

библиотечка  
психотерапии  
и консультирования

С.В. Петрушин

# Мастерская психологического консультирования



# **Сергей Владимирович Петрушин**

## **Мастерская психологического консультирования**

**Серия «Библиотека психотерапии  
и консультирования под редакцией  
профессора В. В. Макарова»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=12003323](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12003323)*

*Мастерская психологического консультирования: ПЕР СЭ; М.; 2003*

*ISBN 5-9292-0096-3*

### **Аннотация**

«Психолог-консультант – это специалист, оказывающий помощь в решении психологических проблем. Чтобы этому научиться, мы должны знать ответы на, как минимум, четыре вопроса: Что такое психика? Что такое проблема? Что такое помощь? Кто такой психолог? Эту книгу можно рассматривать как некоторые этюды на ту или иную тему, связанную с моим представлением о работе практического психолога. Сама книга структурируется следующим образом. Сначала, в сжатом виде, я излагаю краткую программу своей Психологической Мастерской. Затем эта программа более подробно рассматривается в четырех разделах книги. В некоторых из них я даю описание

упражнений по тренировке описанных профессиональных умений. В качестве следующих блоков включены иллюстрации нескольких репортажей со встреч в Психологической Мастерской и фрагменты своих консультационных бесед. В заключение я рассматриваю некоторые базовые психотерапевтические методы, которые мы применяем. Сложность выполнения роли психолога прежде всего в том, что это самостоятельный и несводимый к другим вид деятельности. Это отношения совершенно непохожие на то, с чем обычно сталкивается человек в своей жизни. Их суть, на мой взгляд, – помочь человеку встретиться с собой. Профессионализм психолога заключается в поддержании себя как «зеркала» субъективной реальности клиента.

# Содержание

От автора	6
Слово к серьезному читателю!	11
Вступление Краткая программа	12
Психологической Мастерской Петрушина С	
Что такое психика?	13
Что такое проблема?	14
Что такое помощь?	16
Кто такой психолог?	17
Что такое психика?	18
Житейская и практическая психология	18
Не в деньгах счастье, а в отношении к ним	21
О сумасшедших и художниках	26
Тело психики	31
Психическая инфекция	36
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**С. В. Петрушин**  
**Мастерская**  
**психологического**  
**консультирования**

© С.В. Петрушин, 2003

© ПЕР СЭ, оригинал-макет, оформление, 2003

# От автора

Сначала о названии книги – «Мастерская психологического консультирования». Я работаю преподавателем на кафедре психологии Казанского государственного университета. В мои обязанности входит участие в подготовке будущих психологов-профессионалов. Через несколько лет работы традиционный лекционно-семинарский жанр стал вызывать у меня нарастающее чувство неудовлетворенности. Теоретические знания студенты получают, а практические умения посредством лекции передать невозможно. Мне стало понятно, что нужны какие-то более эффективные формы подготовки психологов для их профессиональной практики. На чем же они могут основываться?

Я стал вспоминать, как сам стал психологом, где и каким образом этому учился. Обнаружилась поразительная вещь: оказывается, самые главные профессиональные секреты я узнал не в официальной учебной обстановке, а в личном общении со специалистами. Это могло произойти совершенно неожиданно и где угодно – за обеденным столом во время чаепития, на совместной прогулке, при проводах на вокзале, в загородной вылазке и т. д. Значит, решил я, основой новой формы обучения должно стать абсолютно неформальное общение.

Параллельно у меня стали возникать образы подготовки

специалистов творческой профессии. Как обучались, например, художники? Они шли в подмастерья, начинали просто жить рядом с учителем, которого для себя выбрали, помогали ему по хозяйству, наблюдали за его работой, входили в его жизненный ритм. У актеров основное обучение также строится через персональные мастер-классы. Кроме этого, у меня был личный опыт такой подготовки. В начале своей карьеры я работал архитектором в архитектурной мастерской.

Кроме этого, у меня был знакомства с некоторыми духовными традициями. Меня привлекал заложенный в них огромный объем знаний о Человеке, который хотелось перевести и на язык психологии. Я обнаружил, что знания любой традиции возможно передать только устным путем и при установлении между передающим и принимающим особого типа отношений: Мастер – Ученик.

