

# Психопрофилактика начинающего психолога

Гонта Анастасия

канд. психол. наук, доцент кафедры прикладной психологии Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка, гештальт-терапевт, тренер Белорусского Института Гештальта. e-mail: saved77@gmail.com

Доклад посвящен описанию важнейших аспектов психопрофилактики деятельности начинающего психолога как составной части психогигиены психолога. Автор рассматривает стадии формирования профессиональной идентичности, анализирует трудности и мифы, с которыми сталкивается молодой специалист, а также обсуждает способы психопрофилактики и самоподдержки психолога.

Ключевые слова: психогигиена, психопрофилактика, идентичность, начинающий психолог, мифы.

## Введение

Психогигиена психолога — это направление психологии здоровья, в котором изучаются и применяются мероприятия, направленные на сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья психологов. Психогигиена психолога в свою очередь тесно связана с медицинской психологией, социологией, педагогикой, психотерапией, психопрофилактикой.

Именно **психопрофилактика** будет нас интересовать в свете часто задаваемых студентами вопросов относительно психологических аспектов начала практической деятельности. Несмотря на наличие значительного количества сайтов, дающих советы начинающему психологу, и специалистов, занимающихся маркетингом психологических услуг и коучингом, естественная для нового этапа в жизни тревога студентов и молодых специалистов побуждает их к поиску информации и поддержки.

Среди мероприятий психопрофилактики для начинающих психологов следует выделять следующие:

1) **обретение профессиональной идентичности психолога**. В отличие от традиционных медицинских процедур лечения изменения в процессе психологического консультирования не столь очевидны, следовательно, начинающему психологу труднее увидеть как сам процесс воздействия, так и его результаты. Поэтому веру в свои терапевтические возможности он обретает постепенно, шаг за шагом, проходя через периоды серьёзных сомнений и тревог. Кроме того, сама терапевтическая ситуация представляет собой серьёзный вызов не только профессиональным, но и личным качествам начинающего специалиста. Поэтому обретение профессиональной идентичности является важной частью профессионального становления психологов.

2) **знание о трудностях начинающего психолога и способах их преодоления**. Известно, что психогигиена

на — это «часть общей гигиены, разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению нервно-психического здоровья человека. Психогигиена тесно связана с психопрофилактикой, главная цель которой — устранение факторов, вредно отражающихся на психике человека, и использование факторов, положительно на нее влияющих» [1, с. 384]. Ниже выясним, какие существуют факторы, а иначе говоря — трудности, связанные в представлении своей профессии начинающими психологами.

3) **правила психопрофилактики и самоподдержки начинающего психолога**. Существует ряд общих правил, которым необходимо следовать психологу не только для того, чтобы соблюдать экологию работы с клиентом, но, как можно заметить в их содержании, требуют от специалиста внимательного отношения к собственным потребностям и предполагают творческий способ их удовлетворения. К таким правилам обычно относят заботу о собственной сытости (поскольку мысли о еде будут доминировать над мыслями о клиенте), сексуальной удовлетворенности (так как велика вероятность контрпереноса, а также проецирования проблем психолога на клиента), ясном состоянии сознания (речь идет о необходимости полноценного сна, недопустимости приема психоактивных веществ и алкоголя) [2, с. 47].

## Профессиональная идентичность психолога

Понятие *профессиональная идентичность* для начинающего психолога включает в себя в качестве основных составляющих формирующуюся систему профессиональных ценностей и обретаемую профессиональную компетентность. Сложный и длительный процесс обретения профессиональной идентичности обычно включает в себя ряд следующих стадий [2, с. 56—58]:

1. **Возбуждение и тревога предвкушения**. Данная стадия длится до встречи с первым клиентом и характе-

ризуется тревогой психолога, потребностью в безопасности и поддержке. Трудно переоценить роль супервизора в удовлетворении этой потребности.

2. **Зависимость и идентификация.** В процессе работы психолог осознает степень воздействия на клиента. Данная стадия характеризуется недостатком знаний и уверенности в себе, страхами, уязвимостью нарциссической стороны своего Я. Задачи стадии заключаются в насыщении потребности в признании со стороны клиентов, установление адекватных требований к себе и т.д.

3. **Деятельность и продолжающаяся зависимость.** На этой стадии психолог осознает серьезность клиента по отношению к психотерапии и отмечает возрастание своей автономии и активности.

4. **Ненасыщение и принятие самостоятельности.** В данный период приходит «осознание ответственности за арсенал используемых им приемов и методов; понимание процесса терапии, сущности его профессиональной деятельности, возможности добиться изменений в состоянии клиента; возможность осознать взаимосвязь между теорией и практикой; личностное отношение к тому или иному теоретическому подходу» [2, с. 57].

