

# Тред психолога

**Автор:**

Антон Шутов

Тред психолога

Антон Шутов

Тренды Рунета

Знакомо ли вам чувство неуверенности в себе и окружающих, беспричинной тревоги, с которой невозможно справиться самостоятельно? Или, возможно, вы находитесь в жизненной ситуации, которая кажется тупиковой, безвыходной? Вы запутались в чувствах, ощущаете беспомощность и не знаете, к кому обратиться? Тогда эта книга – для вас. Антон Шутов, социальный психолог с многолетним стажем, автор популярного «Треда психолога» в твиттере, доступно расскажет, зачем вообще обществу нужны психологи, стоит ли искать помощи у специалистов (краткий ответ: да, стоит) и с какими запросами к ним можно обращаться. Кроме того, книга ответит на вопросы, часто возникающие у новых или потенциальных клиентов психолога: объяснит все про важность сохранения тайны, про различные виды сеансов, методик и тренингов. А ещё книга содержит интересные случаи из практики психолога, изложенные невероятно бережно по отношению к клиентам и в то же время увлекательно и с юмором.

Антон Шутов

Тред психолога

© Антон Шутов, текст

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

Здравствуйте, читатели. Проходите и садитесь вот в это кресло. Устраивайтесь поудобнее и приготовьтесь слушать.

Я работаю социальным психологом. Правда, обычно на своей работе людей выслушиваю я, но на этот раз будет все по-другому, потому что я приготовил для вас долгий рассказ и собираюсь открыть вам много всего о том, что происходит внутри моей профессии. Расскажу, как обычно обстоит рабочий процесс, и поделюсь многими фактами, связанными с психикой и поведением людей. Так что здесь слушать будете вы, мы с вами меняемся ролями...

Для начала скажу, что специалисты в моей сфере встречаются совершенно разные. Среди них есть и хорошие, и не слишком, более профессиональные и менее. Точно так же, как и в любой другой профессии. Кому-то уровень моей работы может показаться высоким, а кто-то может относиться к нему с сомнением. Я не возражаю. Чаще всего мы сами стараемся отучать клиента от слишком поспешных оценок. Среди нас есть и те, кто считает любое оценивание ненужным и изначально ошибочным. Понимая природу человеческого мышления, я с самого начала готов к тому, что встречу некоторые возражения со стороны коллег и даже профессионального сообщества в целом. Часть информации, изложенной в этой книге, в Интернете встретила широкий спектр всевозможных реакций. А это ни хорошо, ни плохо.

Итак, начнем...

Добро пожаловать на прием

Принять клиента

Само слово «прием» – в нем заключена суть понятия «принимать». Имеется в виду – принимать людей, которым требуется услуга. Но я бы хотел с самого начала также переориентировать читателя и на другое понимание: принимать

близко к сердцу, принимать без оценок, без осуждения. И не ищите в этом лишнего пафоса. К психологу может прийти каждый, вне зависимости от социального уровня или степени общественной оценки, а обязанность психолога – принять пришедшего напрямую, безоценочно вообще, безусловно принять, от и до.

Нуждаться в психологических услугах может совершенно любой человек. Пути высшего неисповедимы, и никто не может отрицать, что в его жизни может сложиться ситуация, в которой будет трудно разобраться самостоятельно. Сознание даже самого сильного и уверенного в своих решениях победителя может иногда стать пугливым зверем, сойти с проторенного пути и заблудиться в непролазной чаще сомнений. Я не имею в виду сейчас те сложные ситуации, где психика получила значительные удары и речь идет уже о расстройствах. Нет. Работать с расстройствами – это уже прерогатива совсем иных специалистов, таких как психотерапевты, психиатры. В таких случаях требуются другие уровни и средства работы, о них я буду упоминать лишь изредка и вскользь, потому что имею об этом мало сведений. А вот о своей работе – работе социального психолога – расскажу подробно.

