

УДК 616.84  
ББК 56.14  
Ш97

**Шутов, Антон.**

Ш97 Тред психолога / Антон Шутов. — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 240 с. — (Тренды Рунета).

ISBN 978-5-17-114146-2

Знакомо ли вам чувство неуверенности в себе и окружающих, беспричинной тревоги, с которой невозможно справиться самостоятельно? Или, возможно, вы находитесь в жизненной ситуации, которая кажется тупиковой, безвыходной? Вы запутались в чувствах, ощущаете беспомощность и не знаете, к кому обратиться?

Тогда эта книга — для вас. Антон Шутов, социальный психолог с многолетним стажем, автор популярного «Треда психолога» в твиттере, доступно расскажет, зачем вообще обществу нужны психологи, стоит ли искать помощи у специалистов (краткий ответ: да, стоит) и с какими запросами к ним можно обращаться. Кроме того, книга ответит на вопросы, часто возникающие у новых или потенциальных клиентов психолога: объяснит все про важность сохранения тайны, про различные виды сеансов, методик и тренингов. А ещё книга содержит интересные случаи из практики психолога, изложенные невероятно бережно по отношению к клиентам и в то же время увлекательно и с юмором.

УДК 616.84  
ББК 56.14

ISBN 978-5-17-114146-2

© Антон Шутов, текст  
© ООО «Издательство АСТ»

Здравствуйтесь, читатели. Проходите и садитесь вот в это кресло. Устраивайтесь поудобнее и приготовьтесь слушать.

Я работаю социальным психологом. Правда, обычно на своей работе людей выслушиваю я, но на этот раз будет все по-другому, потому что я приготовил для вас долгий рассказ и собираюсь открыть вам много всего о том, что происходит внутри моей профессии. Расскажу, как обычно обстоит рабочий процесс, и поделюсь многими фактами, связанными с психикой и поведением людей. Так что здесь слушать будете вы, мы с вами меняемся ролями...

Для начала скажу, что специалисты в моей сфере встречаются совершенно разные. Среди них есть и хорошие, и не слишком, более профессиональные и менее. Точно так же, как и в любой другой профессии. Кому-то уровень моей работы может показаться высоким, а кто-то может относиться к нему с со-

мнением. Я не возражаю. Чаще всего мы сами стараемся отучать клиента от слишком поспешных оценок. Среди нас есть и те, кто считает любое оценивание ненужным и изначально ошибочным. Понимая природу человеческого мышления, я с самого начала готов к тому, что встречу некоторые возражения со стороны коллег и даже профессионального сообщества в целом. Часть информации, изложенной в этой книге, в Интернете встретила широкий спектр всевозможных реакций. А это ни хорошо, ни плохо.

Итак, начнем...

# *ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ПРИЕМ*

## *ПРИНЯТЬ КЛИЕНТА*

Само слово «прием» — в нем заключена суть понятия «принимать». Имеется в виду — принимать людей, которым требуется услуга. Но я бы хотел с самого начала также переориентировать читателя и на другое понимание: принимать близко к сердцу, принимать без оценок, без осуждения. И не ищите в этом лишнего пафоса. К психологу может прийти каждый, вне зависимости от социального уровня или степени общественной оценки, а обязанность психолога — принять пришедшего напрямую, безоценочно вообще, безусловно принять, от и до.

Нуждаться в психологических услугах может совершенно любой человек. Пути высшего неисповедимы, и никто не может отрицать, что в его жизни может сложиться ситуация, в которой будет трудно разобраться самостоятельно. Сознание даже самого сильного и уверенного в своих решениях победителя может иногда стать пугливым зверем, сойти с проторенного пути и заблудиться в непролазной чаще сомнений. Я не имею в виду сейчас те сложные ситуации, где психика получила значительные удары и речь идет уже о расстройствах. Нет. Работать с расстройствами — это уже прерогатива совсем иных специалистов, таких как психотерапевты, психиатры. В таких случаях требуются другие уровни и средства работы, о них я буду упоминать лишь изредка и вскользь, потому что имею об этом мало сведений. А вот о своей работе — работе социального психолога — расскажу подробно.

