо от его веры. Но на практике светские психологи нередко следуют далеким от православия теориям и предлагают методы, несовместимые с христианством. Это могут быть оккультные практики (медитация, раскрашивание мандал, визуализация желаний, биоэнергетика, системные расстановки) или же безнравственные советы (например, завести любовницу). Поэтому при работе со светским психологом нужна особая бдительность – больше, чем при посещении врача (иногда и врачи рекомендуют оккультные, лженаучные или аморальные методы, хотя такое встречается гораздо реже, чем у светских психологов). Хочу отметить, что в работе детских психологов подобные отклонения не так часты, как у психологов-консультантов.

2. Психологи-оккультисты, эзотерики. Независимо от наличия у них профессионального психологического образования обращение христиан к психологам-эзотерикам недопустимо. Да и всем остальным категорически не советую посещать таких специалистов: это крайне вредно не только для души, но и для психического здоровья.

3. Религиозные психологи. Свои специалисты есть среди представителей разных религий. Православным людям обращение к психологам другой веры не рекомендуется, так как те исходят из принципиально иного представления о мироустройстве, и в ситуации повышенного доверия, которое возникает в работе со специалистом, возможно заражение чужеродными взглядами и участие в недопустимых для православия действиях. Особенно тщательно нужно избегать работы с психологами – представителями восточных религиозных учений.

Оптимальным вариантом для христианина будет обращение к православному психологу, который использует все богатство практической психологии в той части, которая не противоречит христианству.

Православные психологи делятся на две группы:

• те, кто работает в русле научной психологии, но поскольку являются православными людьми, избегают теорий и методов, несовместимых с христианством;

те, кто работает в русле православной (христианской, христиански ориентированной) психологии. Это возрожденное полвека назад и активно разрабатываемое специалистами направление на стыке психологии, христианской антропологии, нравственного богословия.

Христианину подходят оба варианта, но в ряде ситуаций работа на основе православной психологии будет более эффективной, а порой и единственно возможной, так как некоторые психологические проблемы выходят за рамки «обычной» психологии и требуют религиозного осмысления, например, действие греховных страстей.

Активируем критическое мышление

В последние годы в связи с увеличившимся спросом появились «православные психологи», весьма далекие от православия. Ко мне не раз приходили люди, которым такие психологи

рекомендовали оккультные методы (йогу, медитацию и тому подобное) или книги, в которых есть какие-то полезные советы, но при этом отрицается или даже порицается Бог.

Иногда под видом псевдоправославных психологов попадаются настоящие волки в овечьей шкуре – оккультисты, бессовестно выдающие себя за православных.

Но чаще это просто религиозно неграмотные, попавшие в эзотерическую ловушку люди, порой искренне считающие себя христианами. Тут всплывает общая проблема нашего общества: умы людей, жаждущих чуда, заражены суевериями; такие люди используют магическое мышление взамен критического.

Несмотря на множество предупреждений святых отцов об астрологии, и в наше время интерес к гороскопам не падает, продолжает будоражить умы: как говорят сектоведы, почти каждый человек знает свой знак зодиака, а ведь это путь к оккультизму, с которого, увы, сворачивает далеко не каждый христианин. Среди всех оккультистов именно натальные астрологи (составители индивидуальных гороскопов) чаще всего выдают себя за психологов (астропсихологов), уверяя, что по гороскопу можно определять характер и управлять своей – и чужой – жизнью. Вера в астрологические прогнозы – отличный маркер для определения уровня подготовки психолога: хороший специалист верить в гороскопы не будет, он достаточно образован для того, чтобы знать и о лженаучности астрологии, и о том, почему люди в нее так охотно верят, а также способен избавляться от очевидно ложных, иррациональных убеждений.

Но, к сожалению, даже хорошее психологическое образование не всегда спасает от магического мышления – для этого нужно в первую очередь воцерковление. А его степень измерить невозможно. Нельзя сказать, что вот этот психолог достаточно воцерковлен, а тот – нет.

Нужно помнить, что православные психологи – такие же люди, как и все остальные. И они могут точно так же впасть в суеверие, осудить кого-то или, напротив, оправдать грех. Поэтому, даже если вы работаете с православным психологом, не пускайте дело на самотек: ваша душа – ваша ответственность. Внимание, трезвение, рассуждение – вот ваши инструменты. Вдумчиво относитесь к тому, что с вами происходит, что вам говорят, что предлагают.