Начинать нужно с объяснений, что это за случаи, когда человеку может понадобиться психологическая услуга. А таких случаев много. Лучше также сразу отойти от представления, будто психолог приходит только в случаях, когда произошла личная катастрофа, либо когда семья трещит по швам, либо когда человек замер на краю крыши, приготовившись совершить смертельный шаг. Это не так. Всех ситуаций, где участие психолога будет целесообразным, не перечислить. Но, обобщая, можно сказать, что это те случаи, когда требуется: 1) исследовать, продиагностировать состояние человека, 2) изменить состояние человека (всегда непременно от худшего к лучшему), 3) предупредить нежелательные состояния человека (так называемая профилактика). Вот этими тремя направлениями кратко, просто, емко и исчерпывается функционал социального психолога. Но простота, увы, только в описании этих направлений. А если больше вдаваться в деятельность, можно обнаружить такое количество запутанностей, столько всевозможных вариаций разнородного, перемноженного друг на друга, что браться за описание профессиональной деятельности представляется безнадежным, тщетным делом. Но тем не менее...

Но тем не менее, рассказ о психологах нужно начать с описания самого сеанса. Давайте представим, что вы записались на сеанс и совершаете свой первый визит. Тем, кто уже побывал у психологов, это описание покажется знакомым и

близким, а тем, кто никогда не сталкивался с этими специалистами и их деятельностью, это будет любопытно.

В зависимости от того, какой специалист вам требуется, какого из возможных вы выбрали (либо вам его назначили), подобная встреча может происходить в совершенно разных местах. Это может быть специализированный психологический центр с консультационной, либо отдельный кабинет психолога в каком-то учреждении, либо отдельное независимое пространство. Также местом встречи со специалистом может быть снимаемая комната бизнес-центра, кафе со спокойной атмосферой, а иногда даже лавочка в тихом парке с немногочисленными прохожими.

### Первое волнение

Вы приходите в назначенное место к указанному времени. Если это ваш первый в жизни визит к специалисту, наверняка вы немного волнуетесь, потому что еще не знаете, какие события будут происходить во время сеанса. Так как же вы должны себя вести и что за инструментарий будет применен лично к вам? Оставьте все беспокойство, вам следует вести себя так, как вы сами этого пожелаете. По сути, просто максимально оставаться собой. Это главные рекомендации: расслабиться и не выдумывать себе никакого поведения. В этой сфере нет шаблонов, стереотипов ни со стороны психолога, ни со стороны того, кто пришел к нему на прием. Лучшее, что вы можете сделать, это довериться происходящему, открыться специалисту и обратить все мысленное внимание на ситуацию, по поводу которой вы пришли.

Вот вы услышали приглашение и входите в кабинет. Конечно, вы чувствуете легкую неуверенность и ждете инициативного импульса со стороны психолога. А он смотрит на вас, уже что-то немного понимает про вас. Наверное, даже не немного понимает, а все понимает. Увидел вашу жизнь, вас лично. Измерил от и до все ваши характеристики, определил в категорию, назначил вам цену. Потом прочитал ваши мысли, поморщился от некоторых, увидел все ваши совсем личные области, испытал неприязнь к ним и еле терпит, чтобы сразу не накричать на вас.

Нет. Он ничего не видит. Психолог видит человека, который робко шагнул в кабинет. Психологу даже не требуется этому человеку давать кредит доверия, чтобы изначально верить в его непорочность и свет. Психолог – это специалист,

который профессионально научен не иметь никаких социальных оценок по поводу того, с кем ему предстоит работать. Он не то что не волшебник, чтобы увидеть все про вас. Он даже попросту этого не делает, потому что этого не требуется. Все в восприятии вас он передоверил вам, потому и ждет, пока вы пройдете, займете место и начнете говорить. Только тогда в его восприятии начнется процесс формирования вашего образа.

Вы проходите, садитесь. Смотрите на специалиста и готовитесь произнести немного отрепетированные до этого слова. В репетиции они звучали приблизительно так: «У меня такая проблема...» (и дальше уже больше по существу). Но пока вы не торопитесь начинать, хотя ошибочно считаете, что уже должны излагать все о своей ситуации.

