



Оглавление _____

Введение	6
Глава 1. О работе психолога	7
Глава 2. О психосоматике	18
Глава 3. О любви к себе	68
Глава 4. Мужчина и женщина	73
Глава 5. Дети	96
Глава 6. Родители	112
Глава 7. Стресс, депрессия, паника, страх	119
Глава 8. Позитивное	138
Глава 9. Ответы на вопросы	145
Глава 10. О разном	164
Заключение	191



Введение

Я очень рада, что смогла написать эту книгу. В своей практике я вижу, что у многих людей катастрофически не хватает знаний. Как, что делать в разных, сложных ситуациях. Как понимать себя, как понимать окружающий мир. И от этого много страданий в сердце каждого человека.

Я постаралась в виде лекций, в виде ответов на вопросы изложить в понятной форме практические знания. В книге есть советы, есть задания, чтобы получить ответы на свои вопросы. Чтобы решить задачи, зачастую, по ощущениям человека, типовые. Помните, выходы из тупиков всегда есть!

Рада, что я смогла внести свою лепту в движение к счастью людей на земле. В моей практической работе через сердце я увидела колоссальные потребности людей в помощи психолога, психотерапевта. Мне понятно, что огромное большинство болезней связано именно с нашим мышлением. А мышление, в свою очередь, с воспитанием в семье и в социуме.

Рада, если вам поможет моя книга, дорогой читатель!



ГЛАВА 1

О работе психолога

Как понять, что в этой ситуации я без психолога справиться не могу?



Если вас не устраивает ваша жизнь, состояние здоровья... И вы сами бессильны это изменить, значит, обращайтесь к хорошему специалисту — чем быстрее, тем лучше.

Все может поменяться!!! Не медлите!

С какими запросами чаще всего обращаются к психологу?



Самая распространенная тема для обращений — это вопросы здоровья и болезни.

Большинство болезней имеет психосоматическую основу, и если лечить их обычными способами,



то вы воздействуете только на последствия, а не на причины. Люди могут страдать десятилетиями, прежде чем поймут, что их болезнь в голове, а чтобы выздороветь, нужен психотерапевт.

Вторая по популярности тема — это отношения в семье. Я точно знаю, что больше половины разводов в России могло и не произойти, если бы люди пошли к психологу.

Сохранить семью и уважение друг к другу можно! А если вы запутались, то, прежде чем рубить семью на корню, приходите к специалисту.

Трудности в воспитании детей стоят на третьем месте по количеству запросов. Возможно, я вас удивлю, если скажу, что чаще всего проблемы детей возникают из-за неправильных отношений с родителями.

В каждой проблеме надо разбираться отдельно и обязательно со специалистом.



Помогают ли на самом деле психологи?

Психологи однозначно помогают. Конечно, степень и качество помощи зависит от многих моментов с той и другой стороны.

Вот пример положительного результата у клиента.

Женщина периодически обращается ко мне по разным вопросам в течение тридцати лет. Иногда я успеваю забыть о ней. Один пример ее обращения: у нее сильно заболел глаз, она



пыталась лечить его у окулистов, но безрезультатно. Удивительно даже для меня, два сеанса, и боли как не бывало. Всегда нравятся чудеса работы с психосоматикой.

Пример отрицательный.

На приеме женщина в сопровождении мужа. У нее сильная тревога, страх, что с ней может произойти инсульт. Пришла по рекомендации невролога. Отслеживается связь тревоги с тем, что два года назад у отца был инсульт.

Женщина просит выписать лекарства. На мои аргументы отвечает: «Я уже два года слушаю разговоры психологов и психотерапевтов, мне это не помогает». Отправляю к специалистам, у которых она уже лечилась лекарствами. Проговариваю, что, когда назначенные лекарства снимут тяжесть от тревоги, можно приходить ко мне. Пытаюсь аргументировать. И не вижу в глазах ни капли интереса...

Вера в психолога — еще один момент, важный при лечении.

Ищу психолога, но не понимаю, как выбрать



У меня проблема с любовью к жизни, вся моя жизнь — это дом-работа-дети. Я себе не принадлежу. Я выполняю чужие желания. Я даже могу назвать, что хочу сама, но, чтобы это выполнить, нет ни сил, ни желания, ни понимания, как это сделать. Мною манипулируют. Это отражается и на личной жизни, и на работе, и на деньгах. Как мне



найти психолога, который работает с подобной темой? И как понять, что он сможет мне помочь?

