

«Я так ждала эту книгу! О боже, наконец-то да! Скажу от всей души: это было лучшее, что я прочитала за последнее время. Во многих местах нашла вещи, созвучные с личным опытом работы с психологом. Иногда хотелось орать в голосину: «Да блин! Это ведь про меня! Про меняаааа!» Нашла и ответ на толком неосознанный мной самой вопрос: если в терапии мне было так классно, то почему местами было так... бесполезно?»

Категорически рекомендую эту книгу всем тем, кому мало помог психолог, и тем, кому не помог вообще, и обязательно — тем, кому сделал хуже, чем было. И тем, кто к нему только собирается, — чтобы понять, как там что, и легче найти своего специалиста»

*Александра Ястребцева, писатель*

«Книга даёт почувствовать “внутреннюю кухню” работы психолога, затрагивает проблему (не)совпадения клиента и метода или индивидуального стиля специалиста. Здесь есть примеры, описывающие взаимодействие психолога и клиента глазами как первого, так и второго. Если вам интересно заглянуть «под капот» и поразглядывать, из чего все эти тонкости состоят, то это оно. При этом книга не требует от вас специфических знаний, её можно читать «с нуля». И уж точно рекомендую к прочтению тем, кто уже имеет опыт работы с психологом, но по каким-то причинам разочарован в этом опыте.

Текст сам по себе оказывает терапевтическое воздействие, становится легче смотреть на мир, и как-то укрепляешься в чувстве, что с тобой всё в порядке. Оно сопровождало меня на протяжении всего чтения, такое скользкое ощущение где-то между строк, как будто благодаря самой возможности прикоснуться к авторской картине мира и языку.

Местами в книге речь идёт об очень тонких вещах, которые может быть сложно осознать, читая её в маршрутке или за завтраком, так что от читателя требуется приложить некоторые усилия. Но, несмотря на это, написано всё очень легко и читается очень приятно. Это тот случай, когда от чтения получаешь настоящее удовольствие, текст прямо-таки наматывается на мозг как влитой, как если бы он был дебетом, а мозг — кредитом, и они сошлись. Я читал вслух, почему-то именно в этой книге оказалось проще следить за мыслью так, и даже звучание получалось каким-то музыкальным. От формулирования сложных мыслей автор играючи прыгает во что-то простое, разговорное, шутивное, а потом обратно в сложные мысли. Не успеваешь устать. Красота!

После прочтения у меня сложилось чувство, что само существование этой книги как будто вытекает само из себя и само себя объясняет: авторская картина мира считывается здесь как нечто целостное и собранное как пазл — именно то, о чём говорится в стихотворении-эпиграфе. И то, о чём идёт речь в самой книге. В результате и читатель получает подсказку, как собрать подобным образом самого себя».

*Владислав Филькин, филолог и журналист*

«Сама являюсь психологом, слушаю различные истории клиентов о негативном опыте обращения к специалистам, считаю, что такая книга может стать руководством для таких людей, кто ранее “обжигался”. Все просто и доступно и понятно написано для простых читателей, без излишней терминологии. Буду рекомендовать книгу своим клиентам».

*Ольга Баянкина, психолог*

«Мощная книга. Прочтение — как трансформационный сеанс. Подкупает человеческий взгляд автора на методы, подходы, специалистов/коллег, клиентов, опыт и принятие, что всему есть свое место. Буду еще раз перечитывать. Прочитала книгу на одном дыхании!»

*Елена Дорофеева, детский массажист*

«Книга о возвращении доверия. По мере прочтения меня не отпускало тёплое чувство, словно вы заглянули к любимому лектору в кабинет и пьёте чай за беседой одновременно и профессиональной, и личной.

То, о чём в учебниках не напишут.

“Твой психолог был не прав” — свежий взгляд на методы и суть терапевтической работы с позиции исследователя, который не стремится очернить или обелить какой-то один подход. Но ясно и структурно объясняет точки приложения различных теорий, позволяя читателю лучше ориентироваться и в себе, и в терапевтическом сеттинге.

