

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

ПРОГРАММА НАСТАВНИЧЕСТВА

Как стать по-настоящему хорошим психологом? Синдром самозванца.

МОДУЛЬ 1

Чтобы быть хорошим психологом, нужно опираться на:

- 1. Образование** – Высшее психологическое. Готовность постоянно обучаться и после получения диплома.
- 2. Личная терапия.** Каждая модальность сама решает минимум часов для своих терапевтов, например, ОППЛ рекомендует 50 часов, ЕАРПП 250 часов.
- 3. Регулярные супервизии** своей работы.
- 4. Этический кодекс.**

Если все 4 пункта соблюдаются, то ты хороший психолог. Продолжающиеся сомнения это либо **невротичный** синдром самозванца (решается на «личке»), либо **трансферные процессы** (супервизируется). Всё просто и понятно!

Постдипломное образование:

- 1.** Выбрать модальность (я предлагаю опираться на европейские стандарты, например, Австрийские).
- 2.** Найти представительство в России.
- 3.** Посетить их конференции, статьи, видео-лекции, взять пару сессий у психолога, практикующего в методе.
- 4.** Учиться в рамках модальности.

Глубинно-ориентированная, психодинамическая психотерапия		N
Analytische Psychologie	Аналитическая психология	104
Gruppenpsychoanalyse	Групповой психоанализ	113
Individualpsychologie	Индивидуальная психология (А. Адлер)	318
Psychoanalyse/Psychoanalytische Psychotherapie	Психоанализ / Психоаналитическая психотерапия	652
Psychoanalytisch orientierte Psychotherapie	Психоаналитически ориентированная психотерапия	149
		1336

Глубинно-психологически фундированные методы		N
Autogene Psychotherapie	Аутогенная психотерапия	56
Daseinsanalyse	Дазайн-анализ	16
Dynamische Gruppenpsychotherapie	Динамическая групповая психотерапия	180
Hypnosepsychotherapie	Гипнотерапия	162
Katathym Imaginative Psychotherapie	Кататимно-имагинативная психотерапия	612
Konzentrierte Bewegungstherapie	Концентративная двигательная терапия	127
Transaktionsanalytische Psychotherapie	Транзакционно-аналитическая психотерапия	181
		1334

Экзистенциально-гуманистический подход		N
Existenzanalyse	Экзистенц-анализ	581
Existenzanalyse und Logotherapie	Экзистенц-анализ и логотерапия	306
Gestalttheoretische Psychotherapie	Гештальт-теоретическая психотерапия	94
Integrative Gestalttherapie	Интегративная гештальттерапия	795
Integrative Therapie	Интегративная терапия	302
Klientzentrierte Psychotherapie	Клиентцентрированная психотерапия	279
Personenzentrierte Psychotherapie	Личностно-центрированная психотерапия	205
Personzentrierte Psychotherapie	Личностно-центрированная психотерапия	861
Psychodrama	Психодрама	519
		3942

Системно-ориентированные подходы		N
Systemische Familiensychotherapie	Системная семейная психотерапия	2420

