

СВЕТЛАНА КИРЬЯНОВА



12 вопросов
100 психологам

18+

Светлана Кирьянова

12 вопросов 100 психологам

«Автор»

2026

Кириянова С.

12 вопросов 100 психологам / С. Кириянова — «Автор», 2026

Книга «12 вопросов 100 психологам» выросла из уникального медиамарафона, в рамках которого автор записала 100 выпусков одноимённого подкаста за 35 дней. Что будет, если задать практикующим специалистам из совершенно разных психотерапевтических подходов одинаковые вопросы? Перед вами развернётся колоссальный масштаб мнений, историй и профессионального опыта. Автор книги — практикующий психолог с 30-летним стажем, бизнес-тренер и консультант, за плечами которой более 36 успешных проектов. Из сотен часов диалогов и тысяч минут аудиозаписей она бережно собрала концентрат смыслов, помогающий понять, как устроена современная психотерапия. Психологов много, все они разные и у каждого свой путь. Каждое интервью – источник, от которого можно шикарно оттолкнуться в свою личностную или профессиональную трансформацию.

© Кириянова С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

«Теперь мне можно всё!», или 100 интервью за 35 дней	6
Интервью 7. Диляра Исмагилова, психолог, практикующая регрессивный гипноз и метод метафорических карт	9
Интервью 57. Лена Теслина, психолог, бизнес-коуч	16
Интервью 48. Алла Бухаленкова, магистр психологии, коуч	26
Интервью 69. Инна Бондаренко, специалист системных расстановок в образно-полевом подходе	33
Интервью 37. Анастасия Мазанова, психоаналитический психолог	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Светлана Кирьянова

12 вопросов 100 психологам

Посвящаю этот проект: и подкаст, и книгу
всем женщинам-психологам,
кто бесконечно влюблён в свою профессию,
и всем тем, кто равнодушен к себе, как к личности,
кто, продираясь сквозь дебри психологических защит,
психотравм, каких-либо вредных привычек,
неконструктивных убеждений мышления,
преодолевает хитрости собственной психики,
возвращается к себе и становится счастливым человеком.

Светлана Кирьянова,
Executive-коуч, психолог, бизнес-психолог,
автор проекта "12 вопросов 100 психологам"
<https://treningsv.ru>

«Теперь мне можно всё!», или 100 интервью за 35 дней

Не знаю, почему, как и откуда, но когда мне в 2023 году исполнилось 50, именно в день моего рождения, откуда ни возьмись, у меня появилась мысль: «Теперь мне можно всё!» Я была удивлена. Но не потому, что эта мысль была дерзкой для меня. Думаю, она подытожила то, что я провернула с записью 100 интервью за 35 дней. Если вам кажется, что это плёвое дело, то это не так. Прежде, чем я приступила к записи подкаста «12 вопросов 100 психологам», я решила вначале найти подтверждение, что так сделать реально. Я не нашла. Чтобы подбодрить себя я направились считать, какое количество интервью за несколько лет записали известнейшие интервьюеры. Поняла, что столько лет заниматься записью подкаста я не хочу, и сказала себе: «Ладно, полетели. За 10 дней, конечно, не реально, буду стремиться записать все 100 интервью максимально быстро, насколько смогу».

Маленькая предыстория. В 2020 году я решила: «Хватит делать крупные проекты, пора просто посвятить всё время только консультативной практике». Почему я так решила? Когда-то, в последнее школьное лето, согласившись поехать на молодёжный двухнедельный слёт, в мою жизнь стремительно влетела высокая активность – я обнаружила, что я умею, и мне интересно, организовывать большие, полезные, нестандартные и вдохновляющие мероприятия. Так я и неслась по жизни в течение 31 года. А потом, вдруг посмотрела на свой календарь мероприятий и подумала: «Зачем? Зачем я это всё делаю?» Пришедший на ум ответ «Кто, если не я?» больше не работал и даже рассердил меня. Я отменила все мероприятия. Помните, как в фильме «Форест Гамп»: сначала он побежал, а потом вдруг, раз, и остановился.

Хватило меня ненадолго. В марте 2023 года я уже изнывала от желания «создать что-то эдакое». Я снова начала слушать эфиры Романа Масленникова, основателя PR-агентства «Взрывной пиар». Сначала мне было тоскливо, скучно и нестерпимо душно от мыслей: «Ой, да это всё понятно», «Ну, любопытно, конечно», «Да, делала так, знаю». А потом я заметила, что сижу, хожу, думаю и кручу в голове идею: «Вопросы... Вопросы. Вопросы! Я ведь специалист разговорного жанра – я люблю и умею говорить и разговаривать. Надо с кем-то поболтать о чём-то важном и значимом». Поначалу я сопротивлялась самой себе: «Ну какие вопросы! Сейчас столько разных интервью!..» Но пока я болтала сама с собой, я почти не заметила, как у меня кристаллизовалась идея. Идея бежала семимильными шагами. «Задать кому-то шесть вопросов... двенадцать вопросов», «Что это за вопросы? Кому их задать? Зачем? Кому это может быть интересно?» Ещё почему-то в голове вертелась цифра 100.

В итоге, 6 апреля я почти лениво, просто так, взяла в руки смартфон, открыла файл и начала записывать. Когда остановилась минут через 30, поняла, что, во-первых, передо мной 12 готовых вопросов для психологов, во-вторых, я хочу опросить какое-то приличное количество коллег – мой склонный к научному познанию мира мозг говорил: «Репрезентативная выборка должна быть». И тут всплыла цифра 100. Честно говоря, меня это и вдохновило, и напугало: «Хочу! Мне очень нравится эта идея! Но где я собралась взять 100 желающих ответить на мои вопросы?!» Я тут же решила, что «в стране тысячи психологов, сто точно как-нибудь найдутся». На следующий день я написала первые несколько сообщений знакомым коллегам, а 11 апреля вышли первые пять выпусков!

В процессе записи подкаста мне дважды становилось страшно: первый раз – когда было записано 30 выпусков, второй – когда вышли 70 выпусков подкаста. Минут на 10 в оба раза меня охватывала паника: «Остановить подкаст, как я задумала, я не хочу. Но через несколько дней у меня закончатся договорённости и запланированные интервью! Что делать?!» В пиковой точке своей паники я сказала себе: «Интервью будет 100. Как? Я не знаю. Думай. Психологи где-то точно есть. Где?» Как вы понимаете, паника преодолелась в обоих случаях, реше-

ния нашлись и всё получилось. Когда все сто выпусков были опубликованы, ежедневно ещё в течение двух месяцев мне писали коллеги, желающие ответить на мои 12 вопросов. Было грустно сообщать им, что все выпуски уже записаны.

Почему одинаковые вопросы для всех 100 гостей подкаста? Напомню, ведь я хотела с кем-то поболтать и вдохновиться на что-то новое, поэтому мне было интересно поговорить об одном и том же с разными коллегами. Да, получается, я была эгоисткой – я думала о себе. А то, что подкаст «12 вопросов 100 психологам» интересен, нужен и полезен нескольким целевым аудиториям, я поняла уже в процессе.

Во-первых, подкаст актуален для тех, кто в поиске психолога: одинаковые вопросы – это возможность услышать разные мнения по одной и той же теме, а не делать трудный выбор, самостоятельно выискивая этот ответ у разных психологов. Во-вторых, подкаст слушают те, кто любит психологию и уверены в значимости изучения, понимания себя и особенностей своей личности; ценят и уважают профессиональных психологов; любят слушать и говорить о психологии, бесконечно узнавать новое, чтобы делать лучшие результаты в жизни, профессии или бизнесе. Мне казалось, что именно для людей из этих двух аудиторий я и записываю интервью со 100 психологами.

Но для меня стало открытием, что такое предположение весьма стандартно. Пока я записывала подкаст, моя консультативная практика не останавливалась. И мои клиентки тоже слушали выпуски. Так я обнаружила то, что не было очевидно сразу: подкаст «12 вопросов 100 психологам» любопытен тем, кто уже работает с психологом. Казалось бы: «Зачем?» Клиентки делились со мной тем, что узнают что-то новое и неожиданное о себе и о психотерапии, что они хотят это обсудить со мной, как со своим психологом, найти дополнительный метод практической психологии для решения своих проблем.

Я совершенно не думала о том, что я делаю подкаст для... психологов! Когда на интервью пришли коллеги, кто только начинает практиковать как психолог, я разглядела, что благодаря подкасту «12 вопросов 100 психологам» они вдохновлены горизонтами профессионального развития. Начинающие психологи, с которыми мы записали выпуски, и те, кто только слушали, говорили мне, насколько значимо для них оказаться в такой поддерживающей среде – быть рядом с теми, кто имеет похожие цели, кто уверен в ценности того, чем занимается, кто обладает практическим опытом, делится им и рассказывает не только об удачах, но и о сложностях. Практикующие психологи были рады возможности познакомиться со знакомыми коллегами с другой стороны, которая раскрылась для них в подкасте «12 вопросов 100 психологам». Опытные психологи наслаждались встречами с новыми коллегами с похожими или разными судьбами, обнаруживали для себя новые горизонты профессионального роста и вдохновлялись опытом коллег. Я точно знаю, что коллеги и сейчас воодушевляются на творчество и новые идеи, слушая подкаст «12 вопросов 100 психологам». Кого я совершенно не ожидала встретить как максимально заинтересованных гостей и слушателей подкаста (просто потому, что я не ставила себе такую цель) – это доктора и кандидаты психологических наук. Именно от них я получила самую восторженную обратную связь о том, как мой проект «12 вопросов 100 психологам» делает весомый вклад в то, чтобы профессия психолога и значимость психотерапии становились ещё заметнее.

Когда перед стартом проекта я задумалась о технической стороне записи интервью, я решила, что хочу осуществить один принципиально важный момент. Каждый из ста выпусков подкаста «12 вопросов 100 психологам» был записан одним дублем: мы общались вживую, как говорили, так выпуск и публиковался. Я горжусь тем, насколько прекрасно это получилось со всеми гостями. И именно такой подход позволил мне записать 100 интервью за 35 дней. Выпуски выходили не просто каждый день – они появлялись весьма динамично: порой по шесть в один день. Когда был записан последний выпуск, было жарко. И в прямом, и в

переносном смысле: на улице стояла невыносимая жара, а мне было жарко и от температуры воздуха, и от осознания «Я это сделала!»

Мне невероятно жаль, что в книгу не войдут текстовые версии всех 100 выпусков. Оказалось, что сделать текст из такого количества интервью – это титанический объём. С учётом того, что разговорная речь отличается от письменной, и в книгу не поместишь просто стенограмму интервью.

Я счастлива, что мне удалось сделать такой проект. Полетели?! Читать, слушать, вдохновляться и меняться. Рекомендую потрясающие 18 интервью в этой книге, равно как и слушать рекомендую все остальные. Каждое из 100 интервью – источник, от которого можно шикарно оттолкнуться в свою личностную или профессиональную трансформацию. А интервью, которое я изначально не планировала, чему удивлялись многие гости подкаста, слушайте здесь: https://t.me/podcast_myslelogiya/326

Светлана Кирьянова, Executive-коуч, психолог, бизнес-психолог,
автор проекта "12 вопросов 100 психологам"

Интервью 7. Диляра Исмагилова, психолог, практикующая регрессивный гипноз и метод метафорических карт

1. Что такое психология, с вашей точки зрения?

– Психология – это то, что скрыто от наших глаз, то, что мы не можем пощупать, потрогать и вообще осознать органами чувств. Это то состояние человека, которое отражает окружающий мир через призму нашего восприятия окружающего мира. Мы отражаем внешний и внутренний мир – то есть проявляем чувства, воспринимаем определённую ситуацию или описываем объект. Вот это всё и есть психология, на мой взгляд.

2. Кто такой психолог?

– Психолог – это специалист, который помогает обратившемуся к нему человеку разобраться со своими проблемами. Рассказывает и показывает, как протекают внутренние, мыслительные процессы, почему что-то пошло не так. Вместе они находят экологичные пути исправления сложной жизненной ситуации человека.

– Диляра, получается, что психолог – это специалист, который вот об этом отражении мира и мира внутри нас, знает больше, чем человек, который этот мир отражает? То есть специалист, который знает о внутреннем и окружающем мире гораздо больше, чем человек, который не является психологом. Я правильно вас понимаю?

– Верно. Это тот человек, который изучает эти процессы, как у других людей, так и у себя. Знает определённые механизмы и техники, как это понимать, принимать, проживать максимально экологично и жить счастливо.

3. Сейчас, казалось бы, достаточно много говорится о психологии и психологах, чем психологи помогают и чем – нет, люди стали активно открыто делиться, что работают с психологом и как меняется их жизнь благодаря этому взаимодействию. Но при этом есть немалое количество людей, кто, даже если понимает, что находится в трудной жизненной ситуации, испытывает сложные эмоции, с которыми не так-то просто справиться, всё равно не решается обратиться к психологу. Как вы думаете, что делать, чтобы люди перестали бояться психологов?

– Я часто об этом думаю, почему люди боятся психологов? Вероятно, некоторые люди не понимают слово «психолог». Оно у них ассоциируется со словом «психиатр», а «психиатр» – это значит какая-то клиника, какая-то патология, если ты пошёл к психиатру, ты там лечишься, то есть ты «больной». Эта путаница идёт от незнания, кто такой психолог. Прежде всего, надо запомнить, что психолог работает со здоровыми людьми.

– Диляра, а как они могут понять, что психолог – это не врач и не психиатр, и что «если я пойду к психологу, это не значит, что я больная, больной или что я заболела однозначно». Как они могут понять это? Люди, которые не разбираются в том, чем отличается психиатр от психолога, с вашей точки зрения, как они могут это понять?

– Надо популяризировать профессию психолога, рассказывать людям, кто такой психолог, что в психотерапии нет ни медикаментов, ни принудительных действий со стороны психолога, что здесь идёт работа на равных, что психолог помогает и «лечит» словом. Об этом надо рассказывать.

4. Почему вы выбрали именно то направление психологии, в котором сейчас практикуете?