Читала с перерывами на подышать, книга поднимает много чувств, как итог, всё больше по ходу текста разворачиваешься внутрь, к своей силе и уязвимости, вглядываешься с автором в свои собственные стойкость и хрупкость. Находишь свои ключи, озарения.

Это был хороший поход к своим вершинам присутствия, к ощущению: “Я — есть. Я на верном для себя пути”».

*Елена Сарина, врач-терапевт и процессуальный психолог*

«Я сменила 7 психологов прежде, чем нашла ту, с которой мне комфортно. Ко многим из них у меня есть вопросы, многие не чувствовали меня, очень часто у меня было ощущение, что мне насильно пытаются вбить в голову то осознание, к которому я пока не готова. Насколько же тонкая это работа с человеческой психикой, тут главное не навредить. Спасибо за книгу, она очень многое объясняет».

*Екатерина Столбова, контент-маркетолог*

«Классная книга! Такой интересный и богатый слог! Легко читать и узнаёшь что-нибудь новенькое. И обучение, и просто беседа с эрудированным и открытым человеком. Как будто мы сидим рядом и коллега увлеченно рассказывает простым и понятным языком то, что сложно и глубоко. Мне понравился стиль, надеюсь, будут еще книги. Работа очень ценна, так как исходит от сердца».

*Мария Илясова, семейный консультант*

АЛИСА НУЗИРОВА

# ТВОЙ ПСИХОЛОГ БЫЛ НЕПРАВ

Почему терапия бывает  
бестолковой и ранящей

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9.07  
ББК 88.37  
Н87

**Нузирова, Алиса.**  
Н87 Твой психолог был неправ. Почему терапия бывает бес-  
толковой и ранящей / Алиса Нузирова. — Москва : Эксмо,  
2025. — 272 с.

ISBN 978-5-04-223655-6

«Психология не работает», «я трудный клиент» — не стоит унывать, если у вас есть такие мысли. Эта книга о возможном несовпадении клиента с методом психолога, а ещё о том, как же всё-таки найти «своего» специалиста. Вы узнаете о шкале «грязных» и «чистых» методов в психологии, поймёте, какие больше подходят вам и почему вашему психологу не удалось облегчить вам жизнь, а также решите для себя, когда стоит продолжать работу и когда — уйти к другому специалисту.

УДК 159.9.07  
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-223655-6

© Нузирова А., текст, 2025  
© Безгубова А. В., иллюстрация  
на обложке, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

*Собирай себя как пазл — каждый день, из мелочей.  
Не разгадывай загадок — ведь у счастья нет ключей,  
нет законов, предсказаний. Есть лишь каждый новый день.  
Принимай себя всецело, чувствуй собственную Тень.*

*А любовь... полюбишь позже. Для начала признавай.  
Дыши глубже, чувствуй шире, мысли тише. Замечай  
каждый крохотный шагочек незаметного Пути;  
оглянешься — удивишься, сколько смог уже пройти.*

*В дневники пиши про слабость, зависть, злость, обиды, боль,  
то, что знать другим не нужно, признавай перед собой!  
Собирай себя как пазл: лампа, кружка, бусы, цвет...  
выбирай по вкусу вещи — лишь что нравятся тебе!*

*Оставляй других в покое — каждый сам себе Судья.  
Помнишь песню: «А сегодня что для завтра сделал я?» —  
ну так делай! Шаг за шагом. Капли скатятся в ручей.  
Собирай себя как пазл. Каждый день. Из мелочей.*

Нузирова Алиска



# Содержание

От автора. Что же помогает сохранять себя при несовпадении «клиент — терапевт»? .....	13
Глава 1. ИСТОРИЯ ВСТРЕЧИ И НЕУДОБНЫЕ ВОПРОСИКИ .....	20
Встреча со шкалой «грязных» и «чистых» подходов в работе психолога .....	20
Эмоциональная окраска слова «грязный» .....	25
Что же на самом деле означают слова «грязный» и «чистый» в описании психологических методов... ..	29
Глава 2. ПОЧЕМУ ДАЖЕ ОПЫТНЫЙ ПРОФИ МОЖЕТ ОШИБАТЬСЯ? .....	35
Разница между реальным миром и его моделями ...	35
Проблемы построения моделей в психологии... ..	40
Подлинная сила поставленного научного мышления .....	45
Глава 3. МЕТОД МОЖЕТ МАЗАТЬ МИМО .....	50
Случай несовпадения запроса клиента с границами большинства терапевтических подходов .....	50