То, что психолог православный, в первую очередь предполагает не какие-то особые методы работы, а общую направленность личности и профессиональную позицию психолога.

И тут чрезвычайно важно понимать, что психолог не духовник, не гуру, не духовный учитель. Он использует психологические методы, которые не зависят от религиозных взглядов человека.

В практическом плане православный психолог применяет не противоречащие христианству психологические методы и техники, упражнения, разработанные психологами разных научных школ. Православный психолог может работать и в рамках когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), и в рамках понимающей психологии и так далее. Стоит отметить, что хорошие, рабочие психологические техники довольно универсальны, и, хотя они зародились в рамках какого-то конкретного направления, их эффективность не зависит от теоретических убеждений или заблуждений психологов.

Православные психологи обычно достаточно осведомлены о разных психологических направлениях, совмещают в своем арсенале методов успешно апробированные, эффективные инструменты различных психологических школ, в разных ситуациях выбирая разные способы действия.

Так, психолог может предложить вам нарисовать свой страх, сжать и разжать кулаки, подышать со счетом, походить по комнате, представить себе какую-то картину, составить схему, послушать, что происходит вокруг, посчитать предметы, а может вместе с вами перебирать детали ваших детских воспоминаний, составлять схемы и таблицы на основе ваших рассказов.

В теоретическом плане православный психолог опирается на христианское понимание сути человека и на научные знания о нашем психическом, психологическом мире.

Причем психологию можно сравнить с медициной: накопленные психологией и медициной знания расширяют понимание практической стороны жизни человека. Например, медицина изучает строение и принципы работы сердца, а психология – структуру и механизмы работы эмоционально-волевой сферы; медики исследуют гормональные процессы, а психологи – процессы познавательные или мотивационные. И в той, и в другой области знания регулярно пополняются новыми сведениями. Но даже уже имеющихся достаточно для того, чтобы разграничить норму и патологию, а также проводить профилактику, коррекцию, лечение различных отклонений в функционировании человеческого организма на физическом и психическом уровнях бытия. Практические знания психологии и медицины порой тесно переплетены и раскрывают нам взаимосвязь телесной и душевной активности. Благодаря этому православная психология служит подспорьем в душеведении.

Можно сказать, что психология в каком-то смысле является инструментом саморазвития. Повышение психологической грамотности обеспечивает определенный уровень самосознания и самовоспитания и способствует формированию личностных смыслов, определяющих всю жизнь человека. С помощью психологической коррекции и психотерапии человек может избавиться от угнетающих его иррациональных убеждений и исправить свой тип направленности личности: «доминирующую мотивацию, определяющую избираемые человеком жизненные цели, ценностные ориентации и способы самоутверждения». (Выделяют три типа личностной направленности: созидатель, потребитель, разрушитель. См.: Рейнвальд Н. И. Психология личности. М.: УДН, 1987.)

Все это влияет на духовную жизнь отчасти опосредованно: решение психологических проблем позволяет человеку вернуть себе способность адекватно воспринимать реальность и свободно управлять собой, своей духовной жизнью. Однако психологические знания и методы саморегуляции могут использоваться напрямую в духовной жизни, например, чтобы удержать гнев или преодолеть лень.

Рекомендация

Прямо спросите психолога, верующий ли он, христианин ли, а также является ли он членом Русской Православной Церкви (христианами себя называют и католики, и некоторые сектанты). Не бойтесь и не стесняйтесь – это знание необходимо для вашей безопасности, как знание о том, где расположен запасный выход в транспорте. Если вы достаточно хорошо знакомы с основами православной веры, спросите психолога, как православие влияет на его работу, как ограничивает и обогащает возможности психолога. Допустимо ли использовать медитации, натальные карты, йогу? Из ответов психолога вы сможете понять, действительно ли он православный или только называет себя так.

Нравственный облик и личностное развитие психолога

Многие люди, как ни странно, пытаются оценить нравственность психолога не по поведению, а по его семейному положению. Подумайте, как именно социальный статус человека покажет вам его нравственность. Обязательно ли опыт развода говорит о распущенности человека, а брак – о порядочности? А как характеризует его бездетность? По каким признакам на самом деле стоит оценивать моральный облик психолога?