Я решил соединить эти три компонента. В итоге получилась «Психологическая Мастерская», где *обучение происходит через совместное проживание с более квалифицированным специалистом (Мастером) в ограниченный период в условиях неформального общения.*

Сегодня, после нескольких лет работы нашей Психологической Мастерской, я уже могу выделить сложившиеся за это время принципы ее работы.

Прежде всего это касается полной добровольности участия. Ни у кого из участников нет никаких обязательств по поводу прихода и ухода, если это не специально организуе-

мая учебная ситуация, типа тренинга. Сценарий встречи заранее также не составляется. В Мастерской может происходить и показательная консультация, и чаепитие, и обсуждение личных проблем, и учебные упражнения, и молчаливое общение, и празднование чьего-то дня рождения, и танцевальная вечеринка и т. д. Главное – это атмосфера свободного общения и психологического творчества.

Следующее условие касается критерия выбора учениками своего Мастера. Он только один и заключается в эмоциональном притяжении, то есть в безотчетной и необоснованной рационально симпатии к нему. На мой взгляд, обучаться в Мастерской – значит, войти в положительно окрашенные отношения с Мастером.

Немаловажно, чтобы само помещение Мастерской было за пределами учебного заведения. Это связано с тем, что график работы Мастерской должен оставаться свободным. Например, занятие затянулось, а уже время позднее. Или устраивается ночной марафон. В официальном учреждении это невозможно, там всегда есть определенные временные и пространственные ограничения.

В результате наших совместных занятий стали возникать тексты, которые, после долгих колебаний (которые испытываю и сейчас), я решился опубликовать. Мои сомнения касались того, что наши встречи – это речевой жанр, который трудно передать через текст. При их прочтении вы сможете обратить внимание на повторы, незавершенность кое-каких



положений, отсутствие жесткой структурированности материала и, конечно, крайний субъективизм суждений. В конце концов я решил оставить эту некоторую «непричесанность» в изложении для большей иллюстративности событий в нашей Мастерской.

Эти тексты можно рассматривать как некоторые этюды на ту или иную тему, связанную с моим представлением о работе практического психолога. Сама книга структурируется следующим образом. Сначала в сжатом виде я излагаю краткую программу своей Психологической Мастерской. Затем эта программа более подробно рассматривается в четырех разделах книги. В некоторых из них я даю описание упражнений по тренировке тех или иных описанных профессиональных умений. В качестве следующих блоков я решил включить иллюстрации нескольких репортажей со встреч в Мастерской и фрагменты своих консультационных бесед. В заключение я рассматриваю некоторые базовые психотерапевтические методы, которые мы применяем.

Если материалы этой книги покажутся еще кому-то интересными и полезными, то я буду очень рад. И хотя в заглавии указан лишь один автор, я глубоко благодарен тем людям, чьи идеи представлены в моей книге. Каждый из этих специалистов внес вклад не только в развитие моего представления о психологическом консультировании, но и оказал серьезное влияние на мой жизненный путь. Особо я хочу выделить следующих Мастеров. Это Евгений Кунин, встреча

с которым помогла мне войти в пространство практической психологии. Я использовал его разработки в области профессионального общения, особенно выделения реального и виртуального уровней в диалоге. Книги и личное общение с Игорем Калинаускасом позволили мне познакомиться с идеями развития сущности, пространственного общения, важности профессионального самосознания, инструментального подхода. Огромная признательность Виргинии Калинаускене, без которой многое важное в моей жизни могло не состояться. И, конечно, благодарность всем участникам наших встреч в Психологической Мастерской. Именно благодаря вам появилась эта книга. Спасибо вам.

# Слово к серьезному читателю!

*В наше время выходит большое количество психологической литературы. Чтобы не разочаровать некоторых читателей и не заставлять их сожалеть о зря потраченном на чтение этой книги времени, я хочу сразу предупредить о следующем. В этой книге не предлагается никакого нового психологического знания. Все, что в ней будет описываться, давно открыто и сделано другими психологами. Кроме этого, данная книга несколько ненаучна. У научного психолога будет много нареканий в адрес автора, и это будет совершенно справедливо. И, наконец, прочитав ее, вы ничему не научитесь! К сожалению, это так.*

*Можете смело ставить эту книгу обратно на место. Не прочитав ее, вы ничего не потеряете.*

# **Вступление Краткая программа Психологической Мастерской Петрушина С**

Практический психолог – это специалист, оказывающий помощь в решении психологических проблем. Чтобы этому научиться, мы должны знать ответы на, как минимум, четыре вопроса:

- **Что такое психика?**
- **Что такое проблема?**
- **Что такое помощь?**
- **Кто такой психолог?**

# Что такое психика?

С одной стороны, это нечто очевидное и само собой разумеющееся. А с другой – очень туманное и расплывчатое. Самое простое определение психики можно изложить следующим образом.