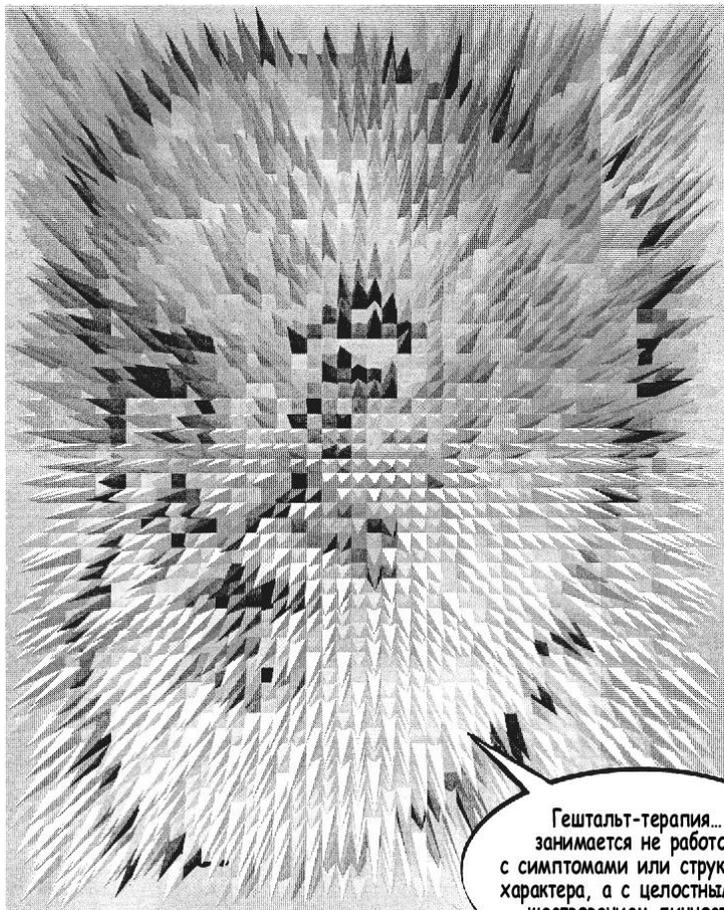
Поведенчески-ориентированные подходы		N
Verhaltenstherapie	Поведенческая психотерапия	1220

Направления психотерапии, признанные в Европейской ассоциации психотерапии научно валидными

Телесная психотерапия	Психосинтез
Психотерапия био-синтеза	Семейная психотерапия
Гештальт терапия	Коммуникативная психотерапия
Гипнотерапия	Психодрама
Интегративная психотерапия	Клиент-центрированная психотерапия
Психотерапия движения	Психотерапия привязанности
Нейролингвистическая психотерапия	Логотерапия
Психоорганический анализ	Терапия реальностью
Психодинамическая/психоаналитическая психотерапия, психоанализ	Полиמודальная психотерапия (мультимодальный подход)
Психотерапия биоэнергетического анализа	Транзактный анализ
Позитивная психотерапия	Схематерапия

КБТ (когнитивно-поведенческая терапия)	Интерперсональная терапия
АСТ (терапия принятия и обязательств/ответственности)	Мотивационное интервью
СФТ (терапия основанная на сострадании)	Нарративная терапия
ДВТ (диалектико-поведенческая терапия)	Плей-терапия (детская игровая терапия)
МBSR, МВСТ (терапия стресса на основе майндфулнесс, Майндфулнесс-КПТ)	Системная семейная терапия, включая: - SFBT ОРКТ (ориентированная на решение терапия) - EFT (эмоционально-фокусированная терапия)
ДПДГ (EMDR) - Десенсибилизация и переработка движением глаз, Когерентная терапия (Coherence Therapy) и другие подходы, целенаправленно основанные на принципе реконсолидации ("переписывания") памяти;	

Гештальт



Гештальт-терапия...
занимается не работой
с симптомами или структурой
характера, а с целостным су-
ществованием личности.

«Правила для клиентов» в гештальт-терапии

Живи здесь
и сейчас!



Озаботься тем, что
у тебя есть, а не тем,
чего не хватает, и настоя-
щим вместо прошлого.



Останови
ненужные образы
и мысли!



Не переживай
из-за бесконе-
чных вариантов того,
что могло бы слу-
читься или не
случиться.

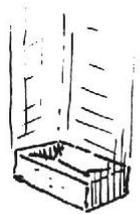
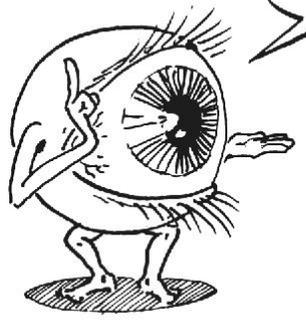


Не пытайся за-
ставлять других что-то
делать или манипулиро-
вать ими!