– Я – нетрадиционный психолог. Я пришла в психологию из эзотерики. Я не занималась магией. Я жила в этом магическом состоянии. Обо мне говорили, что я другая, странная, не от

мира сего. Я чувствовала людей, чувствовала их энергетику, сейчас чувствую. Я разговаривала в детстве с деревьями, с облаками, я знала, что все желания исполняются, если очень сильно захотеть, понятие «паранормальные явления» для меня были нормой. В определённый момент жизни я пошла на курс магии. Он был дорогой. Мастер, который преподавал курс, был знаменит в этой сфере. Там я поняла, что это и есть моя жизнь, поняла, зачем пришла учиться, что я так уже живу в этом магическом мире. Я начала задумываться, почему я именно так живу, что такое психология. Начала интересоваться, читать литературу по психологии, и начала понимать: есть традиционная и есть нетрадиционная медицина, с психологией и магией – то же самое. Эзотерики – это нетрадиционные психологи, психологи-самоучки. А психология, это фундаментальная наука, которая изучает психику людей. И я заинтересовалась вплотную психологией, начала её изучать, получила образование и продолжаю постоянно обучаться, изучать направления психологии, начала и продолжаю практиковать. Магия и психология – это всё про человеческую психику, это об одном и том же, просто разная интерпретация, разный фантик, разная оболочка, разная упаковка, разный способ донесения. И если к психологу человек идёт осознанно, желает изменить свою жизнь, даже если на начальном этапе не совсем осознаёт свои проблемы, но уже делает шаги в этом направлении, то к магии обращаются те люди, которым не так повезло разобраться в себе (не было времени, знаний или окружение тормозило). Люди разные, это не о том, что вот это хорошо, а вот это плохо, и то, и то имеет место быть, это данность человека. Поэтому через интерес к магическим, эзотерическим вещам я пришла к пониманию того, что мне хочется знать больше, и я повернулась в научную сторону вопроса. Я дотошный человек – мне всегда хочется докопаться до сути вещей. Я совсем не собиралась стать психологом с детства. Просто я жила и я считала, что все люди так живут, что все люди знают об энергиях, все знают о силе мысли, о том, что ты подумаешь со злом о человеке, и у него это нечто плохое случается, или наоборот, по-доброму о человеке подумаешь, и он тебе звонит, например. Я думала, все так живут. А когда начала изучать магию, поняла, что далеко не все так живут, что некоторые считают магию каким-то запретным, таинственным, каким-то даром, которым обладают только некоторые люди. А на самом деле это работа психики, а психология – это научное изучение человека и магического в человеке.

– Диляра, получается, направления, в которых вы сейчас работаете: регрессивный гипноз, метафорические карты, гештальт-терапия – это всё то, что связано, с образами, с картинками, условно назовём их так, и с чем-то таким непонятным, неосознаваемым, но через эти метафоры и образы можно поднять на поверхность, осмыслить и с этим потом поработать. Получается, ваше увлечение наложило отпечаток, в хорошем смысле этого слова, на выбор направлений психологии, в которых вы сейчас практикуете?

– Верно, потому что образы, работа с подсознанием, это всё – вытаскивание наружу того, что есть в человеке. Но не я первая буду, которая скажет, что все ответы есть в самом человеке, ей или ему надо только вытащить на поверхность эти ответы на свои вопросы. С помощью гипноза, с помощью метафорических карт это и происходит. Можно углубиться в дебри подсознания и оттуда поднять все ответы, инструменты для трансформации человека и решения трудных жизненных задач.

5. Давайте пофантазируем. Что должно произойти или измениться, чтобы людям больше вообще не нужны были бы психологи?

– Чтобы не было совсем психологов, думаю, это сложно. Может быть, в далёком будущем, когда осознанность у людей появится. Они уже с рождения будут... нет, с рождения невозможно, к сожалению, там определённые биологические процессы идут и развитие психики. Но, допустим, с какого-то возраста будет осознанность у 100% людей, тогда психологи будут не нужны. Это один вариант. Второй вариант более простой: когда уже в школах будут с 4-5 класса включать в программу изучения различных наук направления психологии. Например,

арт-направления, телесные психотерапевтические практики. Если люди начнут разбираться в себе, понимать себя и своё поведение с раннего детства, тогда психологи будут не нужны.

6. Какой вопрос клиентов вас раздражает, злит, вопрос, на который вам всегда не хочется отвечать, а клиенты его всё время задают? Или, возможно, вам этот вопрос кажется элементарным, простым, глупым?

– Я терпимо отношусь ко всем вопросам, потому что знаю, что у людей идут внутренние процессы, и они идут как по спиральной лестнице: человек одну спираль проходит, потом идёт по второй спирали и заново вопросы задаёт, часто бывает, что это – одинаковые вопросы. Иногда бывает, что раздражают повторяющиеся вопросы, которые мы уже разобрали, прояснили, а человек снова к этому возвращается и снова проживает. Но если возвращается, значит, не до конца прожил, проработал и осмыслил. Продолжаем работать. Мне не нравятся вопросы, когда клиентка жалуется на своего супруга. Мы разбираем с ней, что к чему. Она на следующую сессию приходит и говорит, что «он всё равно не сделал так, как я хотела». И меня это немного раздражает: человек пытается изменить другого человека, не изменив себя? Фокус внимания на себя должен быть. Но я ведь не скажу женщине, что-то типа: «Давай-ка фокус внимания на себя и давай думай о себе только». Она пришла с запросом на отношения с мужем. И в этом аспекте мы решаем вопрос. И пока деликатно её выведешь на это осознание, проходит много времени – вот этот момент меня немного раздражает. Некоторые клиенты долго поворачиваются к себе лицом, то есть они не рассматривают идеи о том, чтобы решить проблему, нужна интроверсия, взгляд внутрь, на себя. А у них решение проблемы заключается в изменении чего-то снаружи для того, «чтобы мне комфортно жить было». Вот это меня может иногда раздражать, но я это понимаю: у человека идёт трансформация, время пройдет, пока клиент это осознает. Я сейчас тоже развиваюсь, коммуницирую с клиентами, с коллегами. Учусь воспринимать всех клиентов и все их вопросы терпимо и адекватно.

7. Приведите один, самый главный с вашей точки зрения, аргумент, почему каждому человеку как минимум раз в жизни стоит обратиться к психологу? Я имею в виду, что это за событие, ситуация или какие-то определенные психоэмоциональные переживания, с которыми точно не стоит оставаться наедине с собой или в беседах на кухне с подругами и друзьями?

– Это тяжёлые состояния, когда человек говорит: «Я не хочу жить. Мне настолько тяжело, что я не хочу жить». Может быть, он и не собирается суицидом закончить свою жизнь. Но состояние, самочувствие у человека такое: уже всё, последняя капля, просто невыносимо. Тогда обязательно нужен кто-то со стороны, лучше, конечно, специалист – психолог. А с разговорами на кухне, к сожалению, можно даже усугубить ситуацию. В случаях, когда это угрожает жизни, сложные депрессивные состояния, когда у человека опускаются руки и весь мир кажется в сером или чёрном цвете, и он не знает, зачем ему дальше жить. Я считаю, что самое ценное, что дано нам в этом мире – это жизнь, и мы можем всё исправить, пока мы живы. Но бывают такие ситуации, когда кто-то считает, что нет смысла дальше вообще существовать. У каждого человека могут быть свои уникальные переживания. Кто-то из-за потери близкого человека, из-за смерти любимого может так себя чувствовать и уходить в депрессивное состояние; кто-то из-за потери ребенка; кто-то чувствителен сам по себе; кто-то из-за того, что любимый человек изменил. У каждого человека свой край, крайняя капля, крайняя точка и шаг до обрыва, у каждого свой. Чтобы не произошло необратимое, важно поговорить со специалистом.

– Диалара, есть ли универсальный момент, симптом, физическое состояние, мысли, ощущения, эмоции, на которые стоит человеку обратить внимание, прислушаться, увидеть этот сигнал, который как бы говорит: «Вот сейчас точно я не должна или не должен оставаться наедине с собой, и даже не с друзьями, вот сейчас надо пойти к психологу»? Когда именно

вот это проявление и есть тот повод, когда пришла пора обратиться за специализированной помощью психолога. Как-то можно универсально в разных случаях распознать?

– Потеря интереса и радости от тех вещей, которые радовали раньше, было что-то, чем наслаждался этот человек раньше, а сейчас стало безразлично. Допустим, всё время любил макароны по-флотски, и вдруг макароны всё – абсолютно безразличны. Совсем простой пример привожу, но смысл тот, когда обычные вещи привычно радовали, перестают радовать.

8. Что вы думаете насчет мнения: «У психолога была куча личных проблем и детских травм, поэтому она или он стали психологами. А поскольку человек стал психологом по причине кучи личных проблем, то остаётся большой вопрос, справился ли человек с этими проблемами и сможет ли мне помочь»?

– Психолог такой же человек, как все остальные. У психолога тоже могут быть травмы, он психологом не рождается, он рождается обычным ребёнком, у него обычные родители, которые осознанно или неосознанно могут в процессе его роста причинить ему психоэмоциональные травмы. Но психолог, в отличие от обычного человека, понимает, откуда ноги растут, и прорабатывает у себя те триггерные ситуации и моменты, которые его раздражают, которые мешают жить, и имеет колоссальный опыт работы над собой. Плюс психолог подкован теоретическими знаниями и методиками самопомощи. К такому психологу, у которого были психоэмоциональные травмы, но он их проработал, надо идти.

– Диляра, правильно я вас понимаю, что даже если психолог выбрал эту профессию для того, чтобы разрешить свои личные проблемы, найти ответы на свои вопросы, разобраться со своими травмами, даже если именно это являлось поводом для того, чтобы выбрать профессию психолога, это не означает, что это некомпетентный психолог, и что ему не стоит работать с людьми?

– Верно. Не все с детства хотят быть психологами. Если такие люди есть, то это очень редкие случаи. Это когда ребёнок взрослый и у него есть осознанный интерес к тому, что такое психика, ему интересна теория черт характера, темперамента, он интересуется отношениями и причинно-следственными связями с точки зрения науки, хочет изучать психологию и быть психологом, чтобы помогать людям. Думаю, это буквально единицы, такие осознанные дети, которые после одиннадцатого класса решают, что будут психологами. А большинство, я думаю, идут из любопытства. Идут, чтобы решить свои проблемы, справиться с болевыми точками – изучить этот процесс изнутри. Если человек имеет травматический психоэмоциональный опыт, он мог бы пойти и пройти терапию у психолога, и таким образом убрать все свои детские травмы. А этот человек изучает всё изнутри, параллельно проходит терапию, затем, став психологом, работает с супервизором, и постоянно изучает новое – это человек с богатым жизненным опытом, который смог у себя сложности проработать, свои бесполезные убеждения, свои когда-то травмировавшие ситуации. Это дорогого стоит. К такому специалисту, я считаю, стоит обращаться, и он более лояльно будет смотреть на своего клиента, чем, например, «золотой ребёнок», у которого совсем не было проблем, и он стал психологом. Но при этом я нисколько не умаляю профессиональные способности таких людей – они тоже становятся прекрасными психологами.

– Я вас слушаю и довольно улыбаюсь. Я была той осознанной девочкой-подростком, которая уже в подростковом возрасте интересовалась психологией. К сожалению, когда я поступала в институт в 1990 году, у меня не было возможности выбрать психологический вуз. Профессия психолога не была на слуху, я не знала тогда, что есть университет или институт, где обучают профессии психолога. А если они где-то и существовали, то были далеко от того места, где я жила (а интернета тогда не существовало). И я выбрала сначала другой вуз, который подходил мне, и уже там мой интерес к психологии как к профессии усилился. Я была тем подростком, которая интересовалась причинно-следственными связями, почему люди именно так поступают с точки зрения психологии. Я выбрала профессию именно из интереса, как внутри нас

работают психические процессы, что с чем связано, почему люди себя ведут так, а не иначе. И мне это интересно до сих пор. У меня появилась возможность тоже высказаться по этому поводу, не могу удержаться, чтобы к нашему обсуждению сейчас это не рассказать.

9. Что являлось лично для вас решающими моментами в пользу выбора профессии психолог? Если бы не психолог, какую профессию вы бы выбрали?

– Диляра, мне кажется, вы уже рассказали об этом в самом начале. И я, пожалуй, задам вам другой вопрос. Если бы история ваша сложилась как-то иначе, и ваш интерес к психологии пошёл бы в другом направлении, то какое бы другое направление психологии вам могло бы понравиться, кроме тех, которыми вы занимаетесь сейчас и в которых практикуете?

– Какое-то другое направление? Сложно сказать. Мне интересно то, чем я сейчас увлечена. Я хочу ещё больше углубиться в регрессивный гипноз. Я вижу в нём огромный ресурс для помощи клиентам, потому что часто слышу от людей, что им нравится мой голос и что «вы так говорите, что я вам рассказываю всё, чему я сама, или сам, удивляюсь». То есть клиенты, слушая мой голос, осознают важные моменты, о которых вспоминают и рассказывают на сеансах мне как психологу. Это помогает нам с ними решать их проблемы.

10. Какие три самых странных, необычных или неожиданных запроса от клиентов было в вашей практике?

– Один точно есть. Пришла девушка и говорит, что хочет вернуть своего парня. Нормальный запрос. Но в ходе сессии выяснилось, что она не любит его и не планирует с ним быть. На мой вопрос о цели возврата отношений с этим парнем, клиентка ответила, что хочет сама его бросить. Для меня это было неожиданно. Я сначала растерялась и не знала, что ей ответить, что спросить – я была в замешательстве. А она громко расхохоталась и говорит, что это её пунктик, она вот так хочет.

– Не знаете, чем в реальности завершилась у эта ситуация? Она рассталась или осталась в отношениях с этим парнем?

– Они друзьями остались. Она смогла его простить. В ходе сессии она поняла, что согласна с тем, что он ушёл от неё, и что это был самый лучший вариант исхода событий в тех обстоятельствах.

11. Каковы топ-три самых частых проблемы, с которыми к вам обращаются клиенты? Опишите эти проблемы так, как их описывают клиенты.

– Одна из самых распространённых: «Мой муж, парень, сожитель, меня не видит, не замечает и не делает так, как я хочу». У меня в последнее время это самый распространённый запрос. На втором месте по частоте – отношения с мамами: незавершённая сепарация, обиды на родителей. Третья тема, с которой ко мне чаще всего обращаются, это сложности у родителей с пониманием своих детей-подростков. Эта тема для меня любимая, потому что у меня два сына. Когда они были в их подростковом возрасте, я ещё серьёзно психологией не занималась, но делала всё интуитивно корректно. Тема эта мне особенно близка и я переживаю за родителей, кому приходится тяжело в период подросткового возраста их детей, когда родители, не понимая своих детей, обижают их или игнорируют их внутренние потребности, ещё больше раня их.

12. Расскажите историю, которая оказала на вашу жизнь значительное влияние? Есть такая история в вашей жизни?

– Да, у меня есть такая история. Эта история является отправной точкой, когда я решила изучать психологию как науку. Это история несчастной любви. Когда-то в детстве я была влюблена в мальчика. Мы не дружили, у нас не было никаких отношений. Это была моя детская, невинная влюблённость. Во взрослой жизни мы снова встретились, когда я уже была свободна от отношений, он – тоже. Вспомнив свои детские чувства, я себе нафантазировала счастливейшие отношения. И попала, благодаря своим воспоминаниям о той детской влюблённости, в сильную эмоциональную зависимость. В тот момент я не понимала, что происходит. Я осо-

знала это чуть позже, когда, помните, я рассказывала, что пошла на дорогостоящий курс по магии. А на курс я пошла по той причине, что этот мой мужчина отправился к гадалке узнать, как у нас с ним в будущем сложатся отношения. Гадалка ему сообщила, что никакого будущего у нас нет. И именно поэтому он меня бросил, весьма некрасиво. Мне было очень больно и тяжело. Я рассердилась и решила, что «пойду-ка сама изучу эту магию». И во время этого обучения я задумалась о том, что такое психология, почему всё так ужасно и болезненно для меня сложилось в отношениях с этим человеком.