Нравственность можно охарактеризовать по поступкам человека и отношению к окружающим. Например, для понимания того, насколько добродетелен мужчина-психолог, недостаточно знать, женат ли он. Имеет значение то, как он ведет себя по отношению к жене или другим женщинам. И так же важен не сам факт, есть ли у него дети, а то, как он их воспитывает, чему учит. Допустимы ли для него аборты? Как относится к чужим детям? Если вы зна-

ете что-то о жизни психолога, учтите, проявляет ли он распущенность, лживость, циничность, жестокость, обидчивость и тому подобное. Христианину не стоит обращаться к специалисту с беспорядочной половой жизнью, извращенной половой ориентацией, оккультным мировоззрением, жестоким и циничным отношением к людям.

Но далеко не всегда у вас есть возможность заранее узнать что-то о личности и образе жизни психолога – многое становится ясно в процессе общения. Поэтому руководствуйтесь на первых порах внешними признаками: встречают по одежке. Обратите внимание на манеру поведения психолога. Понаблюдайте за ним во время знакомства или проанализируйте его прилюдное общение с кем-то. Вежлив ли он, позволяет ли себе некорректные высказывания, что именно вам говорит, какие взгляды выражает?

Для некоторых светских психологов аморальные «рецепты» являются нормой, так как в их сознании нет понятия греха. Например, не редкость безнравственный совет людям с семейными проблемами завести любовника или любовницу. От таких психологов надо держаться подальше.

Однако не стоит требовать от психолога и полной непогрешимости. Увы, некоторые полагают, что психолог должен быть фактически совершенным человеком, абсолютно бесконфликтным, умеющим разговаривать с кем угодно, идеально себя контролирующим и т. д. По сути, в психологе ожидают увидеть святого. Люди, далекие от Церкви, вообще нередко приписывают православным особую духовную и нравственную чистоту и, когда соприкасаются с тем, что мы, в общем-то, обычные, бывают страшно разочарованы. Порой из-за этого они обесценивают православие в целом. Но воцерковленный человек знает, что Церковь – собрание грешников, ищущих спасения. Мы стремимся к совершенству, постоянно стремимся, мы непрестанно работаем над собой. Но мы не идеальны.

Вряд ли кто-то всерьез думает, что врачи никогда ничем не болеют, но от психологов почему-то ждут абсолютной гармонии. Восприятие психологов как неких сверхсуществ с прекрасным характером и беспроблемной жизнью – глубочайшая ошибка.

Чем отличается психолог от обычного человека? Образованием! Что же касается работы над собой, то, например, воцерковленный человек без психологического образования может с Божией помощью, регулярно участвуя в церковных таинствах, ведя жизнь достойного христианина, уйти далеко вперед по пути духовного развития, обогнав психолога, который уделяет меньше внимания духовной жизни.

То есть психологическое образование не является залогом большей успешности на пути духовного, да даже и личностного развития, если оно не соединено с практикой. Но образование психолога дает ему знание о том, как устроена психическая жизнь человека: механизмы и мотивы поведения, особенности мышления, памяти, внимания, конфликтов и т. д. Используя эти знания, психолог и сам понимает, и помогает клиентам понять, почему какое-то поведение вызвало такие последствия, почему эта ситуация вообще создалась, каковы причины, как ее разрешить. Можно сказать, что у психолога расширенные возможности для работы над собой и для помощи другим в работе над их психологическими проблемами.

И вот для того чтобы эффективно помогать другим, чтобы грамотно сопровождать человека в процессе психологического развития, психолог должен не только лучше знать теорию, но и как личность опережать клиента в плане психологической зрелости. Такое опережение предполагает умение более конструктивно преодолевать стресс, более здоровые стратегии общения.

А еще для практического психолога обязателен навык сохранять достаточную степень объективности. Для этого нужно не только физически оставаться вне проблемной ситуации клиента (отсюда ограничение работы психотерапевта с близкими людьми). Такая объективность невозможна и без постоянной проработки личностных проблем психолога. Обуреваемый собственными переживаниями на ту или иную тему, он не в состоянии объективно оценить и чужую проблему. А «слепой» психолог и клиента в яму заведет.

Так что повторю: психолог должен быть более **проработанным** психологически. Более проработанным, а не идеалом.