Психолог сядет рядом с вами, выдержит небольшую паузу и задаст первый вопрос:

– С какой темой вы сюда пришли, о чем вы хотели бы поговорить?

И тут настало время для той самой фразы: «У меня такая проблема...». С нее и начинается ваш монолог, поддерживаемый вашим профессиональным собеседником.

Так начинается психологическая консультация. Задача этого процесса – в ходе профессиональной беседы выразить чувства и напряжения, обозначить и проанализировать ситуацию, искать и устанавливать внешние стимулы, чтобы задать движение в направлении желаемого изменения.

Сам человек, бывает, не в состоянии объективно оценить происходящее в его жизни и не в силах найти наиболее верные пути решения. Он так долго находится внутри ситуации, что его восприятие «замыливается», понимание искажается, возникают так называемые «слепые зоны», которых неосознанно избегает фокус внутреннего внимания.

Потому сторонний собеседник может иногда оказаться великим помощником, с ним можно обговорить нужное и уже в самом процессе обсуждения совершить важные открытия и по-новому взглянуть на ситуацию.

Начав рассказывать психологу о той трудности, которая присутствует в вашей жизни, вы вдруг чувствуете, что нужно рассказать и о том, и об этом, и еще вот об этом. И еще вы вспоминаете, что иногда думали и о таком вот. А затем понимаете, что ко всему сказанному хотели бы рассказать про некоторые случаи из детства, потому что давно подозревали, что причиной всему многочисленному могут быть те давние ситуации. И, вообще, лучше все рассказать, наверное, «с самого начала», потому что что только не случилось с вами за все эти годы, пройденные с самого рождения...

Но лучше остановитесь. Будет лучше, если вы еще до записи к специалисту сформируете свой настоящий, главный запрос, который будет касаться верховной общей сложности, присутствующей в вашей жизни. Именно из этого запроса будет формироваться консультация.

В жизни каждого человека есть много нерешенных ситуаций, вопросов, которые не получили ответа, тревожащих тем... Визит к психологу вовсе не означает, что вы должны набросать в костер беседы как можно больше всюду собранных дров, чтобы огонь полыхал вовсю. Задача консультации – грациозно провести траекторию пути по главной заявленной теме от общего к частному (и от частного к общему), чтобы этот путь выводил к свету. Другими словами, конкретно сформулированный запрос позволяет более четко организовать совместную работу психолога-консультанта и человека, записавшегося к нему на прием.

## Тревога разглашения

Тревога разглашения становится сложностью прежде всего в небольших населенных пунктах. В поселках, небольших городах социальные связи плотнее и проще, там все у всех буквально на виду и давно знакомы. И из-за этого, даже если возникает необходимость, люди побаиваются идти на консультацию.

Но стоит ли действительно опасаться? Бывают ли случаи, когда психолог разглашает доверенное? Хочется дать конкретный и однозначный убедительный ответ – что не бывают. Но мы прекрасно понимаем, что низкая ответственность, халатность могут присутствовать в каждой профессии. Если вы столкнулись с фактом, что кто-то где-то разглашал информацию, сохраняемую тайной консультирования, то смело и навсегда вычеркивайте этого человека из стана специалистов. Пожалуй, это самый значимый фактор профнепригодности.

Для психолога получаемая от клиента информация является профессиональным материалом. То есть в профессиональном восприятии отсутствуют оценка, личный интерес, осуждение. Представьте только, со сколькими историями из жизни клиентов приходится работать специалисту. Все они остаются в рамках консультации и тут же покидают область внимания психолога вместе с завершением сеанса.

Если есть сомнения, обратиться или нет

Если бы я мог дать какой-либо совет по поводу сомнений, пойти к психологу или нет, то даю: конечно, идите, оставьте тревожность, работа с профессионалом полезна и безопасна. Вообще, наблюдение за людьми показывает, что защищаемся и тревожимся мы гораздо больше, чем это того стоит. Возможно, жить можно и без защит, открыто и спокойно. Часто говорю своим клиентам: защищающихся людей – миллиарды, а защитившихся – ни одного.