Выражайся четко
и прямо, вместо того чтобы
грузить других людей своими
объяснениями, оправданиями
и суждениями.



Будь начеку!



Не сдерживай
свое осознание того, что
происходит с тобой и вокруг
тебя, включая и боль, и удо-
вольствия.



Прими свою
ответственность!



Не вини других за
свои действия и реши,
что хочешь делать. Не надо
слепо следовать правилам
других людей.

И наконец...



Будь собой!



Не пытайся быть
«кем-то другим» или
тем, кого хотят видеть
другие, потому что им
так удобнее.

Экзистенциальная психотерапия



Это гуманизм, поскольку мы напоминаем человеку, что нет другого законодателя, кроме него самого, в заброшенности он будет решать свою судьбу. (Из работы «Экзистенциализм — это гуманизм» 1948).



Большая часть человеческих проблем сегодня — это одиночество, изоляция и отчуждение.

LE 2 MAGGOTS



Мэрде!

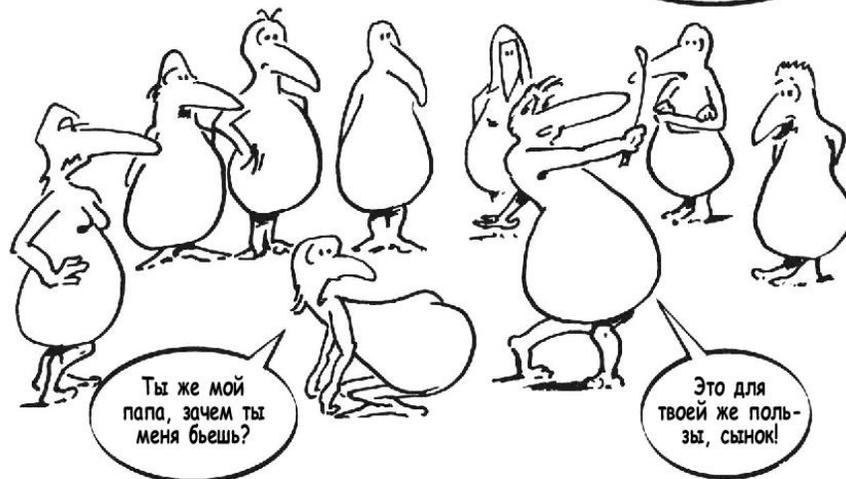
А, уи, Ипполит, я ощущаю тоска целого века на плечах мой философи...

Психодрама



Каждый человек в группе берет на себя роль или дополнительное Я, с которыми основному герою или протагонисту предстоит импровизировать.

Например, человек, испытывающий проблемы с авторитетными фигурами, может разыграть эпизод из детства, в котором участвовали родственники...



Ты же мой папа, зачем ты меня бьешь?

Это для твоей же пользы, сынок!

Этический кодекс психолога – это маяк, на который можно ориентироваться в своем профессиональном росте.

- Этический кодекс **Российской психотерапевтической ассоциации (РПА)** – можно нажать на QR-код
- Этический кодекс от **Российского психологического общества (РПО)**
- Этический кодекс **Коллегии по этике психологов и психотерапевтов (КЭПП)**



Основное из этического кодекса

- Компетентность, в том числе признание её ограниченности (перенаправить к психиатру, соцработнику, юристу и т.п.)
- Конфиденциальность
- Запрет на совмещение личных и психотерапевтических отношений
- Строжайший запрет на сексуальные отношения с клиентами
- Уважение клиента, его самоопределение и самораскрытие
- Не практиковать, если у психолога неблагоприятный период
- Честность
- Избегать конфликта интересов

Синдром самозванца проживают многие психологи хотя бы в легкой форме.

Как он проявлялся у вас?