– Получается, некогда детская влюблённость привела вас в профессию – детская влюблённость, которая прошла через вашу жизнь и повлияла на ваши интересы?

– Да, я сейчас с улыбкой вспоминаю всю эту историю и этого человека. Не то, чтобы «я выше всего этого», нет. Я вспоминаю произошедшее с благодарностью к ситуации, что именно так всё сложилось, и что я там, где я сейчас нахожусь. Потому что, если бы не история с этим человеком, я, возможно, и осталась бы на том уровне, где я тогда пребывала. А так для меня открылся огромный мир в целом и огромный мир психологии как науки – здесь столько всего, изучай, изучай, изучай, изучай. Я просто счастлива. Вот так кажется, что происходящее невыносимо, кажется, что сейчас откроешь дверь, а там – пропасть. Открываешь дверь, а там оказывается золотой зал, полный угощений и красивых людей.

Три простых, но интересных вопроса, которые предполагают краткий ответ:

1) Кто из известных психологов является для вас непререкаемым авторитетом?

Кто-то один или одна.

– Для меня таким авторитетом является, Татьяна Владимировна Черниговская. Она советская, российская учёная в области нейронауки и психолингвистики, доктор биологических наук. Я часто слушаю её интервью, она говорит классные вещи, ей уже далеко за 70 лет, она бодрая и энергичная, проводит эфиры, приезжает на конференции, везде очень много общается – это восхищает.

2) Книга по психологии, о психологии, которую вы порекомендуете прочитать каждому?

– Так как я психолог, пришедшая в психологию через интерес к теме магии, то я порекомендую книгу Макса Фридом Лонга «Магия чудес». Это рассказ о пути познания полинезийской магии, который передавался из уст в уста на протяжении многих поколений. Здесь описываются случаи парапсихических явлений, чудесные исцеления, истории про телепатию и ясновидение, дематериализацию, управление погодой. В книге это всё описано весьма увлекательно. Я когда первый раз прочитала её, я была в восторге. Я ходила в обнимку с ней и говорила: «Это всё моё». Я до сих пор её берегу и она у меня уже довольно потрепанная, но я её читать никому не даю, представляете, хотя я человек вообще не жадная и обычно всем книги раздаю. На днях я думала, что надо ещё раз её перечитать. Возможно, сейчас она уже не будет производить на меня такое же впечатление, что раньше, потому что сознание меняется и с возрастом, и с изменениями в жизни. Но пока я сохраняю то ощущение, которое я получила после прочтения «Магии чудес». В книге в основном о саморазвитии – она побуждает взглянуть на себя и на свой внутренний мир. На мой взгляд, главная идея книги «Магия чудес» – возможно всё, если веришь в себя. Каждый человек – часть большой Вселенной и ты можешь всё. Я считаю, что для самоосознания и для саморазвития эту книгу стоит прочитать. Она классная.

3) Одна тема в психологии человека, в которой, на ваш взгляд, стоит разобратся каждому?

– Тема смерти, отношение к смерти. Меня этот вопрос начал интересовать лет с пяти-шести. В этом возрасте, насколько я себя помню, у меня появился самый первый страх, что мамы может не стать, не станет самого дорогого мне человека. До определённого момента эта тема была для меня острой. До тех пор, пока я эту тему не изучила. Когда я училась в школе, в институте, я читала всю литературу, которую могла найти по теме смерти. Я изучила это

настолько, что мне стало легко жить. Я знаю об этом столько, что я могу спокойно говорить о смерти, я могу на эту тему рассуждать, я могу спокойно консультировать по этой теме. Есть много людей, кто не может качественно жить, особенно после определённого возраста, именно из-за страха смерти. Чем старше человек становится, тем острее этот вопрос и тем сильнее этот страх запускает свои когти в хрупкую душу человека. Чем старше человек становится, тем больше внимания на возрасте, тем больше побуждения думать о смерти. Тему страха смерти всем важно изучить и понять, почему мы так боимся, как перестать бояться смерти, как перестать испытывать этот страх. https://t.me/podcast_myslelogiya/63

Интервью 57. Лена Теслина, психолог, бизнес-коуч

1. Что такое психология с вашей точки зрения?

– Я за научный подход, за доказательную базу, которая обязательно должна быть в каждом профессиональном направлении. Психология, в первую очередь, для меня – это научная дисциплина, которая изучает закономерности возникновения и развитие психической деятельности человека. И если мы будем говорить о современной психологии, то это такая многоотраслевая наука, которая развивается самостоятельно от других наук в разных направлениях. Для меня психология делится на две большие части: общую фундаментальную базу – кандидатские и докторские диссертации, исследования, и прикладные специальные направления – социальная психология, клиническая психология, юридическая психология, психология спорта, психология личностного саморазвития и другие.

2. Кто такой психолог?

– Если я опираюсь на научное определение психологии, то сам психолог – это специалист, который осуществляет свою профессиональную деятельность по изучению психических явлений внутри личности. С одной стороны, психолог решает научно-исследовательские задачи, с другой стороны, она или он оказывает психологическую помощь. В бытовой практике психологов иногда называют психотерапевтами и наоборот: психотерапевтов – психологами. Но я при любой возможности говорю о том, что это не синонимы, и отличие психолога в том, что он не имеет специального медицинского образования, он не ставит диагнозы, не назначает лекарственную терапию и не использует в своей деятельности любую другую врачебную практику. Психолог взаимодействует с психически здоровыми людьми, которые в определённый период своей жизни имеют какие-то затруднения. Это могут быть трудности коммуникации, какие-то вопросы бизнеса, карьерного развития. Возможно, люди столкнулись с какой-то сложной жизненной ситуацией в виде развода, насилия, не могут построить отношения в команде.

3. Сейчас, казалось бы, достаточно много говорится о психологии и психологах, чем психологи помогают и чем – нет, люди стали активно открыто делиться, что работают с психологом и как меняется их жизнь благодаря этому взаимодействию. Но при этом есть немалое количество людей, кто, даже если понимает, что находится в трудной жизненной ситуации, испытывает сложные эмоции, с которыми не так-то просто справиться, всё равно не решается обратиться к психологу. Как вы думаете, что делать, чтобы люди перестали бояться психологов?

– Да, Светлана, я с вами соглашусь. С одной стороны, мы сейчас живём в таком мире, когда обилие информации, информационных каналов позволяет нам узнать всё и обо всём. Но это имеет и обратную сторону медали: информация не всегда правдоподобная и не всегда доносится в том виде, в котором она должна бы быть. Что делать, чтобы люди перестали бояться психолога? Сложно заставить или побудить другого человека что-то делать или что-то перестать делать, если человек сам не захочет этого сделать. Особенно, если это связано со страхом. Страх, как мы знаем, является самой сильной, древней, фундаментальной эмоцией человека – он сигнализирует о возникшей угрозе, он помогает нам выжить, он спасает человека от реальной опасности. Но с другой стороны, страх может быть деструктивным и даже может разрушать здоровье и отношения между людьми. В случае с «идти – не идти к психологу» речь как раз идет о навязчивых страхах, которые люди сами себе придумывают относительно психолога. Для меня, как для психолога, это тоже актуальная тема, и я понимаю, что навязчивый страх обращения за помощью, ограничивает и мешает людям.

Исходя из этого, мы, профессиональные психологи, для того, чтобы человек перестал нас бояться, можем вот так вот быть более открытыми к людям, не бояться выходить к ним,

общаться, разговаривать, популяризировать психологию, показывать, что с нами не только безопасно, с нами комфортно, с нами эффективно. И в свою очередь вот на наш такой первый шаг, да и последующий, людям останется только сделать шаг навстречу и попробовать. Хуже точно не будет, профессиональные психологи бережно относятся к клиентам, большинство экспертов проводят первые встречи, знакомства, где, прежде чем начать психотерапию, есть возможность задать все интересующие вопросы и уточнить волнующие детали, чтобы уменьшить личный страх общения с психологом. Поэтому то, что мы с вами делаем, то, что вы делаете, Светлана, это прекрасно. Важно теперь, чтобы человек открылся и принял ту информацию, которая поможет улучшить ему жизнь в виде работы с психологом.

– Лена, благодарю за интерес к проекту «12 вопросов 100 психологам» и комплименты. Уважаемые читательницы и читатели, поделитесь с подругами и друзьями информацией о проекте - <https://treningsv.ru/podcast12voprosov>

4. Почему вы выбрали именно то направление психологии, в котором сейчас практикуете?

– Потому, что оба подхода мне симпатичны. Коучинг и ориентированная на решение краткосрочная терапия – они схожи в своих подходах, принципах и ценностях. И направлены они, в первую очередь, на получение конкретных результатов, достижение целей, личных или корпоративных, на формирование видимых изменений. Во-вторых, в работе этих обоих подходов, эксперт стремится фокусировать внимание клиента на разговоре о предпочитаемом будущем – то есть, что будет, когда проблема решится. Мы ищем и отмечаем сильные стороны клиента, мы разговариваем о тех ресурсах, которыми он обладает здесь и сейчас, и которые может ещё сформировать для решения своего вопроса. И таким образом, фокусируясь именно на решении, а не на исследовании проблемы, и клиент, и психотерапевт в рабочем тандеме быстрее приходят к желаемому результату. Получается, что для меня, как для человека, которая сформировалась в бизнес-среде, которая любит высокую эффективность, экологичность, простота и краткосрочность максимально привлекательны в подходах коучинга и ориентированной на решение краткосрочной терапии.

Хочу отметить, что краткосрочность следует рассматривать не с точки зрения быстроты во времени и того, что клиент обязан действовать молниеносно. Или кто-то может предположить, что, «ой, ну быстрый эффект, он быстро проходит». Нет, мы работаем с клиентом столько, сколько ему это необходимо, но не более того. И есть такой момент, что каждая сессия, на которую приходит клиент, может стать последней. Я как эксперт это осознаю, потому что решение может прийти в любой момент и необходимость в работе может отпасть.

– Лена, что это за техники, что это за метод, как это происходит, чем ориентированная на решение краткосрочная терапия отличается от другого вида терапии?

– Отличие в том, что коучинговый подход и ориентированная на решение краткосрочная психотерапия не исследуют, что было в прошлом. Существует мнение, что мы вообще с прошлым не работаем. В целом, это действительно так. В этом подходе мы работаем с клиентом здесь и сейчас, в настоящем, задаваясь вопросом: «Что происходит с тобой сейчас?» Далее создаем мостик с будущим: «Что бы ты хотел изменить в текущей ситуации?» Затем определяем критерии желаемого результата и конкретной цели. То есть мы не исследуем причины того, почему сейчас чего-то нет, мы сразу ищем то решение, к которому клиент хочет прийти. И под это решение формируем состояние клиента, формируем ресурсы клиента, формируем те модели поведения, которые приведут к его целям, к его желаниям, к наилучшему решению вопроса.

– Лена, те психологи, кто практикуют гештальт-терапию, они тоже говорят о том, что «мы работаем с клиентом здесь и сейчас». Чем-то отличается ваше направление от гештальт-терапии?

– Большой структурой и конструктивностью. Насколько я знаю, гештальт-терапевты больше про эмоции, про состояние и про соотношение одного человека относительно другого. Они выстраивают вот эти связи между людьми. А наш подход более конструктивен. Есть точка А, есть точка Б, есть действия между ними. Ориентированная на решение краткосрочная психотерапия менее эмоциональна и больше сфокусирована на действиях.

– Лена, а чувства не важны тогда, получается?

– Чувства, безусловно, важны. И у нас есть специальный инструмент, когда мы смотрим сначала, где мы, потом – с кем мы, далее – для чего и что мы делаем, потом исследуем свои компетенции, ценности, качества, и потом уходим в эмоции – «зачем нам это, что мы чувствуем в том или ином состоянии». То есть это всё тоже проходит, но с другими инструментами, чем в гештальт-терапии, и исследуем эмоции не столько для того, чтобы исследовать их как таковые, а с точки зрения получения клиентом желаемого результата, достижения им желаемой цели.

5. Давайте пофантазируем. Что должно произойти или измениться, чтобы людям больше вообще не нужны были бы психологи?

– Я тоже об этом задумываюсь иногда, когда встречаю в своей обыденной жизни людей, кто говорит: «Зачем нам нужна психология, кому нужна эта ваша психология?» Вернемся к тому понятию, которое я озвучила: психология, в первую очередь, научная дисциплина, а психолог – это специалист, который осуществляет свою деятельность по изучению психических явлений. Соответственно, если опираться на это определение, то, чтобы в психологии не было необходимости, психическая деятельность человека должна исчезнуть совсем. То есть в моём представлении в психологах не будет потребности, когда люди превратятся в роботов, которыми можно будет управлять через технические программы и технически программировать на абсолютно предсказуемые действия. Когда все наши мыслительные процессы, все ощущения, восприятие, эмоции, память – всё это исчезнет и будет писаться ровно точно так же, как пишется сейчас искусственный интеллект: исключительно на основании прошлого опыта, когда что-то, где-то, когда-то уже было, тогда психологи не будут нужны.

– Лена, вы хотели бы, чтобы так случилось?

– Нет, конечно, нет. Разница между животными и человеком в высших психических действиях – мышлении, воображении, памяти, речи. Что будет, когда человечество исчезнет, мне, пожалуй, трудно представить. И даже не хочется это представлять.

6. Какой вопрос клиентов вас раздражает, злит, вопрос, на который вам всегда не хочется отвечать, а клиенты его всё время задают? Или, возможно, вам этот вопрос кажется элементарным, простым, глупым?

– У меня такого вопроса нет. Я даже не могу вспомнить такого из периода начала своей деятельности, когда я только начинала формировать свою практику, даже и там не было вопросов, которые бы меня раздражали или казались глупыми. Потому что у нас, у профессиональных психологов, есть такой инструмент, как супервизия. И, конечно, если такая ситуация возникает один или несколько раз, то профессиональный психолог, ещё раз подчеркну – «профессиональный», обязательно вынесет это для обсуждения на супервизию. А если эксперт регулярно проходит супервизию, но подобный вопрос у него в практике продолжает оставаться, то я бы в этом случае задумалась об эффективности этой супервизии, возможно, попробовала обратиться к другому супервизору. Такие моменты, когда психолога раздражает что-то в клиенте или раздражают вопросы клиентов, хотя это и допустимо, потому что мы все живые люди, обязательно корректируются на супервизии. Поэтому мне сложно представить, чтобы такое было на регулярной основе.

– Лена, в начале профессионального пути, вы говорите, вас ничего не раздражало, не удивляло и не казалось глупым, вы сразу любили и принимали любые вопросы от клиентов?

