

Геннадий
Старшенбаум

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
НАЧИНАЮЩЕГО
ПСИХОЛОГА

5-е издание,
переработанное и дополненное



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
С77

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Старшенбаум, Геннадий Владимирович.

С77 Энциклопедия начинающего психолога. 5-е издание, переработанное и дополненное / Геннадий Старшенбаум. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 432 с. — (Психология. Высший курс).

ISBN 978-5-17-109626-7

Книга известного психолога-практика и психотерапевта с более чем 40-летним профессиональным стажем представляет собой обширную энциклопедию, в которой для каждого читателя (от любителя до будущего профессионала в области психологии) найдутся ответы на интересующие вопросы.

Подробно рассказывается, как организовать прием клиентов, детально описываются эффективные формы и методы работы с людьми разного возраста и пола. Учитываются не только проблемы человека, но и его личные особенности, позиция в терапевтических отношениях и влияние окружения. Анализируются типичные ошибки начинающего психолога и указывается, как их избежать.

Книга прошла проверку несколькими переизданиями и получила множество положительных отзывов среди читателей.

Макет подготовлен редакцией



Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ	11
Хороший психолог	11
Профиль личности психолога	12
Типичные ошибки и их исправление	14
Различия хорошего и плохого психолога	14
Пятнадцать заповедей психолога	17
Коллеги	19
Место работы	22
Правила игры	26
Время	30
Деньги	35
Подарки	37
Безопасность	37
Решение проблем	39
Выгорание	42
Опросник для исследования синдрома выгорания (Дж. Гринберг, 2002)	44
ТЕХНИКИ РАБОТЫ	46
Присоединение	46
Наблюдательность	49
Фокусирование	51
Как не надо	54

Активное слушание	55
Техники активного слушания	57
Неумение слушать	58
Вербализация	60
Ступени вербализации	60
Ошибки вербализации	61
Обратная связь и раскрытие	63
Описание без оценок	65
Позитивный подход	69
Примеры позитивного переименования	70
Переучивание	72
Полезные приемы психолога	75
Вредные поведенческие приемы	75
Советы и объяснения	77
Запрещенные приемы	80
Критика	81
Формы конструктивной критики	82
Формы неконструктивной критики	83
Как воспринимать критику	84
Конфронтация	86
Правила конструктивного спора	88
БОЛЕЗНЕННЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ	90
Категоризация эмоций	92
Обида и гнев	93
Жгучий стыд	95
<i>Четыре шага комплимента</i>	97
Гнетущее одиночество	99
Шесть шагов из одиночества	99
Жуткий стресс	103
Безутешное горе	109
Непростительная вина	113
Неврозы	115

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ЗАВИСИМОСТИ	128
Игровая зависимость	128
Двадцать вопросов Анонимных Гемблеров	130
<i>Памятка для азартного игрока</i>	131
Вещизм	134
Тест на шопоголизм	135
Что делать	136
Фанатизм	140
Трудоголизм	145
Опросник диагностики urgentной зависимости	146
<i>Подсчет баллов</i>	148
Что делать	149
<i>Памятка для трудоголика</i>	150
Любовная зависимость	151
Тест на выявление любовной аддикции	152
<i>Интерпретация результатов</i>	154
Виртуальные зависимости	157
Тест компьютерной зависимости	158
<i>Оценка результатов</i>	159
<i>Памятка для родителей ребенка с компьютерной зависимостью</i>	160
Тест на Интернет-зависимость	163
Тест на детскую Интернет-зависимость	164
<i>Рекомендации Интернет-зависимому</i>	166
Тест на телезависимость	167
<i>Памятка TV-аддикту</i>	169
Созависимость	169
Общая оценка созависимости (С. А. Кулаков, 2002)	172
Алкогольная созависимость (Н. Ю. Максимова, 2000)	174
<i>Примерный план санкций по отношению к болезни</i>	177
<i>Памятка созависимой (С. Н. Зайцев, 2004)</i>	178
<i>Памятка родственникам алкоголика</i>	179
<i>Памятка для родителей подростка-наркомана</i>	181
 РАБОТА С ДЕТЬМИ	 183
Аутизм и задержка развития	185

