

Профессиональные сказки, или о чем нужно помнить психологу

[Статьи / Психологическое просвещение](#)

Профессиональные сказки, или о чем нужно помнить психологу

Недавно гостила в Харькове у своей коллеги Светланы Гущиной. О чем могут говорить две женщины-психолога, собравшиеся вместе? Правильно, о жизни, детях и клиентах. Светочка поздравила меня с очередным выходом книги «Сказочные истории глазами психотерапевта», написанную в соавторстве с Геннадием Малейчуком. И как-то мы перескочили на тему того, как любимые детские сказки влияют на жизнь.

– Посмотри на мою старшую дочь, - со смехом рассказала Света. – Готовит еду, убирает, моет посуду – в сущности, ведет хозяйство в нашей огромной семье. И никогда не ропщет. Как-то на три дня выпала – все взвыли: еды нет, в мойке – гора посуды, никто ничего не может найти, везде беспорядок... А знаешь, какая у нее в детстве была любимая сказка? Угадай!

Я, конечно, пожалала плечами – откуда мне знать! Какая из меня гадалка :) Хотя её дочь Леночкой восхищаюсь - хозяйка, рукодельница, умница, каких поискать.

– «Федорино горе», - торжествуя сказала Света. –Просила его читать по сто раз на дню. И вот оно счастье – моет и моет, наводит и наводит порядок в доме.

Конечно, мы посмеялись, а позже я задумалась – влияет ли любимая детская сказка на наше профессиональное поведение? И так как Светочка была рядом, а у меня лишь на прошлой неделе аспирантка защитила диссертацию, из-за чего мой мозг по-прежнему продолжает работать в терминах «гипотез», «доказательств» и «факторов», я спросила, какую сказку она в детстве любила больше всего.

–Польскую сказку «Ученик смерти», - мгновенно ответила Светлана. – Идея там такая – парень спас саму Смерть, и она научила его ремеслу врача и подарила способность исцелять тех, у кого она стоит в ногах, предупредив, что если она в изголовье – у человека нет шансов. Но он несколько раз нарушил ее наказ, «обхитрив» ее – поменял местами изголовье и ноги. Так он спас трёх человек.

Тогда смерть отвела его в пещеру и показала, что у каждого человека есть своя свеча. Когда она догорает – его жизнь заканчивается. Продляя другим жизнь, он делает это за свой счет – его свеча жизни укорачивается... И пламя его свечи едва-едва колебалось – он отдал часть своих жизненных сил спасенным людям. Ему лишь нужно было перелить воск обратно – и его жизнь бы продолжилась, но эти люди бы умерли. И парень отказался, сказав смерти, что ни о чём не жалеет, и, будь у него еще одна жизнь, пошел бы тем же путём. Смерть коснулась его глаз, и они навеки закрылись...

Эта история меня потрясла до дрожи. Очень метафорично и сильно в ней описывалась наша профессиональная деятельность. Ведь часы, проведенные с клиентами, складывающиеся в недели, месяцы и годы – это и есть наша жизнь. Мы проводим ее рядом с теми, кто доверил нам свою беду, свою боль, свой страх, стыд, сомнения. И мы

пытаемся помочь Другому, иногда забывая, что время – это единственный невозполнимый ресурс, что не всем можно помочь и что иногда нам нужен кто-то, кто бы отвел нас в пещеру и показал нам «свечу нашей жизни».

Почему я об этом задумалась? Потому что много коллег самоотверженно работают, забывая о себе. Я слышу истории психологов из Украины, помогающих семьям военных из АТО. Я вижу коллег из Беларуси, работающих по 50-60-70 часов в неделю. Я удивляюсь коллегам из России, колесящим и летающим по разным городам и весям, забывшим, что такое «спать в своей постели». И легко бы всё было свести к жадности и непроработанности, отсутствию личной терапии и супервизии... Но многие из них работают за копейки. Их труд можно смело называть альтруистическим – потому есть случаи, где по-другому никак нельзя не объяснить помогающую мотивацию.