## СОДЕРЖАНИЕ

Не все подходы одинаково полезны. Столкновение с проблемой подбора подходящего метода . . . . .	52
Каждый психолог желает знать, где сидит... симптом . . . . .	60
Несовпадающие пазлы как решение нерешаемой задачи . . . . .	62
Победы и ключи к исцелению . . . . .	66
Глава 4. ШКАЛА «ГРЯЗНЫХ» И «ЧИСТЫХ» ПОДХОДОВ В ПСИХОЛОГИИ . . . . .	71
«Самый грязный» подход: взгляд на клиента как на объект воздействия. . . . .	74
«Грязный» подход: использование универсальных «правильных» моделей. . . . .	79
«Грязноватый» подход: построение индивидуальной модели специалистом . . . . .	84
«Чистоватый» подход: свободный выбор из нескольких экспертных моделей. . . . .	94
«Чистый» подход: помощь клиенту в построении собственной модели . . . . .	96
«Самый чистый» подход: помощь без направленного влияния и качество присутствия в контакте . . . . .	100

Глава 5. ЧТО САМИ КЛИЕНТЫ ДУМАЮТ И ЧУВСТВУЮТ О «ГРЯЗНОТЕ» И «ЧИСТОТЕ» ПОДХОДА? .....	107
Сама по себе роль помогающего практика отчасти создает ожидания, что психотерапевт будет играть роль эксперта .....	108
На старте работы далеко не все клиенты чувствуют наибольшую эффективность и безопасность в более «чистом» подходе .....	112
Разные задачи решаются разными средствами. ...	116
Часть консультативных и даже терапевтических задачек решается именно психопросвещением. ...	122
Даже когда человек обращается за помощью или приходит за готовыми решениями, это еще не значит, что он будет им следовать. ...	128
Вопрос «грязноты» подхода косвенно связан с проблемой ответственности, зависимости и «взросления» клиента .....	139
Здорово, если психолог регулирует «подходящесть подхода» .....	146
Глава 6. «ГРЯЗНЫЕ» И «ЧИСТЫЕ» МЕТОДЫ НА ПРИМЕРЕ КОРМЛЕНИЯ РЕБЕНКА .....	155
Первое знакомство. Использование готовых моделей: «самый грязный» и «грязный» подходы .....	156

## СОДЕРЖАНИЕ

Встреча с индивидуальной сложностью и конструирование модели для ребенка. Включение Внутреннего Взрослого . . . . .	158
Поиск индивидуального ключа в решении заданной задачи: «грязноватый» подход. . . . .	164
Готовность действительно учитывать отрицательный отклик: «чистоватый» подход. . .	167
Пара слов о «чистом» и «самом чистом» подходе в общении с маленькими детками . . . . .	171
Глава 7. ОСОБЕННОСТЬ ВЗГЛЯДА НА «СОПРОТИВЛЕНИЕ» КЛИЕНТА В «ЧИСТОМ» ПОДХОДЕ . . . . .	175
Смена направления следом за «сопротивлением» в работе . . . . .	177
Уважение права психики на отказ от «очевидных» решений . . . . .	182
Глава 8. ПРИМЕРЫ «ЧИСТЫХ» ТЕХНИК В ГЕШТАЛЬТЕ, ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ РАБОТЕ И АРТ-ТЕРАПИИ . . . . .	191
Особенности работы через образы, символы и ощущения . . . . .	192
Опыт моделирования метафоры в гештальт-терапии. . . . .	195
Работа с осознанием и усилением сигнала в процессуально-ориентированном подходе. . . .	207