Возбудимые дети	187
Тревожные дети	190
<i>Рекомендации родителям</i>	194
Антисоциальные подростки	195
<i>Рекомендации матери ребенка</i>	197
Энурез, тики, заикание	199
Инцест	203
РАБОТА С СЕМЬЕЙ	206
Консультирование одного супруга	206
Супружеская терапия	210
Ревность, измена и развод	215
Когда нужна семейная терапия	220
Организация семейного консультирования	223
Терапевтические подходы	227
РАБОТА В ГРУППЕ	232
Особенности групповой работы	235
Набор группы	239
<i>Памятка участника группы</i>	242
Развитие группы	246
Терапевтические факторы	251
Техники работы	254
Ведущий группы	260
Черты личности, которые желательно иметь групповому ведущему	260
Ваши коммуникативные и организаторские склонности	262
Навыки, необходимые ведущему группы	265
Оцените свое руководство группой по 5-балльной шкале	271
Размышления после завершения работы группы	272
Обобщение полученного опыта	273
Контроль группового процесса	274
Легко ли вам работать в группе?	274

Самооценка готовности к работе в группе	277
Включенность в группу	278
Оценка своего участия в работе группы	279
Трудности и ошибки	281
Отличия продуктивной и непродуктивной групп	288
Самоанализ неудачи группового терапевта	290
Типичные ошибки начинающих групповых терапевтов	290
Группа тренинга навыков	292
Упражнения	298
<i>Декларация прав уверенного человека</i>	304
Групповая арт-терапия	306
Упражнения	319
Проблемно-ориентированная группа	325
Упражнения	334
Группа встреч	344
Упражнения	349
Группа личностного роста	364
Упражнения	367
Экзистенциальная группа	375
Упражнения	383
Групповая супервизия	390
Балинт-группы	394
Упражнения	408
Коммуникативные и организаторские склонности	413
<i>Оцените свое руководство группой по 5-балльной шкале</i>	416
<i>Размышления после завершения работы группы</i>	417
<i>Обобщение полученного опыта</i>	418
<i>Самоанализ неудачи группового терапевта</i>	419
<i>Оценка эффективности тренинга</i>	419
Из отчетов студентов	420
ПОСЛЕСЛОВИЕ	423
Список использованной литературы	424

Предисловие

Прошло 3 года со времени выхода «Энциклопедии начинающего психолога», которая выдержала три издания. Эта книга была предназначена как для консультирующих психологов, работающих со здоровыми людьми, так и для медицинских психологов и врачей-психотерапевтов. За это время я написал «Энциклопедию начинающего психотерапевта», куда перенес клинический материал (личностные и сексуальные расстройства, химические и пищевую зависимости, депрессию, суицидологию, психосоматику, тяжелые болезни и умирание). «Энциклопедия начинающего психолога» в 4-м издании представляет собой переработанное и дополненное по сравнению с предыдущими публикациями пособие. Существенно расширен раздел групповой терапии, куда включены терапевтические факторы групповой динамики и техники работы, особенности проблемно-ориентированных групп, групп встреч и тренинга навыков. Описание техник работы в этих и других группах сопровождается набором соответствующих упражнений, а также опросниками для контроля эффективности терапии.

Обычно к психологу обращаются с просьбой улучшить настроение или отношения с близким человеком. При этом клиенты боятся, что не переживут усиления душевной боли, и берегут болевые точки от вмешательства психолога, не упоминают о важных для них людях и проблемах. Наши клиенты мало доверяют своим возможностям, фиксируются на неприятностях и их ожидании, а улучшение приписывают случайным обстоятельствам.

Клиенты иногда без объяснений опаздывают, пропускают или учащают сессии. Затягивают сессию, или, наоборот, спешат закончить ее. Забывают об оплате, не договариваются о следующей сессии.

Клиент, по своим понятиям, ведет себя с вами хорошо, что-то приписывает вам, по-своему объясняет ваше поведение, скрывая

от вас свои опасения и обиды. Или вовсе не замечает ваших человеческих проявлений, или бестактно интересуется вашими вещами, одеждой, внешностью. На сессии со своим партнером или в группе обращается только к вам или подчеркнуто игнорирует вас.

