

ТОП-5

ЛОВУШЕК

В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ



Мы с вами пришли в профессию, потому что хотим помогать.

Но порой в стремлении помочь мы чрезмерно эмоционально вовлекаемся и попадаем в ловушки, где ход наших мыслей и действий начинает работать против нас. О них и поговорим.

Что важно: не страшно, если вы узнали себя в какой-то ловушке. Они попали в этот гайд как раз потому, что знакомы многим.

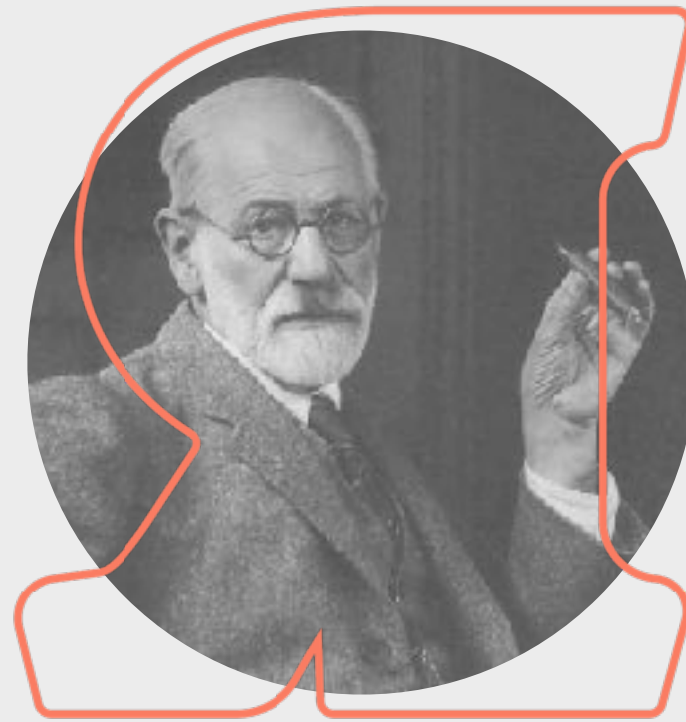
Главное — научиться отслеживать свое состояние, замечать неладное и вовремя из них выбираться.

Помните: наши трудности и страхи подсвечивают зоны развития, куда можно двигаться. И ловушки, в которые мы попадаем — тоже часть этого пути.



ЛОВУШКА №1

«ТЫЖПСИХОЛОГ»



В чем суть?

В завышенных ожиданиях от себя, которые накладываются профессией. Я психолог, и это значит:

- ♦ я всегда должен быть уравновешенным и понимающим;
- ♦ я не должен опаздывать;
- ♦ у меня нет права на ошибку;
- ♦ я не могу злиться на клиента;
- ♦ я должен знать, как клиенту лучше поступить в той или иной ситуации.

В чем опасность?

Это ловушка, которая изолирует. В позиции яжпсихолога легко провалиться в стыд и страх:

- ♦ бояться работать с клиентами и избегать расширения практики;
- ♦ бояться идти на супервизию;
- ♦ стыдиться идти за поддержкой к коллегам — ведь они поймут, что я не дотягиваю.

Мне стыдно и страшно → я оказываюсь в одиночестве.