В силу профессии психолог должен постоянно работать над собой и по мере возможности искоренять свои психологические проблемы. Есть даже обязательные для психологов специальные средства: регулярное прохождение личной психотерапии и супервизий (это такие консультации психологов для психологов, нужные для анализа и коррекции профессиональных действий).

Но нет предела совершенству! Если человек решает свои проблемы, он, к сожалению, не становится идеальным. Даже на психологическом уровне преодолеешь одну проблему – становится заметна другая, как в катаевской сказке про дудочку и кувшинчик: «Одну ягодку беру, на другую смотрю, третью замечаю, а четвертая мерещится». А если учитывать еще и нравственное, духовное совершенствование, то можно с уверенностью говорить, что наша жизнь – постоянная работа над собой. Психологическое развитие, как и христианская борьба со своей греховной сутью, – процесс ежедневный и нескончаемый.

Просто если у обычного человека этот процесс осуществляется по желанию, которое есть далеко не всегда, для практикующего психолога он неизбежен. Любое взаимодействие, любая ситуация стимулируют самоанализ, попытку понять свои и чужие эмоции, стремление конструктивно реагировать на происходящее. Психолог делает это все на автомате, естественным образом. Как водитель, который, будучи за рулем, привычно отслеживает обстановку вокруг.

В свое время знакомая подарила мне замечательную метафору: профессию врача уместно сравнить с больничным халатом. Придя домой, он может снять этот халат и перестать быть врачом. Дома врач может быть только женой, мужем, папой, мамой. А **профессия психолога** подобна коже – ее нельзя с себя снять. Даже вне рабочей консультации психолог всегда остается психологом. В большинстве случаев ему самому жить с вниманием к происходящему в своем внутреннем мире очень интересно. И обычно это не мешает окружающим, даже наоборот, общение с психологом воспринимается как весьма комфортное.

К сожалению, иногда бывают и перегибы. Есть такая профессиональная деформация, когда психолог настолько увлекается своей деятельностью, что начинает вести себя в обычном общении, как во время консультации. Знаю немало случаев семейных конфликтов, когда жена-психолог начинала «лечить» мужа или же психолог уверенно, да еще вслух, истолковывал каждое действие другого человека (в меру своего понимания): в какую сторону этот ногу направил, как именно тот вилку держит и так далее. Но всему должны быть границы. Привычка ставить «диагнозы» раздражает людей, к тому же подобные интерпретации часто ошибочны, о чем не стоит забывать. А психологическое внимание должно быть направлено на себя: свои чувства, свои мысли, свое поведение. Но и не выходить за пределы здравого смысла.

В духовной жизни христианину необходимо стремиться к трезвению. Суть этой христианской добродетели во внимательном отношении к духовной жизни, дисциплинированности ума, то есть в хранении себя от греха при непрестанном обращении к Богу. И вот такое внимание должно пронизывать все сферы жизни человека, духовная жизнь неотрывна от жизни повседневно-бытовой. Значит, внимание к своей личности, характеру, поведению – то, чем обычно занимаются психологи, тоже часть трезвения.

И в психологическом, и в нравственном плане психолог обязан стоять на страже перед помыслами, чтобы вовремя отсечь иррациональные, неконструктивные или греховные мысли – это непрекращающаяся работа ума. Быть внимательным к помыслам следует каждому человеку, но психологи обладают дополнительными возможностями для этой работы, которыми не должны пренебрегать. Например, психолог знает, что существуют иррациональные, то есть не соответствующие действительности, **мысленные установки;** негативизация – склонность обесценивать и ухудшать в своем сознании представления о чем-то; другие неконструктивные мысленные стратегии. И он приучает себя обращать внимание на то, что думает. В результате

осознанно старается избавиться от деструктивных убеждений на самых ранних этапах появления, как только заметил подобные мысли. Для меня, например, странно и грустно, когда православный психолог буквально утопает в обидах или депрессивных мыслях, ведь у нас есть знания о том, как складывается депрессия, как трансформируются мысленные установки, как избежать негативизации, как вовремя остановить погружение в тягостные раздумья. Однако лечат только те лекарства, которые человек принимает, – бесполезны таблетки, оставшиеся лежать на тумбочке. Увы, некоторые знания психологов остаются для кого-то такими непринятыми таблетками.

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.