А ЧТО ЕСЛИ ТВОЙ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА НЕ НАСТОЯЩИЙ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА И У ВСЕХ ДРУГИХ НОРМАЛЬНЫЙ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА А ТЫ ПРОСТО ПРИТВОРЯЕШЬСЯ ЧТО У ТЕБЯ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА И ТЕБЯ СКОРО РАСКУСЯТ?!



Подробнее про синдром самозванца

Было выяснено, что этот синдром поражает не только женщин, но и мужчин.

Повторные исследования профессора Паулины Клэнс позволили сказать о том, что **двое из пяти успешных людей ощущают себя самозванцами.**

Работы других исследователей говорят о том, что до 70% людей чувствовали себя мошенниками один и более раз за период своей учебной и профессиональной деятельности.

Подразумевается, что они никого не обманывали в действительности, но получив высокие результаты, новые должности и другое признание своих заслуг ощущали своё несоответствие этим высоким результатам...

Подробнее про синдром самозванца

Более двух десятков звезд кинематографа, известных бизнесменов и нобелевских лауреатов в разное время в англоязычной прессе признавались, что испытывают на себе проявления синдрома самозванца.

Среди них американская писательница, нобелевский лауреат Майя Ангелу, голливудская актриса Мерил Стрип, успешный голливудский сценарист и продюссер Чак Лорри, сценарист, автор нескольких бестселлеров, писатель Нил Гейман, актер-комик Томми Купер, судья Верховного суда США Соня Сотомайор и актриса Эмма Уотсон.

Что делать с синдромом самозванца?

- **Признание проблемы – первый шаг к её решению.**

Разъяснить себе , что такое синдром самозванца, как он проявляется и почему в определенные моменты он испытывает те или иные ощущения и эмоции.

Зачастую, люди с синдромом самозванца талантливы и довольно одарены в интеллектуальном плане, поэтому признание наличия такой когнитивной ошибки уже становится первым шагом к преодолению синдрома.

Что делать с синдромом самозванца?

- Дальше необходимо определить **круг «опасных» ситуаций**. В какие моменты ты чаще всего чувствуешь себя самозванцем. В каких ситуациях? Рядом с какими людьми?

Как правило, это ситуации, когда важно приступить к какому-то новому делу, выступить в непривычной ранее роли. Понимая перечень ситуаций, когда оцениваешь себя необъективно, важно подготовить человека к рациональному и трезвому осознанию своих способностей и слабых мест в каждой из опасных ситуаций. Насколько это возможно оценить адекватность претензий к себе и своим достижениям.

- **Фокусироваться на успехах и росте.** «Прослушала лекцию, теперь я на 2 часа выше в своем профессионализме».
- Поработать с токсичными **убеждениями**.

Токсичные убеждения

- Я всегда должна знать ответ.
- Я не имею права на ошибку.
- Если я совершила ошибку, значит, я ничто – пустое место.
- Просить о помощи – значит, расписаться в своей некомпетентности.
- Если не можешь стать лучшим – нечего и начинать.

Что почитать

- Психологическая газета (psy.su)



- Новости психофизиологии https://t.me/andrey_kiselnikov



- Габбард и Лестер «Психоаналитические границы»



- Психиатрия & Нейронауки https://t.me/psy_and_neur



Домашнее задание

1. Найти у себя токсичные убеждения на тему своего профессионализма.
2. Выбрать несколько интересных направлений.
3. Поработать в тройках по очереди: один консультирует, второй клиент, третий наблюдает. Итого три круга. Сессия только 20 минут!!! Итого час у каждой тройки.

Тема: «Синдром самозванца». Прислать мне записи часа **к среде**.

Примечание. Психологам просто слушать внимательно, кивая, не давая советов, а только давая пространство внимательного заинтересованного слушания. Первый вопрос: **«Расскажи про твой синдром самозванца?»**, максимум эмпатии, минимум ваших слов.

Наблюдателю – наблюдать молча.