Идите к психологу.

Раскрою вам небольшой секрет. Клиент уже прав тем, что пришел.

Каждый психолог знает, что очень важно бывает похвалить клиента за обращение к специалисту. Этим мы можем поддержать ваши намерения работать над собой, делать свой мир лучше и компенсировать его сомнения и тревоги, имевшие место перед обращением. Ваше решение обратиться к специалисту – это конкретные совершенные действия, направленные в сторону решения проблемы. Это означает, что даже если вы совсем запутались или отчаялись, вы все равно продолжаете идти.

Исключение слова «проблема»

Еще один профессиональный секрет. Вернемся к тому, что происходит в течение первого приема. Первые минуты консультирования, когда клиент начинает рассказывать про ситуацию, которая привела его в кресло напротив психолога, чаще всего я слышу слова: «У меня есть такая проблема...» И вскоре обращаю внимание клиента на слова, которые он использует, чтобы описать свое состояние. Слово «проблема» изначально обладает негативным, обрекающим

смысловым зарядом. С самого начала я предлагаю клиенту исключить это слово и заменить его на другое: не проблема, а ситуация. Происхождение слова «проблема» относится к греческим корням и означает – выставлять перед собой, обвинять. Слово же «ситуация» меняет отношение к описываемому. Ситуация – в смысловом эквиваленте – это нечто, что можно решать, менять, настраивать. Так клиент уже немного высвобождается от гнета, возвращает себе ощущение возможности изменить обстоятельства и справиться с трудным.

Вы – клиент

В области консультирующей психологии человек, который обратился к психологу, называется «клиент». Это чуть другое понятие, чем клиент в парикмахерском салоне или на торговой точке. Это, скорее, приближенное к понятию «пациент» в медицине, но сферы медицины и психологии разные, а иногда и подчеркнуто разделены. А самого психолога в тех же консультирующих отношениях называют консультант.

Какие бывают запросы

В консультационном кресле оказываются со всевозможными запросами. Кто-то жалуется на стрессы, ищет возможности снизить свои переживания, кто-то пытается разобраться в семейных конфликтах, кто-то жалуется на одиночество, страхи и т. д. Так неужели консультант может знать все ответы, которые требуются клиенту? Часто консультация начинается с изложения информации о случившемся в жизни, а затем клиент пылливо спрашивает, какие советы может дать консультант, чтобы было по-другому.

«Что вы посоветуете, чтобы сын, скатившийся до троек, снова стал хорошистом?»

«Посоветуйте что-нибудь, чтобы я перестала плакать ночами из-за того, что два года назад меня бросил парень?»

«Подскажите, что мне делать?»

«Дайте совет, как поступить в этой непростой ситуации».

«Как мне поступить, чтобы все в моей жизни украсилось розами, а не так, как сейчас, когда все серо, безрадостно и обречено?»

### Надежда на мгновенное решение

Клиенты, которые только знакомятся с работой психолога, ждут каких-то конкретных точных методов, которые решат за момент всю их ситуацию. Как будто специалист владеет знанием обо всем, знает все ответы на все их вопросы, нужно только обратиться.

Потому они ждут, а иногда просят именно советов. И могут разочароваться, если не получат конкретных руководств к мгновенному успеху.

В подобном ожидании уже есть первое слабое место – сбрасывание ответственности. Клиента в этом можно понять. Он, если ситуация касается критических переживаний, устал, измучен, он пришел в кабинет психолога, потому что ищет способ скорее уйти от боли, переживаний, а это далеко не первая попытка справиться.

