

ТА САМАЯ КНИГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ

ВСЕ ОТВЕТЫ НА ГЛАВНЫЕ ЗАПРОСЫ КЛИЕНТОВ



АВТОР ПСИХОЛОГ-ПРАКТИК
ЛИЛИЯ БОГУЦКАЯ

Лилия Богуцкая
ТА САМАЯ КНИГА
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ
ПСИХОЛОГОВ все ответы
на главные запросы клиентов

*<https://litres.ru/74231197>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Внутри — подробная анатомия работы с 10 типами запросов:

Сепарация

Самоценность

Поиск смысла

Сложные отношения

Границы личности

Проживание утраты

Нарциссическая травма

Эмоциональная регуляция

Кризис выбора

«Непонятное» (экзистенциальный тупик)

Каждый запрос разбирается по единой «архитектурной»
структуре:

Симптоматика: как жалоба звучит в кабинете.

Причины: скрытые механизмы, стоящие за словами клиента.

Диагностический «рентген»: экспресс-тест для проверки рабочей гипотезы.

Терапевтическая практика: конкретный инструмент для работы «здесь и сейчас».

Ловушки терапевта: чего стоит опасаться, чтобы не «свалиться» в спасательство.

Эта карта местности поможет вам не теряться в хаосе жалоб и всегда знать, на что опереться в работе

Содержание

Вы уже достаточно хороши	5
Чего на самом деле хочет клиент	9
Синдром самозванца как домашний питомец	13
Прошлый опыт	16
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Лилия Богуцкая ТА САМАЯ КНИГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ все ответы на главные запросы клиентов

Вы уже достаточно хороши

Вы сейчас смотрите на этот текст, и где-то внутри, скорее всего, скребется маленький, но очень настойчивый зверек. Он шепчет: «А вдруг они поймут, что ты не знаешь, что делать дальше? А вдруг клиент задаст вопрос, на который у тебя нет ответа из учебника? А вдруг ты просто... обычный человек, а не всемогущий гуру?»

Давайте сразу договоримся: этот зверек - ваш лучший друг.

Кстати, нарисуйте его прямо сейчас на этой страничке. Какой он? У него пушистые уши, чтобы лучше слышать ваши сомнения? Или длинный нос, чтобы

вынюхивать подвох? Нарисуйте, дайте ему имя и покормите воображаемым печеньем. Мы подождем.

Место для рисования тут

Ну как, нарисовали? Вот видите, он уже не кажется таким страшным. Теперь, когда ваш внутренний «самозванец» обрел форму и имя, давайте разберемся, почему он — ваш главный актив.

Страх как ваш личный навигатор

Начинающие психологи часто относятся к своему страху как к неисправности. Мол, «я сломался, я боюсь, значит, я плохой специалист». Но давайте посмотрим на это иначе. Представьте, что вы идете по тонкому льду. Страх - это не признак того, что вы плохой ходок. Это сигнал ваших рецепторов, что лед тонкий, и нужно быть внимательным.

Когда вы боитесь чего-то не знать, вы становитесь **живым**. Вы не превращаетесь в справочник по психиатрии, который монотонно бубнит определения. Вы становитесь человеком, который вместе с клиентом исследует неизвестность.

Представьте, что ваше «незнание» - это не черная дыра, а пустой холст. Прямо сейчас, в уме, закрасьте этот холст яркой краской. Какой цвет вам нравится? Пусть это будет цвет вашего любопытства. Незнание - это пространство, где

вы можете вместе с клиентом нарисовать что-то новое.

Напишите прямо здесь, какого цвета ваш холст:

Это цвет вашего любопытства - самого важного чувства из нашей «детской части», потому что именно оно превращает терапию из скучного «лечения по протоколу» в захватывающее исследование жизни. Взрослый внутри нас боится ошибиться и выглядеть глупо, а «ребенок» - хочет знать, что будет дальше, как устроена эта странная и прекрасная человеческая душа. Если вы потеряете это любопытство, вы станете просто еще одним скучным «экспертом». А если сохраните — вы станете проводником, за которым хочется идти в самые темные дебри.

Хватит быть функцией

В кабинете психолога часто случается странная метаморфоза. Человек, который только что пил кофе и обсуждал погоду, вдруг садится в кресло, выпрямляет спину, делает лицо «мудрого старца» и начинает говорить фразами из методичек. Он перестает быть собой. Он становится Функцией.

Функция -это удобно. Функция не ошибается. Но у Функции нет эмпатии, у неё нет тепла, и, честно говоря, с ней очень скучно. Клиенты приходят к нам не за Функцией. Они приходят за встречаей.... За СО-БЫТИЕМ! За тем, чтобы другой человек увидел их боль, выдержал её и не рассыпался.

