

Из чего строится профессиональность психолога?

В современной психологии на сегодня более 150 направлений, и они постоянно размножаются...

С чем это может быть связано, и как ориентироваться в этом многообразии при выборе психолога?

По-моему сегодня всем известный факт – современная психология и психотерапия произросла из психоанализа, отцом-основателем которого был Зигмунд Фрейд. Его ученики, по мере своего роста в заданной Отцом парадигме, опираясь на свой терапевтический опыт и на свои личностные особенности, со временем начинали ревизию базовой школы и выходили в мир со своими дополнениями-изменениями... Причем некоторые новые теории коренились в постулатах психоанализа, а некоторые становились в прямую оппозицию его базовым принципам...

Современный специалист по мере своего обучения знакомится с подходами как минимум 5-7 направлений. Из своего опыта обучения могу перечислить следующие:

Психоанализ

Теория объектных отношений (направление современного психоанализа)

Гештальт-терапия

Телесно-ориентированная терапия

Психодрама

НЛП

Бихевиоризм – психология поведения

Транзактный анализ

Если базовый подход психоанализа заключается в детальном исследовании детства клиента, гештальт-подход концентрируется на способах контакта человека с окружающей средой с опорой на «здесь и теперь»; телесно-ориентированный подход опирается на соматические проявления психологических проблем, живущие в нас в виде искривлений – мышечных зажимов, определенных моделей дыхания, мимики, и т.п. Бихевиористы, положившие в основу своей ветки теорию рефлексов Павлова, делают акцент на моделях поведения и научению клиента новым для него способам реакций в зависимости от его запроса. В транзактном анализе изучается взаимодействие разных частей человеческой психики – детской, взрослой и родительской, и наиболее типичных для конкретного человека ролей с прицелом сделать проживание роли более адаптивным настоящему моменту.

Все это – очень приблизительное и поверхностное описание указанных мною направлений психологии.

Есть психологи, которые работают в одном, выбранном по вкусовым и личностным предпочтениям направлении. Есть профессионалы, которые имеют доступ к ресурсам многих направлений. Но всех их объединяет одно – у каждого вырабатывается свой стиль, метод. Один и тот же инструмент разные профи будут использовать в своей индивидуальной манере. Потому что в этой профессии терапевт работает собой, он (она) – основной инструмент взаимодействия с клиентом, и личность накладывает «неизгладимый отпечаток» на стиль терапевта.

Настоящий профессионал, изучив несколько наиболее привлекательных для него направлений, формирует свой «ящик с инструментами», которыми он пользуется исходя из реальности клиентского запроса. Каждому психологу также необходимо учитывать свои характерные и человеческие особенности, из которых формируются профессиональные ресурсы и ограничения. Очень хорошим ресурсом в работе психолога может стать его личный опыт. Конечно, при условии его достаточной «проработанности» в личной терапии.

Выбирая терапевта своей души, помимо рекомендаций, опубликованных психологом консультаций, статей, прислушивайтесь внимательно к себе – насколько он (она) для вас безопасен, интересен и насколько вы готовы довериться и предъявить себя в контакте с ним во всем своем многообразии...

Автор - Ирина Лопатухина

[Источник](#)