Начинать нужно с объяснений, что это за случаи, когда человеку может понадобиться психологическая услуга. А таких случаев много. Лучше также сразу отойти от представления, будто психолог приходит только в случаях, когда произошла личная катастрофа, либо когда семья трещит по швам, либо когда человек замер на краю крыши, приготовившись совершить смертельный шаг. Это не так. Всех ситуаций, где участие психолога будет целесообразным, не перечислить. Но, обобщая, можно сказать,

что это те случаи, когда требуется: 1) исследовать, продиагностировать состояние человека, 2) изменить состояние человека (всегда непременно от худшего к лучшему), 3) предупредить нежелательные состояния человека (так называемая профилактика). Вот этими тремя направлениями кратко, просто, емко и исчерпывается функционал социального психолога. Но простота, увы, только в описании этих направлений. А если больше вдаваться в деятельность, можно обнаружить такое количество запутанностей, столько всевозможных вариаций различного, перемноженного друг на друга, что браться за описание профессиональной деятельности представляется безнадежным, тщетным делом. Но тем не менее...

Но тем не менее, рассказ о психологах нужно начать с описания самого сеанса. Давайте представим, что вы записались на сеанс и совершаете свой первый визит. Тем, кто уже побывал у психологов, это описание покажется знакомым и близким, а тем, кто никогда не сталкивался с этими специалистами и их деятельностью, это будет любопытно.

В зависимости от того, какой специалист вам требуется, какого из возможных вы выбрали (либо вам его назначили), подобная встреча может происходить в совершенно разных местах. Это может быть специализированный психологический центр с кон-

сультационной, либо отдельный кабинет психолога в каком-то учреждении, либо отдельное независимое пространство. Также местом встречи со специалистом может быть снимаемая комната бизнес-центра, кафе со спокойной атмосферой, а иногда даже лавочка в тихом парке с немногочисленными прохожими.

## *ПЕРВОЕ ВОЛНЕНИЕ*

Вы приходите в назначенное место к указанному времени. Если это ваш первый в жизни визит к специалисту, наверняка вы немного волнуетесь, потому что еще не знаете, какие события будут происходить во время сеанса. Так как же вы должны себя вести и что за инструментарий будет применен лично к вам? Оставьте все беспокойство, вам следует вести себя так, как вы сами этого пожелаете. По сути, просто максимально оставаться собой. Это главные рекомендации: расслабиться и не выдумывать себе никакого поведения. В этой сфере нет шаблонов, стереотипов ни со стороны психолога, ни со стороны того, кто пришел к нему на прием. Лучшее, что вы можете сделать, это довериться происходящему, открыться специалисту и обратить все мысленное внимание на ситуацию, по поводу которой вы пришли.



Вот вы услышали приглашение и входите в кабинет. Конечно, вы чувствуете легкую неуверенность и ждете инициативного импульса со стороны психолога. А он смотрит на вас, уже что-то немного понимает про вас. Наверное, даже не немного понимает, а все понимает. Увидел вашу жизнь, вас лично. Измерил от и до все ваши характеристики, определил в категорию, назначил вам цену. Потом прочитал ваши мысли, поморщился от некоторых, увидел все ваши совсем личные области, испытал неприязнь к ним и еле терпит, чтобы сразу не накричать на вас.

Нет. Он ничего не видит. Психолог видит человека, который робко шагнул в кабинет. Психологу даже не требуется этому человеку давать кредит доверия, чтобы изначально верить в его непорочность и свет. Психолог — это специалист, который профессионально научен не иметь никаких социальных оценок по поводу того, с кем ему предстоит работать. Он не то что не волшебник, чтобы увидеть все про вас. Он даже попросту этого не делает, потому что этого не требуется. Все в восприятии вас он передоверил вам, потому и ждет, пока вы пройдете, займете место и начнете говорить. Только тогда в его восприятии начнется процесс формирования вашего образа.

Вы проходите, садитесь. Смотрите на специалиста и готовитесь произнести немного отрепе-



тированные до этого слова. В репетиции они звучали приблизительно так: «У меня такая проблема...» (и дальше уже больше по существу). Но пока вы не торопитесь начинать, хотя ошибочно считаете, что уже должны излагать все о своей ситуации.