Когда вы пытаетесь быть «идеальным психологом», вы

строите стену. Вы прячетесь за ней, надеясь, что клиент не заметит вашего волнения. Но клиент замечает всё. Он чувствует вашу фальшь, как собака чувствует страх. И если вы «функционируете», он тоже закрывается.

Быть человеком в кабинете - это значит позволить себе быть неидеальным. Это значит сказать: «Знаете, я сейчас чувствую растерянность, когда вы это рассказываете». И в этот момент происходит чудо. Стена падает. Вы оказываетесь в одном пространстве, где можно дышать.

Вы уже достаточно хороши, чтобы начать. У вас уже есть ваш жизненный опыт, ваша способность чувствовать и ваше желание помочь. Всё остальное - техники, карты, теории - это лишь инструменты, которые вы будете доставать из своего чемоданчика по мере необходимости.

Так что выдыхайте. Мы начинаем.

Чего на самом деле хочет клиент

Статистика говорит сама за себя - за последние годы число россиян, готовых доверить свои переживания профессионалу, выросло вдвое. И это не просто мода. Люди стали замечать прямую связь между своим эмоциональным состоянием и качеством жизни - от успехов в карьере до атмосферы в семье. Сегодня клиент идет к психологу не потому, что он «сломан». Он идет за тем самым «настоящим».

В мире, где всё больше функций автоматизируется, а общение становится цифровым, человек остро нуждается в живом присутствии другого человека. Особенно ярко этот запрос на искренность и опору проявился в 2020 году, когда привычный мир пошатнулся, и стало очевидно: справляться в одиночку - это не доблесть, а ненужная тяжесть.

Люди стали требовательнее к своим ресурсам. Они больше не хотят «выносить сор из избы» на близких, превращая их в бесплатных терапевтов. Они хотят оставлять негатив за периметром семейного общения, а домой приносить ясность и спокойствие. И вот тут появляетесь вы. Клиент приходит не за лекцией по психологии. Он приходит за тем, чтобы его услышали без оценки, чтобы его «увидели» в его сложности. Он ищет того, кто не будет играть роль стерильного робота из учебника, а будет тем самым «настоящим» человеком, который знает жизнь изнутри.

Ваш бэкграунд, ваша человечность, ваша способность быть живым - это то, что превращает терапию из «процедур» в процесс исцеления. Люди устали от «стерильных» специалистов. Они ищут того, кто не побоится быть собой, потому что только рядом с таким человеком они смогут, наконец, позволить себе быть собой. Клиент приходит к психологу не за тем, чтобы встретить «Бога из машины»*, который одним щелчком пальцев превратит его хаос в идеальный порядок.

Если бы он искал справочник, он бы пошел в библиотеку. Если бы он искал пророка - он бы ушел в горы. Он приходит за **Встречей**.

Представьте, что клиент - это человек, который долго шел по лесу в темноте, спотыкаясь о корни и путаясь в ветках. Он измотан. Он не ищет того, кто будет читать ему лекцию о ботанике или учить правильно ставить ноги. Он ищет того, кто просто зажжет фонарь и скажет: «Я вижу, как ты устал. Давай посидим здесь минуту, а потом пойдем вместе».

Нарисуйте на полях фонарь. Какой он? Старый керосиновый, который слегка коптит, или современный, яркий, с кучей кнопок? А теперь представьте, что этот фонарь — это вы. И он светит не на клиента, чтобы его «разоблачить», а освещает дорогу под его ногами. Подпишите под фонарем: «Мой свет — это мое присутствие».

Место для рисования тут

Когда вы пытаетесь быть «идеальным», вы создаете дистанцию. Вы становитесь стеклянной витриной: красиво, блестит, но ничего не чувствуешь. Клиент видит эту витрину и думает: «О, какой прекрасный специалист. Наверное, он никогда не плакал, не злился и не чувствовал себя потерянным».

Я не буду рассказывать ему про свою стыдную тайну — он же не поймет». И всё. Терапия превращается в вежливый обмен любезностями. Чтобы выбить вас из этой «идеальной» колеи, вспомните слова Фрица Перлза, основателя гештальт-терапии:

«Психолог должен быть ленив, аморален и глуп»

Звучит пугающе? На первый взгляд — да. Но давайте переведем это с «перлзовского» на человеческий:

Глуп - значит, не будьте «всезнайкой». Не пытайтесь быть умнее клиента. Будьте любопытны, как ребенок, который видит мир впервые, а не как профессор, который уже всё решил.

Ленив - значит, не делайте за клиента его работу. Не тащите его на себе, не решайте его задачи. Дайте ему пространство, чтобы он сам сделал шаг.

Аморален - значит, не судите. Оставьте свои «хорошо» и «плохо» за дверью кабинета.

Будьте тем, кто принимает всё, без морализаторства и оценок. Клиент хочет не «правильного» психолога. Он хочет **настоящего**. Того, кто не будет его «чинить», как сломанный тостер, а будет с ним рядом, пока он сам собирает себя заново.

