

12+

Артур Владимирович Гараганов

ЛИЧНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТА

ОСНОВЫ ПРАКТИКИ

Артур Гараганов
Личность специалиста.
Основы практики

<https://litres.ru/74142848>

ISBN 9785005592606

Аннотация

В методическом пособии описываются качества и свойства личности психолога, врача-терапевта, работающего с клиентами и пациентами в современной клинике и частной практике.

Когнитивные и поведенческие стереотипы рассматриваются через понятия: осознание себя, причинность, творчество, отношения, чувства.

Монография интересна медицинским работникам и всем специалистам помогающих профессий.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА МЕТОДЫ ПСИХОТЕРАПИИ	9
ПРИЧИНА И СЛЕДСТВИЕ	16
ЛИЧНОСТЬ ТЕРАПЕВТА	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Личность специалиста

Основы практики

**Артур Владимирович
Гараганов**

Научные рецензенты:

Ханова З. Г., доктор психологических наук, профессор
кафедры психологии МФПУ «Синергия»

Исаева Э. Г.-И., доктор психологических наук, профессор

© Артур Владимирович Гараганов, 2026

ISBN 978-5-0055-9260-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Седьмого января 2005 года, в девять часов утра в Москве пошел снег. Уже через тридцать минут студенты психологического института в центре города стали первопроходцами совершенно нового курса. Через два дня, почувствовав в себе уверенность, они уже применяли полученные знания на себе. Неуверенные — применяли на других. Все только начиналось...

В нашей жизни столько всего интересного и непознанного, что, порой удивляешься, что те вещи, которые казались настолько очевидными, таковыми уже и не являются. Читая увлекательную книгу, невозможно заметить, как вокруг идет целая жизнь: люди проходят и кто-то разговаривает, вспоминает прошедший день или о чем-то мечтает. Тем временем, книга со своими мизансценами и героями переносит в свое пространство. И, в какой то момент становится понятно, что книга то выбрана совсем не случайно. Так, когда люди что-то познают, они оказываются посреди необычайно нового мира. События и истории бывают настолько разными и непредсказуемыми, насколько это можно себе представить. Они удивительны от того, что происходящее там и тогда не имеет ничего общего с ощущениями здесь и теперь. Новое осознание и вот ваша реальность становится другой.

Да, реальности подобны стрелкам часов, они всегда смотрят в разные стороны, на мгновения объединяясь в одно направление. Но, вначале своего путешествия невозможно точно знать: куда мы идем и для чего. Известно лишь то, что время все расставит на свои места также, как и стрелки часов, которые обязательно встретятся...

Недавно я видел медленно падающий осенний лист под шелест других листьев, а сегодня встретил снежное шоу из тысяч прекрасных снежинок, летящих отовсюду. Рождаются эмоции, ведущие к пониманию: душа человека богата в отношении других людей, событий и творчества. И ведь как просто: делиться своими эмоциями и внутренним смыслом, как мир делится с нами частичкой своего света, так и мы, замечая это или нет, делимся с каждым чем-то своим: радостью, грустью или непонятным настроением, благодарностью, движением и даже дыханием.

Как бы это выглядело, если бы мы при этом замерли и посмотрели на то, что делаем и спросили себя: где это я? Что происходит на самом деле?

Осматривая свой мир, можно начать замечать нечто большее. Как художники, пишущие свои произведения, вкладывают в каждое касание кистью полотна гораздо больше, нежели мы можем заметить. Так и мы создаем совершенно уникальное произведение под названием «общение с клиентом» и совершенно новый контакт с самими собой.

Что именно нам понадобится? Постоянный поиск и со-

вершенствование техник, коммуникаций, стиля работы?

Вам улыбнулась возможность понять на своем примере, либо на примере своих клиентов, как же на самом деле происходит изменение. Насколько работа с клиентом — это про то, что пишут в учебниках? Насколько человек, который прочитал самое полное руководство по управлению автомобилем, может иметь представление о самом вождении в ежедневно меняющихся условиях погоды, трафика и социальной напряженности? И, однажды сев за руль, он вдруг найдет огромное количество интересных ощущений, вариаций, наблюдений, о которых он не догадывался и не мог представить себе подобного.

Вот так и клиенты, вышедшие на связь по интернету, на свою первую в жизни психологическую консультацию и те, что приходят уже несколько лет — все они представляют собой источники скрытых возможностей и постоянной учебы специалиста.

Есть такая поговорка: «Тот лучший учитель, который умеет учиться у своих учеников и может научить их учиться у своих учеников».

Об этом, и не только, можно узнать из этого небольшого пособия, не претендующего на истину, но раскрывающего начала некоторых.

Сегодня многие причины не-здоровья вышли из психологии и ошибочного поведения самого человека. Когда понимаешь это — открываются новые возможности в помощь

тем, кто не имел надежды на изменение.

