ПРОГРАММА НАСТАВНИЧЕСТВА

ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ И ПОМОГАЮЩИХ ПРАКТИКОВ

Модуль «Я психолог»

Часть 1

Интеграция своих темных сторон в профессию

«Темные стороны» – это обратная сторона вашей «светлой» стороны

Поэтому исследование ваших «темных» сторон мы начнем с вашей «хорошести»

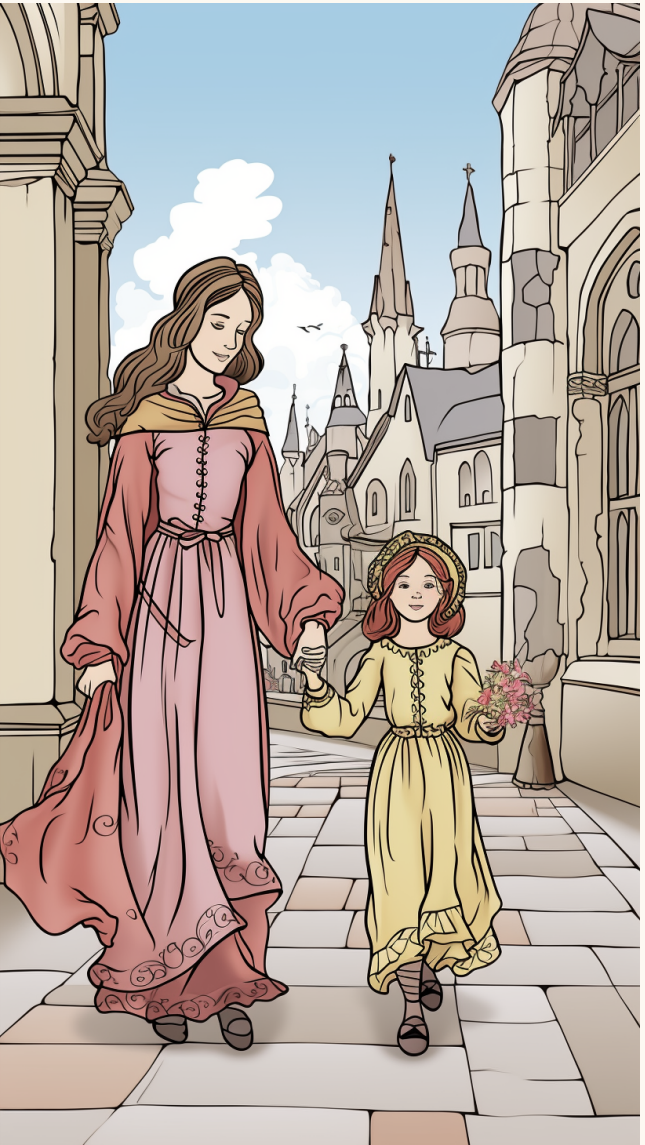
Зачем я пришел в профессию?

Социально приемлемый уровень: быть полезным членом общества, делать мир лучше, помогать, ваш вариант.

Уровень супер эго:

- быть супер профессионалом
- быть дорогим психологом
- быть психологом, который успешно помогает
- быть знаменитым психологом
- ваш вариант

