

Галина Горбунова



**КАК СТАТЬ
СИЛЬНЕЕ
И ЭФФЕКТИВНЕЕ**

Психологические миниатюры и эссе

Галина Горбунова

**Как стать сильнее и
эффективнее. Психологические
миниатюры и эссе**

«Издательские решения»

Горбунова Г. В.

Как стать сильнее и эффективнее. Психологические миниатюры и эссе / Г. В. Горбунова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-4490-9359-2

Книга — сборник психологических миниатюр и эссе. Автор-психолог затрагивает разные психологические темы: любовь, близость, отношения, выбор, ответственность, успех, время, манипуляция и другие. Автор отвечает на вопросы, почему возникает злость, как начать лучше относиться к себе, как не загнать себя. Все главы книги объединяет мысль: познание себя улучшает отношения с окружающими, направляет качество жизни в позитивную сторону. Разговор с психологом может быть продолжен на сайте psicologa.ru.

ISBN 978-5-4490-9359-2

© Горбунова Г. В.
© Издательские решения

Как стать сильнее и эффективнее Психологические миниатюры и эссе

Галина Васильевна Горбунова

© Галина Васильевна Горбунова, 2018

ISBN 978-5-4490-9359-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Книга посвящается всем, кому интересно познание себя, других.

Однажды на пляже я наблюдала за двумя девочками лет шести, стоящими на краю прибрежной скалы и готовящимися к тому, чтобы нырнуть в глубину моря. Я видела, что одна девочка уже преодолела страх и неуверенность, поняла, как нырять. Она прыгала в глубину, выныривала, немного плавала, потом быстро карабкалась на камень, чтобы снова погрузиться в морскую пучину. А вот вторая... Она топталась на краю обрыва, смотрела по сторонам, неуклюже двигала руками, делала несколько шагов назад, снова подходила, заглядывала вниз, взмахивала руками и снова замирала. Она посматривала на отца, подбадривающего её внизу, и ничего не делала. Для неё впервые нырнуть в глубину – желание, интерес, любопытство, мужество, преодоление страха и неуверенности в себе, а ещё одна из встреч с неизвестностью. Как я понимаю её! Вдруг вижу, что-то переменялось в ней, она зажмурила глаза, сделала шаг вперёд и прыгнула. Вынырнула, попав в объятия отца. На лице широкая улыбка, означающая победу, радость, удовлетворение от прыжка, счастье. Я подумала: «Сколько таких прыжков у неё впереди.»

Наблюдаю такие погружения в глубину в психологическом консультировании. Как тревожно и страшно нырнуть в себя. Что там? Вдруг тяжёлое воспоминание, боль, новое страдание? Может быть. Но прежде всего каждое погружение в глубину – открытие и узнавание себя и своих возможностей, понимание себя, знакомство с какой-то частью себя, познание, бесконечно улучшающее качество жизни человека, понимание, как стать сильнее и эффективнее.

Взгляд на психологическое консультирование

Как-то получила на почту письмо с просьбой, рассказать, что такое психологическое консультирование с точки зрения клиента. Для каждого профессионального психолога обязательен курс личной и групповой психотерапии. У меня есть такой опыт. Вот мои мысли об этом. Психологическое консультирование для клиента – процесс, в котором я выделяю несколько опорных точек:

1. Желание, потребность, мотив, иногда реально трудно объяснимый, когда сложно ответить на вопросы: зачем? почему? (я не включаю сюда ситуации, когда у человека есть конкретная проблема и он хочет разобраться с ней, решить её, если самостоятельно не может).

2. Периодические озарения, инсайты: на сессиях, когда психолог даёт интерпретации или высказывает гипотезу, когда перефразирует, задаёт уточняющие вопросы; между сессиями в обычной жизни, когда внутри слышен «щелчок» и появляется мысль: «Вот оно!» И это, кстати, редкость. Чаще что-то очень тонкое... Иногда это самонаблюдение, случайно пойманное чувство или телесное ощущение, иногда короткий взгляд внутрь.