А когда не только понимаешь, но и принимаешь это, то в руках появляются рабочие инструменты, помогающие совершенно на другом уровне. И совсем уже не важно, каким методом вы владеете: психоанализом, гипнозом или любым другим — главное то, кто Вы, когда вы консультируете. Кто Вы, когда заканчиваете или продолжаете и кто Вы, когда пожинаете плоды своей работы.

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА МЕТОДЫ ПСИХОТЕРАПИИ

*Проще принять то, что нам хочется принять.
Известный факт*

Все трудности для человека состоят в том, что интуитивно он осознает свои скрытые ресурсы, но не отваживается воспользоваться ими. Вот почему воины говорят, что человек находится в положении, среднем между глупостью и невежеством. Люди сейчас более, чем когда бы то ни было, нуждаются в обучении новым идеям, которые касались бы их внутреннего мира.

К. Кастанеда

Если бы психологические книги могли говорить, они рассказали бы нам об удивительных вещах, услышанных от аналитиков и их клиентов, о давних воспоминаниях, о детях, испуганных тенью страхов, об образах коллективного бессознательного, агрессии и любви. Они научили бы нас надеяться и верить, наделяя пониманием.

Руководства и монографии, по которым нам приходится учиться, зачастую практически не отвечают на вопрос — Как использовать эту теорию на практике?

Подробно и обстоятельно составленные учебники на

практике уводят практикующих специалистов в сторону от наблюдаемых

«здесь и сейчас» феноменов, в сторону от личной феноменологии. Усердные психологи продолжают практиковать совершенство у себя и у своих клиентов. Но, именно в этой области, книжные теории или однообразие подходов как раз таки и противопоказаны клиенту.

Как часто приходится слышать, когда давно практикующие специалисты говорят о том, что многие применяемые ими техники и методы, которым они учились по несколько лет, в конце своего обучения приходили в негодность. Специалист становится учебником и из этого состояния пытается помочь своему клиенту. В этой ситуации клиент, по сравнению с терапевтом проявляет большую экспрессию и творчество, задавая терапевту неоднозначные и неординарные, но абсолютно жизненные вопросы:

«Я отлично руковожу фирмой, но как мне просто общаться с женой?» Или «Можно ли избавиться от комплекса, о котором не подозреваешь»?

Я представляю, сколько теорий и ответов может быть выдвинуто на эти вопросы. Но позволят ли они понять истинную, глубинную суть того, что на самом деле стоит за ними. Как раскрыть этот сакральный смысл и где обнаружить то место, из которого появляются все эти вопросы?

Здесь от классической теории мы переходим к жизненной практике совместного бытия двух личностей, каждой из

которых сегодня необходимо понимать и осознавать работу психики, сознания и даже энергии. Проводя терапевтическую работу, специалист помимо набора основных приемов и методов должен быть внутренне гармоничным, целым. Осознание своих желаний, потребностей, чувств и жизненных сценариев позволяет нащупать свои личностные качества, свой, так называемый, «внутренний стержень», что бы в дальнейшем приступить к созданию «внутренней» гармонии и «внешней» гармонии в повседневной работе»

Современный взгляд на психокоррекцию и психотерапию (терапию Души) рассматривает человека в контексте духовного и личностного роста. Это совместный танец целой палитры творческих состояний. Когда проблема человека начинает рассматриваться в таком ключе, процесс терапии становится похож на ювелирную работу по созданию уникального произведения искусства. Получая такой подарок, клиент сам обнаруживает способ решения своих проблем, обретая собственную силу и целостность.

В настоящее время среди терапевтов сформировался поиск новых краткосрочных техник и методов для быстрого и стабильного улучшения психического состояния клиентов и пациентов.

На основе наблюдаемых феноменов (во время терапии) конструируются новые и совершенствуются имеющиеся техники в целях более тонкого воздействия на эмоциональные расстройства, мотивацию и эффективность внутренней ра-

боты клиента.

Особое внимание уделяется процессам организации опыта человека. Большинство современников отмечает, что реакции людей на внешние и внутренние проблемы-раздражители являются автоматическими и неэффективными.

Ритм жизни побуждает нас пройти путь преобразования традиций, стереотипов и схем для более полного и глубокого осознания проблемы и первопричины, породившей ее. Обычно после этого и начинается глубинная трансформация и реализация «уснувшего» внутреннего потенциала.

Интеграция методов и техник помогает специалисту обобщить опыт работы с разными категориями клиентов, шире понять природу появления конфликтов и множества проблем, способствуя эффективному применению ранее изученных психологических моделей.

Ниже приводятся описания современных психотерапевтических подходов, которые неоднократно доказывали свою эффективность на практике.