Ваша ценность - не в энциклопедических знаниях. Ваша ценность — в вашей способности быть «человеком для человека». В вашей теплоте, в вашем умении выдержать паузу, в вашей готовности признать: «Да, это больно. Да, я с вами».

Запомните! Клиенты выбирают не тех, кто знает всё. Они выбирают тех, с кем они наконец-то могут перестать притворяться. А это возможно только тогда, когда вы сами перестаете притворяться «идеальным».*

В древнегреческих трагедиях часто возникала ситуация, когда сюжет заходил в полный тупик. Герои оказывались в ловушке, конфликт становился неразрешимым, и казалось, что катастрофа неизбежна. Тогда на сцену с помощью специального механизма (крана или лебедки) опускали актера, игравшего бога. Этот «бог» одним мановением руки решал все проблемы: прощал грехи, мирил врагов или спасал героя от смерти. С точки зрения драматургии, это был самый дешевый и ленивый способ закончить историю. Вместо того чтобы герои сами прошли через трансформацию, осознали свои ошибки и изменились, автор просто «включал бога из машины», который всё исправлял за них.

Синдром самозванца как домашний питомец

Если вы думаете, что синдром самозванца — это болезнь, которую нужно вылечить, у меня для вас новость — вы пытаетесь вылечить собственную тень.

Начинающие психологи часто тратят колоссальное количество энергии на то, чтобы «избавиться» от чувства, будто они недостаточно хороши, недостаточно знают и вообще «случайно попали в эту профессию». Они скупают курсы, коллекционируют сертификаты, как марки, и всё равно чувствуют себя так, будто вот-вот кто-то войдет в кабинет, укажет пальцем и скажет: **«Ага! Мы так и знали, что ты не настоящий психолог!»**

Давайте сменим оптику. Синдром самозванца — это не диагноз. Это ваш домашний питомец.

Нарисуйте своего «Самозванца». Какой он? Может, это маленький пугливый ежик, который сворачивается в клубок, когда вы нервничаете? Или это суетливый хомяк, который бежит в колесе ваших мыслей? Нарисуйте его. Дайте ему имя. Например, «Василий» или «Генриетта».

Место для рисования тут

Почему он живет у вас? _____

Ваш «Василий» или «Генриетта» - это не враг. Это часть вашей психики, которая пытается вас защитить. Он боится, что если вы расслабитесь и признаете, что вы — просто человек, то вас «разоблачат» и отвергнут. Самозванец — это ваш внутренний охранник, который очень переусердствовал с безопасностью.

Когда он начинает шептать: *«Ты не знаешь, что ответить на этот запрос»*, вы не должны с ним бороться. Вы не должны пытаться его «убить» или выгнать из кабинета.

Сделайте вот что:

Признайте его присутствие: «А, привет, Василий. Снова ты? Я вижу, что ты волнуешься за меня».

Посадите его в кресло: представьте, что он сидит в углу вашего кабинета. Он может наблюдать, но он не ведет сессию.

Вернитесь к клиенту, но скажите себе: «Да, я сейчас волнуюсь, и мой внутренний Самозванец в панике. Но я здесь, я слушаю, и этого достаточно».

Парадокс в том, что синдромом самозванца чаще всего страдают именно те, кто действительно глубоко погружен в

профессию. Те, кому не всё равно. «Всезнайки» и шарлатаны никогда не сомневаются — у них просто нет для этого инструментов. А вы сомневаетесь, потому что понимаете: человеческая душа — это не математическое уравнение.

Ваши сомнения — это доказательство того, что вы осознаете ответственность.

Напишите «Мой Самозванец — это мой компас».

Каждый раз, когда он начинает «ворчать», спрашивайте его: *«Чему ты хочешь меня научить прямо сейчас? Какую тему мне стоит изучить глубже, чтобы чувствовать себя увереннее?»*

Запомните!

Ваш Самозванец — это не повод для стыда. Это повод для развития. Пусть он живет в вашем кабинете, пусть иногда ворчит, но не позволяйте ему садиться в кресло терапевта. Это место занято вами. И вы там — именно тот, кто нужен клиенту.

Прошлый опыт

Начинающие психологи часто совершают одну и ту же ошибку пытаясь обнулиться. Им кажется, что всё, чем они занимались до психологии - работа в банке, воспитание детей, продажи, ремонт машин или бесконечные переезды — это непрофессионально и должно быть спрятано. Это неправда. Вы - это сумма всех ваших жизней.

Прошлый опыт - это не лишний груз, это - сокровищница.

- Если вы работали в продажах, вы знаете, как люди говорят «нет» и какой страх отказа за этим стоит.

- Если вы были учителем, вы знаете, как парализует ужас перед оценкой и как важно вовремя поддержать.