Моделирование процесса через движение в танцевально-двигательной терапии . . . . .	212
Глава 9. СИМВОЛИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ..	220
Синтаксис «чистого языка» . . . . .	220
Пример работы через СиМ . . . . .	222
Впечатления клиента от работы через символическое моделирование . . . . .	235
Глава ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ . . . . .	251
Какие же подходы стоит выбирать, «грязные» или «чистые»? . . . . .	251
Как выбрать подходящий для себя метод и корректировать «чистоту-грязноту» взаимодействия? . . . . .	257
Поклоны и благодарности . . . . .	263



От автора

## Что же помогает сохранять себя при несовпадении «клиент — терапевт»?

**М**не нравится ощущение, что психология — это такой способ сделать произведение искусства из своей собственной жизни. Чтобы собирать себя бережно, как пазл. Чтобы быть себе верным другом, а не погонщиком с плеткой. Чтобы с самим собой было очень хорошо.

Я люблю профессию психолога и считаю ее по-настоящему важной. Поэтому хочу сегодня поделиться с вами темой, открывающей практическую психологию для меня во всей ее многомерной красоте и сложности. Может ли психолог в своей работе «вместить человека целиком», без упрощения и искажений? Быть «достаточно чистым зеркалом достаточно большого размера»? Должны ли мы видеть и слышать клиента как можно точнее, не загоняя его в картонные коробочки неподходящих ему, пусть и самых научных, теорий, методов и интерпретаций?..

«Твой психолог был неправ» — довольно пикантная формулировка, особенно для психологической литературы, и мне обязательно нужно объяснить ее прежде, чем мы продолжим знакомство. А то получается как в одной шутке: «Оценочные суждения — это плохо!»

Слово «твой» здесь — это личное приглашение к беседе, адресация к человеку, который оценивает собственный опыт терапии (или его часть) бестолковым или травмирующим. Тому, кто задается вопросами в духе: «Что же на самом деле произошло? Это я какой-то не такой клиент? Это я что-то сделал не так или все-таки мой психолог? А если таких психологов было несколько? Могли они *все* “промазать”? Или вот теперь уже гарантированно я?» Это моя попытка сказать: у меня есть взгляд на эту тему, который может в этом случае быть полезным.

И уж конечно, «твой» — это точно не утверждение, что *именно ваш* психолог «делал что-то не то». Я понятия не имею ничего об опыте каждого из моих читателей. Более того, как бы это, казалось, ни противоречило названию, в этой книге вообще **не заложено намерения судить о работе моих коллег**. Наша профессия настолько сложна! То, что считается базовым принципом в одном подходе, может оказаться нарушением этики в другом.

Кроме того, субъективно ощущаемая «бестолковой» работа может приносить очень неожиданные результаты. Как минимум, если бы мой опыт обще-

ния со специалистами, даже если некоторые из них и «мазали» мимо моего запроса, не был именно таким, каким оказался, я бы, вероятно, никогда не заинтересовалась настолько глубоко такой темой. Теперь это приносит выдох облегчения не одной только мне, но также моим читателям, слушателям и клиентам. А значит, весь этот опыт уж точно был не напрасным.

Что же в таком случае я заключаю в формулировку «психолог был неправ»? Для меня как *для психолога* это в первую очередь источник моей собственной внутренней силы, моих степеней свободы. Ведь если я в процессе консультации могу допустить о *себе* «неправ», оставляю долю вероятности ошибки в рабочей гипотезе, то получаю также и возможность сделать с этим что-то дальше. Это удерживает мой фокус на «Могу ли я сделать что-то еще? Найти другое решение?» как на чем-то, что зависит в том числе и от меня.

Когда же звучит только что-то вроде «мы не совпали» («не твой психолог» или «не твой клиент»), для меня в этом больше фокуса на бессилии. Что-то, с чем вообще ничего нельзя сделать: уж либо совпали, либо нет.

Разумеется, я не хочу сказать, что момента несоответствия тандема «клиент — психолог» не существует — ощущение «свой или чужой» может зависеть от большого количества фильтров: от глубинных ценностей и чувства юмора до манеры здороваться или темпа речи.