Я не претендую на обобщение. Все психологи – разные. Я просто думаю, размышляю и делюсь этим с Вами. Потому что мне очень нравятся структурированные коллеги с хорошими границами, спокойные и бесстрастные, имеющие ответы на каждый вопрос. И при этом я очень люблю и своих коллег, которые готовы прийти на помощь не только друзьям, но и клиенту в любое время суток (...она в серьезном кризисе, и я разрешила ей звонить в любое время, если понадобится), готовы снижать цену (... я понимаю, что это про границы, но он мальчик, ему 19 лет, и я готова помогать ему за символическую плату), щедро делятся знаниями (... да, этот семинар был просто безумно дорогим, но я с удовольствием поделюсь с вами материалами)...

Наша профессия держится и на тех, и на других. Одни – «стражи порядка»: блюдут границы, отстаивают правила, создают ритуалы. Другие – страстные, горячие, верят в свое предназначение, готовы, как миссионеры, везти психотерапию в Африку и Азию, помогать тем, кто ищет помощи. Вспоминается и Эрих Фромм, старавшийся, чтобы психотерапия была доступна не только богачам, и Фрейд, бескорыстно помогавший обедневшим пациентам, и Мари Бонапарт, выкупившая Фрейда у нацистов... Никто их ни о чем не просил. Они, как Ученик Смерти из польской сказки, считают это своим профессиональным долгом.

Я задумалась о нашей профессии, попав в больницу. Мне было так сложно остановиться, потому что я обещала коллегам... обещала клиентам... обещала слушателям... дипломникам... магистрантам... аспирантам... Но вот я выключилась – а жизнь продолжается. Да, есть сложности из-за моего отсутствия, но все движется, все процессы происходят, несмотря на мое «отключение». И я понимаю, что многие из моих тревог были напрасными – все справляются без меня. Как раз время погрузиться и подумать о себе – то, чего я так старательно избегаю. Прекрасная Мелани Кляйн с ее депрессивной позицией дает надежду, потому что только в переживании печали, депрессии и одиночества у человека появляется шанс изменить свою жизнь. А психологу иногда проще жить «на краю чужого гнезда», переживая истории клиентов, сопереживая, сочувствуя, помогая – чтобы только не переживать собственную боль, уязвимость, одиночество и ненужность. И что когда мы чем-то жертвуем – временем, силами, энергией, финансами – важно, чтобы мы делали это осознанно, отказавшись от идей всемогущества. Когда делаешь не потому, что должен, а потому, что не можешь иначе. И когда можешь остановиться, чтобы задуматься о смыслах, ценностях, своей и чужой жизни.

Это о грустном. Чтобы побыстрее выскочить из таких размышлений, я затеяла опрос в FB, попытавшись узнать у коллег-психологов, кто и какую сказку любил в детстве. Я думаю, что каждая сказка многоаспектна и многофункциональна – в ней есть главный герой и

несколько ключевых персонажей. Когда ответила первая сотня (можно было упоминать несколько любимых сказок), топ выстроился следующим образом:

- по 8 голосов из 100 собрали «Волшебник из города» и «Золушка» с вариациями истории (Три орешка для Золушки);
- 7 из 100 набрала «Снежная Королева»;
- 6 из 100 у «Трех повестей о малыше и Карлсоне»;
- 5 из 100 – «Красавица и Чудовище»;
- 4 из 100 – у «Пеппи Длинный Чулок», «Русалочки» и «Цветика-Семицветика»;
- по 3 из 100 набрали «Буратино», «Аленький Цветочек», «Колобок» и «Незнайка»;
- по 2 из 100 – «Айболит», «Двенадцать месяцев», «Дюймовочка», «Карлик нос», «Конек-Горбунок», «Крошечка-Хаврошечка», «Путешествие Нильса с дикими гусями», «Принцесса на горошине», «Ронья дочь разбойника», «Огниво», «Спящая красавица»;
- по 1 упоминанию из 100 – «Бременские музыканты», «Василиса Прекрасная», «Гадкий утенок», «Дикие лебеди», «Королевство кривых зеркал», «Кот в сапогах», «Маугли», «Морозко», «Сказка о потерянном времени», «Сказка об Иване-царевиче, Жар-птице и о сером волке», «Сказка о рыбаке и рыбке», «Финист ясный сокол».