– На регулярной основе такого не было точно и не раздражало ничего. У меня в начале профессионального пути, как и у многих других коллег, было неумолимое, неугомонное, очень

сильное желание помочь. И когда клиент двигался не в том темпе, как хотелось бы, я из-за этого сильно расстраивалась. Но это как раз недостаток профессионализма, который нарабатывается с опытом и с прокачиванием профессиональных компетенций психолога. Злил ли меня какой-то вопрос клиентов или что-то ещё в этом роде? Нет. Я замечала некоторые вопросы клиентов, которые мне казались странными, то есть я ожидала чего-то другого в контексте работы, которая у нас шла, а тут вдруг задавался какой-то другой вопрос, и он меня ставил в тупик. Я его для себя фиксировала, а после сессии проводила работу, у нас это называется рефлексия, по мере необходимости обращалась к супервизору, чтобы разобраться, почему я думала так, а пошло вот так, и почему у меня, как у эксперта, у будущего тогда ещё профессионала, возникло вдруг такое желание. Это и есть тот путь, как формируются компетенции эксперта, профессионального психолога.

– Лена, я правильно понимаю, то, что вы сейчас описали – это портрет идеального психолога? С вашей точки зрения, идеальный психолог – это какой психолог?

– Я, скорее, описала профессионального психолога. Это, кстати, актуальная для меня тема – мне хочется строить и быть частью именно профессионального рынка психологических услуг, поэтому я в каждом своём выступлении подчеркиваю тему «профессиональный психолог», но я бы не поставила знак «равно» между «профессиональный психолог» и «идеальный психолог». Для меня идеальный психолог – это тот, который помогает клиенту. И здесь можно долго рассуждать, но в рамках этого интервью я бы здесь поставила точку: профессиональный не равно идеальный, а идеальный – это тот, который помогает конкретному клиенту, помогает клиентам в решении их вопросов и задач.

– Лена, хочу уточнить детальнее вашу мысль: проблемы уменьшаются, когда человек работает с каким-то конкретным психологом, а раз проблемы в жизни у человека уменьшаются, то тогда можно назвать такого психолога идеальным вообще, в целом или для данного конкретного человека идеальным?

– Проблемы могут не уменьшаться, но они легче и эффективнее решаются, причём решаются в большей степени самостоятельной работой клиента. Уже при длительной работе у клиента формируется тот самый навык самопомощи себе в сложных ситуациях. Идеальный психолог – это, скорее, с точки зрения конкретного клиента.

– Когда вы приступили к профессиональной деятельности, у вас сразу было такое вот представление об этом понятии или оно как-то по ходу сформировалось? Можете поделиться, под влиянием чего или кого вы пришли к выводу, что есть понятие «идеальный психолог» и есть понятие «профессиональный психолог», при этом они не равны друг другу?

– Это представление сложилось, когда я признала себя как профессионала, когда у меня относительно самой себя сформировалась позиция, что «я – профессионал», я не начинающий, я не ученик, я уже специалист. И это было непросто. Когда я начинала практиковать как психолог, я даже и не думала о том, что я так уйду в профессию. Но погрузившись в рынок психологических услуг, когда я сама стала себе подбирать сначала коуча, потом психолога, погружаясь в эту тему, изучая, что мне важно, с каким специалистом я готова работать – вот здесь уже я сама для себя начала формировать эти понятия. Плюс сыграл роль и тот момент, когда я поняла, что хочу больше погрузиться в профессию и хочу быть профессионалом с большой буквы. Будучи перфекционистом, я создала критерии себя как идеального психолога. Через некоторое время я поняла, что быть такой невозможно. Вот здесь, на этой стадии, между становлением меня как профессионала и ухода от требований к себе в идеальности, и оформились мои понятия «профессиональный психолог» и «идеальный психолог».

– Лена, я как раз хочу уточнить: вот сейчас вы уже прошли определенный профессиональный путь, сталкивались с разными случаями в практике. Насколько сейчас вы самокритичны к себе и насколько вы довольны собой как специалистом?

– Хороший вопрос. Я критично к себе отношусь. Я продолжаю работать над своим перфекционизмом. У меня получается уже снизить планку во многих моментах, поставить более важные вопросы вперёд, менее важные – чуть-чуть позади. При этом я стараюсь больше исходить из потребностей клиента, поэтому, возможно, у меня первые встречи зачастую проходят дольше, чем у коллег. Найти баланс между тем, где комфортно клиенту и где я чувствую себя специалистом – это самое сложное. Если задаться вопросом, насколько я себя сейчас оцениваю профессионалом, то на 7 из 10. Я постоянно учусь, и чем глубже я погружаюсь в психологию, тем больше впереди того, что мне хочется знать. Но при этом важно останавливать себя в масштабах обучения, чтобы была практика – именно коммуникации с клиентами, потому что теория без практики ничто, хотя в то же время и практику невозможно развивать без теории. Здесь важно соблюдать баланс. Баланс и компромисс, прежде всего, с самой собой.

7. Приведите один, самый главный с вашей точки зрения, аргумент, почему каждому человеку как минимум раз в жизни стоит обратиться к психологу? Я имею в виду, что это за событие, ситуация или какие-то определенные психоэмоциональные переживания, с которыми точно не стоит оставаться наедине с собой или в беседах на кухне с подругами и друзьями?

– Возможно, сейчас мои коллеги закидают меня помидорами. Я за то, что не стоит рушить то, что работает и что человека устраивает. Если всё в жизни у клиента хорошо и все проблемы прекрасно решаются на кухне, замечательно. Миллионы людей проживают свою жизнь в мыслях типа: «сделаю это завтра», «займусь этим в следующий раз», «как только дети вырастут», «сейчас пандемия пройдет, и я займусь», «как только я заработаю следующий миллион» и т.п. Потом оказывается, что жизнь уже подходит к концу, и вероятность того, что то самое желаемое завтра наступит, становится меньше и меньше. Если человека это всё устраивает, окей, не надо тратить своё время на попытки пойти к психологу. Но если человек понимает, что вся ответственность за свою жизнь у неё, него в руках, человек хочет управлять своей жизнью, но вдруг возникает какая-то ситуация, вопрос, проблема, с которой человек не понимает, как справиться, то, как минимум, точно стоит попробовать обсудить это с психологом.

Мой главный аргумент: одна сессия с профессиональным психологом вреда не принесёт. Психика человека очень-очень хитро устроена, и она имеет превосходные механизмы защиты, которые в моменте спасут от тяжести переживаний, а в долгосрочной перспективе начнут приносить вред. Поэтому, я считаю, что если человек несёт ответственность за свою жизнь, хуже ему точно не будет, а если хуже не будет, то почему бы и «да».

Если же говорить про конкретные ситуации, как вы спрашиваете, Светлана, то в ситуациях каких-либо катастроф, гибели близкого человека точно стоит обращаться за профессиональной помощью психолога. Это именно те обстоятельства, в которых не надо оставаться наедине с собой, думать, накручивать, вспоминать все ужасные мифы, которыми информационное поле забито, а просто довериться профессионалам. Точно так же, как мы все доверяемся в критические моменты скорой медицинской помощи.

И ещё одна ситуация, она не из остро критических, но она важная: когда до цели человеку не хватает буквально шага, а этот шаг самостоятельно сделать не получается. И человек ходит по кругу старых решений или стоит на месте, при этом периодически то тут, то там видит рекламу какого-то конкретного психолога – я думаю, человеку стоит проявить любопытство и «рискнуть», как мы только что говорили: от одной сессии с психологом хуже точно не будет.

8. Что вы думаете насчет мнения: «У психолога была куча личных проблем и детских травм, поэтому она или он стали психологами. А поскольку человек стал психологом по причине кучи личных проблем, то остаётся большой вопрос, справился ли человек с этими проблемами и сможет ли мне помочь»?

– Я думаю, что это нормально. Это вообще очень популярная позиция. Я не поверю, если кто-то скажет, что он вырос и сформировался без проблем и травм. Когда человек так говорит,

с большой долей вероятности, за этим скрывается какая-то психоэмоциональная травма. Единственное, что здесь мне хочется отметить, что психологами люди становятся не потому, что была куча проблем и травм, а потому, что было желание решить эти проблемы через научный подход. И у человека это получилось, в итоге, психолог знает, что это работает. Как правило, уже следом за этим, кто прошёл через решение проблем с помощью понимания принципов работы психики, появляется желание профессионально помогать другим, став психологами. Я больше скажу: у любого психолога, как у любого другого человека, есть проблемы в реальной жизни. Профессиональный психолог имеет своего психолога, а бывает даже так, что и не одного. И, как я уже говорила ранее, психолог регулярно проходит супервизии. И ровно так же, как у стоматолога периодически болят зубы, и он обращается за помощью к другому стоматологу, точно так же и психолог, который верит в свои методы, свои подходы, обращается за помощью к другому психологу. И профессионализм психолога здесь заключается в том, что он не перекладывает свои проблемы на плечи клиента во время сессий, а умеет сохранить нейтральность, безоценочность по отношению к проблемам клиента, потому что свои личные проблемы психолог решает за пределами сессий с клиентом.

9. Что являлось лично для вас решающими моментами в пользу выбора профессии психолог? Если бы не психолог, какую профессию вы бы выбрали?

– Откровенно говоря, этот решающий момент для меня ещё не наступил. Если обернуться на всю мою жизнь, то интерес к психологии, так или иначе, у меня был всегда, но я не понимала, что это интерес именно к психологии. Я помню, что лет в 12 я сама себе купила книгу Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить». Это была такая большая чёрная книжка. А внутри, на самом деле, было две книги. Вторая часть называлась «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Можно долго обсуждать, кем был Дейл Карнеги – психологом или педагогом, тем не менее, его книги продаются именно в разделе психологии. И я хочу отметить, что это было то время, которое у нас принято называть «лихие 90-е», когда всем было не до психологии и когда существовало только два мнения: «Психология – это для психов» и «Психология – странный, абсолютно никому не нужный предмет в педагогическом вузе». Да, мне тогда было далеко не всё понятно, но было очень-очень любопытно. Особенно любопытным было то, что на практике, в части выстраивания отношений между людьми, рекомендации из этой книги реально работали.

Почему я сказала, что решающий момент ещё не наступил? Потому что я такой человек, которая старается использовать в жизни максимальное количество возможностей. Мне интересно, мне любопытно, меня завораживает всё, мне хочется попробовать максимально возможное в этой жизни, ни в коем случае не ограничивать себя. И поэтому я всегда стараюсь пробовать, комбинировать, совмещать. Сегодня я финансовый эксперт, с одной стороны, который понимает, почему элементарные правила финансовой грамотности работают не у всех. С другой стороны, я психолог, бизнес-коуч с огромным багажом знаний, опыта выстраивания бизнеса именно через психологию. Один из принципов коучинга гласит: человек делает лучший для себя выбор в каждый момент времени. Поэтому, если отвечать на вопрос о том, если бы не психолог, то какую профессию я бы выбрала, отвечаю, что если я выбрала то, кем я являюсь сейчас, то это и был мой лучший выбор для меня. Если бы в момент выбора я видела для себя какой-то другой вариант как лучший, то сейчас я была бы специалистом какой-то другой сферы.

– Лена, вы сейчас упомянули, что не у всех работают правила финансовой грамотности. Почему не у всех?

– Мне думается, что всем понятны основные правила того, как стать богатым: вести бюджет – учёт доходов и расходов; понимать, где есть скрытые ресурсы с точки зрения заработка; где можно экономить с точки зрения расходов; формировать свои накопления; инвестировать; подумать о страховании – это тоже один из элементов формирования финансовой культуры;

формировать подушку безопасности. Всё элементарно просто. Но если спросить людей, ведут ли они бюджет, знают ли точно, сколько зарабатывают, сколько тратят, сколько уходит на постоянные расходы, сколько уходит на переменные расходы, то, например, в моём окружении, это будет каждый десятый, в лучшем случае. Почему так происходит? Если каждый хочет быть богатым, почему он не выполняет первое правило: ведение бюджета, которое действительно ведет к увеличению доходов? Что мешает? Это и психология, и привычки, и сформированные сценарии финансового поведения. Когда мы начинаем разбирать финансы через психологию, то на поверхность поднимаются – клиенты осознают и озвучивают – страхи, убеждения, какие-то фразы, небрежно подхваченные из социальных сетей или взятые от родителей, которые влияют на их финансовое поведение. Человек – большая система, поэтому невозможно где-то реализоваться или что-то делать без понимания собственной психологии. Психология везде. Лично мне знание психологии помогает быть финансовым экспертом на ступеньку выше других финансовых экспертов, которые знают только теорию финансов.

– Лена, из контекста ваших слов сейчас, у меня появляется вопрос: если человек понимает, что у неё или у него какие-то загвоздки с финансами, то к какому специалисту стоит пойти, чтобы разобраться с этой проблемой – к финансовому консультанту или к психологу?

– Возможно, к обоим. Или к кому-то одному, в зависимости от того, в чём суть проблемы. Если не хватает конкретных знаний: как вести бюджет, открыть вклад, как начать инвестировать – это к финансовому консультанту. Если знаний достаточно и человеку очевидно, что именно делать, но он не делает и не понимает, почему, тогда – к психологу.

– Лена, с учётом вашего опыта и финансового консультанта, и психолога, какая основная психологическая причина того, когда у человека есть сложности с финансами?

– Уровень личной ответственности. Готов ли человек брать ответственность за своё финансовое благополучие на себя, а не перекладывать её на других: на государство, родителей, мужа, жену, кого-то ещё. Понимает ли человек, что «тот уровень, на котором я сейчас живу, это исключительно результат моих личных действий, выбора, решений и всего того, что было до этого». Готов ли человек узнавать, что делать и непосредственно делать, чтобы изменить свою финансовую ситуацию или не готов, а ждёт, что это сделает кто-то другой. Готов ли человек отказаться от поиска и ожидания «волшебной таблетки», когда хочется с минимальными затратами получить максимальный результат мгновенно.

10. Какие три самых странных, необычных или неожиданных запроса от клиентов было в вашей практике?

– Первый неожиданный такой момент был у меня в самом начале, я ещё не была достаточно уверена в себе как в специалисте. Ко мне обратился клиент из банковского топ-менеджмента, ему порекомендовали обратиться к психологу, преподнеса это как некую статусность. Я помню, что гордилась этим, мне была приятна такая рекомендация. Клиент был с перспективой на долгосрочную работу. Это был крепкий, большой мужчина с неким лоском 90-х, разговаривал он тоже сленгом 90-х годов. Когда я его увидела, я даже немного испугалась. Всю встречу он меня просто экзаменовал. Я чувствовала себя девчонкой на экзамене, как будто прохожу какое-то испытание, на которое не давала согласие. Каждой своей фразой он подчеркивал, какой он крутой. Он так меня и называл: «Девочка». Меня внутри от этого передёргивало: «Какая я вам девочка! Мы тут в партнёрских деловых отношениях!» А он постоянно повторял, что вряд ли я смогу ему чем-то помочь, потому что он такой большой, серьёзный, много всего видел и знает.

Мне было очень сложно, безумно сложно. Я потом долго анализировала эту встречу и задавала себе вопросы: готова ли я дальше идти в работу с этим человеком, что, если у меня будут всегда вот такие клиенты, надо ли мне это вообще, насколько мне это интересно? Но через неделю он написал мне и сообщил, что готов попробовать взаимодействовать в сессиях со мной. Я, конечно, была удивлена контрасту его поведения на первой сессии и принятому

решению, но сделала для себя вывод, что моё поведение было корректным. И это помогло мне в дальнейшем профессиональном становлении.