Всегда ищите психолога сердцем и по отзывам. При любых задачах. Пока вы не пообщаетесь со специалистом, вы не поймете, сможет он помочь лично вам или нет. Отзывы помогают отсеять неспособных, а ваше сердце подскажет правильное решение.



Если бы вы пошли к психологу...

Что можно посоветовать сделать человеку перед сессией? Как подготовиться к встрече с психологом?

Для меня главное, чтобы это был мой терапевт, которому я доверяю. Я не так часто могла посещать своего терапевта, поэтому мне важно точнее понять перед сеансом — что я действительно хочу разобрать.

Во время сеанса я продолжаю осознавать свои выборы. Если не понимаю, что происходит, стараюсь вернуться к пониманию своего пути во время сеанса...



Если я часто хожу к психологу, говорит ли это о том, что я слабый человек?

Скорее всего, вы сильнее большинства тех, кто не ходит к психологу. Нужно большое мужество,



чтобы встречаться со своими проекциями лицом к лицу. Большое мужество менять в себе заложенную в детстве программу. Тогда в детстве для ребенка она была верна. Во взрослой жизни чаще она категорически примитивна.

Традиционное представление о силе — способность в материальном выиграть. А в реальности сила в другом...

Можно находить ответы на свои вопросы самому, но путь этот бывает очень длинным. А представьте себе, если этих вопросов много? Тогда поиск ответов может затянуться на всю жизнь.

Работаете ли вы с людьми, которые не верят в себя?



Конечно, обязательно работаю. Эти люди просто смотрят на себя критичными взглядами значимых людей. Они часто очень мало видят в себе хорошего. Они запутались во многих вещах. Им трудно расставить приоритеты.

Все обязательно получится. Главное, чтобы человек хотел меняться. Задачи решаемые. Причем на их решение совсем не нужно много времени. Результат можно увидеть уже после пары консультаций.

Решаете ли вы проблемы за других?



Приходит на терапию клиент, что вы делаете — говорите свое мнение, то, как вы бы



поступили, то, что вам кажется верным, или даете ему право ошибаться, самому прийти к верной дороге?

На этот вопрос достаточно трудно ответить. Настолько разнообразная работа нужна с каждым. Кого-то — да, нужно поддержать и быть с ним. Кому-то нужен совет. Кому-то нужно дать ошибиться, чтобы он увидел себя. Кому-то, в какой-то момент я рассказываю, как бы я поступила... Но в большинстве случаев я помогаю человеку оптимально двигаться к своим целям, опираясь на самого себя.

В работе мне важно все соизмерить: что есть у человека, чего он хочет, как он сможет идти в направлении решения своих задач. Учесть, кто рядом с ним, и многое, многое другое, важное для человека, пришедшего на терапию.

Моя работа — это искусство. Творчество двух людей. Во время семейной терапии нас больше. Так могу коротко сказать о своей работе.



В каких случаях вы не можете помочь?

Я не могу помочь тогда, когда человек не позволяет ему помочь. Скажу наоборот. Здорово, интересно, радостно работать, когда человек всем сердцем заинтересован в продвижении. Когда он открыт, когда он искренний, настоящий в своей жизни, во время терапии.

Соппротивление к терапии очень тормозит работу. С ним можно работать, но трудно, когда человек



снова и снова закрывает возможности понимания себя. И, с какой стороны ни зайдешь, везде стена. Предлагаешь осознать стену — и здесь отрицание... И так далее, и так далее.

Важно, можно понимать, откуда берется это сопротивление у человека, но это делать можно только вместе с клиентом. А одна я не смогу помочь. Нередко в таких случаях он счастливо улыбается, что «сделал терапевта». Но дальше с таким клиентом лучше не идти. Радует, что таких, сложных для меня людей единицы. И это в течение всей моей практики.

Как вы на сеансах отделяете свои вопросы от вопросов клиентов?



Как вам удастся не втолковывать свое мнение на определенный счет?

Хороший вопрос, это распространенная проблема. Считается, что каждому психологу нужен свой психолог. И как тут понять, что мне реально помогают, а не решают свои вопросы за счет меня?

Самое главное отличие — после терапии у вас появляется прояснение. Мне в этом помогает слушание человека, наблюдение, уточнения, любовь к человеку, анализ происходящего, мои ощущения от происходящего, знания психологии и многое другое, важное в этот момент для клиента, чтобы моя помощь была расценена его сердцем как достаточная.