Вот уже полвека — с 1964 года — я работаю с такими непростыми людьми. За годы работы у меня накопилось много секретов ремесла, которые помогают мне избегать ошибок и справляться с различными трудностями. В этой книге я хочу поделиться с начинающими коллегами своим опытом. Надеюсь, он поможет вам лучше работать и расти вместе со своими клиентами. Но начинать эту работу нужно, конечно, с самого себя.

Организация работы

Хороший психолог

Создай самого себя, а затем воздействуй на других тем, что ты есть.

Вильгельм фон Гумбольдт

Клиентам психолога важнее не теоретические знания специалиста, а его житейская мудрость, зрелость личности. При этом показатели личностной зрелости таковы.

- Способность конструктивно взаимодействовать с окружающей действительностью (смотреть в лицо реальности, признавать проблемы, а не убегать от них, искать пути решения или совладания с ситуацией).
- Способность адаптироваться к изменениям (спокойное отношение к тому, что изменения могут нарушить рутину, изменить ожидания; способность дать себе время на то, чтобы принять новое).
- Умение справляться с психологическим напряжением и тревогой и проводить профилактику психосоматических реакций (способность находить конструктивные способы совладания со стрессом, владение навыками релаксации, достижения внутренней гармонии).
- Способность испытывать большее удовлетворение от того, что отдаешь, чем получаешь (обычно люди, которые делятся своим вниманием, временем, энергией, финансами, счастливее тех, кто привык к потребительству).
- Умение понимать людей и находить с ними общий язык, сотрудничать и приходить к взаимному согласию, помогать друг другу (ключевой признак здоровых отношений — это взаимоуважение).

- Способность направлять агрессивную энергию в конструктивное творческое русло.
- Способность любить.
- Способность защищать свои личные границы и противостоять манипуляциям.

К счастью, при желании все эти качества можно в себе развить. Однако этого недостаточно. Мы должны также уметь:

- установить эмоциональный контакт с клиентом и разговаривать его;
- определить эмоциональное состояние клиента по особенностям его поведения и контролировать собственные эмоциональные проявления;
- сочувственно слушать и интуитивно понимать клиента;
- замечать малозаметные проявления внутренней жизни клиента;
- доходчиво, аргументированно и лаконично высказывать свои мысли.

Для различных типов психотерапии характерны различные акценты на определенные личностные качества психотерапевта. Психоаналитик должен стать зеркалом по отношению к пациенту, при этом очень важно соблюдать «технический нейтралитет». В аналитической психологии Юнга решающую роль играет степень развития личности терапевта: поскольку врач, стремясь познать пациента, приближается к собственному бессознательному, он сталкивается с тем, что превращает его в «раненого целителя».

В ходе поведенческой терапии терапевт выступает скорее как учитель, директивно управляющий терапевтическим процессом, поощряя и подкрепляя полезные реакции пациента, скрыто убеждая его. В гуманистической терапии терапевт должен быть эмпатичным, чутко улавливающим и точно вербализующим эмоции, которые пациент только начинает осознавать.

Профиль личности психолога

Перед вами список из 16 личностных качеств. Отметьте выраженность у вас каждого из этих качеств, обведя кружком соответствующую цифру. Цифра 1 означает максимальную степень проявления качества, указанного в левом столбце, цифра 10 — максимальную степень проявления качеств в правом столбце.

1. Замкнутость, скрытность	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Открытость
2. Низкий интеллект	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокий интеллект
3. Эмоциональная неустойчивость	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Устойчивость
4. Склонность к подчинению	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Твердость, упрямство
5. Сдержанность, серьезность	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Восторженность
6. Недобросовестность	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокая нормативность
7. Робость, осторожность	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Склонность к риску
8. Жесткость, суровость	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Мягкость
9. Доверчивость	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Подозрительность
10. Практичность, реализм	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Непрактичность
11. Прямолинейность	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Дипломатичность
12. Тревожность, чувство вины	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Уверенность в себе
13. Консерватизм	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Склонность к новому
14. Конформизм	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Независимость
15. Недисциплинированность	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокий самоконтроль
16. Низкая мотивация	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Перфекционизм

***Норма выраженности качеств
для профиля личности психолога***

1: 8–10 баллов,

2: 8–10 баллов,

3: 7–10 баллов,

4: 5–8 баллов,

5: 1–5 баллов,

6: 8–10 баллов,

7: 5–8 баллов,

8: 6–8 баллов,

9: 1–5 баллов,

10: 1–5 баллов,

11: 4–8 баллов,

12: 7–9 баллов,

13: 5–10 баллов,

14: 3–7 баллов,

15: 8–10 баллов,

16: 5–8 баллов.

