

СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ. ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГА: САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ?!

И. В. Далидович

*Государственное учреждение образования «Детский сад № 298 г. Минска»,
ул. Кальварийская, 50а, 220079, г. Минск, Беларусь, ddu298@minskedu.gov.by*

Способность психолога контролировать собственное психическое благополучие через методы саморегуляции является одним из факторов развития профессиональной успешности. Небольшой круг проблем, их повторяемость, похожие ощущения и чувства в процессе решения, позволяют предположить, о наличии единого алгоритма действий, обеспечивающего нахождение выхода из сложных ситуаций. Главный познавательный интерес материала – приблизится к пониманию тайны молчания. Содержание психологии молчания, проявляющееся через исследования современных учёных. Автор приглашает психологов к размышлению о возможности самотерапии.

Ключевые слова: специалисты помогающих профессий; профессиональное самосохранение; качество жизни; осознание проблемы; психологический ресурс; саморегуляция; психология молчания.

SPECIALISTS IN HELPING PROFESSIONS. THE PHENOMENON OF A PSYCHOLOGIST: BEING YOUR OWN PSYCHOLOGIST?!

I. V. Dalidovich

*State Educational Institution “Kindergarten No. 298 of Minsk”, Kalvariyskaya St., 50 A,
220079, Minsk, Belarus, ddu298@minskedu.gov.by*

The psychologist's ability to control his or her own mental well-being through self-regulation techniques is one of the factors in the development of professional success. A small range of problems, their repetition, similar feelings and sensations in the process of solving them, allow us to assume the presence of a single algorithm of actions, providing a way out of difficult situations. The main cognitive interest of the material is to get closer to understanding the mystery of silence. The content of the psychology of silence, manifested through the research of modern scientists. The author invites psychologists to reflect on the possibility of self-therapy.

Keywords: specialists in helping professions; professional self-preservation; quality of life; problem awareness; psychological resource; self-regulation; psychologists of silence.

Актуальность данной темы всегда была важна и востребована. В настоящее время это ещё связано и с происходящими изменениями в структуре современного миропорядка, нарастания социальных изменений. В таких условиях растёт востребованность специалистов помогающих профессий, работающих в сфере «человек-человек» (врачи, педагоги, психологи, психотерапевты, социальные работники и др.), где ведущим предметом труда является другой человек.

Социальная деятельность специалистов помогающих профессий характеризуется как эмоционально напряжённая, стрессогенная, требующая большой энергетической отдачи от работника. В результате складывающихся трудностей в жизни может возникать серьёзная угроза психологическому здоровью человека, способная привести к профессиональной деформации, эмоциональному выгоранию, невротизации личности.

Помогать людям решать проблемы, улучшать их эмоциональное и психологическое состояние - задача психолога. Но для этого специалист так же должен обладать умением справляться со своими трудностями.

Важным фактором сохранения и укрепления психического здоровья специалиста является наличие профессионального самосохранения – способности субъекта противостоять негативно складывающейся социально-профессиональной ситуации, максимально актуализировать свой потенциал при возникновении риска дестабилизации профессиональной жизни, готовность к профессиональному самоизменению [1, с. 221].

Работа по самосохранению любого человека успешна при работе над собой, которая требует соответствующих знаний, умений, способностей.

Вначале профессионального пути важно самому побывать в роли клиента, чтобы лучше понять себя, изменить определенные установки и, конечно, получить новые профессиональные навыки. Изучив различные направления психотерапии, выбрав эффективное и приемлемое для себя, психолог пропустит через себя и создаст свои комбинации.

Деятельность психолога и других специалистов помогающей профессии направлена на достижение таких общественных идеалов как благополучие, здоровье, развитие личности, высокое качество жизни и т.д.

В современном быстро меняющемся мире, в связи с переоценкой ценностей в общественном и индивидуальном сознании, говоря о качестве жизни, мы часто допускаем ошибку, замещая его понятием уровень жизни, которое приравнивают к материальному благосостоянию.

Что же такое качество жизни? Качество жизни – это система жизненных ценностей; характеристика социального, материального, умственного и физического благополучия, социальной активности; хорошо-

го здоровья и средств его обеспечения, допустимого уровня риска, чувства удовлетворенности жизнью [2, с. 254].

Качество жизни можно определить как степень комфортности человека как в своем внутреннем мире, так и в рамках общества. Однако резкие социальные, экономические, политические изменения в современном обществе и ситуации неопределенности порождают профессиональные риски деятельности психолога.

Поэтому так важна для психолога группа поддержки, которая представляет собой сообщество единомышленников. В такой группе психологи могут обсуждать свои профессиональные вызовы, делиться своими успехами и достижениями, получать новые идеи, эмоциональную поддержку, активизировать имеющиеся ресурсы.