- Если вы прошли через развод или потерю, вы знаете цену тишины, которую не нужно заполнять суетливыми словами.

- Если вы занимались спортом, вы знаете, что такое дисциплина тела и как боль становится топливом для победы.

- Если вы были предпринимателем, вы знаете, каково это - не спать ночами, когда от вашего решения зависят судьбы других.

- Если вы переезжали в другой город, вы знаете, что такое потеря корней и как долго приходится искать почву под ногами.

- Если вы воспитывали детей, вы знаете, что такое безусловная любовь, смешанная с желанием спрятаться в шка-

фу на пять минут.

- Если вы работали в медицине, вы знаете, как хрупка жизнь и как важно уметь сохранять спокойствие, когда вокруг паника.

Клиент чувствует, когда перед ним сидит человек, который видел жизнь, а не только читал о ней в учебниках. Ваша непсихологическая история -это то, что делает вас понятным. Это то, что создает мостик между вами и клиентом.

Нарисуйте сундук.

Место для рисования тут

А теперь напишите три навыка или события из вашей прошлой жизни, которые делают вас тем, кто вы есть.

Например, умение слушать, когда орут дети, способность разобраться в чужом хаосе, знание, каково это - начинать с нуля.

Знаете, я сама не из тех, кто с детства мечтал о то, чтобы стать психологом, сидя в позе лотоса. Мой путь был скорее похож на извилистую дорогу, полную собственных вопросов, поисков и, конечно, инсайтов.

Все началось еще в школе. С 9 класса меня невероятно интересовали тесты и исследования себя как личности. Я скупала все брошюры на эту тему в ларьках Союзпечати, травила на них все свои карманные деньги. Помню, как однажды мы отдыхали с родителями на море в Сочи, ехали на теплоходе, а я вместо того, чтобы смотреть за борт на красоты, сидела и решала очередные психологические тесты. Меня всегда тянуло понять, как мы устроены, почему поступаем так, а не иначе.

Поступив на журналистику, я и не думала, что психология станет моей судьбой. Но на втором курсе у нас появился предмет Психология, и это стало настоящим откровением! Я буквально заболела ею. Помню, как в конце семестра преподавательница сказала мне: Я тебе ставлю экзамен автоматом, но ты придешь на экзамен и будешь отвечать, а я буду слушать. Это было невероятно вдохновляюще! Жизнь шла своим чередом. После рождения ребенка я поступила в аспирантуру на кафедру рекламы и PR. Но защищаться не пошла - стало жалко денег, ведь ребенок был в приоритете.

Однако внутри меня что-то не давало покоя. Я чувствовала, что должна идти другим путем. И вот, спустя год, я приняла одно из самых важных решений в своей жизни: пошла

учиться на психолога. Затем была углубленная психоаналитическая специализация, часы личной терапии, супервизии, и, наконец, я открыла свой собственный центр.

Мой личный опыт стал моим самым ценным учителем. Я прошла этот путь - от фоновой тревоги к внутренней уверенности, от ощущения дня сурка к радости каждого дня. Я сама искала опору, училась справляться с тревогой, пересматривала свои родовые сценарии, чтобы не повторять то, что не работало для моих предков. И теперь я знаю, что это возможно. Я знаю, как это больно, когда кажется, что ты один со своими проблемами. И я знаю, как важно найти того, кто не просто выслушает, но и поможет найти свой собственный путь к легкости и гармонии. Поэтому я здесь.

С моим опытом, с моим сердцем и с глубокой верой в то, что каждый человек способен раскрыть свою внутреннюю силу. Моя миссия — быть рядом на этом пути. Когда вы перестаете прятать свой бэкграунд, вы обретаете уникальный голос. Вы можете объяснить сложный процесс сепарации через пример с переездом в другую страну или с тем, как вы когда-то учились кататься на велосипеде. Это попадает в цель точнее, чем любая цитата из Фрейда. Когда клиент говорит о своей боли, вы не просто киваете головой, как робот. Вы знаете этот привкус во рту - тот самый горький, металлический привкус беспомощности, который бывает, когда ты стоишь перед закрытой дверью, а ключи остались внутри. И эта ваша знающая тишина - самое целительное, что вы можете

предложить.

Представьте, что ваша жизнь - это лоскутное одеяло. Каждый кусок ткани - это ваш опыт. Какой кусок самый яркий? Какой самый прочный? Нарисуйте этот узор. Поймите, без этих лоскутков одеяло не будет греть. Ваша уникальность - в этом узоре.

Быть человеком, который прожил много жизней в одной - значит быть объемным. Когда вы разрешаете себе опираться на свой опыт, вы перестаете судорожно искать правильный ответ в книгах. Вы начинаете доверять своей интуиции, которая выросла из тысяч ваших собственных решений, падений и побед.

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.