Психика – это субъективное отражение объективной реальности. Из этого простого определения вытекают важные следствия:

- *не существует «правильного» восприятия реальности;*
- *наше восприятие реальности и реальность сама по себе – это не одно и то же;*
- *человек не может объективно оценивать реальность, так как он по своей природе субъективен;*
- *любое описание реальности, пусть даже самое фантастическое, соответствует какой-то ее части;*
- *взятые все вместе различные описания реальности не могут ее исчерпать;*
- *полное взаимопонимание невозможно, а одиночество всегда неизбежно;*
- *какой человек, такие ситуации на него и идут;*
- *ссылки на внешние обстоятельства являются отрицанием психики;*
- *то, каким человек видит мир, говорит не о мире, а о нем самом.*

# Что такое проблема?

Чаще всего то, что человек называет проблемой, ею не является. Приход к психологу обозначает, что человек не понимает или не хочет понимать (а это одно и то же) сути своей проблемы.

Обычно «проблема» формулируется человеком в терминах внешнего по отношению к нему мира: «У меня нет денег, здоровье пошатнулось, муж изменил, ребенок отбился от рук и т. п.». Человек считает, что страдания ему причиняет окружающий мир, не осознавая, что к происходящему в своей жизни он тоже имеет непосредственное отношение. Внешние события являются следствиями внутренних причин. Когда человек начинает путать следствия с причиной, он вообще делает свою проблему неразрешимой.

**Проблема – это не то, что происходит с человеком, а то, как он к этому относится.**

- *объективных оснований для психологических проблем не существует;*
- *психологическая проблема заключается не в ситуации, а в способе ее восприятия человеком;*
- *внешние обстоятельства – это следствия, а не причины поведения человека;*
- *проблема – это жесткое и фиксированное восприятие*

*ситуации;*

- *проблема – это когда всего два варианта решения и оба плохие.*

# Что такое помощь?

Если согласиться, что человек сам источник своих проблем, то решить их можно, работая прежде всего с ним. Но представление клиента о том, что такое помощь, сильно отличается от действительно психологической помощи. Чаще всего человек ожидает, что психолог будет занимать ту или иную роль:

- *решит проблему за него («Избавитель»);*
- *даст умный совет («Авторитет»);*
- *пожалеет и посочувствует («Хороший человек»);*
- *видит клиента насквозь и знает, что тому надо для счастья («Волшебник»);*
- *поставит диагноз и выпишет лекарство («Доктор»);*
- *осудит и вынесет суровый приговор тем, кто его обижает («Судья»).*

**Помощь – это активизация внутренних ресурсов человека для того, чтобы он сам мог справиться со своей проблемой.**



# Кто такой психолог?

От психолога требуется лишь одно качество – уметь оказывать психологическую помощь. Идеальный психолог – никакой, то есть разный. Он такой, каким надо быть, чтобы помочь: грубым и спокойным, агрессивным и ласковым, скучным и эмоциональным и т. д. Все зависит от того, насколько это поможет в работе.

**Психолог – это не человек, а «инструмент» для решения психологических проблем.**

Из этого следует:

- *психолог вступает с клиентом в «инструментальные», а не в «человеческие» отношения;*
- *психолог общается с клиентом за деньги;*
- *у психолога нет проблем, ему ничего не надо от клиента;*
- *психолог не «дружит» с клиентом;*
- *психолог не консультирует родных и близких;*
- *психолог может работать, не боля, не уставая, не «сгорая».*

# **Что такое психика?**

## **Житейская и практическая психология**

Сегодня можно выделить два подхода к рассмотрению психологии. Одним из них, научным, занимаются специалисты-психологи. В него входят академическая, прикладная и практическая психология. Продукт академической и прикладной психологии – исследование проблемы с последующими рекомендациями по их решению, практической – воздействие с целью решения психологической проблемы.

