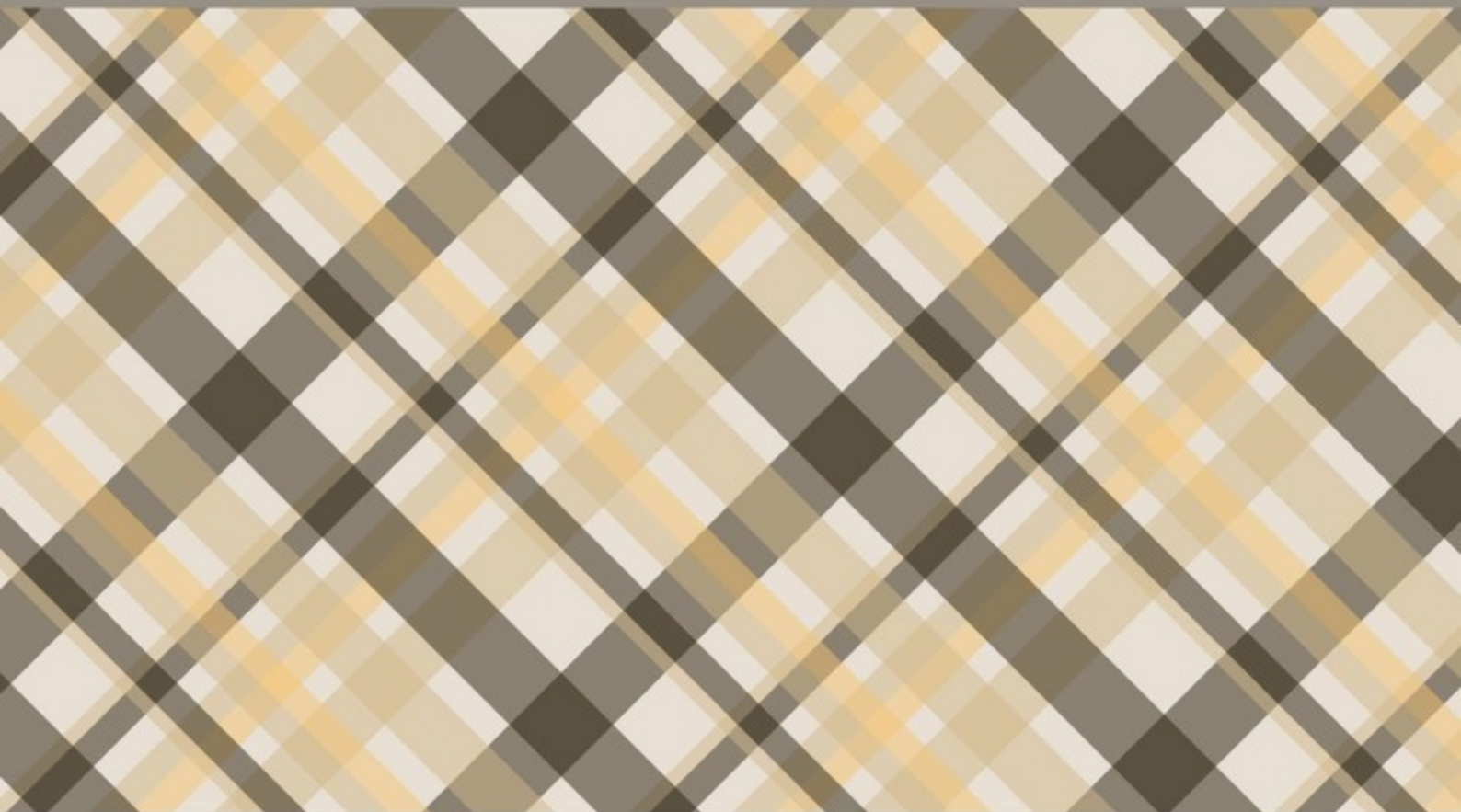


Наталья Федына



**ПСИХОЛОГ.
ИНСТРУКЦИЯ
ПО ПРИМЕНЕНИЮ**

Наталья Федина

**Психолог. Инструкция
по применению**

«Издательские решения»

Федина Н. В.

Психолог. Инструкция по применению / Н. В. Федина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-962236-5

Вы держите в руках маленькую книжку очень важных ответов на вопросы, которые возникают при поиске выхода из трудной ситуации. В простой понятной форме на примерах из практики автор рассказывает о работе психолога и снимает у вас всякие сомнения, связанные с вопросом «А стоит ли обращаться к психологу?»

ISBN 978-5-44-962236-5

© Федина Н. В.
© Издательские решения

Содержание

КТО ТАКОЙ ПСИХОЛОГ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Психолог. Инструкция по применению

Наталья Валерьевна Федына

Иллюстратор Анастасия Валерьевна Шаройко

© Наталья Валерьевна Федына, 2019

© Анастасия Валерьевна Шаройко, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-4496-2236-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Мысль написать эту инструкцию родилась быстро. Инсайт (озарение) произошёл после очередной беседы с будущим клиентом. Я снова услышала все эти вопросы о работе психолога и поняла, что на них просто необходимо ответить. Причем именно ПРОСТО.