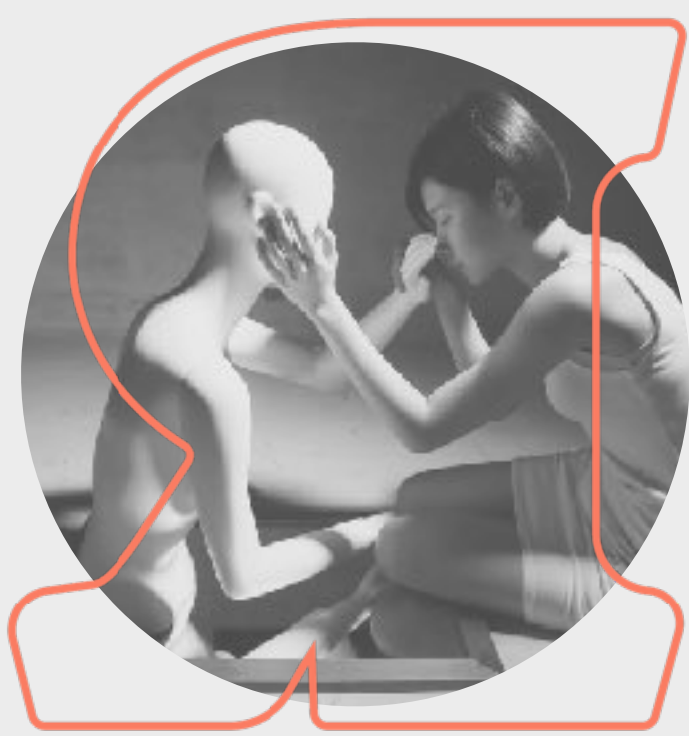
Что делать?

Вернуть себе право быть неидеальным. Легализовать свои чувства и понять, что это знакомо всем: вы здесь не одни. Мы все в одной лодке, ведь в эту ловушку очень сложно не попасть.

Мы знаем, что мы не все знаем. И мы в растерянности: что, если нас на этом поймают? Но это нормально — мы живые люди, и мы и не можем знать все и быть идеальными.

Если вы прямо сейчас в этой точке, попробуйте:

- ♦ искать более безопасные форматы поддержки;
- ♦ выбрать индивидуальную супервизию вместо групповой;
- ♦ выбрать супервизора, с которым вам будет комфортнее и безопаснее.



ЛОВУШКА №2

«МЕНЯ НЕДОСТАТОЧНО»

В чем суть?

Меня — такого, как есть — недостаточно, чтобы быть хорошим специалистом.

- ♦ Я не так быстро заполняю свою практику, как другие коллеги.
- ♦ Я не так хорошо освоил направление, в котором работаю.
- ♦ Того, что я могу дать, мало: опытный специалист дал бы больше.

Прежде, чем я выдам себе внутреннее право делать свою работу, мне нужно пройти еще одно обучение: по работе с травмой, по кризисному консультированию, по работе с детьми — подставьте свой вариант

В чем опасность?

Ощущение собственной недостаточности не дает двигаться вперед: идти в практику, развиваться и заявлять о себе.

Что делать?

Честно признать те знания, навыки, умения и дипломы, которые у вас уже есть. Присвоить их.

Если сложно самостоятельно оценить себя как специалиста, можно:

- ♦ Обратиться за помощью в профессиональное сообщество;
- ♦ Пойти на супервизию к специалисту, с которым вы чувствуете себя максимально безопасно.

Главное — не оставаться наедине с этой сложностью.

ЛОВУШКА №3

«С ВАМИ ВСЕ ЯСНО»



В чем суть?

Мне про клиента быстро все становится понятно:

- ♦ вижу много сходства с другими клиентами;
- ♦ отношу клиента к какой-то категории;
- ♦ ставлю «диагнозы»;
- ♦ не готов отказаться от уже выстроенной гипотезы.

В чем опасность?

В сужении видения клиента. Я начинаю смотреть на него свысока и через призму диагноза — без видения его живым человеком.

Как результат, клиенту становится сложно строить со мной доверительные отношения.

Что делать?

- ◆ Напоминать себе, что перед вами живой человек и отношения с ним более значимы, чем диагнозы и теории. Теоретические знания важны, безусловно, и мы опираемся на них, но клиент — больше, чем любая схема.
- ◆ Помнить, что мы не все знаем о клиенте: сознательно или бессознательно, он не все приносит в терапию. И мы сами всегда чего-то не видим — ведь мы тоже живые неидеальные люди.



ЛОВУШКА №4

ЕСЛИ НЕ Я, ТО КТО?