Психолог сядет рядом с вами, выдержит небольшую паузу и задаст первый вопрос:

— С какой темой вы сюда пришли, о чем вы хотели бы поговорить?

И тут настало время для той самой фразы: «У меня такая проблема...». С нее и начинается ваш монолог, поддерживаемый вашим профессиональным собеседником.

Так начинается психологическая консультация. Задача этого процесса — в ходе профессиональной беседы выразить чувства и напряжения, обозначить и проанализировать ситуацию, искать и устанавливать внешние стимулы, чтобы задать движение в направлении желаемого изменения.

Сам человек, бывает, не в состоянии объективно оценить происходящее в его жизни и не в силах найти наиболее верные пути решения. Он так долго находится внутри ситуации, что его восприятие «за-

мыливается», понимание искажается, возникают так называемые «слепые зоны», которых неосознанно избегает фокус внутреннего внимания.

Потому сторонний собеседник может иногда оказаться великим помощником, с ним можно обговорить нужное и уже в самом процессе обсуждения совершить важные открытия и по-новому взглянуть на ситуацию.

Начав рассказывать психологу о той трудности, которая присутствует в вашей жизни, вы вдруг чувствуете, что нужно рассказать и о том, и об этом, и еще вот об этом. И еще вы вспоминаете, что иногда думали и о таком вот. А затем понимаете, что ко всему сказанному хотели бы рассказать про некоторые случаи из детства, потому что давно подозревали, что причиной всему многочисленному могут быть те давние ситуации. И, вообще, лучше все рассказать, наверное, «с самого начала», потому что что только не случилось с вами за все эти годы, пройденные с самого рождения...

Но лучше остановитесь. Будет лучше, если вы еще до записи к специалисту сформируете свой настоящий, главный запрос, который будет касаться верховной общей сложности, присутствующей в вашей жизни. Именно из этого запроса будет формироваться консультация.

В жизни каждого человека есть много нерешенных ситуаций, вопросов, которые не получили ответа, тревожащих тем... Визит к психологу вовсе не означает, что вы должны набросать в костер беседы как можно больше всюду собранных дров, чтобы огонь полыхал вовсю. Задача консультации — грациозно провести траекторию пути по главной заявленной теме от общего к частному (и от частного к общему), чтобы этот путь выводил к свету. Другими словами, конкретно сформулированный запрос позволяет более четко организовать совместную работу психолога-консультанта и человека, записавшегося к нему на прием.

### *ТРЕВОГА РАЗГЛАШЕНИЯ*

Тревога разглашения становится сложностью прежде всего в небольших населенных пунктах. В поселках, небольших городах социальные связи плотнее и проще, там все у всех буквально на виду и давно знакомы. И из-за этого, даже если возникает необходимость, люди побаиваются идти на консультацию.

Но стоит ли действительно опасаться? Бывают ли случаи, когда психолог разглашает доверенное? Хочется дать конкретный и однозначный убедительный ответ — что не бывают. Но мы прекрасно пони-

маем, что низкая ответственность, халатность могут присутствовать в каждой профессии. Если вы столкнулись с фактом, что кто-то где-то разглашал информацию, сохраняемую тайной консультирования, то смело и навсегда вычеркивайте этого человека из стана специалистов. Пожалуй, это самый значимый фактор профнепригодности.

Для психолога получаемая от клиента информация является профессиональным материалом. То есть в профессиональном восприятии отсутствуют оценка, личный интерес, осуждение. Представьте только, со сколькими историями из жизней клиентов приходится работать специалисту. Все они остаются в рамках консультации и тут же покидают область внимания психолога вместе с завершением сеанса.

### *ЕСЛИ ЕСТЬ СОМНЕНИЯ, ОБРАТИТЬСЯ ИЛИ НЕТ*

Если бы я мог дать какой-либо совет по поводу сомнений, пойти к психологу или нет, то даю: конечно, идите, оставьте тревожность, работа с профессионалом полезна и безопасна. Вообще, наблюдение за людьми показывает, что защищаемся и тревожимся мы гораздо больше, чем это того стоит. Возможно, жить можно и без защит, открыто и спокойно. Часто