Другой подход – так называемая житейская психология. Представления о ней формируются на основе повседневного общения с другими людьми. Обычно в глубине души почти каждый человек считает, что уж в психологии людей он разбирается. Кроме этого, многие уверены, что эта житейская психология по сравнению с научной более верная. Есть в области житейской психологии и свои специалисты. Они всегда могут выслушать вас, посочувствовать и дать ценный совет, основанный на своем богатом жизненном опыте. Такой человек знает ответы на все вопросы – разводиться вам или нет, увольняться с работы или продолжать конфликтовать,

как избегать семейных ссор и вообще каким надо быть.

В чем же основное отличие житейской психологии от научной? Дело не только в том, что житейская психология основана на индивидуальном единичном опыте, а научно-практическая на «обобщенном знании по предмету». Житейская психология попросту отрицает наличие психики, так как в своих выводах опирается только на видимый уровень. Главным фактором поведения людей в ней считаются так называемые объективные обстоятельства. Например: «Я расстроена, потому что на меня накричали в троллейбусе», «Мне тоскливо оттого, что у меня почти не осталось денег», «Они разошлись из-за того, что она ему стала изменять» и т. д. Анализ любой жизненной ситуации и поиск выхода из нее проводится на этом «объективном» уровне. И сами люди начинают воспринимать себя и других как объекты. Суть житейской психологии в том, чтобы объяснить проблему через внешние обстоятельства, а решить ее надо, соответственно, через изменение этих внешних факторов.

Научная психология считает наоборот: внешние обстоятельства жизни человека являются следствием внутренних психологических причин. Поэтому если человек хочет разобраться в своей жизни, то ему надо сначала познакомиться с особенностями своей психики. Психолог работает в невидимом субъективном мире, который от этого не менее реален, чем объективный. На этом уровне другая логика. Но, с точки зрения житейской психологии психолог – это, в худшем

случае, какой-то шарлатан или, в лучшем, маг и волшебник. Он работает с тем, чего нет «на самом деле».

Как сделать перестановку на видимом уровне – это легко и понятно (например, передвинуть стул). Чаще всего люди именно этим и занимаются. Иногда приходится удивляться, какое огромное количество энергии люди тратят на борьбу с внешними обстоятельствами! А вот как сделать изменения на невидимом уровне? Здесь уже может потребоваться квалифицированная психологическая помощь. Но это будет тогда такое событие! Передвинув невидимый стул, мы получим массу следствий. Даже небольшая перестановка на невидимом уровне ведет к серьезным жизненным перестройкам.

## **Не в деньгах счастье, а в отношении к ним**

Что человеку надо для полного счастья? Обычно дают следующие ответы: деньги, дом, работа, здоровье, семья и т. д. Все эти ответы правильные и в то же время неверные. Я знал людей, имеющих все вышеперечисленное, но счастливыми они себя от этого не чувствовали. Как был знаком и с людьми, не имеющими многого из этого списка, но чувствующими себя прекрасно.

На мой взгляд, это гигантское заблуждение, что счастье напрямую зависит от внешнего мира. Счастье возникает не оттого, что дает человеку внешний мир, а как сам человек к этому относится. Например, для одного выигрыш в лотерею будет счастьем, а для другого тяжелой нагрузкой. Есть даже объективные исследования, проводившиеся за рубежом: отслеживали изменения в жизни людей, получивших большой выигрыш. Оказалось, что уже через полгода три четверти (!) таких удачливых людей чувствовали себя даже более несчастными, чем они были до этого. Если они пытались поменять свое жилье на более дорогое, в престижном районе, то сталкивались с более чем прохладным отношением со стороны соседей. На работе чаще возникали конфликты с сослуживцами, которые начинали более критично относиться к везунчикам. Но настоящие проблемы начинались в отно-

шениях с родственниками и близкими друзьями. Кто-то откровенно завидовал, кто-то просил денег в долг, возникали давно забытые племянники, реальные и мифические родные с жалобами на судьбу, требованием помощи и участия. Вместо ожидаемого безоблачного счастья человек начинал ненавидеть свой выигрыш и нередко избавлялся от него самым примитивным способом, проиграв в казино или вложив в провальные акции.