3. Постепенно укрепляющееся новое понимание чего-то: путь по типу шаг вперёд, шаг назад, два шага вперёд, шаг назад, топтание на месте; потом рывок в движении, желание дви-

гаться дальше и достичь глубины понимания и осознания. Данный пункт «работает» на протяжении всех встреч с психологом. Иногда бывает так, что 8 – 10 встреч назад услышано от психолога одно слово, а откликнулось оно только на сегодняшней сессии или в реальной жизни.

4. Стрдание, отчаяние, боль, которая кажется непереносимой. Ключевое слово **КАЖЕТСЯ**. Перечисленное можно прожить, быть с ним, даже *нырнуть в глубину*, вынести всю его тяжесть. Это точка отсчёта. Важнейшая!

5. Постепенное движение к своему внутреннему центру. Похоже, что на этом пути движение подобно тому, что я описала в пункте 3. Да, похоже на колебания.

6. **ВСТРЕЧА**. Интуитивно долгожданная, неожиданная. Иногда с увлажнёнными глазами от едва уловимого трепета внутри и пульсации чего-то живого, которое по-разному проявляется в данный момент. Это хрупкое прикосновение к сгустку чувствительности. И нет единого пути к тому переживанию внутри себя. Схемы и правила его достижения, увы, отсутствуют. У каждого свой уникальный путь. Есть только едва уловимые вехи на этом пути. И опасение: проглядеть их и не найти те чувства, которые и составляют течение жизни. И от того рождается бережное отношение к своим телесным ощущениям и сигналам, которые подают разные чувства.

Что скрывается за окном Джохари

Представьте себе окно, разделённое на 4 части. Да, верно, у него четыре большие форточки: верхняя левая, нижняя левая, соответственно верхняя правая, нижняя правая. У каждой части собственное имя. Для лучшего визуального восприятия можно нарисовать окно на листе бумаги.

Верхняя левая – **арена, открытая, «общественное «я»** (в кавычках термины И. Ялома) – то, что известно о себе самому человеку, а также известно другим людям из его социального окружения. Например, человек знает, что он щедрый, знают это и его друзья, близкие, коллеги, приятели.

Нижняя левая – **фасад, скрытое, «тайное «я»** – то, что человеку известно о себе, но неизвестно другим людям. Например, страхи, зависть, подозрительность, тревога, мечты, которые не проговариваются с другими, надежда на что-то, тайная страсть к кому-то. Это из внутреннего мира человека.

Верхняя правая – **слепое пятно, «слепое «я»** – то, что известно другим людям, но неизвестно самому человеку. Например, это может быть какая-то привычка, проявляющаяся в отношениях с другими, все в окружении человека видят её, знают о ней, а человек даже не догадывается, окружающие не спешат говорить ему о ней, она остаётся скрытой для человека. Например, привычка в диалоге высказываться самому, не давая говорить другому. Кстати, всё, что входит в эту часть, могут использовать другие, например, для манипуляций человеком, скрытого управления им. (см. главы «Осторожно! Секта», «Манипуляции»)

Нижняя правая – **неизвестное, «неосознанное «я»** – это то, что неизвестно человеку и его окружению. Здесь можно говорить о человеческих возможностях. Они пока скрыты и от самого человека, и от других. Но они точно есть. Просто пока человек не знает, что может что-то сделать, то, что раньше не делал, научиться чему-то.

Такое окно получило название Джохари по именам психологов, разработавших его: Джо Луфт и Гарри Инграм. В основном оно используется в групповых встречах, тогда, когда человек может раскрыться перед другими и получить обратную связь, узнать о себе что-то новое, неизвестное ранее.

Я встречала попытки распределить наборы свойств человеческого характера по частям окна, наверное, для того, чтобы что-то понять о себе самостоятельно. На мой взгляд, самому человеку распределить черты характера по частям окна трудно, потому что людям свойственно

приукрашивать самих себя. Кроме того сложно полностью исключить ложь самому себе. Наконец, как я отмечала выше, человек не знает себя полностью.

У каждого человека **индивидуальное окно Джохари**, части которого имеют разные размеры, окна не повторяются, как не повторяются люди.