И второй неожиданный случай. Молодой парень. Предприниматель. Работаем уже несколько сессий. Обсуждаем разные вопросы открытия нового бизнеса. В конце сессии я традиционно спрашиваю: что самое ценное сегодня было для тебя? Он немного задумался и вдруг говорит, что чётко осознал, что хочет развестись. Я помню, что я подвисла от неожиданности – во время этой сессии и всех предыдущих мы ни разу не поднимали вопросов об отношениях в его семье, если он как-то и упоминал о супруге, то только как о бизнес-партнёрше. Это было удивительным для меня тогда: сессии о бизнесе, а решение клиент в итоге принимает про личные отношения.

– Лена, в итоге они развелись?

– Нет. Я знаю, что они с супругой обратились к семейному психологу. Эта история, кстати, ещё одно доказательство того, что не бывает отдельно бизнеса, отдельно отношений, всё у человека работает в системе. И если где-то что-то не так, это отражается на всех сферах жизни.

11. Каковы топ-три самых частых проблемы, с которыми к вам обращаются клиенты? Опишите эти проблемы так, как их описывают клиенты.

– Сейчас все клиенты, кто ко мне обращается, это люди из бизнеса и, соответственно, их запросы относительно этого. Топ-один – про усталость. Все сессии так и начинаются: «Я устал, я больше не могу, я всё тащу на себе, без меня никто ничего не делает. Мне хочется, чтобы они начали работать, мне хочется, чтобы они вовлекались (это по отношению к команде, подчинённым), чтобы они проявляли инициативу, мне хочется, чтобы у них горели глаза». При этом сам клиент выглядит абсолютно потухшим, абсолютно безэмоциональным.

Второй популярный запрос: «Хочу найти своё дело, хочу понять, что хочу; хочу заниматься таким делом, чтобы у меня глаза горели, чтобы я была поглощена своим делом с утра до вечера; не хочу больше жить в серых буднях». Это, по сути, вопросы о выгорании.

Третий распространённый запрос, который часто вытекает из двух предыдущих: «Как всё успеть? Мало времени уделяю семье, дети выросли без меня, я постоянно задерживаюсь на работе, а как иначе? Если я уйду, меня уволят, я не понимаю, что мне делать, уйти я не могу, но и детей бросить не могу, мужу вообще всё равно, у него свои интересы, и как выйти из этого замкнутого круга, не понимаю». Отчасти это тоже про выгорание, просто проблема с другой стороны.

– Лена, я сейчас вас слушаю и вспоминаю, как я однажды сказала на каком-то тренинге, что «как жалко, что в сутках только 48 часов». Чувствую, какая-то пауза в аудитории вдруг образовалась. Что такое? Огляделась, а все смотрят на меня с огромным удивлением. Спрашиваю: «Что такое?» Они говорят: «Светлана, вообще-то в сутках всегда было и есть 24 часа». А что не так-то? Они говорят: «А вы говорите, что 48 часов». Было забавно, я в тот момент задумалась, что, с одной стороны устремляешься «успеть всё», а с другой стороны, реально успеваешь много, но при этом кажется, что всё равно недостаточно.

– Да, к сожалению, когда начинаешь поднимать тему времени, редко кто отслеживает и замечает, сколько всего он успевает делать за день. Для него это обыденность. А когда начинаешь это подчёркивать, человек понимает, даже часто удивляется: «Ого, как я вообще всё это успеваю?! Разве можно столько успеть за целый день?» Это, конечно, становится ценным открытием.

12. Расскажите историю, которая оказала на вашу жизнь значительное влияние?

– Я расскажу историю, которая развернула меня в сторону психологии, и пришло осознание того, что сейчас для меня психология стоит на первом месте, что всё начинается с психологии. В тот период я работала в крупнейшем банке страны, я была молода, полна амбици-

озных планов, жила в энергии достигаторства: быстрее, выше, сильнее, вперёд – была такой «красавицей и в спорте, и в труде». И очень-очень хотела карьерных треков, карьерного движения вперёд, но мне казалось, что меня никто не замечает. И вдруг мне предлагают занять ещё более высокую должность, но не в городе, а в районном отделении. Районное отделение, которое обслуживало два района области, почти 200 человек подчинённых и ни одного знакомого лица. Более того, мой приезд туда сначала был оформлен не как назначение, а как командировка. Руководитель отдела, чьё место я должна была занять, ещё даже заявление на увольнение не написала. Управляющий, должность которого мне обещали в перспективе, тоже знал, что я приехал на его место. Вот в такую атмосферу, где меня никто не ждал, никто не был мне рад, меня, такую молодую поместили. Ко всему этому передо мной поставили длинный список задач, которые я должна была решить. В тот момент времени я испытала всё: слёзы, заявления об уходе, мне прокалывали колеса, вырывали дворники у автомобиля – пришлось пережить немало мести за то, что «посмела приехать сюда». Было страшно. Но в итоге у меня всё получилось. И мы вместе с коллегами сформировали лучшую команду. И тот опыт, который я получила за эти четыре года, стал для меня очень ценным.

Окружающие меня родственники и друзья тоже вели себя достаточно неожиданно. Близкие мои, от которых я ожидала сочувствия и поддержки, они почему-то начали меня отговаривать, никто из них не спрашивал о том, как я там буду, в незнакомом месте, а начали предъявлять претензии – «ты о нас подумала, у тебя и тут всё хорошо, а мы тут как останемся». Обидно было до слёз. Все думали о себе, и никто не интересовался мной. Друзья, с которыми у нас были хорошие отношения до этого, вдруг прекратили общение по разным причинам, вмиг, как будто отрезало. При этом, правда, друзья, с которыми мы общались редко, оказывали мне помощь, поддержку, приезжали в сложных ситуациях, поднимали настроение. Это было бесценно. И, безусловно, муж, который сразу сказал, что поддержит любое моё решение. Это было для меня мощной точкой опоры. Сегодня я благодарна безумно этому периоду моей жизни, благодарна себе, что я не отступила, благодарна тому коллективу, который сложился там, со многими мы поддерживаем связь, общаемся и сейчас. В этих обстоятельствах и был мой первый, сначала интуитивный опыт, что стоит через психологию выстраивать сначала отношения, а потом бизнес. Вот такая моя история, которая оказала на меня и мою жизнь существенное влияние.

Три простых, но интересных вопроса, которые предполагают краткий ответ:

1) Кто из известных психологов является для вас непререкаемым авторитетом?

Кто-то один или одна.

– Слово «непререкаемый» мне не нравится. Потому что я знакома с каждым специалистом с очень узконаправленной стороны. Я глубоко уважаю научные труды всех известных психологов. Но так чтобы кто-то один из них был бы для меня непререкаемым авторитетом, у меня таких нет. С точки зрения авторитета, таким в текущий момент жизни для меня является Дмитрий Занин. Он был моим научным руководителем в работе над магистерской диссертацией и на сегодняшний момент остаётся моим учителем в становлении меня как психолога и коуча. Его мнение для меня важно, его мнение мне меньше всего сейчас хочется подвергать сомнению, и у него я учусь.

2) Книга по психологии, о психологии, которую вы порекомендуете прочитать каждому?

– Ужасно сложно выбрать из того многообразия книг, которые существуют на рынке, что-то одно. Более того, мой личный список книг по чтению только увеличивается. Не потому что я не читаю, а потому что он прибавляется намного быстрее, чем я успеваю читать. Я считаю, что нет универсальных книг для всех, которые подойдут всем. Выделить одного из авторов я не могу тоже, потому что боюсь, что я неким образом выделю его взгляды, его подходы среди всех остальных. Не хочу этого делать, поэтому я порекомендую свою книгу, которую я написала в соавторстве с коллегой. Она тоже психолог и моя подруга.

Лена Теслина, Катя Лашкевич, книга называется «Вся правда о материнстве, или Секретoff.нет». Книга была написана для женщин, для будущих мам, для уже состоявшихся или тех, кто только планирует стать мамой. Когда мы опубликовали книгу, было очень удивительно и безумно приятно получить отзывы-благодарности, в том числе от мужчин, которые говорили: «Спасибо за смелость, за те личные истории, которыми вы поделились в книге. Для нас, мужчин, это потрясающее руководство, которое наконец-то поясняет нам, что же происходит с любимыми женщинами, жёнами, дочерьми в этот одновременно прекрасный и непростой период, когда женщина становится мамой».

3) Одна тема в психологии человека, в которой, на ваш взгляд, стоит разобратся каждому?

– Эмоции. Я считаю, что это тема эмоций. Хорошо бы, чтобы каждый человек задался вот этими вопросами и нашёл для себя на них ответы: что такое эмоции, для чего они, какие эмоции я испытываю, какие эмоции я никогда не испытывала или не испытывал, с какими эмоциями мне комфортно, с какими – нет. Как одни и те же эмоции проживаю я, а как проживают другие люди. Эмоции – это вкус нашей жизни. Как я люблю говорить: «Эмоции – это комбинация приправ, которая делает каждое блюдо особенным и даже исключительным». Поэтому я рекомендую всем разобраться со своими эмоциями. https://t.me/podcast_myslelogiya/202

Интервью 48. Алла Бухаленкова, магистр психологии, коуч

1. Что такое психология с вашей точки зрения?

– Психология – это наука о душе. Но в современном понятии психология шире: есть и научный подход, есть и практические аспекты психологии.

2. Кто такой психолог?

– Я считаю, что современный психолог – это специалист с соответствующим образованием, который знает принципы работы психики, природу психических процессов, обладает профессиональными навыками и инструментами, чтобы помочь людям раскрыть их особенности личности.

3. Сейчас, казалось бы, достаточно много говорится о психологии и психологах, чем психологи помогают и чем – нет, люди стали активно открыто делиться, что работают с психологом и как меняется их жизнь благодаря этому взаимодействию. Но при этом есть немалое количество людей, кто, даже если понимает, что находится в трудной жизненной ситуации, испытывает сложные эмоции, с которыми не так-то просто справиться, всё равно не решается обратиться к психологу. Как вы думаете, что делать, чтобы люди перестали бояться психологов?

– А люди боятся психологов? Для меня это удивительно.

– Да, Алла, есть такое. Все мои вопросы в этом интервью отчасти провокативные, чтобы, с одной стороны, мы с вами затронули любопытные нюансы, с другой стороны, чтобы наш диалог побуждал слушающих и читающих нас поразмышлять. В этом вопросе я исхожу из того, что не все люди обращаются к психологу, точнее сказать, обращается меньшинство. Из чего можно предположить, что есть те, у кого нет потребности в этом – обратиться за помощью к психологу; и есть те, кто не осознают эту потребность, несмотря на то, что их обстоятельства жизни, то, как они себя чувствуют, намекают, что неплохо бы было обратиться к психологу, но люди этого не делают. То есть можно предположить, что люди боятся психологов, поэтому и не делают выбор в пользу того, чтобы пойти за профессиональной помощью.

– Я считаю, что если кто-то чего-то боится, нужно просто идти туда, где боишься, потому что страх съедает жизненный ресурс человека. Проще с этим страхом разобраться, чем бояться идти куда-то, хоть к врачу, хоть к психологу. Моя позиция такова: не надо бояться, стоит идти рассказывать и обсуждать с психологом те вопросы, которые тревожат.

– Алла, а как человеку справиться с этим страхом? Лично я абсолютно понимаю, что вы имеете в виду. Но кто-то из наших слушателей или читателей, кто страшится обратиться к психологу, думает: «Вроде как бы и да, вроде я как бы согласна или согласен с вами, что надо преодолеть свой страх, но не могу я не могу это сделать. Да и как взять и пойти незнакомому человеку рассказывать о своих личных проблемах?!» Не получается у человека преодолеть страх тем, чтобы «пойти и сделать то, чего боишься» – что-то ему внутри мешает, что именно, человек не знает. Что она или он может сделать внутри себя, чтобы в итоге страх ушёл?

– Если человек хочет, он делает. Если человек не идёт, не решает вопрос, значит, ему не надо. Я работаю в большей степени в коучинговом подходе, где есть такая позиция: «Со всеми всё окей». То есть в настоящий момент времени каждый человек выбирает то, что ему нужно. Если человек не идёт к психологу, потому что внутри себя считает, что ему туда не нужно, даже если ей или ему плохо максимально, то такой человек и не придёт к психологу. Если человек, испытывая трудности, спрашивает у знакомых, что ему теперь делать, а те рекомендуют встретиться с психологом, он же в ответ говорит: «Психолог – это психиатр, я его боюсь, он мне

скажет, что у меня с головой не в порядке», – и не идёт, то в этом случае либо его знакомые всё-таки смогут убедить пойти к психологу, либо ситуация станет настолько критической, что у человека не останется никакого выбора, кроме как обратиться к специалисту.

Если говорить с научной точки зрения о сопротивлении и о том, как это связано с работой мозга, то в нашем мозге есть амигдала – часть мозга, которая контролирует наши эмоциональные реакции. Контролирует так, что если там появился страх, то всем нашим большим намерениям придёт конец, пока мы не сделаем одно простое действие. Какое? Правильно: пока не начнём делать то, чего боимся. То есть мы снова пришли к тому же: хочешь преодолеть страх – начни делать то, чего боишься. Когда мы что-то делаем, у нас возникает новая нейронная связь, и, соответственно, для нас страх перестаёт быть страхом, сделанное действие превращается в навык, если мы его повторяем, становится привычкой, многократно повторяем – это уже значительная часть характера. В итоге, мы двигаемся туда, куда хотели.

То есть стоит людям рассказать про процессы работы мозга, про то, как происходит образование новых нейронных связей, про то, какие механизмы есть у нас в психике, что происходит в психике. Много страхов закрепляется по той причине, что человек просто не понимает, что происходит с ним. Если люди будут больше понимать то, о чём я сейчас говорила, они начнут лучше понимать себя. Соответственно, будут меньше бояться психологов. Сферу психологии я бы вообще выделила отдельно, в том плане, что, несмотря на то, что каждый человек всю жизнь живёт с собой и как будто всё про себя знает, на самом деле, люди знают о себе очень и очень мало. Поэтому мне бы хотелось больше образовательных проектов о психологии, чтобы люди узнавали о себе достоверную информацию, чтобы люди узнавали новое, что снимало бы их тревожность по поводу профессии психолога. Таких проектов, как, например, Светлана, ваш проект «12 вопросов 100 психологам».

– Уважаемые читательницы и читатели, приглашаю вас поделиться информацией об этой книге с подругами, друзьями и коллегами, поделитесь с ними ссылкой на сайт проекта. <https://treningsv.ru/podcast12voprosov> – в проекте 100 выпусков с психологами, каждое интервью уникально, несмотря на одинаковые вопросы. Если вдруг у вас есть в окружении кто-то, кому вам бы очень хотелось сказать фразу: «Хорошо бы тебе сходить к психологу», расскажите о проекте «12 вопросов 100 психологам». Это деликатная возможность помочь человеку – подарите вашей подруге или другу эту книгу или отправьте ссылку на сайт проекта.