Поэтому термин «инсайт» будет первым и последним «умным» словом в этой книге. Я намеренно буду избегать сложных профессиональных терминов и формулировок. Работая психологом уже более 14 лет, я поняла, что профессиональный язык необходим только для научных статей. Иногда – для общения в профессиональной среде. При встрече обычных людей лучше использовать простой и понятный всем язык. Особенно когда люди знакомятся.

В жизни я часто сталкиваюсь с ситуациями, когда профессионалы объясняют одно непонятное явление множеством других. И ты, задавая вопрос на прояснение, уточнение и понимание, запутываешься еще больше.

Была у меня личная история, связанная с этим.

Ехали мы с сыном в петербургском метро. Сыну было 3 года. На станции «Площадь Ленина» он меня спросил: «Мама, а кто такой Ленин?» Я, не задумываясь, ответила: «Вождь пролетариата». Договаривая слово «пролетариат», я поняла, что попала в ловушку. И теперь мне нужно будет пояснять еще очень много незнакомых слов своему трехлетнему сыну.

Иногда ко мне приходят клиенты, которые уже были у коллег, но по разным причинам пришли ко мне. И бывает так, что они спрашивают меня значения некоторых терминов, которые сказал им психолог на встрече. И не всегда я сразу могу им объяснить это просто, без введения новых терминов.

И поэтому, чтобы избежать непонимания, я буду писать просто. Для тебя, человек, который ищет ответы в сложный период своей жизни.

Итак, начнем!

КТО ТАКОЙ ПСИХОЛОГ

Что же это за явление такое – психолог? Чем занимается, что делает, в чем помогает? Чтобы разобраться, лучше пойти путем исключения. Предлагаю вам посмотреть, чем психолог не является. С кем не стоит его путать.

И здесь есть несколько НЕ, которые точно можно понять и запомнить:

- не врач;
- не мозгоправ;
- не волшебник;
- не астролог, парапсихолог, экстрасенс и прочее;
- не психиатр.

Первое – психолог НЕ врач! Он не лечит, не выписывает лекарств, не делает операции. В общем, не делает ничего того, что делает любой врач. Более того, психолог работает только со здоровыми (в психическом плане) людьми.

Постепенно в ходе чтения вы разберетесь с тем, что, когда, как и зачем делает психолог. Но это первое НЕ очень важно понять.

Мы не любим ходить к врачам, потому что, как правило, любая врачебная процедура связана с неприятными ощущениями. Поэтому когда мы думаем о психологе как о враче, мы сразу не хотим к нему идти. Чем очень сильно вредим себе.

Из опыта работы. Женщина, 35 лет, никак не может похудеть. Вес большой, проблем со здоровьем огромное множество. Врач ограничивает её в занятиях спортом и прописывает диету. Но она срывается с диеты с завидной периодичностью. Что при отсутствии достаточных физических нагрузок приводит к ухудшению состояния. Приходит к психологу (почти случайно). Выясняем, что есть неуверенность в себе, страхи и главное, нет осознания, для чего же ей нужно похудеть. Разбираемся в чувствах, проживаем, прорабатываем их, учимся ими управлять, разбираем мысли, находим личные цели. И через год она худеет на 20 кг, при этом избавляется от привычки болеть и кучи болезней.

Да, психолог не врач, и все же найти свой путь к здоровью, к отсутствию болезней во многих случаях может именно он. Немного подробнее об этом я расскажу чуть позже.

Второе – психолог НЕ мозгоправ. Этот «термин» взят из жизни. Я часто его слышу в разговорах людей. Работая в школе, я замечала, что так говорят дети и иногда их родители. Понятие негативно окрашенное и пугающее. У меня сразу возникает такая картинка:



Босх. Извлечение камня глупости

Конечно, рисуя в уме такой образ, добровольно к психологу не пойдешь.

И все же у психолога нет ничего общего с этой картиной, даже на уровне метафоры. Он не правит вам мысли, чувства, ощущения и все остальное. Он не ремонтирует вас, не разбирает на части и не складывает из вас новую, усовершенствованную модель человека с новыми опциями. Он не навязывает, не диктует, не настаивает, не осуждает, не учит и не воспитывает.

Психолог помогает вам понять себя. Понять, принять и осознать все свои мысли, чувства, ощущения. Он смотрит не за вас, а вместе с вами. Психолог идет рядом, иногда даже за вами по дороге вашего самопознания, ищет с вами пути решения ваших проблем.

Третье – психолог НЕ волшебник. У психолога нет волшебной палочки, заклинаний, снадобий и всего прочего. Он не поколдует над вашей проблемой и не испепелит её, не починит вашего ребенка и не устранит путем превращения в крысу всех ваших врагов.

Из опыта работы. Сейчас только ленивый специалист не использует метафорические карты или карты таро (что, по сути, одно и то же). Это хороший инструмент, но, как при использовании любого инструмента, результат зависит от того, кто его использует. Как это работает у «недобросовестных» психологов или околпсихологов (гадалки, ворожеи и т. п.): выпадает карта (ряд карт), вам рассказывают, что это значит, и задают программу действий: «Если вы сделаете или не сделаете что-то, то будет плохо. А чтобы было хорошо, надо делать так». Один вариант действия. Не факт, что это ваш вариант. Часто вы находите различные подтверждения услышанного. Это оттого, что программа запущена. Вы подсознательно следуете ей. Это как не думать о розовом слоне. Как правило, эта программа приводит вас снова к этому человеку..

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.