5. **Идентичность и независимость** являются признаками перехода на следующую стадию и свидетельствуют о возросшей способности клиента заниматься профессиональной деятельностью без супервизионного сопровождения. Опасностью данного периода является тенденция к обесцениванию супервизора и «застреиванию» в «борьбе за власть» в супервизии.

6. **Спокойствие и коллегиальность.** На данной стадии психолог находится в спокойном, стабильном рабочем состоянии. Коллегиальность в отношении с другими психологами, интеграция в профессиональное сообщество – отличительные черты данного этапа.

### Трудности начинающего психолога

Рассмотрим, какие трудности в контексте верований-убеждений молодых специалистов являются потенциально вредными для начинающего специалиста.

#### *Первая трудность: начало работы с клиентом*

Как известно, лучший способ начать работать – это... начать работать. В процессе получения высшего образования студентам предлагаются практические занятия, целью которых является получение ими умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности. Не будем сейчас останавливаться на вопросах удельной доли практических и лабораторных в стандартах высшего психологического образования, хотя эта тема, несомненно, актуальна и заслуживает отдельной дискуссии. Бывает, что в процессе выполнения упражнений и зада-

ний студенты делают их без интереса, с некоторой долей обесценивания, мотивируя свое отношение тем, что ситуация «не настоящая», а искусственная. Возникает ассоциация с героем старого советского фильма «Максим Перепелица», в котором главный герой, солдат срочной службы, несерьезно относился к ней, озорничал и скучал. Объяснение такому поведению он сам находил в том, что «зачем на занятиях окапываться, пули ведь не свистят?». В работе со студентами выход видится в объяснении им сути происходящего, возвращение в реалии «здесь и сейчас». Именно в данный момент времени они встречаются со своими сокурсниками наедине, лицом к лицу, разделяя истории друг друга, раскрываясь больше, нежели обычно. Здесь особенно важна роль личности преподавателя-супервизора, способного создать необходимую атмосферу поддержки. Благодаря этому студент проходит своеобразную инициацию в профессию. Во время обучения в программе по гештальт-терапии, в процессе первой в жизни работы с клиентом, как-то услышала прекрасную метафору нашего тренера о том, что мы лишаемся терапевтической невинности. Действительно, после первой работы ты уже не можешь сказать, что никогда в своей жизни не работал с клиентом. Данное осознание придает уверенности и помогает сформировать профессиональную идентичность себя как психолога.

#### *Вторая трудность: мифы о практической деятельности*

Начинающий специалист-психолог, скорее всего, столкнется с целым рядом слабо осознаваемых верований относительно своей работы.

**Первый миф.** Наряду с естественным стремлением к совершенствованию в профессии, у психолога может возникнуть желание быть лучше, выше, успешнее, «круче» других. Это — первый миф: настоящий специалист должен быть именно таким, чтобы быть востребованным. Названная тенденция не имеет ничего общего с открытой конкуренцией на рынке психологических услуг, где вместе с признанием своих сильных сторон признаются успехи коллег, воспринимаемые как стимул к собственному профессиональному и личностному росту. В таком случае человек может потерять самое ценное, что у него есть — себя. Ведь именно на уникальность конкретного психолога идут конкретные клиенты. Как тут не вспомнить А. Бейссера и его идею о том, что изменение происходит не в результате самопринуждения быть другим, а благодаря тому, что человек пытается быть тем, кто он есть. Хотя сказанное относилось к поддержке терапевтом клиента, однако вполне, как можно заметить, применимо и к самому терапевту. Неслучайно, на одном из этапов обучения гештальттерапии, каждый участник проходит через некоторое продвигающее экспериментальное действие, в ходе которого члены группы отвечают ему на во-

прос: «Если бы ты был моим терапевтом, то я...». В ответах заключена важная информация для начинающего специалиста, помогающая ему осознать свои качества терапевта и получить представление о проекциях, которые будут возникать у потенциальных клиентов.

**Второй миф.** Он разрушает уверенность специалиста в своих силах — если клиент от меня ушел, то я ему не помог. На уход клиента влияет большое количество факторов. Наоборот, он может уйти, потому что психолог ему помог и произошли ожидаемые изменения. Мне нравится его идея о некоторой парадоксальности нашей профессии: мы делаем все возможное, чтобы со временем стать не нужными клиенту, и он смог сам быть достаточно эффективным в своей жизни, то есть уйти от нас. Каков же корень данного мифа? Действительно, в начале профессиональной деятельности, психолог может заметить, что клиенты, как принято говорить, «не удерживаются» долго в терапевтических отношениях. Это может быть связано с пока еще сильной тревогой самого специалиста и с тревогой клиента. Иными словами, в начале своего пути стоит признать факт тревоги и принять себя с ней, позаботиться о поддержке и супервизии.