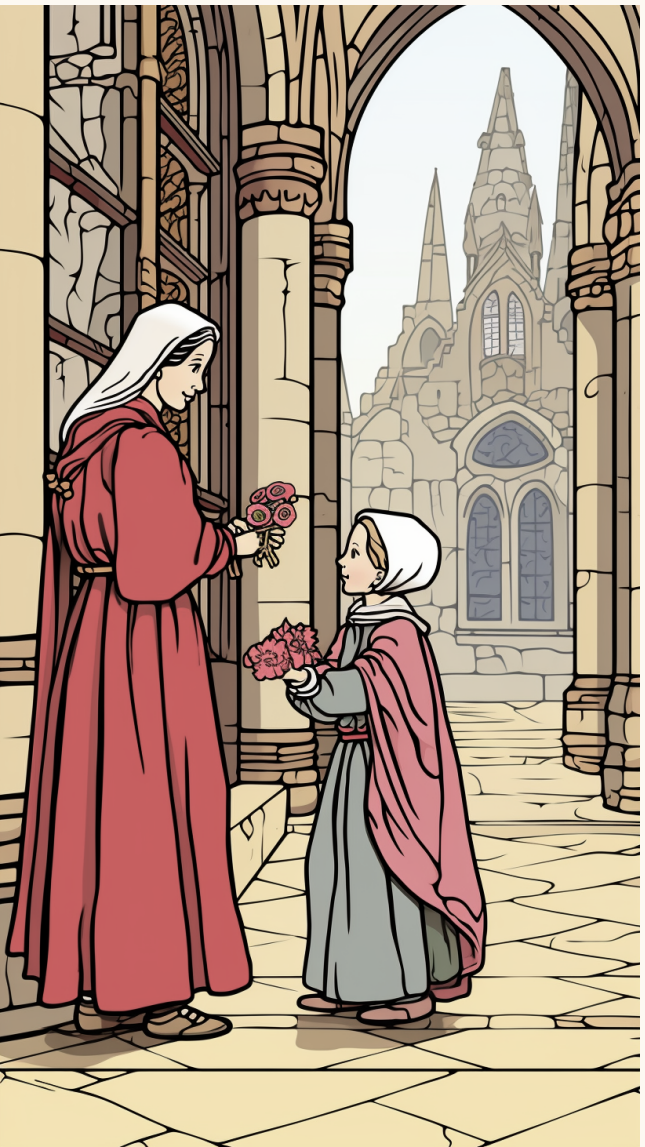
Какое поведение родители в вас поощряли?



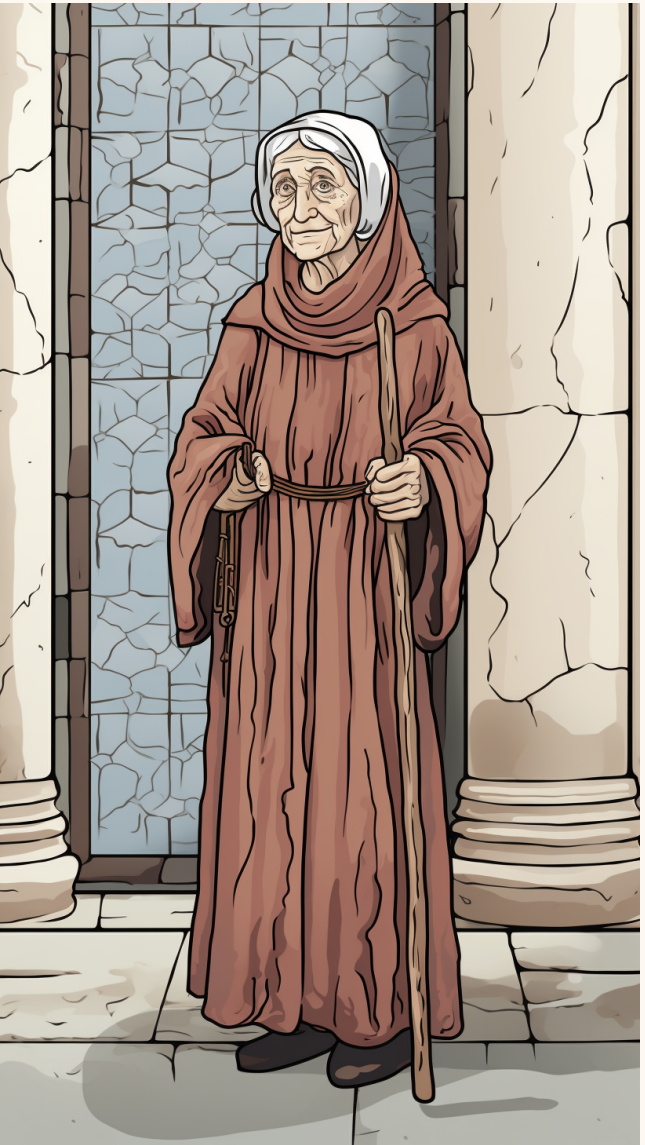
- быть послушным
- старательность
- быть хорошим
- быть ответственным
- сделал дело – гуляй смело
- ваш вариант

Какое поведение родители вам запрещали особенно ярко?