Конечно, это сказки пост-советского и славянского пространства. Читали то, что было доступно, что было одобрено и что нравилось. «Лидеры» - это отечественный пересказ «Волшебника страны Оз» с изменениями и дополнениями - «Волшебник Изумрудного города» А.Волкова и «Золушка» с изменениями и дополнениями.

Путешествие девочки Элли к великому Гудвину – это одна из вариаций путешествия героя с волшебными помощниками, в результате которой он обретает новую идентичность. Если мы будем рассматривать Элли как терапевта, то заметим, что она сама – страдающая, неуверенная, но находящая силы идти дальше со своими новыми друзьями – клиентами к цели – Волшебнику Изумрудного Города. Только цель оказывается фиктивной, Волшебник – липовым, что вполне соответствует реальности. Клиенты приходят за мудростью, смелостью и мозгами, а потом выясняют, что искали дружбы, любви и надежной привязанности. В метафоре этой сказки Элли-психолог – тот, кого ураганом «занесло» на территорию клиентов. И только опираясь на себя, на свои ресурсы (волшебные башмачки!), Элли может вернуться домой, не оставшись навечно в «Стране Оз». «Ловушки» для психолога:

«Как я здесь оказался?» (каким ветром меня занесло в эту профессию),

«Что я могу, я всего лишь... (маленькая девочка, начинающий психолог, неуверенный в себе профессионал)»,

«Чего я хочу?» (вернуться домой – или остаться навсегда в Волшебной стране, раствориться в клиентах, начать играть в чужие игры, биться на чужих войнах),

«Как мне с этим справиться?» (нарциссично, опираясь только на себя, или используя ресурсы клиентов и среды).

«Золушка» - вторая по популярности сказка. Комментарии излишни. Терапевт-Золушка усердно моет «терапевтическое поле клиента», эмпатична, добра, самоотверженна. Но не забывайте про ее второй полюс – глазки сестрам выклевали принадлежащие Золушке птички-помощницы. Так что «ловушки» для терапевта – любителя этой сказки очевидны:

подавление природной аутоэкспрессии, вспышки ярости (иногда на клиента, а иногда на домашних, и непонятно, что хуже – клиент «без глазок» или собственная семья), подавленные «нормативные» зависть, обиды... Мы с Геннадием Малейчуком анализировали эту сказку довольно подробно .

Подчеркну: она может быть проинтерпретирована по-разному. Но очевидно, что терапевту-Золушке некогда учиться (бедна и все время занята), у нее нет профессиональной группы поддержки (она очень одинока, мать умерла, а отцовская фигура слаба, то есть ни на своего терапевта, ни на супервизора Золушка опереться не может), она плохо выглядит (а согласно исследованиям С.Стронга, аттрактивность – необходимое условие для снижения сопротивления клиента). Так что осознавать, осознавать и осознавать!

Ну и третья сказка, замыкающая нашу тройку лидеров – «Снежная Королева». Герда-терапевт чем-то похожа на Золушку, только спасает она очень конкретного и знакомого ей человека. Такой терапевт, отправляясь в «путешествие», опирается на тезис О. Кернберга: «Нет диагноза – нет пациента». Вначале нужно установить контакт, понять, кто перед тобой, а потом принимать решение: твой ли клиент-пациент, хватит ли компетенций, сил и желания...

Герда-терапевт знает о сложностях и опасностях, подстерегающих ее на терапевтических дорогах и тропинках, умеет находить выход из сложившейся ситуации за счет своей аутентичности, эмпатии, ответственности и смелости и способности к риску. Она растет и взрослеет в терапевтическом путешествии. Минусы – за «героическим спасательством» замерзающих мальчиков забывает о себе, а цена за это, как я уже писала вначале, обычно бывает довольно высокой.

Вот такой он, отечественный психолог-психотерапевт: немного растерянный и напуганный, но активный, как Элли; усердный и склонный к созависимости и святости, как Золушка, но способный причинить боль из-за предыдущего подавления своих отвергаемых реакций; самоотверженный, ответственный и смелый, но очень жертвенный, как Герда.

Продолжение следует...

Наталья Олифирович

Опубликовано на сайте: 21 июня 2017, 19238 просмотров