4. Почему вы выбрали именно то направление психологии, в котором сейчас практикуете?

– Мне интересно работать с личностью человека. Психология работает с психикой, но есть разные подходы в том, с помощью каких методик психолог помогает конкретному человеку. Я работаю в коучинговом подходе. Этот подход подразумевает, что каждый человек в любой момент времени может выбрать наилучший вариант развития, исходя из своих уже имеющихся навыков. Каждый способен сам изменить жизнь. И задача коуча – способствовать нахождению человеком нужных качеств в себе самом, чтобы человек сам их увидел и начал двигаться к своей цели, задача коуча – побудить, подбодрить идти. Мне нравится вдохновлять. Ещё мне нравится направление нейрокоучинга, в котором благодаря чётким знаниям о том, как работает мозг, мы с клиентами создаём варианты решения задач, которые человек планирует решить в настоящий момент. Нейрокоуч работает с состояниями, с убеждениями, с негативными убеждениями, которые тормозят человека в том, чтобы он шёл, куда хочет, развивался, чувствовал счастье и радость. Работаю с метафорическими ассоциативными картами, потому что это классный инструмент для работы с нашим подсознанием – они помогают поднять оттуда предыдущий опыт и понять, как он влияет на текущую жизнь. Я их часто использую и в психологическом консультировании, и в коучинговых сессиях.

5. Давайте пофантазируем. Что должно произойти или измениться, чтобы людям больше вообще не нужны были бы психологи?

– Интересная, конечно, тема. Но если действительно пофантазировать... все люди возьмут учебники по саморазвитию, начнут дружно заниматься психологией, на себе опробовать все методики и понимать свою сущность. Но здесь вот какой момент. У нас есть бессознательная часть личности, которая включает в себя первичные побуждения и стремится к немедленному их удовлетворению, если говорить терминами теории Фрейда, то она называется «Ид». Эта часть всегда есть внутри нашей психики и она постоянно мутит воду. То есть всегда будут какие-то внутриличностные конфликты, переживания, у нас всегда в психике есть психологические защитные механизмы, которые работают, не спрашивая нашего осознанного решения на этот счёт, у нас всегда есть страхи, которые могут блокировать даже самые добрые проявления человека. Можно, конечно, пофантазировать, но разного рода биологические и психические механизмы внутри нас берут верх – люди всегда действуют под влиянием этих механизмов, соответственно, необходимо справляться с эмоциями, поведением и реакциями, то есть без психологов не обойтись.

– Алла, кто-то сейчас может подумать: «То есть, когда я хочу утром ничего не делать, это во мне говорит вот эта часть меня, которая мутит воду. Ну и окей тогда – то есть это и есть я, она мне говорит ничего не делать, например, не выполнять своих обещаний, не достигать целей, и – ладно». Что вы можете сказать на этот счёт? Надо следовать за Ид?

– Если кто так думает, скажу, что у каждой и каждого из нас своя структура личности, она многогранна. Кроме части «хочу» есть ещё и другие части: «могу» и «надо», например. Тема структуры личности – это вообще интересная, любопытная и большая тема. Теорий личности, то есть теорий о том, как мы устроены и функционируем, как и почему ведём себя определённым образом, как внутри нас взаимодействуют психика, характер, темперамент, способности, эмоции, ценности – их много. Есть теория, которая смотрит на человека через призму тех ролей, что мы выполняем каждый день: роль мамы, роль жены, роль специалиста и т.п. Есть теория о том, что внутри нас есть три эго-состояния: ребёнок, взрослый, родитель. Теория Фрейда о сознании и подсознании, где есть части – Ид, Эго, Суперэго. Есть теория архетипов Юнга, где в структуре личности есть персона, самость, тень. Исследователи смотрели на личность с разных сторон, в результате каждый привносил свой взгляд на структуру личности человека.

Взаимодействие с психологом помогает человеку прояснить для себя, какие аспекты или части личности больше проявлены, какие – меньше, какие – деформированы (этому способствуют разные ситуации: травмы психоэмоциональные, внутриличностные конфликты), одна часть личности одеяло на себя тянет, какой-то части личности меньше внимания достаётся. Когда в жизни происходят трудные ситуации, бывает, что вот эти части личности между собой договориться не могут. Беседы с психологом помогают решать эти вопросы, особенно, если подходить к этому комплексно.

– Алла, давайте поясним, что то, о чём мы сейчас говорим, теории личности, в которых придерживаются идеи о том, что в нас есть несколько частей, которые между собой ещё и договориться не могут, имеются в виду абсолютно здоровые психически люди. Это не про расстройство множественной личности. Если нечто внутри нас не даёт вставать по утрам, а какая-то другая часть нас, с трудом, но побуждает всё-таки пойти заняться делами, с нами всё в порядке. Вы сейчас говорите о том, что психолог помогает разобраться с разными частями нашей здоровой личности, здоровой психики – что и как максимально эффективно для жизни использовать, правильно?

– Да, конечно, я говорю исключительно про здоровые части личности. Область психических патологий – это компетенции либо клинического психолога, либо психиатра.

6. Какой вопрос клиентов вас раздражает, злит, вопрос, на который вам всегда не хочется отвечать, а клиенты его всё время задают? Или, возможно, вам этот вопрос кажется элементарным, простым, глупым?

– Интересный вопрос. Я не сталкивалась с тем, чтобы какие-то вопросы клиентов меня раздражали или злили. Другое есть у меня ощущение. Разбираем какую-то ситуацию и человек говорит: «За что? Почему это происходит со мной?» На часть вопроса – «Почему это происходит со мной» – можно найти ответ. Но когда после «почему это происходит со мной», звучит «за что», вот здесь у меня возникает кратковременный ступор. Я понимаю, что у человека есть позиция жертвы, но это такая большая тема, что коротко и никак не ответишь, и не разберёшь. Но я нашла для себя выход, я говорю клиентам: «Если хотите, мы это сейчас проясним с помощью метафорических карт». И далее наша беседа начинает идти в таком русле, которое вроде бы не касается напрямую изначально озвученного запроса клиента, но через метафорические ассоциативные карты, в зависимости от того, какую карту достаёт клиент, и всплывает что-то серьёзное и важное для клиента, что помогает ей или ему разобраться со своими вопросами. Несмотря на то, что у меня есть решение, этот вопрос «За что?» у меня почти всегда пробуждает кратковременное непонимание. Я понимаю, что за ним скрывается глубинная травма, с которой мы будем работать на сессии, я понимаю, что все люди находятся на разных стадиях развития своей личности, но каждый раз на этот вопрос я на несколько секунд замираю.

– Алла, психолог, который любит или приветствует любые вопросы клиента, это идеальный психолог? С вашей точки зрения, кто такой идеальный психолог?

– Для кого? Для меня, для вас идеальный психолог? Или для какого-то конкретного человека идеальный психолог? У каждого, думаю, своё понятие идеального психолога. Это первое, что приходит в голову прямо сейчас в ответ на ваш вопрос. Но если брать собирательный образ идеального психолога по моим представлениям, я бы описала его так: первое – человек, который имеет специальное образование и постоянно повышает свою квалификацию; второе – имеет опыт работы и постоянно наращивает свои способности работать только в той сфере психологии, в которой он может работать качественно; третье – посещает супервизии; четвертое – основывается на научно доказанных теориях; пятое – обладает необходимыми качествами: психолог должен чувствовать людей, любить дело, которым занимается, обладать способностью поддерживать человека, знать методы разрешения сложных психоэмоциональных ситуаций.

Есть ещё вот какой аспект этого вопроса. Психолог – это тот специалист, который вскрывает с клиентами психоэмоциональные травмы, от воспоминаний и осмысления которых клиент может испытывать неприятные ощущения. И в эти моменты любой идеальный психолог для клиента не будет идеальным и комфортным. Кто-то, возможно, будет на психолога делать перенос, что это психолог виноват, а кто-то будет воспринимать такое абсолютно естественно. Для каждого человека свой психолог идеальный. А в моём понимании, вдобавок к тому, что я выше перечислила, психолог идеальный тот, который сопровождает клиентов. То есть вне консультаций интересуется, как у них дела. Я со своими клиентами договариваюсь об этом. И они говорят, что они за это мне благодарны, потому что людям важно, чтобы их не оставляли в их проблеме.

– Алла, как, под влиянием чего, сформировалось то представление, о котором вы сейчас рассказали?

– И в процессе обучения, и в процессе практики, большое влияние на меня оказало знакомство с теориями личности и знание того, что у каждого человека функционирует мозг по-разному. Каждый человек может по-разному воспринимать одного и того же психолога: для кого-то он будет идеальным, а для кого – нет, потому что у людей разный тип мышления, разные метапрограммы, разные типы личности.

– Алла, вы уже прошли определенный профессиональный путь и сталкивались с разными случаями в практике. Насколько сейчас вы самокритичны к себе? Насколько вы довольны собой как специалистом?

– Я в данный момент довольна собой как специалистом. Чтобы быть собой довольной, я постоянно повышаю квалификацию, посещаю сессии у супервизора, работаю с клиентами постоянно. Конечно, возникают какие-то поводы для волнений, психолог тоже человек, у психолога тоже есть та самая бессознательная часть – Ид, которая может что-нибудь намотить. Поэтому важно держать фокус внимания на своих компетенциях. Это мне помогает быть в курсе, помогает отслеживать со стороны свою собственную компетентность и то, как я работаю с клиентами. Потому что сами себя мы можем оценить не то, чтобы неправильно, скорее, не критично, а при взаимодействии с другими коллегами всплывают какие-то моменты, так мы развиваемся в общении, мы развиваемся в социуме. Взгляд со стороны коллег помогает. Когда они смотрят на мою работу, они могут заметить какие-то вещи, которые я сама не вижу. Я собой довольна на сегодняшний день в профессиональном плане.

7. Приведите один, самый главный с вашей точки зрения, аргумент, почему каждому человеку как минимум раз в жизни стоит обратиться к психологу? Я имею в виду, что это за событие, ситуация или какие-то определенные психоэмоциональные переживания, с которыми точно не стоит оставаться наедине с собой или в беседах на кухне с подругами и друзьями?

– То, с чем не стоит оставаться наедине с собой, так это сильные эмоциональные потрясения: потеря близкого человека, сильные переживания травматического плана, когда постоянно крутятся воспоминания из прошлого. Есть подростки, у которых очень сложные взаимоотношения с миром. Вот им тоже стоило бы обращаться к психологам. Когда мы испытываем сложные переживания, наша психика выбирает разные стратегии адаптироваться и справиться с этой сложной ситуацией: пойти в люди, то есть больше общаться и, наоборот, закрыться от всего мира, уйти в себя. Когда человек стремится уйти от людей, он поглощен своей травмой и постоянно ретравматизируется – то есть проживает в своих переживаниях травматичные события по многу раз, чем ухудшает своё состояние. Так в мозгу формируются нейронные связи, поддерживающие тяжесть переживаний. Их нужно разорвать. Нужно найти абсолютно новую парадигму, чтобы человек увидел ситуацию со стороны. Потому что весь психический процесс переживания отнимает много энергии, не дает реализовываться, не дает спокойно спать, есть, работать – жить. Человек постоянно нервничает. Ради того, чтобы спокойно жить и радоваться солнцу, нужно пойти к психологу.

8. Что вы думаете насчет мнения: «У психолога была куча личных проблем и детских травм, поэтому она или он стали психологами. А поскольку человек стал психологом по причине кучи личных проблем, то остаётся большой вопрос, справился ли человек с этими проблемами и сможет ли мне помочь»?

– Светлана, я смеюсь, у меня, знаете, сразу в голове возникает такой образ: бухгалтер не умел в детстве копить деньги и пошел учиться на бухгалтера. Или физик-ядерщик не умел складывать цифры, поэтому пошёл изобретать ракеты. Почему про другие профессии люди не склонны думать в таком же ключе, правда? Что касается лично меня, я лично в психологию пришла только потому, что у меня есть интерес к психическим явлениям, как всё происходит, я хотела узнать, как работает мозг, как работает психика. И я вот про себя лично могу сказать, что не из детских ран я пришла в профессию психолога. Но я о себе говорю, у других психологов, конечно, есть какие-то свои причины, почему они стали психологами.

Тому, кто хотел бы пойти к психологу, но боится это делать, потому что у психолога могло быть множество проблем, я бы сказала вот что: «Если вы так сильно боитесь пойти к психологу, у которого было много личных детских травм и проблем, посмотрите, как сейчас психолог себя чувствует, как дышит, как живет, может быть, у него всё отлично, может быть, даже стоит именно к такому психологу пойти, потому что он сам справился и вам поможет разрешить личные проблемы и убрать последствия психоэмоциональных травм».

9. Что являлось лично для вас решающими моментами в пользу выбора профессии психолог? Если бы не психолог, какую профессию вы бы выбрали?

– Я вообще тот человек, кому интересно саморазвитие, и, как говорится, нет предела совершенству и знаниям. Мне интересен мир, мне интересно, как функционирует мозг, почему одни люди достигают успеха, а другие не достигают. Меня эти вопросы занимают. У меня лет в 15 появилась книга Карелина «Снег на листьях», такая небольшая, желтенькая, про методы нейролингвистического программирования (НЛП), и меня она так захватила, что этот интерес привёл меня к получению образования по нейрокоучингу и нейролингвистике. «Психология» – это не первое моё образование, я по первому образованию инженер-технолог, затем – экономист, тогда я выбирала институт по тому, что это было престижно. «Психологию» же я выбирала по другой причине: у меня есть желание узнать новое, желание поделиться тем, что знаешь, с людьми, которые хотят тоже развиваться, хотят решить свои вопросы, продвинуться в достижении личных целей. Все мои профессии – это профессии творческие. И психология – это тоже творчество. Предыдущее моё образование помогло мне глубже понимать психологию сейчас. Если бы я выбрала специальность «психология» сразу после школы, то не совсем поняла бы, о чём в психологии идёт речь. А моя работа в творческой сфере лёгкой промышленности способствовала интересу к творческим направлениям в психологии, в частности, к метафорическим ассоциативным картам. И, если брать вопрос о том, кем бы я могла быть, кроме психолога, на сегодняшний день уверенно скажу, что я была бы психологом. Я уже другие профессии точно не выбрала бы.

– Алла, я улыбаюсь: у нас тут с коллегами в предыдущих интервью рождалась шутка: «Кем бы я была, если бы не психологом?.. Я была бы психологом».

10. Какие три самых странных, необычных или неожиданных запроса от клиентов было в вашей практике?