Прямой зеркальной зависимости между объективным и субъективным миром нет. К счастью или несчастью, но это факт – события объективного мира не влияют на человека автоматически, как нажатие кнопки, а преломляются и получают его ту или иную субъективную оценку. То, через что они преломляются, – это и есть **психика** человека. Отсюда вытекает базовый закон психологической помощи: **для человека важно не то, что с ним происходит, а то, как он к этому относится.**

Образно говоря, можно представить психику, как некоторую прослойку между человеком и окружающим его миром, контактную границу. Суть психики – в субъективном отражении объективной реальности. Отсюда вытекает простая мысль, что каждый человек воспринимает мир по-своему. То есть человек по своей природе всегда субъективен и, в принципе, не может быть объективным. Он может видеть мир не иначе, чем только через себя. **По тому, как человек описывает мир, мы можем сделать вывод не о мире, а**

**лишь о психике того, кто это делает!**

Например: с улицы домой принесли бездомного, жалобно мяукающего котенка. Голодный человек сразу скажет, что пушистый гость хочет есть. Тот, кого мучает жажда, вероятнее всего предложит напоить пришельца. Имеющий проблемы со здоровьем предположит, что у малыша что-то болит.

На этом основывается самый простой способ самопознания. Как узнать, что есть во мне? Надо посмотреть на окружающих. Все, что я в них вижу, это все мое. Если я вокруг замечаю лишь жадность, или холодность, или агрессивность – значит, это есть и во мне. Если бы во мне этого не было, то мне нечем было это увидеть в других. «Скажи мне, кто твой друг (враг), и я скажу, кто ты». Основная идея проективных тестов построена именно на этом. Человеку показывают кляксу и спрашивают, что она напоминает. О чем он может рассказать? Конечно, только о себе. Нарисуйте «несуществующее животное», и вы увидите свой автопортрет. К сожалению или к счастью, но человеку невозможно увидеть объективную реальность как таковую. У каждого есть свое уникальное и неповторимое отражение мира.

Если каждый человек воспринимает реальность субъективно, то, как может существовать совместная деятельность? Предположительно, там, где люди встречаются, их картины мира «пересекаются». Это согласованное виденье реальности называется социальной частью психики. На этом социальном уровне люди «договорились» между собой, как «на-

до» воспринимать реальность. Одними эта договоренность выполняется легче, другими – тяжелее, третьи никак не могут этому научиться. То есть в психике можно выделить социальную (конвенциональную) и уникальную (субъективную) части.

Соответственно, в изучении психики можно обозначить три направления: **психология, психотерапия и психиатрия**. Клиентами таких специалистов являются **нормальный человек, невротик и сумасшедший**. У сумасшедшего восприятие реальности никак не совпадает с общепринятым. Невротик от нормального человека отличается тем, что хотя он согласен по поводу реальности, но никак не может быть счастливым, так как не принимает ее (свою внешность, свой характер, окружающих людей, окружающую действительность и т. д.). Он не может быть счастлив, так как реальность не соответствует его требованиям. Далее, в тексте, под невротиком я буду понимать просто несчастного человека.

Говоря о том, что психика является отражением реальности, уместно задать вопрос: а что же такое реальность «на самом деле»? Самая научно обоснованная на сегодня картина мира заключается в том, что мир – это пространство. Все состоит из одного и того же, и на самом деле твердых объектов не существует. Мы же, глядя на окружающее пространство, видим все совершенно по-другому. Как мне согласиться, что стол, на котором я сейчас пишу, – пространство?

Если уж в реальности не существует объектов, то тем бо-



лее не существует и объективных проблем! Так называемые объективные проблемы заключаются лишь в нашем способе отражения реальности. Психолог в отличие от клиента может быть внутренне спокоен – на самом деле **реальных проблем нет**. Проблема заключается не в ситуации, а в способе ее восприятия. Психологическая проблема является следствием жестко фиксированного взгляда на жизнь. Помочь человеку изменить способ отражения реальности, посмотреть на нее под другим углом – это и есть путь решения психологической проблемы.

# О сумасшедших и художниках

Чем отличается сумасшедший от нормальных людей? Одно из отличий в том, что его взгляд на мир не согласован с мнением большинства. Соответственно, психиатр является специалистом по вхождению в другую реальность. Что вы сделаете, если к вам придет приятель и будет утверждать, что по нему постоянно бегают маленькие зеленые человечки, а он пытается их сбросить? Скорее всего, вы начнете его убеждать в их отсутствии. И это будет вашей ошибкой. То, что вы их не видите, не значит, что их нет. Это только ухудшит ваше общение и создаст психологический барьер между вами. Ваш знакомый решит, что раз не видите очевидно (для него), значит, вы сами сумасшедший. Грамотный же психиатр скажет: «А что вы их на меня сбрасываете!» (ну как в известном анекдоте), чем сразу же вызовет доверие со стороны этого человека. «Вот, хоть один нормальный человек», — подумает он.