В этом случае человеку, оказавшемуся в кресле клиента, я высказываю первые слова поддержки: в первую очередь, как бы вам сложно ни было, вы сильный, не опустивший руки человек, вы самостоятельно ищите решения, совершаете конкретные действия в своем поиске, и то, что мы сейчас сидим в этой консультационной, – это ваше решение, вы автор этой ситуации, вашими силами, намерениями вы и я оказались здесь. Так обозначаю присутствие собственной ответственности клиента в работе над его ситуацией. Дальше – мне нужно будет показать человеку, что надежда на быстрое решение, мгновенно помогающую «таблетку», – это все же сброс ответственности, где-то даже опасное обманное ожидание, и если оно не реализуется, тревога, страх, отчаяние придут с новой силой. Убеждаю клиента, что в проживании трудного все будет последовательно, шаг за шагом, что каждая прожитая минута, каждое действие продвигают его к тому моменту, где наступят освобождение и легкость. Но совершать шаги на этом пути клиент должен самостоятельно.

### Сколько длится работа

Сколько длится прием? Средняя продолжительность консультации у психолога – 45–60 минут. Есть и те, кто работает по полтора-два часа, так как применяемые техники и способы бывают разные. Но здесь я указываю усредненные значения.

А вот на групповых, коллективных занятиях – тренингах, интенсивах, семинарах – процесс занимает гораздо дольше времени. Некоторые единовременные тренинги могут длиться вплоть до двадцати часов либо следовать с обычными перерывами на сон несколько дней, либо длиться месяцами, в таком случае группа собирается один-два раза в неделю. Все это мероприятия разного характера и с разным подходом.

### Тревожность клиента

Мы, психологи, привыкли к странному пристрастному отношению к нашей профессии со стороны общества. Наши клиенты часто поначалу робеют, тревожатся, стараются аккуратно подбирать слова. Им кажется, что психолог будет их судить, подлавливать на вранье. Фигура психолога таинственна. Клиентам трудно представить, какие механизмы, подходы, понимания существуют в организации консультирующего контакта.

Но пусть они не торопятся разбираться в этом. Главное со стороны клиента – это доверие. А все остальное – это работа психолога. Иногда даже важно не знать, как именно действует лекарство, а просто доверять. Возможно, таким образом выздоровление будет легче.

Помните: психолог – это профессионал, который в первую очередь за вас, ради вас, он ждет встречи с вами именно для того, чтобы сделать ваши суждения яснее и чище, освободить от ненужного.

Никакой психолог не может и не должен отвечать за вашу жизнь, он не должен знать ответы на все вопросы вашего бытия. Он не обладает никаким тайным знанием, он обычный человек.

Вот вам ориентир: если после консультации вы начали понимать лучше, как вам быть в заявленной ситуации, если жизнь стала чуть светлее в вашем восприятии и если вы почувствовали, какие следующие шаги могут привести вас хотя бы чуть ближе к цели, – значит, сеанс прошел не зря.

## Денежный вопрос

У клиента может сформироваться зависимость от визитов к психологу, ведь именно там он ощущает себя защищенным, принимаемым. Иногда вот такого простого отдыха и принятия и не хватает человеку в обыденной жизни. Если стала возникать зависимость, то в этом случае работа аккуратно идет к завершению. Специалист, обнаружив привычку, исследует, по-прежнему ли сеансы работы дают клиенту что-то необходимое. И если убеждается, что не дают, тактично завершает работу. Иначе может получиться так, что оба работают впустую, клиент – на инерции своей привычки, а консультанта могут заподозрить в желании заработать побольше, несмотря на отсутствие прогресса у клиента.

Вопросы, связанные с деньгами, оплатой, ценниками, не всегда просты. Некоторые специалисты настаивают, что клиент обязательно должен платить, только тогда он вступает в отношение клиент-консультант с должной ответственностью, тогда оплаченное время работы с психологом становится мотивацией к работе над собой, к более включенному участию во время сеанса. С этим можно согласиться.

В народе существуют рассуждения о том, что вещь, доставшаяся нам бесплатно, легко, менее ценится, чем вещь, за которую мы заплатили кровно заработанные деньги. И с этим тоже можно согласиться. Из чего следуют выводы, что оплата работы психолога иногда может быть даже необходима, в каких бы условиях ни были обе стороны, это может стать инструментом, двигателем, стимулятором более глубинного эффекта. Ну, каждый случай индивидуален и требует отдельного рассмотрения. Лишь бы деньги не становились причиной появления меркантильного в отношениях клиента и консультанта.