Гештальттерапия

Клиент работает со своими переживаниями и чувствами в текущий момент, проживает свои внутренние конфликты, анализирует эмоции и физические ощущения, осознает тело и свой невербальный язык.

Эриксоновский гипноз

Используется естественная способность человека к трансу, в котором применяются метафоры, обращенные к бессо-

знательному. Правильное решение проблемы приходит изнутри, естественно- но и быстро.

НЛП

Работа идет не с содержанием проблемы, а с процессом её поддержания. В ходе группового или индивидуального обучения новым стратегиям поведения клиент анализирует свой опыт и пошагово моделирует эффективное общение и исцеление.

Провокативная психотерапия

С помощью миниинтервенций, шуток, притч и анекдотов клиент провоцируется на более продуктивный, новый вид поведения.

Краткосрочная стратегическая терапия

Используется модель быстрого решения индивидуальных и семейных проблем, путем разблокирования текущих состояний. Основное воздействие ориентировано на изменение поведения и представлений клиента о себе и о проблеме.

Парадоксальная психотерапия

Терапевт дает указания клиентам продолжать делать то, что они делают, в ситуациях, в которых клиенты просят об изменении.

Психодрама

С помощью различных технических приемов, таких как смена ролей, дублирование, «пустой стул», зеркало и т.д., проблемы разыгрываются как на сцене с учетом ролевых позиций. На сцену выносятся пережитое в прошлом, ожида-

емое в будущем, насыщенные конфликтным содержанием фантазии, мечты, сны, идеи.

Арт-терапия

Арт-терапия — это самовыражение человека посредством творчества, возможность соприкоснуться со своим внутренним миром, вывести неосознаваемое на уровень осознания.

Контактная импровизация

Это творческая телесная техника, позволяющая человеку наслаждаться своим телом, мягко избавляясь от телесных зажимов. Метод развивает спонтанность, пластичность, координацию, свободу движений, мягкость, устойчивость и гибкость, посредством осознанных физических упражнений.

«Verbatim»

Документальный театр, основанный на подлинных текстах, интервью и судьбах реальных людей, является особым жанром, существующим на стыке искусства и повседневного социального анализа. Творческие группы театра создают спектакли на основе встреч с реальными людьми, на самые актуальные и своевременные темы окружающей действительности.

Все выше описанные подходы объединяет:

- **Ориентация в работе на творческий потенциал клиента и терапевта**
- **Стратегия, нацеленность на результат**

— Опора на позитивное видение и парадокс

Важно отметить, что все новые формы терапевтического вмешательства должны соответствовать экологии при обучении осознанному восприятию, интуитивному мышлению и новым моделям поведения. А также способствовать развитию личности и обретению возможности творческого поиска. Пробуждение витальности терапевта и снятие зажимов и блоков позволят процессу терапии течь естественно, восстанавливая изначальную структуру личности.

ПРИЧИНА И СЛЕДСТВИЕ

Нажимая на кнопку «Продолжить», вы сделаете выбор, в результате которого последует определенное следствие. Никому не известно, будет оно хорошим или плохим. Известно то, что выбор уже сделан, а поэтому не так страшно будет жать на эту кнопку. Но! Всегда есть возможность отказаться!!! Чего хотите и что выбираете ВЫ?»

«Матрица»

Кстати, скажите, а что вы думаете или знаете о причине чтения данной книги? Позвольте прийти тому, что будет приходить, не оценивая и не интерпретируя. С чего все началось? Чем для вас отличается Причина от Следствия? Разные ли это явления или части единого процесса? И где находится основная первопричина, прародительница всех остальных?

Если посмотреть на всю историю человечества, то человек всегда хотел докопаться до причины, истины всего, что ему было не понятно, что не укладывалось в его настоящее мировоззрение. Это касается и природных явлений, и человеческих отношений, и, даже, веры. Как бы докопаться до истины и желательно побыстрее, а хорошо бы прямо здесь и сейчас. Если в случае природных явлений это объяснимо уже сегодня — с точки зрения физики, то в случае причи-

ны каких-либо явлений в жизни человека не все так просто с первого взгляда. Именно поэтому стали появляться теории, в которых особое место уделялось поиску первопричины проблемы.

Считалось что зная причину, можно решить данную проблему. Так появлялась теория Фрейда. В ней главную роль играет поиск. Поиск, поиск и еще раз поиск. От одной причины к причине породившей эту причину. И так, по всем этим причинам: вниз, вниз, вниз. Углубляясь и идя все ниже и ниже. И уже перед человеком такой захватывающий фильм о нем самом. Настоящий детектив, со своим сюжетом, людьми, различными эмоциями и отношениями.

Разматывающий клубок ниток, часто приходит к озарению и к решению проблемы. Как мгновенный инсайт, становится ясно — из-за чего и почему.