Но не спешите отделять себя от сумасшедших людей. Помимо социальной части (то есть согласованной с другими) в нашей психике есть и уникальное. Поэтому можно сказать, что каждый человек по-своему сумасшедший. Не верите? Можно провести мысленный эксперимент. Представьте, какой будет фильм, если вас снять скрытой камерой, когда вы один дома и вас никто не видит. А потом это показать пси-

хиатру. Думаю, диагноз будет суров. Наше отличие от сумасшедших лишь в том, что мы умеем в присутствии другого человека прятать эту свою уникальную часть и вести себя понятным образом. А сумасшедшие не могут различать социальное и уникальное и на этом «прокалываются». **У них плохо получается быть понятными.** То есть они постоянно нарушают принятые в обществе договоренности. Поэтому общество старается изолировать таких людей. А «лечение» сводится к тому, чтобы научить их скрывать от других свой взгляд на мир. Огромное количество анекдотов этому и посвящено.

Есть некоторое сходство сумасшедших и художников. Оно заключается в том, что и те, и другие открыто проявляют остальным свой уникальный психологический мир. Но их творения имеют одну лишь разницу – произведения гения мы как-то еще можем понять (пусть не сразу), а сумасшедшего нет (хотя оно тоже имеет для автора свой глубокий смысл). Впрочем, гениальные сумасшедшие тоже, кажется, встречаются.

Однажды мой знакомый принес мне толстую тетрадь, испещренную формулами и расчетами. Он сказал, что ему удалось сделать великое открытие, которое спасет мир. Я честно пытался хотя бы прочитать его работу, без претензий на то, чтобы понять и осмыслить. У меня ничего не вышло. Через неделю моего знакомого забрали в «психушку» с диагнозом «шизофрения». Иногда я думаю, может, там действительно

было открытие? Увы, то, что он сотворил, никак нельзя было расшифровать и применить на практике. Но, может быть, это моя ограниченность?

Почему мы так пугаемся сумасшедших? Потому что они затрагивают самый сильный страх человека – это страх перед непонятным. Они непонятны! Поэтому все мы так стараемся быть понятными другим людям? Чтобы не подумали про нас, что мы ... «того». Художники – это те, кто может находиться на грани двух миров (непонятного и понятного, уникального и социального) и обогащать их. Настоящий художник – это прежде всего смелый человек. Вывернуться наизнанку и выставить для других свою неповторимость и непохожесть – это очень страшно. Вдруг не поймут и решат, что я сумасшедший? Но этой безумной открытостью и отличается подлинное искусство от подделок.

Кстати, «непонятность» может явиться сильнейшим психологическим оружием. Если вы хотите, чтобы от вас «отстали» неприятные люди – сделайте что-нибудь непонятное. Можете проверить на практике. Например, идя со своим знакомым, два раза присядьте и три раза повернитесь вокруг своей оси. А затем как ни в чем ни бывало продолжайте разговор. Скорее всего, у вашего знакомого будет легкий шок. Он не отстанет от вас, пока вы не объясните, зачем вы это сделали! А если вы это еще повторите, то он постарается от вас поскорей ретироваться.

Знакомый следователь мне рассказывал, как этот прием –

«Сделай непонятное» – здорово помог одной девушке. Однажды она шла домой. Было темно, и, проходя через школьный стадион, она подверглась нападению мужчины. Он был гораздо сильнее, но после того, как она крикнула ему одно слово, тут же убежал. На первый взгляд, невероятная история. Какое слово могло так напугать возбужденного мужчину? А дело было в следующем. В момент нападения девушка собралась закричать о помощи, но от сильного волнения забыла слова. И она закричала единственное слово, которое вспомнила. Это слово было: ... «Ура!». Она себя повела как сумасшедшая, и это ее спасло.