- наказание за проявление своей воли
- ругались, если был безответственным
- молчали и игнорировали за плохие оценки
- «честным путем много не заработать» вы слышали очень часто
- не высовывайся
- проявлять себя в мир через предпочтения / стиль / творчество – обесценивалось
- ваш вариант



Какую взаимосвязь вы видите между тем, что вам запрещали и разрешали ваши родители, и вашим сегодняшним поведением в профессии?



Зависть – это «привет» нашей «темной» стороны

Кому из коллег вы завидуете? Составьте список.

Напротив каждого имени **пишем повод для вашей зависти:** ум, слава, деньги, интересные клиенты, академическая начитанность, ученая степень, внешность, легко проявляться, ваш вариант.

Через зависть мы прикасаемся к нашим истинным желаниям, которые (возможно), запрещаем себе осознать и реализовать.

Зачем я на самом деле пришел в профессию или то, в чем я никогда никому не признаюсь:

- чувствовать власть над другим человеком
- удовлетворять свой вуайеризм
- чувствовать эксклюзивность
- чувствовать себя сильным за счет слабости другого
- решать свои проблемы за счет другого
- «я не один страдаю»
- понимать других, потому что боишься людей
- сделать кого-то совершеннее и удовлетвориться об своё мастерство скульптора
- страдать через другого
- ваш вариант

Чего боишься в профессии больше всего?

Иногда **наши страхи о работе с клиентами – это сдерживающий наши «темные стороны» механизм**.

- Например, «боюсь навредить» – может быть про нарциссизм и/или про желание власти.
- «Боюсь, что клиент бросит нашу работу, а я буду переживать» – токсичное спасательство.

Токсичный нарциссизм

- Нарцисс будет всё время что-то **делать, что он считает нужным**, не совещаясь об этом с клиентом, например, обесценивать запрос клиента или вовсе не спрашивать о запросе, предлагая своё видение работы.
- В шапке профиля у таких: «**я психолог миллионеров**», потому что люди для них лишь коллекция их нарциссических продолжений.
- **Проблемы с эмпатией**. Часто холодны, кажутся клиентам высокомерными.
- Обожают **впаривать советы** и готовые решения.

Токсичный нарциссизм

- Работает не с клиентом, а с «проекцией» клиента. У клиента будет чувство, что его и нет.
- Успехи клиента – успехи психолога, а неудачи клиента – неудачи только клиента.
- Конфиденциальность... что это?
- Может открыто злиться, если клиент не слушается.
- Считает себя самым лучшим психологом в мире.
- Много рассказывает про себя на сессиях.

Власть

Не всегда это свойственно нарциссам. Такое бывает **у психологов с небольшим количеством опыта**, но при этом большой **влюбленностью в свой метод** или в своего учителя.

Например, начинающий телесник отвергает важность переноса, опыта клиента, анализа снов и т.п.. Таким образом власть над клиентом берется по глупости через важность своего метода.

Власть над результатом клиента

У этих что-то **наподобие синдрома отличника**.

«Я должен всё сделать хорошо! А хорошо – это результат клиента.»

Власть над истиной

Верующие психологи или считающие себя очень опытными или мудрыми или, не дай бог, с ценностью жизни **«наставить неокрепшие умы на путь истинный»**.

Типичный пример такого проявления:

лечить гомосексуальность и полиаморию! Лечить!!!! Это аномалия!!!!!

Власть над имиджем

Любят создавать красивую картинку в соцсетях.

Притягивают созависимых.