С одной стороны все правильно: будет понятна причина, человек сможет сам разобраться с проблемой порожденной этой причиной и пойти дальше по пути развития. С другой стороны, психологическая практика позволяет расширить это понимание и осознание. Она предлагает увидеть (показывает) причины и следствия совершенно в новом свете. Также и во многих известных народных сказках часто раскрываются причинно — следственные связи: если поступишь определенным образом, то получишь одно, а если выберешь другое, то и результат будет соответствующий.

Закон причины и следствия обращает внимание человека

на решения, которые он принимает и ответственность своего выбора. Это важно понимать и знать. Делая выбор, всегда ли вы спрашиваете себя: «Каковы последствия этого? Принесет ли оно удовлетворение и счастье мне и окружающим?» Ведь данные действия зададут (с моделируют) определенный уровень самой жизни.

Древние мыслители, среди которых Аристотель, «причиной» называли то содержимое вещи, из чего она возникает; например, медь — причина изваяния и серебро — причина чаши, а также их роды суть причины; или например, советчик есть причина и отец — причина ребенка, и вообще производящее есть причина производимого, и изменяющее — причина изменяющегося; цель — то есть то, ради чего, например, цель гуляния — здоровье».

Современная психология и психотерапия также раскрывают принцип причинности. Например, Вернер Эрхард утверждает: «Ты Бог в своем универсуме. Ты есть причина. Ты притворяешься, что ты не причина, чтобы играть. И ты можешь вспомнить, что ты есть причина в любой момент, когда захочешь...»

Вильям Шутц: «Я (Я-причина) выбираю всю свою жизнь и всегда выбирал. Я выбираю свое поведение, свои чувства, свои мысли, свои болезни, свое тело, свои реакции, свою спонтанность, свою смерть».

Любой физический процесс (например: система самопознания, обучения, работы, сна и т.д.) пропитан временем.

И в этом времени живут свои причины и следствия. Цвет этого времени определяется характером протекающих в нем причинно-следственных связей. Внутри таких систем иногда наблюдается процесс замедления времени. В консультировании или в терапии мы часто обнаруживаем замедление или застывание времени. Примером служат «стереотипы и семейные системы, постулирующие мифы и убеждения» двадцати и даже столетней давности (А. Шутценберген., В. Гольжак).

Для того же, чтобы система смогла вернуться в свое истинное время, ей необходимо выполнить внутреннюю работу. Это процесс саморефлексии и спонтанного, подлинно нового реагирования.

Мы предположили, что причина оказывает непосредственное влияние на следствие по трем направлениям, т.е. от причины к следствию идет наполненный информацией, энергией, образами тройной поток. Он состоит из:

Информационного наполнения (I). Мысль, проявленная в сознании.

Энергетического наполнения (E). Любая эмоция, даже неосознанная.

Физического наполнения (F). Проявление физической силы. Симптом.

Причина (заряженная батарейка) разряжается до такого состояния, что следствие либо исчезает, либо качественно меняется. Разрядка причин следствиями происходит всегда.

Хорошим вариантом является трансформация причины самим человеком, своим осознанием и новыми действиями.

Самостоятельное осознание причины уже является новым действием, разряжающим поток, идущий от причины к следствию. Обычно люди не обращают внимание на внешние знаки среды (синхронные совпадения, случайности и др.), не осознают важность понимания данных причинно-следственных связей. А между тем, зрелость индивидуального и общественного сознания отслеживается по уровню социальной ответственности и по восприятию причин и следствий.

ЛИЧНОСТЬ ТЕРАПЕВТА

«Смысл моего существования заключается в вопросе, заданном мне жизнью. Можно было бы выразиться наоборот: я сам являюсь вопросом, заданным миру, и я должен сообщить свой ответ — иначе я сам начинаю зависеть от ответа, который будет дан мне окружающим миром».

К. Юнг

Звонок в дверь.

— Кто там?

— Я.

— Я??!

Немецкий философ Ханс Вайхингер в своей работе «Философия — „как если бы“...» убедительно доказывает, что все люди всегда действуют, опираясь на недоказанные положения, которые приводят к реальным результатам. Кстати, правила и модели, которых со всей очевидностью придерживается терапевт, лишь «читаются» в наблюдаемых им феноменах — они не присутствуют там на самом деле. Но при этом процесс терапии, который опирается на «как если бы это существовало» на самом деле, порой дает конкретный результат. [12]

Дж. Нардоне и П. Вацлавик считают: «Не существует и никогда не будет найдено никакого доказательства того, что че-

ловек действительно обладает свободным суждением, и, следовательно, отвечает за свои действия. Все общества, культуры, цивилизации, люди ведут себя так, как если бы это происходило на самом деле, поскольку без такого практического притворного положения был бы невозможен сам социальный порядок».

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.