Если во время консультации у вас возникает подозрение на «ненормальность» клиента, то лучше всего отправить его к знакомому психиатру. Психолог работает с людьми, у которых так называемая нормальная, то есть согласованная с другими людьми картина мира. А если человек живет в иной реальности, то ваши слова будут искажаться и результат может быть непредсказуем.

Одним из экспресс-методов для выявления «ненормальности» является «Тест пиктограмм». Надо попросить нарисовать 8-10 рисунков-символов на 4–5 конкретных и абстрактных тем. Например, конкретные: дерево, облако, дом, мост; абстрактные: дружба, борьба, смирение, любовь. При интерпретации особо обратить внимание на абстрактные темы. У «нормальных» будут использоваться общепринятые символы. Если это любовь, то соединенные руки, два человечка, сердечко

со стрелой и т. д. Если человек изображает любовь в виде квадрата или нескольких треугольников, то это может быть поводом провести более углубленное тестирование по специальным методикам.

# Тело психики

По аналогии с физическим телом, можно говорить о наличии у человека **психического тела**. Физическое и психическое тело определенным образом взаимосвязаны между собой. Если что-то случается с одним из них, это немедленно отражается на другом. Врачи и психологи представляют собой две крайности по отношению к приоритету одного над другим. Если человек болеет, то, с точки зрения медиков, лечить надо тело. Психологи склонны считать, что болезни являются следствием проблем в психике.

Так или иначе любой физический симптом несет информацию о психологической проблеме. Скрытое желание человека, не найдя выхода в объективную реальность, начинает использовать его тело как часть этой реальности и проявляться в нем. С другой стороны, даже незначительная пластическая операция может вызвать серьезные изменения в психике человека. Несколько лет назад юристы в одной стране работали с необычным иском, который подала клиентка одного из центров пластической хирургии. После операции по исправлению формы носа она перестала узнавать себя в зеркале. При этом, по мнению как специалистов, так и независимых наблюдателей, операция была успешной и женщина стала физически более привлекательной. Однако в течение нескольких месяцев после операции она чувствовала се-

бя все хуже, настроение падало, началась депрессия. Ей казалось, что с изменением внешности что-то стало неувлочно меняться в ней самой, она стала чужим человеком сама себе. Хирургов она обвиняла в том, что они «не предупредили, что она станет другим человеком».

Так же, как и у физического тела есть определенные физические потребности (в пище, в воде), существуют и психические потребности. К ним можно отнести потребность в признании, близости, любви и т. д. Психически здоровый человек – это тот, кто осознает свои потребности и реализует их. С этой точки зрения счастье как переживание возникает в момент удовлетворения потребности. Но счастье не бывает постоянным. След за удовлетворенной потребностью возникает следующая и т. д. Если же человек какое-то желание игнорирует, то оно «застревает» и препятствует исполнению следующих. Чем бы человек ни занимался, неудовлетворенное желание не дает быть ему полностью счастливым.

Понятно, что когда у человека ущемляются физические желания, то он начинает страдать. Но то же самое происходит при блокировании психического желания. Только в отличие от физических потребностей эти вытесненные желания не всегда осознаются самим человеком, так как они могут противоречить существующим моральным нормам данного общества. Это все равно, что мучиться, например, жаждой, но думать, что пить неприлично. Чего только человек не испробует, чтобы избавиться от этого страдания. Но, не зная



причины, избавиться от него будет сложно. Человек чувствует, что он что-то хочет, но не может понять что.

Возникает ситуация, когда человек, чтобы хоть как-то успокоить себя, придумывает, что бы он мог хотеть. О настоящем желании он не догадывается, но думает, что знает. Достигает то одной, то другой цели, но чувство неудовлетворенности остается. Делает третье – опять не то. Состояние, когда старые, скрытые, но сильные желания (например, детские) мешают существующему взрослому поведению, называется невротическим. **Невротик – это человек, у которого психическая потребность ущемлена, но он не знает какая.** В основе невроза лежит сильное скрытое желание и более сильный внутренний запрет на его осознание. Без специальных психологических процедур и в одиночку до этих скрытых желаний добраться очень трудно.