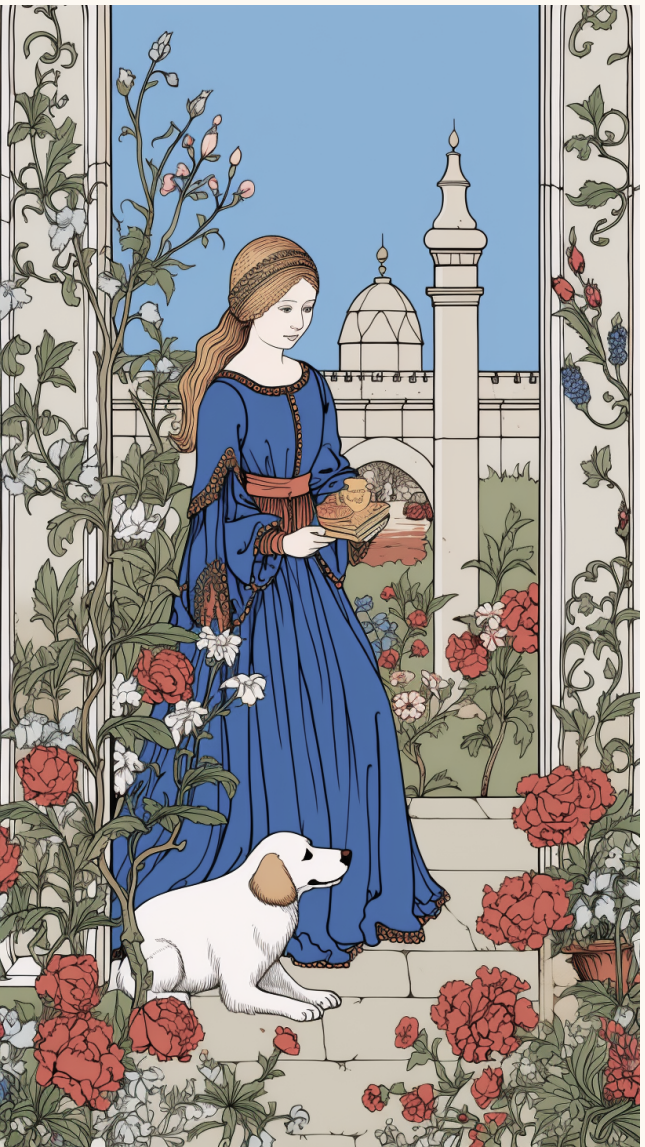
Не могут расслабиться и отпустить свой имидж на сессиях, проявив чуткость и признание своих ошибок.

Токсичное спасательство

Давайте вспомним стереотипы спасательства в треугольнике Карпмана:

- чувство или ощущение, что вы должны исправить проблему другого человека;
- желание облегчить его задачу и жизнь;
- попытка заставить другого человека чувствовать себя лучше;
- спасателю кажется, что он может и должен убедить человека сделать другой выбор;

Токсичное спасательство



- спасатель чувствует вину за выбор жертвы или его действия;
- быстро переключается на решение проблемы, так как не может терпеть медленный темп;
- спасатель и сам нуждается в помощи, но не имеет способности получить её так, чтобы обрести самостоятельность и независимость;
- спасатель сознательно поощряет жертву к бездействию и беспомощности, не давая действовать самостоятельно, чтобы иметь над ним влияние;

Токсичное спасательство

- берёт излишнюю ответственность за жертву;

зачастую упрекает в неблагодарности;

- берёт на себя дополнительные задания и работает сверх нормы, чтобы спасти жертву;
- сам никогда не просит о помощи в своём спасательстве;
- в конце концов, изматывает себя сам до состояния жертвы;
- спасатель действует, жертвуя собственными истинными целями.

Токсичное спасательство

В психологии не оттерапевтированный спасатель **бессознательно будет превращать своих клиентов в жертв!**

И притягивать будет тех, кто склонен к созависимости, виктимности, зависимостям и контролерству!

Таким образом, круг замыкается. Спасатель вечно варится в этом месиве страдалова, позитивных сессий будет очень мало.

Мы привлекаем наших клиентов либо своими ценностями, либо своими «темными сторонами»

Итоги

✓ Зафиксируйте себе всё, что узнали сегодня про свои «темные стороны».

✓ Что твоя «темная сторона» хочет?

✓ Какие чувства и ощущения в теле включаются, когда желание становится признанным?

✓ Как это желание начать реализовывать в экологичной форме?

✓ Как тогда всё это повлияет на твой терапевтический стиль?

✓ Как экологично проявлять свои темные стороны в твоих соцсетях так, чтобы это было комфортно тебе?