18+

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ



АЛЕКСАНДР ОСИПОВ

Прикладная психология и клиническая практика

Александр Осипов

Практическое руководство для начинающих психологов

https://litres.ru/74986388
ISBN 9785007178549

Аннотация

Настольная книга для психологов, делающих первые шаги в консультировании. Без скучной университетской теории: только реальные инструменты, разбор синдрома самозванца, правила здорового сеттинга и «красные флаги», при которых необходима помощь врача. Клинический психолог Александр Осипов делится опытом, как выстраивать опору, не впадать в синдром спасателя, защитить себя от выгорания и проверить готовность к работе с помощью авторских практических тестов.

Содержание

Александр Осипов 5
Глава 1. Синдром самозванца и страх первого клиента 7
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Практическое руководство для начинающих психологов

Александр Николаевич Осипов

© Александр Николаевич Осипов, 2026

ISBN 978-5-0071-7854-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Александр Осипов
ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ

Введение. О чем молчат в институте

Получив диплом психолога, почти каждый молодой специалист сталкивается с одним и тем же парадоксом. В голове — десятки фамилий классиков, схемы психических процессов, классификации расстройств и вызубренные определения. А в кабинете напротив садится живой, растерянный человек, который смотрит с надеждой и говорит: «Помогите, я больше так не могу». И в эту секунду оказывается, что ни одна глава из учебника по общей психологии не подсказывает, куда деть руки, как начать разговор и что делать с собственной тревогой.

Университет дает фундаментальную карту местности, но не учит ходить по реальным дорогам, где встречаются ямы, туман и неожиданные повороты. Нас долго готовят быть теоретиками, но почти не учат ремеслу присутствия рядом с чу-

жой болью.

Эта книга — не очередной академический справочник и не свод жестких догм. Это практическая опора для тех, кто стоит в начале пути или делает первые самостоятельные шаги в консультировании. Здесь собраны живые наблюдения, рабочие инструменты, разбор типичных ловушек и честные ответы на вопросы, которые обычно стесняются задавать на супервизии. Моя задача как клинического психолога и практика — помочь вам пройти первый, самый тревожный этап становления без выгорания, лишнего перфекционизма и потери веры в себя.

Глава 1. Синдром самозванца и страх первого клиента

Если перед первой самостоятельной консультацией у вас холодеют ладони, пересыхает во рту и возникает навязчивая мысль срочно перечитать еще три монографии по психиатрии — с вами всё в порядке. Это не признак профессиональной непригодности. Это нормальная реакция живой психики на высокую ответственность.

Ловушка «идеального всезнайки»

Главная ошибка начинающего специалиста — убеждение, что он обязан знать ответы на все вопросы сразу, с первой минуты встречи. Нам кажется, что настоящий психолог — это своего рода провидец, который одним взглядом ставит точный диагноз и за пятьдесят минут выдаст клиенту готовый рецепт счастья.

Когда реальность не совпадает с этой фантазией, включается синдром самозванца: «Я ничего не умею, сейчас клиент поймет, что я новичок, и уйдет, а я обманываю людей за их же деньги».

Важно сразу снять с себя эту непосильную ношу. Психолог — не волшебник и не спасатель. Вы не обязаны чинить чужую жизнь за один сеанс. Ваша главная задача на старте — создать безопасное пространство, внимательно слушать,

задавать точные вопросы и помогать человеку самому увидеть то, что от него скрыто.

Почему дипломов всегда «недостаточно»

Многие новички годами прячутся за бесконечными курсами повышения квалификации. Закончили базовое образование — пошли на гештальт, потом на КПТ, затем на телесную терапию, арт-терапию и нейропсихологию. За этим часто стоит не жажда знаний, а страх выйти в реальную практику. Учеба дает иллюзию безопасности: пока я студент, с меня нет спроса.

Запомните простое правило: уверенность в профессии рождается не из десятого сертификата, а из часов реальной практики. Невозможно научиться плавать, изучая гидродинамику на берегу. Придется войти в воду, наглотаться её пару раз и постепенно почувствовать опору.

Три опоры перед первой встречей

Чтобы снизить стартовую тревогу до рабочего уровня, используйте три простых ориентира:

— Разрешите себе не знать. Если клиент задает сложный вопрос или приносит тему, в которой вы пока не ориентируетесь, честно скажите: «Это важный момент, мне нужно время, чтобы обдумать его и подготовиться к нашей следующей встрече». Честность вызывает у клиентов гораздо больше доверия, чем попытка судорожно изображать всезнание.

— Опирайтесь на структуру, а не на вдохновение. В волнении легко потерять нить беседы. Держите перед глаза-

ми краткий план первой встречи: знакомство и правила работы, прояснение запроса (с чем человек пришел и чего хочет в итоге), сбор краткой истории жизни и подведение итогов сессии. Каркас удержит вас, даже если эмоции зашкалят.

— Помните о равенстве позиций. Вы не «мудрый гуру на горе», а клиент не «сломанный механизм». Вы два взрослых человека: один приносит свой жизненный опыт и боль, второй — профессиональный взгляд, внимание и инструменты. Вы идете рядом, а не тащите человека на себе.

Первый клиент почти никогда не бывает «идеальным», и первая сессия редко проходит как по учебнику. И это нормально. Если после встречи человек почувствовал, что его наконец-то выслушали без осуждения, спешки и непрошеных советов — ваша первая работа уже состоялась.

Глава 2. Первая сессия и сеттинг: почему рамки лечат

Начинающие психологи часто боятся слова «рамки» или «сеттинг». Кажется, что строгие правила делают консультацию сухой, формальной и мешают душевности. Возникает соблазн быть «хорошим и добрым»: задержаться с клиентом на полчаса бесплатно, перенести встречу за десять минут до начала без последствий, отвечать на длинные голосовые сообщения в мессенджерах в одиннадцать вечера.

Но правда практики жестока: отсутствие границ разрушает терапию быстрее, чем отсутствие опыта.

Сеттинг — это не бюрократия и не способ показать свою

важность. Это стены, пол и крыша того безопасного дома, в котором клиент может позволить себе быть уязвимым. Если стены шатаются, человек подсознательно чувствует тревогу: он не понимает, выдержит ли специалист его боль, если не может удержать даже расписание.

Четыре кита здорового сеттинга

Проговорите эти правила спокойно и доброжелательно в самом начале первой встречи — буквально в первые пять минут:

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.