Эта задача в разных психологических школах по-разному решается. Психоаналитический подход больше ориентирован на последовательное расширение человеком границ осознания себя через воспоминания о своей прожитой жизни. Например, любовь мужчины к матери диктует выбор партнерши по браку, похожей на мать. Фрейд считал, что человек, вспомнивший свое детство, выздоравливает. В гештальт-подходе акцент делается на выявление скрытого желания в поведении человека «в настоящем». Например, во время разговора человек машинально покачивает ногой. Психолог может обратить на это внимание и попросить уси-

лить это движение. Человек может обнаружить, что при усилении это движение становится похожим на пинок. Таким образом, он может осознать свое скрытое агрессивное желание в адрес психолога. Поняв и проявив его, клиент освобождается от своей раздвоенности, и разговор с психологом становится более эффективным.

Почему для помощи обязательно нужен психолог? Потому что в одиночку психическое тело, так же как и физическое, невозможно увидеть целиком. Если у меня на спине что-то выросло, то я могу очень долго гадать – что же там такое? Может, оно похоже на то, на се... Часто самоанализ, на практике являющийся «само-копанием», очень похож на такое думанье. Конечно, это может занимать много времени, но скорее человек окончательно запутается, чем решит свою проблему. Чтобы увидеть себя со спины – нужно зеркало. Глядя в отражение, я уже точно буду знать, что у меня там появилось. **Чтобы увидеть психическое тело – нужно психическое «зеркало». И этим зеркалом может быть только другой человек.** Профессию, в которую входит специальное для этой роли обучение, называют «психолог». Именно он дает возможность человеку увидеть себя «со спины».

Поэтому задача психолога при консультации не в том, чтобы понять проблему или узнать нечто о клиенте и потом ему эту новость сообщить. Психолог не телепат и не ясновидящий, и уж тем более не следователь. Роль психолога – это

«говорящее зеркало» («Свет мой, зеркальце, скажи»).

# Психическая инфекция

Если использовать метафору о психическом теле, то можно предположить наличие и **«психической инфекции»**. Вот один из примеров. Как то раз на мое занятие пришел мужчина и сказал, что хочет научиться брать энергию из космоса. Когда я его спросил, а откуда он сейчас ее берет, он сказал: «От матери, но я этого не хочу». На вопрос: «А как вы об этом узнали?» – он ответил: «Мне жена сказала!». То есть, приняв сообщение жены и не защитившись от него, он «заразился» идеей энергетического «вампиризма». Теперь он становится очень уязвим. В любой момент жена может сделать ему замечание: «Опять энергию от матери качаешь», и он совершенно беззащитен перед ней. В виду полной безграмотности и запущенности в нашей стране (в психологическом смысле), человека сегодня может «заразить» любая идея типа порчи и сглаза, нашествия инопланетян, зомбирования людей и т. п. В отношении ухода за своим психическим телом современный человек больше похож на бомжа со свалки, чем на интеллигента. Многие даже не знают, как о нем можно было бы позаботиться. Огромное количество психологических проблем, осложняющих жизнь, возникает вследствие незнания элементарных правил психогигиены. Тратить деньги на психологическую помощь – все равно, что бомжу тратиться на мыло и предметы обихода:

«Обойдемся как-нибудь». Психика чем-то похожа на микробов – ее тоже не видно.

Как же можно повысить свой иммунитет перед «вредоносными мыслями»? **Основная причина возникновения психических инфекций заключается в принятии человеком информации без соответствующих ей ощущений**, т. е. только на рациональном, умственном уровне. Если вам говорят, что вы берете энергию, а вы этого не ощущаете, не торопитесь верить. Принятие информации только после ощущений, подтверждающих ее, может значительно повысить ваш иммунитет.

Что касается психологического консультирования, то здесь риск заражения огромен. Все, что ни скажет психолог о клиенте, последний стремится принять на веру. Например, психолог говорит, что у человека проблема заключается в подавленной ненависти к матери. Клиент может не ощущать эту эмоцию, но, «заразившись» идеей психолога, скоро на самом деле возненавидит свою мать. Любая необоснованная или раньше времени данная психологическая интерпретация – это всегда инфекция, которая не облегчит, а только усложнит жизнь клиента.

Отягощенный личными проблемами психолог также может быть разносчиком инфекций. В этом случае он не может отражать, как чистое зеркало, и его психическое тело смешивается с телом клиента. Вместо обнаружения себя человек видит теперь искаженный образ, этаким гибридом из двух

тел. Придя с одной проблемой, клиент в таком случае может заполучить еще и дополнительные проблемы, привнесенные извне от психолога.

# 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.