**Третий миф:** «если психолог сам не проработал какую-либо проблему, он не имеет права работать с человеком» [2, с. 212], и близкое данному верование — если я не сталкивался с подобной проблемой в своей жизни, то не смогу помочь другому. Впрочем, клиенты иногда подогревают подобные мысли у психологов. Как-то на прием ко мне пришел мужчина, который с порога заявил: чтобы его понять, мне необходимо быть мужчиной пятидесяти лет. Работать с мифом можно, поняв потребность, лежащую за содержащимся в нем убеждением. В таком случае специалист может объяснить пришедшему на встречу человеку, что его компетентности достаточно для решения подобных вопросов (правда, в этом неплохо быть убежденным самому). При этом психологу важно понимать, что, поскольку клиент, зная про его пол и возраст, все же приходит на прием, значит, нуждается в помощи и, возможно, готов ее принять. Относительно проработки какой-либо собственной темы, следует быть внимательным к себе и действительно работать над ней.

Присутствует здесь и еще одна сторона. В высказывании К.Г. Юнга, что «только раненый целитель исцеляет» содержится важная часть изменений в терапии. В своей статье Галина Черкасова отлично объясняет данную мысль, которую хочется поместить в достаточно объемной цитате: «Для меня метафорой архетипа раненого целителя является понимание того, что внутри каждого человека (и не только психолога) есть две части: раненая и исцеляющая, причем одна не может существовать без другой. Первое, что транслирует аналитик клиенту — это то, что не нужно стыдиться или стесняться собственной раненой части и испытывать вину. В терапии происходит процесс возвращивания целительской части, а также при-

нятие раненой части клиента. Потеряв контакт со своей раненой частью, психолог ощущает себя скорее богом, возвышаясь над клиентом. Контакт с собственной раненостью — это, по сути, контакт с собственной человечностью, позиция равенства в терапевтических отношениях, которая позволяет проявить сопереживание и понимание по отношению к клиенту» [4]. Остальные тонкости данной темы вполне могут быть решены за счет супервизии и дополнительного образования.

**Четвертый миф:** я так мало еще умею, что лучше мне работать бесплатно и для начала попробовать свои силы на друзьях и родственниках. Возможно, данный миф кто-то из коллег не посчитает опасным и пожелает вступить в дискуссию, однако поясню суть скрытых за ним ловушек. Отношения с близкими и знакомыми способны превратиться из естественных в обязательные (тут включается еще один миф о том, что психолог должен выслушивать всех и всегда). В таком случае, специалист может почувствовать себя использованным для «сброса» информации и негатива. Не получая удовлетворения от своего труда и платы за него, психолог начнет испытывать досаду и может даже принять решение заняться чем-то иным, разочаровавшись в данном виде деятельности.

**Пятый миф:** я должен только оказывать клиенту помощь и ничего не брать у него. В семейной психологии известен принцип баланса «давать—брать». Если психолог ничего не «берет» (в психологическом смысле) у клиента, он занимает ту же высокомерную позицию высшего над низшим. Сказанное не означает использование психологом клиента для своих целей, а допускает возможность партнерства в процессе консультирования или терапии. Как минимум, психолог приобретает бесценный опыт работы и расширяет свое представление о психологическом видении жизни за счет исследования картины мира клиента.

Рассмотрим в данном отношении миф о непроработанности собственных проблем. Замечая успехи клиента в работе над некоторой жизненной травмой, которая может присутствовать в незалеченном виде и у психолога, он может почувствовать катарсис и обнаружить собственные ресурсы для решения своей проблемы.

### *Страхи психолога*

К страхам психолога можно отнести следующие высказывания: «мы уже все обсудили, я не знаю, какие вопросы еще задавать», «я боюсь навредить клиенту». Эти страхи являются, на поверку, остановкой в переживании и бытии с клиентом. В первом и втором случаях важно осознать причины такой остановки. К ним можно отнести тревогу психолога и клиента, иррациональную убежденность психолога в собственном всемогуществе и абсолютной ответственности за жизнь клиента, лишение его способности самому заботиться о себе.