Хороший человек – не профессия.

(И. Ильф, Е. Петров)

Типичные ошибки и их исправление

Каждому человеку свойственно заблуждаться, но упорствовать в заблуждениях свойственно только глупцу.

Цицерон

Начинающий психолог еще не может опираться на профессиональную интуицию, она разовьется со временем. Часто новичок заикливается на полученных знаниях и выученных приемах. Фокусируется на проблеме, а не на клиенте. Не учитывает особенности личности и окружение клиента. Дает непрошенные советы, стараясь помочь запутавшемуся человеку хотя бы по-житейски. При этом ставит себя со своими предпочтениями на место клиента вместо того, чтобы перевоплощаться в него и его партнеров.

Неопытные психологи нечетко формулируют клиентский запрос. По умолчанию соглашаются с запретом касаться определенных тем или людей. Навязывают свою мотивацию вместо того, чтобы стимулировать личностный рост. Не выясняют, насколько их представления совпадают с позицией клиента о целях работы и способах их достижения. Не договариваются о распределении ответственности в этом процессе. Преувеличивают или опережают возможности клиента. Не замечают проявлений сопротивления. Пытаются заблокировать незрелые защиты, не укрепляя личностные ресурсы.

Различия хорошего и плохого психолога

Хороший психолог	Плохой психолог
Пытается помочь клиенту в достижении им самим определенных целей.	Пытается навязать клиенту собственные цели, игнорируя желание клиента.
Предлагает клиенту разные способы поведения и, если это необходимо, называет клиенту конкретные действия, которые следует совершить.	Предлагает клиенту определенный способ поведения, фактически отказываясь давать ему конкретные советы и рекомендации, даже если клиент об этом просит.

Хороший психолог	Плохой психолог
Способен принять и признать как правильную любую точку зрения на проблему, практически действовать в соответствии с ней.	Ограничен в своем мышлении единственной точкой зрения, не способен понять и признать точки зрения других.
Понимает, принимает и практически работает внутри разных теорий. Хорошо видит и высоко оценивает потенциальную полезность многих альтернативных психологических подходов.	Может практически работать только внутри одной-единственной теории или одного психологического подхода. Другие теории и подходы воспринимает как неверные.
Осознает собственную ограниченность. Согласен работать под контролем более опытного психолога. Делится своим опытом с другими психологами и готов воспользоваться их опытом работы.	Действует без осознания ограниченности собственных возможностей. Отказывается работать под контролем других психологов. Не любит делиться секретами и профессиональным опытом с другими психологами, не использует в своей работе их опыт.
Осознает, как его собственные действия влияют на клиента и как поведение клиента в свою очередь влияет на него.	Не осознает своего влияния на клиента и обратного воздействия клиента на него.
Следует за чувствами и мыслями клиента, не задает ему лишних вопросов во время исповеди.	Уделяет большое внимание вопросам, не имеющим прямого отношения к делу клиента. В то же время может игнорировать вопросы, волнующие клиента.
В состоянии достаточно гибко реагировать на широкий спектр ситуаций и проблем, возникающих в процессе проведения консультирования.	Не может подобрать адекватную реакцию для ряда ситуаций или же реагирует на них однотипно.
Честно и с должным уважением относится к клиенту.	Не уважает клиента, может разговаривать с ним в оскорбительном тоне.
Сохраняет в тайне все, что касается клиента, его проблемы и личной жизни, обязательно просит у клиента разрешения, если возникает необходимость сообщить кому-либо сведения о нем.	Без разрешения клиента обсуждает его проблему с посторонними людьми.