– Да, есть такие люди, и у них интересные вопросы. Я такую категорию людей отнесла бы к неосознанным, тем, кто не интересуется развитием. Пришёл момент, когда они попали к психологу, потому что им уже совсем плохо. И их запросы – необычные, которые звучат так: «Нафига мне счастье. Вы же психолог. Сделайте что-нибудь». Вот именно так и звучат. То есть у людей желание, чтобы кто-то другой пришёл и решил их вопросы. В таких случаях обычно я предлагаю поговорить про теории личности и про то, как устроена психика, то есть про элементарные вещи – про то, что ваш мозг принадлежит вам. Ещё один интересный запрос: «Что мне нужно сделать, чтобы он давал мне деньги? Вот скажите, что мне нужно сделать, чтобы он давал мне деньги?» Обычно это вопросы от женщин, которые не особо хотят работать, заниматься своим развитием. Есть такие клиентки, их немного, но такие запросы есть. Понятно, что я помогаю в таких запросах женщинам повышать собственную ответственность, растить внутреннего ребенка, рисовать круги ответственности, разбираться с тем, кто я, в чём мои ценности. Как правило, в таком запросе женщины не понимают, в чём их ценность, кто они вообще такие. И здесь как раз отлично помогает работа со структурой личности.

11. Каковы топ-три самых частых проблемы, с которыми к вам обращаются клиенты? Опишите эти проблемы так, как их описывают клиенты.

– В последнее время часто встречается запрос про эмоциональное выгорание. Но сам вопрос у людей звучит не как «у меня эмоциональное выгорание», люди озвучивают его как «хочу сделать больше, но не хватает времени» или «хочу успеть вот на этой работе поработать, на той работе, но мне не хватает ресурса или сил», или «хочу заняться новым проектом, где найти силы».

Второй по частоте запрос от клиентов такой: «Помогите, не знаю, что делать: у меня проблемы везде, не знаю, что делать, с чего начать, не знаю, куда дальше идти». Тут очевидно, что возникли проблемы с внутренними ценностями, с самоидентичностью, с тем, какие у человека

способности, кто он вообще. Иногда проясняется, что мешают какие-то психоэмоциональные травмы из прошлого.

И ещё частый запрос – самоопределение в плане профессиональном. То есть у человека хватает ресурсов, хватает времени, но нет понимания, где он лучше может проявиться.

12. Расскажите историю, которая оказала на вашу жизнь значительное влияние?

– У психолога тоже происходит процесс самоопределения, и мы все подвержены каким-то возрастным кризисам, кризисам идентичности, которые в разном возрасте могут случиться. У меня тоже была такая история. В какой-то момент жизни передо мной встал выбор другой профессии. Я пробовала и так, и так. Придя в профессию психолога, тоже пробовала разные направления – меня ничего не привлекало. В других сферах в этот же период жизни тоже стоял вопрос выбора. Случайно я обнаружила одного коуча, который в своих выпусках подкаста постоянно задавал один вопрос: «Что вы можете сделать сегодня, чтобы улучшить вашу жизнь?» Этот вопрос оказал большое влияние на меня. Когда у меня возникало непонимание в чём-либо, я спрашивала себя: «Что я могу сделать сегодня, чтобы улучшить свою жизнь?» И у меня сразу, тык-тык-тык, сразу начинали по полочкам раскладываться какие-то варианты. Я начала задумываться, а что для меня улучшит мою жизнь, что я вообще хочу? У этого коуча были подкасты на разные темы, очень мотивирующие. Кроме этого основного вопроса, который я стала себе задавать, я ещё поняла, что буду заниматься коучингом – потому что это эффективная технология, которая способствует мощнейшим инсайтам, буквально активирует внутренние психические процессы и возможности личности. Из изменений последних лет, вот это основное событие, что оказало влияние на мою жизнь.

Три простых, но интересных вопроса, которые предполагают краткий ответ:

1) Кто из известных психологов является для вас непререкаемым авторитетом?

Кто-то один или одна.

– Так как я работаю больше с подсознанием, с метафорическими образами, с архетипами, я очень люблю Карла Густава Юнга, прочла все его книги. Там я обнаружила множество инсайтов. В его книгах есть ответы на вопросы, когда есть какое-то непонимание вообще, как мир взаимодействует с системой внутреннего мира человека – можно прочитать его книги и понять очень многое.

2) Книга по психологии, о психологии, которую вы порекомендуете прочитать каждому?

– Книга Милтона Эриксона «Мой голос останется с вами». В ней есть практические классные вещи, они настолько тонкие, что они могут подходить вообще под любую тему психологии. С помощью этой книги можно для себя понять немало психических процессов и психологам, и тем, кто не знаком с психологией, как с наукой или профессией.

Ещё бы я порекомендовала из научной литературы книгу, точнее, автора – Карен Хорни. Она мне симпатична как исследователь, у неё несколько книг, где она подробно описывает механизмы, которые ведут человека к внутриличностным конфликтам и в серьёзные неврозы. Одна из них называется «Невротическая личность нашего времени». Книга больше для психологов, либо для тех, кто глубже интересуется психологией, чем просто на уровне популярной литературы по психологии. Местами книгу, может быть, не так просто читать, но то, откуда у нас берутся неврозы, Карен Хорни объясняет достаточно просто.

3) Одна тема в психологии человека, в которой, на ваш взгляд, стоит разобратся каждому?

– Глобальная тема, которую можно исследовать всю жизнь – «Кто я?» В ней много смыслов, которые для каждого будут свои и свои ответы на вопросы: кто Я, кто Я как личность, какие роли я выполняю, какие у меня ценности, как я проявляюсь – всё это пробуждает много тем во всех сферах жизни. https://t.me/podcast_myslelogiya/177

Интервью 69. Инна Бондаренко, специалист системных расстановок в образно-полевом подходе

1. Что такое психология с вашей точки зрения?

– Психология – это, прежде всего, искусство слышать. И ещё это творчество. Нет правильных и неправильных подходов, по моему мнению. Есть лишь совместное творение психолога и клиента.

2. Кто такой психолог?

– Психолог – это тот, кто побудет рядом с тобой и разделит твои эмоции, и будет держать тебя за руку, если тебе вдруг это потребуется. Это человек, который профессионально обучен разделять твои переживания.

3. Сейчас, казалось бы, достаточно много говорится о психологии и психологах, чем психологи помогают и чем – нет, люди стали активно открыто делиться, что работают с психологом и как меняется их жизнь благодаря этому взаимодействию. Но при этом есть немалое количество людей, кто, даже если понимает, что находится в трудной жизненной ситуации, испытывает сложные эмоции, с которыми не так-то просто справиться, всё равно не решается обратиться к психологу. Как вы думаете, что делать, чтобы люди перестали бояться психологов?

– Такой обширный вопрос. Моё мнение, что боязнь психологов связана с установками. Вот одна из них, к примеру: сор из избы не выносим. Этому точно нас всех учили. Для того чтобы перестать бояться психологов, нужно понять, что эта установка уже неактуальна. Сейчас, наоборот, в моде открытость и проявленность, популярны социальные сети, где люди развивают свои личные страницы, то есть все стараются заявить о себе.

Ещё одна сложность – каждый человек думает почему-то, что её, его проблемы уникальны, в том смысле, что человек считает, что иметь какие-либо трудности – это стыдно. На самом деле, у всех есть проблемы и сложные ситуации. И поэтому не надо стесняться, не надо стесняться своих теневых сторон, не надо стесняться своих негативных эмоций. Психолог – это, в принципе, тот же доктор. Вы же когда на приём приходите, допустим, к хирургу, и он просит вас, раздеться, чтобы осмотреть вашу травму, вас же это не пугает. У психолога на консультации также. Вам не нужно бояться обнажить свою душу. Если люди перестали бояться выходить в социальные сети, если люди не боятся выходить на улицы и заводить новые знакомства, то почему им нужно бояться откровенных разговоров с психологом? Просто нужно один раз перешагнуть это сопротивление. А потом вам понравится. То есть это тот же самый страх, который преодолевается одним-единственным способом – «просто сделай это». Перешагиваешь этот порог неделания с бесконечным переживанием, и страх растворяется.

Я думаю, что боязнь психологов ещё продиктована тем, что у большинства из нас, не у всех, но у большого количества людей, есть травма привязанности – когда мы боимся быть отвергнутыми, когда мы боимся быть непринятыми, нежеланными, боимся какого-либо осуждения. Но психолог на самом деле – это именно тот человек, кто без всяких предрассудков смотрит со стороны на твою ситуацию. Это как случайный попутчик, но который является профессионалом, который действительно способен компетентно помочь тебе разобраться в сложностях.

4. Почему вы выбрали именно то направление психологии, в котором сейчас практикуете?

– Я проходила личную терапию, и лично для меня метод расстановок показал максимальную эффективность. В жизни нет ничего более постоянного, чем перемены. И мне хотелось

найти большую целостность и устойчивость для всех тех обстоятельств, когда эти перемены во множестве своём происходят. Мне было ясно, что внешнее контролировать невозможно, а вот способность оставаться в согласии с собой, я отлично наработала в личной терапии с помощью системных расстановок. Мне очень понравился метод. Для меня он оказался очень близким. Думаю, системные расстановки, в принципе, сейчас в представлении не нуждаются. Это тот метод, который может быть как краткосрочной терапией, так и долгосрочной. Это метод, который поможет рассмотреть Вселенную как условную систему, состоящую из динамичной взаимосвязи всех объектов в этой системе. И воздействуя на эти объекты, мы можем менять свою жизнь к лучшему. А образно-полевой подход – это элемент эмоционально-образной терапии: мы не просто находим связи и динамику, но также обнаруживаем чувства, которые человек испытывает, и в которых застрял. Мы их распаковываем, раскладываем по полочкам, переживаем и возвращаем себе те силы, которые всё это время тратили в фоновом режиме, зависнув в травматичной ситуации. А травматичной ситуацией может быть абсолютно любая: от потери любимого плюшевого мишки до потери близкого человека. Степень травматичности зависит от степени эмоционального накала, который вызвала эта ситуация у конкретного человека.

И вот в поле всё это видно. Даже то, что сознательное уже приняло, объяснило, забыло, и вроде как всё нормально, мы продолжаем жить, но подсознательное снова и снова заставляет нас проживать, чувствовать ту самую эмоцию. Мы все часть системы, мы часть системы родовой, мы часть системы семейной, системы социальной. Сам человеческий организм – это уже система. А в системе есть свои законы, которые следует соблюдать. И системные расстановки позволяют взглянуть на конкретного человека в масштабе системы. Законов на самом деле немного, их легко отследить, их легко соблюдать. Это закон баланса, закон принадлежности и закон энергии. Когда я говорю легко, я имею в виду, что когда ты знаешь, что эти законы существуют, то ты осознанно их соблюдаешь. В образно-полевом подходе, в системных расстановках, мы можем обнаружить нарушение этих законов. Увидеть, когда это было сделано впервые, провести связь из прошлого в настоящее, предположить последствия в будущем и таким образом гармонизировать свою жизнь на всех трёх временных уровнях. То есть системная расстановка в образно-полевом подходе помогает найти свой индивидуальный ключик к решению своих индивидуальных проблем. Человек может найти, узнать и сохранить своё собственное Я. При этом не исключиться из системы. Всем этим мне и нравится метод расстановок в образно-полевом подходе.

– Инна, у меня возникает несколько вопросов, которые называют «глупыми вопросами». Что значит поле? Это выйти в поле и что-то там делать?

– Поле – это такая всеобщая сеть, там, где есть информация обо всём и обо всех. Вот это поле.

– Когда я вас сейчас слушала, не могла отделаться от образа, что «полевой подход» – это большой огромный луг или вспаханное поле, но получается, что поле – это не физическое пространство, а поле – это нечто такое, что невозможно потрогать руками, это информационное поле, поле общения, поле взаимодействия, верно?

– Да, это что-то, что нельзя потрогать. Но мы в этом живём, например, общаясь или просто проживая какой-то свой день, о чём-то думая или что-то проговаривая вслух, мы уже это выпускаем в то самое информационное поле. Так же, как зайдя в какой-нибудь интернет-браузер, указав какой-то конкретный поисковый запрос, можно что-нибудь найти, вот точно так же можно найти в этом самом информационном поле.

– Поняла вас. Вы говорите, расстановки системные, а есть несистемные?

– Да, есть структурные расстановки. Они работают с бизнесом, в организациях, то есть там, где важно собраться и сделать результат, какой-то бизнес-результат. И вот там используется как раз структурная расстановка.

– Инна, у меня целый куст «глупых вопросов», поскольку я в этом подходе психотерапии не разбираюсь и никогда им не интересовалась. В самом начале вы сказали, что системные расстановки не нуждаются в представлении, как коротко можно описать «что такое системные расстановки»?

– Это психотерапия, которая позволяет посмотреть на человека в контексте системы.

– Системы чего?

– Любой системы, какая вас интересует. Вселенская система, система жизни, система родовая, система вашей семьи, даже система ваших внутренних частей, которые у вас есть – нужно им всем дать место, чтобы они начали правильно функционировать. Например: тело человека – это система, где всё находится на своих местах и что-то именно из этого, своего места, работает так, как нужно для системы человеческого тела; в частности, мы знаем, где находится человеческое сердце, а если бы оно находилось там, где почки, то тело не смогло бы полноценно функционировать. Вот точно так же и с системными расстановками. Всё нужно поставить на свои места.

– Как вы в процессе терапии понимаете, что что-то стоит не на том месте?

– Это видно. Это видно в поле. Это сложно объяснить словами, но, тем не менее, это видно. Я работаю в онлайн-консультациях, поэтому я использую для расстановок фигурки. При расстановке этих фигурок становится видно и мне, и клиентам: вроде как по правилам системы конкретная фигурка должна стоять в одном месте, а в другом месте должны стоять фигурки детей, а вот здесь должен стоять партнёр, но ты понимаешь, что нет, так не получается: ты где-то в другом месте, или кто-то занимает чужое место. Это видно.

– Инна, что значит «расстановки»? Что это и кто кого куда расставляет – как это происходит?

– Мы расставляем всех действующих лица вашего запроса. Это могут быть реально действующие лица, это могут быть и чувства. Допустим, у вас какое-то замешательство, например, хочу это или хочу то – что лучше, не пойму, хочу разобраться. Мы задаём вопрос, который волнует человека, и при расстановках увидим ответ или решение.

– А кто переставляет эти фигурки?

– Переставляет расстановщик. Моя задача – видеть эти движения и эти динамики. Подсветить их клиенту, естественно, при условии того, что клиенту это откликается. В большинстве случаев, мои предположения, мой выбор расстановки этих фигурок соответствует ситуации клиента – и в том моменте, в чём проблема, и в том моменте, где решение. В процессе расстановок происходит ещё и эмоционально-образная терапия: мы обращаем внимание на эмоции. Допустим, в процессе взаимодействия с конкретным человеком во время сессии, я нервничаю, клиент нервничает – мы с клиентом находимся в резонансе, я чувствую его чувства. Далее с помощью интервью, я задаю клиенту вопросы, мы меняем места, мы расставляем все фигурки по правильным местам и смотрим, как теперь ощущает себя клиент. В результате таких расстановок всё очень меняется быстро. Меняется быстро как в поле, так и потом в реальности.

– Инна, а может ли расстановщик ошибиться? Может ли расстановщик ошибиться в подборе индивидуального ключа, о котором вы говорили чуть выше?