Законы нашего мира устроены так, что, получая что-то от кого-то, мы желаем поблагодарить нашего благодетеля. Это не обязательно торгово-рыночные денежные отношения, это может быть и иной компенсацией потраченной энергии, например, искренняя благодарность.

Еще хотелось бы в этой связи упомянуть уровень цен, назначаемых специалистами в личном приеме. Честно говоря, они кажутся порой неоправданно завышенными. Тогда приходит сожаление, что не все нуждающиеся клиенты могут позволить себе помощь психолога. И что после

консультационного сеанса часть клиентов уйдет с ощущением, что цена не сообразна результату работы. А это уже влияет в целом на профессиональное сообщество, на отношение людей к возможности обратиться к психологу и к эффективности таких обращений.

В государстве нет разработанных конкретных норм, по которым должна осуществляться работа психолога. Нет также и норм, регламентирующих прейскуранты специалистов, действующих в ведомственных или частных организациях. Потому каждый специалист волен за оказываемые услуги назначать собственный прайс. Часто, когда слышу о ценниках, определяемые психологами за индивидуальную работу с клиентами, испытываю смешанные чувства: с одной стороны, работа высококлассных профессиональных психологов требует соответствующей трудовой компенсации, с другой стороны – уровень некоторых специалистов с астрономическими ценниками вызывает недоверие. Я не спешу соизмерять их человеческие качества с цифрами требуемой оплаты труда, но точно понимаю, что рано или поздно кто-то должен найти точную формулу соизмерения профессионального уровня и уровня гонорара.

Консультация. Взгляд изнутри

- Когда клиент впервые заходит в кабинет, я отступаю и жду, пока он сам выберет себе место. И только после этого выбираю место себе. Для этого есть два правила: место психолога должно быть ровно напротив клиента, а еще оно должно быть связано с темой запроса (рефлексия прошлого, анализ настоящего или планирование будущего).
- Для меня идеальная консультационная – это небольшая звукоизолированная комната, контуры которой тают в полумраке. Слабый свет собран в центре, где, развернутые под углом друг к другу в 45 градусов расположены два удобных кресла, а рядом низкий столик с инструментарием для записи.
- Диктофон на смартфоне клиента тоже может быть инструментом, используемым в проработке. В начале некоторых сеансов кладу на стол диктофон и предлагаю клиенту записать нашу беседу на аудио с условием полной передачи файла ему (у себя удаляю). Повторное прослушивание сеанса затем помогает вспомнить то, что может быть забыто и утеряно. Клиент может записать короткое сообщение самому себе. Не факт, что будет потом слушать, иногда важно даже не это, а сам процесс записи.

- Выбор психотерапевтического метода сводится к уравнению с двумя неизвестными:  $F = x + y$ , где  $x$  обозначает неповторимость и уникальность личности пациента, а  $y$  – не меньшую неповторимость и такую же уникальность личности терапевта (Виктор ФРАНКЛ).
- Слезы клиента – великая ценность. Если участники тренингов или индивидуальных консультаций начинают плакать, я уверен, что мы идем в верном направлении и уже достаточно продвинулись в сторону выхода. Часто сеанс начинается с того, что клиент какое-то время молчит, а затем начинает плакать. Сам он не может объяснить причину слез. На самом деле это просто выходит напряжение, скопившееся за долгое время. Просто сейчас появилась причина расслабиться и выпустить его. Терапия уже началась. Такое случается редко, но иногда я плачу вместе с клиентами. Не стыдно показать чувства, которые искренне разделяешь. Ведь разделять чувства – это эмпатия, так необходимая в сеансе.
- Оказаться для клиента таинственным, странным, не очень понятным и даже настораживающим – отличный инструмент, при условии умелого применения. Поэтому иногда я позволяю себе провести странные ритуализации, смысл которых для клиента останется скрытым.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/shutov\\_anton/tred-psihologa](https://tn.knigapoisk.com/shutov_anton/tred-psihologa)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)