## Правила психопрофилактики и самоподдержки

### *Права и возможности*

Знание своих прав и возможностей позволяет психологу чувствовать себя защищенным и свободным, демонстрируя клиенту более здоровую модель поведения в обращении со своими потребностями и реакциями. Например, начинающие психологи часто боятся отказать клиенту, обратившемуся к ним, даже если по какой-то причине не хотят с ним работать.

Тем не менее, статья 20 Закона Республики Беларусь от 01.07.2010 N 153-З «Об оказании психологической помощи» предусматривает право психолога на «отказ от оказания психологической помощи в случае, если обращение гражданина за оказанием психологической помощи не обусловлено наличием у него психологических проблем и (или) необходимостью преодоления последствий кризисных ситуаций». Кроме того, психологу важно проанализировать причины, по которым он соглашается работать с клиентом, даже при наличии у него права этого не делать, что является зоной личностного и профессионального роста специалиста. Ведь в качестве таких причин могут выступать страх быть «неправильным» психологом, неосознаваемое «спасательство» и проч.

### *Постоянное самообразование*

Следует признать, что даже при высоком уровне мотивации во время обучения и старательности в получении умений и навыков, выпускник вуза или обучающей практикоориентированной программы, будет испытывать нехватку профессиональных знаний. С каждым новым пришедшим клиентом, с каждой новой рассказанной жизненной историей, психолог будет чувствовать желание пополнить свой профессиональный багаж и понимать необходимость этого. В этом отношении импонирует высказывание Г.В. Старшенбаума в предисловии к его книге «Энциклопедия начинающего психолога», в котором он говорит о том, что «постепенно освоил психоанализ, трансактный анализ и гештальт-терапию, психодраму и арт-терапию, когнитивно-поведенческую и экзистенциально-гуманистическую терапию, научился групповому и семейному подходу, разработал программу кризисной психотерапии. Так что могу теперь выбирать для каждого клиента то, что ему больше подходит» [3, с. 3]. Важной частью также является самопознание и работа над собой.

### *Отдых и ресурсы*

И.П. Павлову приписывают высказывание, что «лучший отдых – это смена деятельности». Применительно к обсуждаемой теме это означает, что частью психогигиены психолога выступает разнообразие жизни и разно-

сторонность его личности, интересов. Ресурсы открываются специалисту в процессе самопознания, личной терапии, референтного круга общения. Психологу также не лишним будет осознавать цель своей профессиональной деятельности и причины, по которым он ее выбрал и продолжает ею заниматься. Поскольку, как у В. Франкла, смысл жизни невозможно навязать, его можно найти только самому.

### *Профессиональное сообщество*

Кроме «принадлежности к общности», являясь членом профессионального сообщества, психолог удовлетворяет потребности в информационном, методическом, правовом обеспечении своей деятельности.

## Заключение

В докладе показано, что среди мероприятий психопрофилактики для начинающих психологов следует в первую очередь выделять следующие: 1) обретение профессиональной идентичности психолога; 2) знание о трудностях начинающего психолога и способах их преодоления; 3) правила психопрофилактики и самоподдержки начинающего психолога.

Процесс обретения профессиональной идентичности обычно включает в себя ряд следующих стадий: 1) возбуждение и тревога предвкушения; 2) зависимость и идентификация; 3) деятельность и продолжающаяся зависимость; 4) ненасыщение и принятие самостоятельности; 5) идентичность и независимость.

Начинающий специалист-психолог, скорее всего, столкнется с целым рядом слабо осознаваемых следующих трудностей и верований относительно своей работы: 1) начало работы с клиентом; 2) мифы о практической деятельности; 3) страхи начинающегося психолога.

Свод правил психопрофилактики и самоподдержки включают в себя, в частности, следующие: 1) права и возможности; 2) постоянное самообразование; 3) отдых и ресурсы; 4) *профессиональное сообщество*.

## Список литературы:

1. Большой психологический словарь/под ред. Б.Г.Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак; М.: Олма-пресс, 2003. – 666 с.
2. Олифинович, Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика / Н.И. Олифинович. – Минск : Тесей, 2005. – 264 с.
3. Старшенбаум, Г.В. Энциклопедия начинающего психолога / Г.В. Старшенбаум. – Ростов н/Д : Феникс, 2013. – 347 с.
4. Черкасова, Г. Архетип раненого целителя / Г. Черкасова // Интеграция [Электронный ресурс]: профессиональная лига практикующих психологов. – 2014. – Режим доступа : [http://ligapsihologov.ru/05\\_1\\_10\\_ranenij\\_tselitel.html](http://ligapsihologov.ru/05_1_10_ranenij_tselitel.html). – Дата доступа : 03.07.2014.