Привела данный пример с окном Джохари как попытку ещё раз показать работу психолога, который помогает клиенту уменьшить размер трёх частей окна: слепое, тайное, неизвестное; за счёт уменьшения трёх частей **расширить открытую (арена, «общественное «я»») часть**. Знание себя, своих демонов и «серых» частей делает человека менее уязвимым, перед ним открываются его привычки, сценарии и паттерны, он может сделать выбор и изменить то, что неэффективно в поведении, в жизни в целом, что порой приносит переживания, страдание, душевную боль, которая может быть сильнее телесной. Например, выше я упомянула привычку человека в диалоге высказываться самому, не давая говорить другому. Такой человек может жаловаться на одиночество, непродолжительные отношения с другими, гневаться на такую ситуацию, недоумевать, почему другие избегают общения с ним, не осознавая, что именно привычка, не замечаемая им, отталкивает от него других и приводит к изоляции.

Лучшая инвестиция

Мой опыт показывает, что инвестиция, которую опишу в этой главе, лучшая, хотя к ней же применю ещё один эпитет – странная. Объясню, почему странная. Потому что прибыль, выгода, явный доход, который можно измерять деньгами, взяв их в руки и пересчитав, не видны и тем не менее всё названное мною есть. Что я имею в виду?

Всё просто. Имею в виду учёбу, персональное обучение на курсах, в институтах, на тренингах, мастер-классах, вебинарах, во время чтения книг, полезных материалов в интернете (кроме рерайта или статей, написанных для поисковой выдачи). Сюда же могу отнести размышления и попытку самостоятельно или с помощью других углубить информацию, которая затронула. Видна **двойная выгода**: *во-первых*, диалоги с единомышленниками, самостоятельные размышления, углубление понятого на курсах даёт возможность дойти до истока, видеть картину более масштабно, развить проницательность, выбирая для себя самое ценное и эффективное; *во-вторых*, интеллектуальная деятельность приводит к личным озарениям, когда узнанное и понятое можно превратить в собственный вариант выбора и решения с особыми деталями, то есть быстро понимать, как поступить в нестандартной ситуации. Кстати, интеллектуальная деятельность, по словам Б. Г. Ананьева, способствует долголетию.

Вот ещё, что я заметила: только на первый взгляд кажется, что всё услышанное на курсе или мастер-классе понято и навсегда осталось в памяти. Кривая забывания Эббингауза показывает, что уже через один час после лекции в памяти человека остаётся немногим больше 40% материала, а через месяц человек способен вспомнить только 20% материала, который он изучал один месяц назад. Вот почему стоит хранить материалы курсов, семинаров, вебинаров, конспекты лекций, для того чтобы их снова перечитывать, прослушивать, повторять. И я уверена, что при перечитывании, при повторном просмотре записи кто-то может воспринять некоторые идеи как новые и свежие, даже воскликнуть: «О как же я раньше это не услышал! Такая полезная мысль.»

Важно не только заявлять, дескать, я знаю. «Я знаю» часто остаётся пустыми словами, если за ними не происходит действие, когда знаемое претворяется в реальную ситуацию.

Помню, как записала в моей книге «Секреты ризлторского мастерства» о том, что **знать и делать – разные вещи**. Сейчас хочу к этой фразе добавить. Не моё. Кажется, японская поговорка: **знать и не делать – вообще не знать**. Во время психологических консультаций наблюдаю, что сегодня многие люди интересуются психологией. Это нужно по работе, напри-

мер, для эффективного общения с клиентами, это нужно для себя, потому что жизнь каждого наполнена разнообразием проблем, это важно для улучшения качества жизни.

И люди много читают: книги, статьи в интернете, более того всю оперируют психологическими понятиями, знают, что такое, например, психологические границы, то, что важно поддерживать их. Знать-то знают, однако не всегда делают. Рассказывают истории, пересказывают свои ситуации, и явно видно, что знаемое идёт вразрез с делаемым.

Похоже, что у человека лишь создаётся впечатление, что он знает и делает то, что знает. Но самого действия во внешнем мире нет. Оно остаётся в голове в виде мысли, частых мыслей, размышлений о том и о сём. Мысль уже хорошо, она может подвести к действию, когда появляется новый росток в другом поступке, поведении. Но если мысль живёт среди мыслей и не переходит во вне, то действия нет. И похоже правы японцы, придумавшие пословицу, которую я записала выше. Какой толк от прочитанного, от размышлений, если нового действия нет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.