В чем суть?

Если клиент пришел в терапию впервые, я ни в коем случае не должен совершить ошибку. Я обязан ему помочь, иначе он разочаруется в терапии и решит, что она не работает.

Если же клиент был уже у нескольких психологов, остался недоволен и после пришел ко мне — я тем более должен быть уверен, что я-то точно ему помогу. Есть много некомпетентных психологов, и если клиенту так не везло — я не имею права стать одним из тех, кто не помог. Я смогу наконец показать ему, что такое качественная профессиональная работа.

Я много учусь, много знаю и понимаю: пусть другие не помогли, но уж я-то справлюсь. Мне хочется быть особенным, лучшим.

И именно здесь кроются причины попадания в ловушку:

- ♦ неготовность разрешать себе ошибаться и признавать свои ошибки;
- ♦ неготовность встречаться с бессилием;
- ♦ наша тщеславная нарциссическая часть, которая очень ждет признания.

В чем опасность?

- ♦ От необходимости быть идеальным психологом, который точно поможет, возникает много напряжения. Оно активно тратит ресурс и может привести к выгоранию.
- ♦ Может выйти так, что во время сессии целью будет не увидеть клиента и помочь ему, а делать все, чтобы он не разочаровался: не конфронтировать с ним, не доставлять ему неприятных эмоций. И это может идти вразрез с тем, что на самом деле нужно клиенту.
- ♦ Я могу соглашаться на то, что мне совсем не подходит (условия оплаты, время встреч), лишь бы клиент не ушел. В итоге будут копиться напряжение и раздражение.

Что делать?

Работать в личной терапии с признанием собственного бессилия:

- ♦ Я не могу помочь всем;
- ♦ я не могу гарантировать результат;
- ♦ я могу совершать ошибки и чего-то не знать.

И признать, что не на все мы можем повлиять:

- ♦ не каждому клиенту подойдет конкретный психолог;
- ♦ не все клиенты готовы к глубокой работе;
- ♦ некоторых личностные черты сильно препятствуют этой работе, и это может быть вне сферы моих компетенций.

ЛОВУШКА №5

« НАЖИВАЮСЬ НА ЧУЖОЙ БЕДЕ »



В чем суть?

Стыдно брать деньги за профессиональную помощь с людей, находящихся в беде. Ведь у человека, который пришел на прием, столько проблем — ему и так плохо. А я, корыстный человек, жду деньги (и часто немалые) за свою помощь.

У обеих сторон терапевтического процесса может возникать множество посланий вроде «наживается на чужой беде» и «за помощь деньги не берут».

В чем опасность?

В этой ловушке я попадаю в стыд под влиянием посланий и внутренних установок на «бескорыстную помощь». Здесь есть большой риск занять роль терапевта-спасателя. Тогда, как следствие, клиенту останется роль жертвы, а терапия станет неэффективной.

Что делать?

Признать, что помощь психолога — это прежде всего работа, а не дружеская беседа. Эта работа имеет четкие правила: например, фокус на клиенте и его проблемах.

- ♦ Помнить о том, что в свой навык вести терапию вы как специалист вложили много ресурсов: денег, времени, эмоций и сил.

- ♦ Осознать, что терапию в плане денежных отношений можно сравнить с покупкой лекарства в аптеке: заболевший оплачивает средство, которое может помочь ему выздороветь. В терапии таким лекарством является беседа.
- ♦ И, наконец, важно помнить, что клиент, пришедший на терапию, стремится улучшить свою жизнь — в этом шаге много ресурса для изменений. А значит, стоит признавать и уважать силу клиента.

Конечно, это далеко не полный список ловушек, в которые рискует попасть психолог.

О других сложностях в консультировании, их скрытой опасности и способах выхода мы поговорим на воркшопе с Виталиной Скворцовой-Охрицкой **«Как психологу укрепиться и вырасти в кризис»**.
Приходите!