– Я считаю, что если психолог работает в расстановках, то обязан регулярно посещать собственного терапевта, чтобы не притягивать в поле клиента никакие свои проблемы и динамики. Тогда психолог здраво и без собственных эмоций смотрит на ситуацию клиента. Проверить, ошибается ли специалист в расстановках, можно, обратив внимание на то, испытывает ли клиент те же самые чувства – в расстановках важен резонанс эмоций. Расстановщик смотрит динамики, находит там связь, знает все фразы, то есть ведёт клиента, но действует только с позволения клиента. Если клиенту откликается, если он так чувствует себя легче, значит, мы идём правильным путем. Если нет, то мы можем найти другой путь.

– Инна, я правильно вас понимаю, что под словом «откликается» подразумевается, что человеку становится лучше, то есть у клиентов происходят какие-то изменения в состоянии, представлениях о ситуации, находится решение?

– Да, и поэтому этот элемент эмоционально-образной терапии тут очень важен. Потому что чувство не обманешь, ты абсолютно точно понимаешь, хорошо тебе или плохо, как ты себя чувствуешь.

5. Давайте пофантазируем. Что должно произойти или измениться, чтобы людям больше вообще не нужны были бы психологи?

– В большинстве своём мы все относительно недавно получили доступ к лёгкому удовлетворению своих каких-либо внешних потребностей. Кто-то только закончил их удовлетворять, а кто-то ещё, может, и не начинал. И выйдя недавно из сосредоточенности на удовлетворении своих внешних потребностей для жизни, люди заметили другую потребность – разобраться в своём внутреннем мире. То есть потребность в общении с психологом и набирающая популярность психологов – это возникло вообще относительно недавно. Почему? Потому что люди начали смотреть внутрь себя. Когда все-все-все найдут и поймут свою истинную внутреннюю ценность, которая не навязана социальными статусами, рекламой, обществом, общественными установками, когда мы найдём и поймём свою ценность, научимся слышать свои желания, свои потребности и начнём следовать этому, когда мы займём своё место в системе под названием «жизнь», вот тогда и наступит условный рай на земле. И тогда психологи будут не нужны. Но наступит это нескоро.

6. Какой вопрос клиентов вас раздражает, злит, вопрос, на который вам всегда не хочется отвечать, а клиенты его всё время задают? Или, возможно, вам этот вопрос кажется элементарным, простым, глупым?

– Светлана, вопрос или запрос?

– В вашем контексте это может быть вопросом, может быть запросом, может быть какой-то ситуацией – то, что есть в вашей практике. Смысл в том, есть ли что-то, что во взаимодействии с клиентом вас раздражает или вызывает какие-то негативные эмоции, или вы хотели бы этого не делать, не обсуждать или не отвечать на эти вопросы.

– Поняла, но таких ни запросов, ни вопросов, ни ситуаций, которые бы меня раздражали с клиентами, у меня нет. Я стараюсь, чтобы у меня самой было как можно меньше триггерных точек – того, что может пробудить внутри меня какие-то сильные негативные эмоции. Но был вопрос, который одно время, не то, чтобы раздражал, какие-то смешанные чувства у меня вызывал. Вопрос звучал так: «Что я получу за свои деньги?» Первое время я пускалась в объяснения, в рассуждения, потом мне уже начало казаться, что это какое-то уговаривание клиента на сессию. Мне хотелось и показать, и убедить, и собственным опытом поделиться – то есть причинить человеку максимальное добро.

А потом я поняла, что ответ, на самом деле, он очень прост: «Ты получишь то, что хочешь получить, вот ровно то, что ты хочешь, ты и получишь. Если ты хочешь результат, ты получишь результат, если ты хочешь ответ, ты получишь ответ, если ты хочешь разочароваться и сказать, что все психологи дураки, ты это и получишь, то есть уйдёшь довольная в любом случае». Главное, что стоит понять любому из нас: обращаясь к любому специалисту, мы не ей или ему платим, мы покупаем не физический предмет, мы покупаем, приобретаем себе состояние, которое ожидаем от этой покупки.

– Инна, благодарю вас за эти слова, отлично сказано! В такой или иной формулировке это достаточно частый клиентский вопрос психологам. Кто-то его задаёт из каких-то претензионных требований, кто-то спрашивает из своих страхов – не так принципиально, из чего человек исходит, но вопрос этот может пугать или смущать, особенно, психологов, кто только начинает частную практику. Спасибо, что поделились, мне очень симпатичен ваш вариант ответа – деликатно и по сути. Инна, с вашей точки зрения, идеальный психолог – это какой психолог?

– Это психолог, который клиенту кажется идеальным, который клиенту симпатичен, который не вызывает у клиента раздражения. Вот это и будет идеальный психолог. И тогда просто, радуясь общению, он раскроется, он доверится. И вот тогда получится та самая глубина, которая важна в работе психолога и клиента.

– Когда вы к профессиональной деятельности приступали, у вас сразу была такая позиция? Или вы пришли к этому пониманию идеальности психолога через какое-то время в результате практики?

– Конечно, через какое-то время. Сначала мне казалось, что нужно знать всё. Мне хотелось быть готовой ко всему, правда, не зная, к чему конкретно. Потом я поняла, что лучший способ понять, чего мне не хватает, – это начать много практиковать, так, как будет получаться, а дальше – разберусь. И такой подход оказался действенным. У меня стали возникать реальные вопросы, и на них я стала искать информацию, что оказалось гораздо проще. Мне больше не пришлось перелопачивать кучу какой-то литературы, каких-то курсов и всего прочего. Я вижу, чего мне не хватает, и это я добавляю себе в знания. Потом я поняла, что невозможно всем понравиться, невозможно отвечать всем требованиям всех людей. Это нереально и это глупо. Как говорится, на каждый товар свой покупатель. И точно так же я позволяю себе отказывать клиентам, если я вижу, что мы не сработаемся. Хотя таких случаев ничтожно мало. В каждом человеке есть что-то хорошее, но иногда исходит такой скепсис и такое сопротивление, что я просто не хочу тратить на это свои силы и своё время.

– Инна, вы уже прошли определенный профессиональный путь, сталкивались с разными случаями в практике, насколько вы самокритичны сейчас и довольны собой как специалистом? Насколько вы соответствуете вашему представлению об идеальности психолога?

– Насколько я соответствую? Для своих клиентов я соответствую полностью. Мы с ними находимся в хорошем резонансе и в доверительных отношениях. И я могу понравиться человеку настолько, чтобы он перестал меня стесняться. А это очень важно. Очень сложно сейчас сказать, довольна ли я собой как специалистом. Но, пожалуй, да, я довольна, я довольна собой.

7. Приведите один, самый главный с вашей точки зрения, аргумент, почему каждому человеку как минимум раз в жизни стоит обратиться к психологу? Я имею в виду, что это за событие, ситуация или какие-то определенные психоэмоциональные переживания, с которыми точно не стоит оставаться наедине с собой или в беседах на кухне с подругами и друзьями?

– Любая беседа, любое проговаривание, являются, в принципе, психотерапевтическим процессом. Но это тот процесс, который поможет снять симптом, но не решить проблему. Это как если бы у человека поднималась температура, она или он пьют таблетку, не разбираясь в том, почему, собственно, температура поднялась. И вот на таком уровне это прекрасно решается и разговорами с подругами, и самокопанием каким-нибудь, то есть всё всегда можно себе объяснить, как-то успокоиться, даже найти положительные стороны, но таким образом возможно лишь нивелировать эмоцию, снять заряд. А вот причину найти поможет именно психолог. Найти и устранить причину, чтобы она больше не возникала. Как минимум, за этим хотя бы один раз стоит сходить к психологу, понять, какая причина твоего, допустим, недовольства.

– Инна, а как человеку понять, что вот сейчас пора к психологу? Как различить эту ситуацию, в которой не стоит оставаться наедине с собой?

– Это когда человек уже перестал справляться, у человека уже нет причин, чтобы в который раз объяснять себе причину своих неудач каких-нибудь. Всё, больше нет причин – вот тогда точно пора к психологу.

8. Что вы думаете насчет мнения: «У психолога была куча личных проблем и детских травм, поэтому она или он стали психологами. А поскольку человек стал психологом по причине кучи личных проблем, то остаётся большой вопрос, справился ли человек с этими проблемами и сможет ли мне помочь»?

– Я согласна, что люди приходят в профессию, движимые поиском ответа на свои внутренние вопросы. И самостоятельно, как мы выяснили, сложно разобраться, нужен диалог. Диалог продуктивный, диалог конструктивный. Человеку нужен человек, а психологу нужен психолог. Об этом я тоже упоминала: психологу важно проработать свои внутренние проблемы. А по поводу личных травм – их у каждого полно, у каждого. Но не каждый отваживается на них посмотреть.

9. Что являлось лично для вас решающими моментами в пользу выбора профессии психолог? Если бы не психолог, какую профессию вы бы выбрали?

– Решающим моментом было как раз то, что я перестала справляться. И знакомство с психологией я начала с личной психотерапии. Склонность к самокопанию, склонность к анализированию, это было во мне всегда, и это мне сильно помогало. Но однажды я перестала справляться. Это был переломный момент, и я пришла за помощью. Я пришла, полная скепсиса: «Как мне может это помочь?..» Но ещё я пришла, полная решимости разобраться. Я помню свои первые сеансы, я просто приходила и говорила: «У меня всё хорошо, у меня всё хорошо». У меня это заняло три сессии. Три сессии я просто приходила и говорила, что у меня всё хорошо. Я не хотела озвучивать, я не хотела признаваться, я не хотела туда смотреть. Но в итоге набралась смелости, набралась сил, и вот тут вот началось самое веселье – я на терапию начала ходить как на праздник. Я прихожу, я рассказываю, я откровенна, я получаю результат. И этот результат сразу же начинает менять мою жизнь.

Пройдя психотерапию на собственном опыте, я начала думать: «Как можно больше людей должны об этом знать!» К этому моменту у меня уже было два высших образования. И после психотерапии я точно поняла, что я хочу быть психологом. В направлениях психологии я какое-то время выбирала: нравилось и то, и другое, и третье, но в итоге больше всего меня привлекли именно системные расстановки. Я начала заниматься, практиковаться, и сейчас мне всё больше и больше это нравится.

Кем бы я была, если не психологом? Кем я только не была. Но именно в системных расстановках я чувствую себя на своём месте.

10. Какие три самых странных, необычных или неожиданных запроса от клиентов было в вашей практике?

– Странных запросов я не встречала. Формулировки, возможно, были какими-нибудь интересными и неоднозначными, но я, честно говоря, даже не могу пример привести, потому что изначально я стараюсь услышать не то, что человек говорит, а то, что он имеет в виду на самом деле. Это то, что я считаю той самой способностью, которой должен обладать психолог: не смотри на слова, смотри глубже. А запросы, как мы выяснили, на самом деле, как бы они ни звучали, все они достаточно банальны. Перефразируя классика, скажу, что несчастье у всех одинаково, но его появления у всех свои.

11. Каковы топ-три самых частых проблемы, с которыми к вам обращаются клиенты? Опишите эти проблемы так, как их описывают клиенты.

– Как у всех, думаю: деньги, отношения, непрожитые чувства. Клиенты спрашивают о том, как заработать столько, сколько хочется. Про партнеров обычно говорят, что «он и эмоционально незрелый, и не ценит, и не любит, что делать?» И третий топовый запрос: «У меня всё хорошо, почему же мне так плохо?» Стоит за этим всем либо эмоционально яркие ситуации, либо отзеркаливание собственных недостатков, либо желание удовлетворить потребности в любви. Вопросы про деньги – это вопросы про то, что не хватает признания, любви или ещё чего-то. Как правило, деньги не бывают просто деньгами, это всегда что-то большее.

12. Расскажите историю, которая оказала на вашу жизнь значительное влияние?

– История не психотерапевтического характера, но она очень сильно греет моё сердце до сих пор. Это был 93-й год, я училась в первом классе. И мне безумно хотелось чёрную капил-

лярную ручку. Вот именно чёрную и именно капиллярную. Естественно, она мне не светила, так как предметом необходимости она не являлась, да и где я ей должна была писать? Но так мне сильно её хотелось, что я её нашла в снегу на продуктовом рынке. Тогда я, конечно же, ничего не знала ни о квантовой физике, ни о силе намерения, но эффект эта находка в ответ на моё желание произвела сильный. Это был тот день, когда я поверила, что если чего-то очень сильно захотеть, обязательно найдётся путь реализации. И вот сейчас, когда я уже взрослая, когда уже разумная, умею расписывать шаги и план действий, если мне кажется, что я уже всё перепробовала, все разумные шаги, но до сих пор так и не поняла, как мне прийти к желанию, я возвращаюсь в то состояние шестилетней девочки, той девочки в абсолютном восторге, которая получила эту чёрную капиллярную ручку из ниоткуда. И из этого состояния я снова смотрю на то, что я хочу, и, как правило, находится новый путь.

Три простых, но интересных вопроса, которые предполагают краткий ответ:

1) Кто из известных психологов является для вас непререкаемым авторитетом?

Кто-то один или одна.

– Я сторонник того, чтобы не сотворить себе кумира. Следуя взглядам одного человека, я лишаю себя возможности формировать полноценно собственное мнение. А в этом как бы и есть суть развития.

2) Книга по психологии, о психологии, которую вы порекомендуете прочитать каждому?

– Джеффри Янг «Прочь из замкнутого круга». Это реальное руководство в действии, написанное простыми словами. Замкнутый круг – это постоянно повторяющиеся ситуации. Например, кому-то постоянно не везёт в любви, кто-то постоянно в долгах, автор рассматривает житейские ситуации и чёткую систему выхода из этого всего. Очень хорошая книга.

3) Одна тема в психологии человека, в которой, на ваш взгляд, стоит разобратся каждому?

– Поиск и принятие своих внутренних детей, частей, субличностей. Называйте, как хотите, суть одна. Именно эта тема, если вы с ней разобрались, позволяет стать целостным, сильным, устойчивым, сбалансированным человеком. Определить свои истинные потребности, и принять все свои чувства, все свои эмоции, все свои стороны, позитивные и негативные качества. Она позволяет перестать стремиться к идеалу, которого на самом деле не существует. Позволяет начать просто жить и получать удовольствие. https://t.me/podcast_myslelogiya/234

Интервью 37. Анастасия Мазанова, психоаналитический психолог

1. Что такое психология с вашей точки зрения?

– Наука, которая изучает психику и психическую деятельность человека. Для меня психология – целый мир удивительных открытий.

2. Кто такой психолог?

– В Америке психологов часто называют сленговым словом shrink. Само слово означает «сжиматься, уменьшаться». То есть, согласно этимологии этого слова, психолог – это «мозгосушитель», который убирает всё ненужное из головы. Но, на мой взгляд, скорее, наоборот. Психолог – это тот, кто помогает оживлять психику клиента, расширять и увеличивать количество осознаваемого им. То есть вербализировать то, что до этого привычно было, например, каким-то образом отыгрывать в действиях, иногда, не самых полезных. Поэтому, как мне думается, в процессе терапии клиент скорее приобретает, чем лишается чего-то.

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.