Однако, по разным причинам такое единое профессиональное пространство, в котором психологи выполняли бы общую задачу по повышению безопасности труда в условиях риска на основе взаимной экспертизы, может отсутствовать. И тогда психологу необходимо всю ответственность в данном вопросе брать на себя. «Всё, что происходит с тобой – является твоей ответственностью. Ты – центр проблемы, возникшей у тебя, и тебе её решать» – эта идея выступает главным постулатом изменения действительности. Ты должен понять, что именно ты, сделал не так, что тебе надо изменить в себе, чтобы эта ситуация больше не повторялась. Необходимо обратиться к самому себе, к тем ресурсам, из неприкосновенного запаса жизненных сил, которые есть у каждого. Понять, осознать, предпринять какие-то действия... И тогда – проблемная ситуация трансформируется.

Профессиональная практика, жизненный опыт позволяют сделать вывод, что комбинации трудных жизненных ситуаций у человека невелики:

- проблемы, возникающие со здоровьем (своим, близких);
- нескладывающиеся взаимоотношения с детьми, родителями, мужем, женой, близкими;
- сложные обстоятельства в семье;
- неприятности, тяжёлые условия труда;
- материальный недостаток.

Всё это, с одной стороны, трудности, с другой – вопросы для самоанализа, для личностного роста.

Небольшой круг проблем, их повторяемость и очень похожие ощущения и чувства в процессе решения, позволили предположить, что есть определённое «лекарство», и это побудило искать алгоритм действий, позволяющий найти выход из сложных ситуаций.

Так, к жизненному опыту прибавлялись теоретические и практические профессиональные знания, способствующие выстроить свой алгоритм действий выхода из сложной ситуации и в первую очередь – это работа сознания:

- понимание проблемы (или приближение к пониманию);
- осознание проблемы – выработка энергии (постановка цели, деятельность);
- освобождение: протекание энергии через каждую клеточку организма (время, необходимое для изменения ситуации как внутри, так и снаружи);
- наполнение новой энергией, знакомство с ней (шлифовка под себя или шлифовка себя), привыкание, проживание с новым состоянием;
- радость, ощущение внутренней свободы, ощущение глубокой и устойчивой сопричастности к таинству, чему-то светлому, легкому, не поддающееся определению.

Слово «энергия» в данном контексте взято условно. Как же работает этот алгоритм?

Разумный, опытный и волевой человек, осознав проблему, не делится своими размышлениями с коллегой или близким, а «запаивает» желание кому-либо рассказать у себя внутри – ставит цели и предпринимает необходимые действия. Вначале он берёт паузу: молчит и созерцает за происходящим внутри. Первое время желание поделится происшедшим велико, но постепенно оно уменьшается и уходит. Такой параметр, как время очень важен, он необходим для протекания «энергии». И чем больше самостоятельно работаешь по этой схеме, тем дольше могут сохраняться паузы ожидания, паузы наблюдения за появлением новых эмоций, новых качеств. Молчать и никому не рассказывать о случившемся – тяжело, но появляется необходимость сохранить таинство в секрете.

Возможно, когда мы не заполняем каждую паузу словами, мы открываем пространство для того, чтобы что-то важное могло быть сказано без слов. Важно не бояться молчания, а научиться его слушать и понимать.

Все звенья схемы действий являются важными, но начало всего процесса – осознание и завершение – точка, эмоциональное состояние, возникающее при ощущении принадлежности к чему-либо или кому-либо – чувство сопричастности, играют важную роль в решении проблемы.

Это ощущение сопричастности, включенности в некий круг порождает чувство определенности, защиты и осмысленности бытия.

Долгие серьёзные размышления и неоднократное выполнение алгоритма действий выхода из сложной ситуации позволили удостовериться, что утверждения коллег о необходимости прохождения личной терапии у своего терапевта, а также наличие супервизора с целью успешной практики психолога не являются обязательными. Этот алгоритм действий можно применять к разным ситуациям. Без сомнений, конечный результат зависит от многих факторов, но изменения в большей или меньшей степени происходят со всеми. В некоторых ситуациях времени требуется меньше, в других – приходится задействовать другие ресурсы.

В любой сложной ситуации человек испытывает чувства, как правило, неприятные, тяжелые, часто горькие, гнетущие. Надо набраться терпения, а порой и смирения, чтобы пережить эти сложные чувства.

Если человек на своем жизненном пути встретился с обидой, печалью и болью – следует порой поближе познакомиться со своими чувствами. Не стоит отвлекаться на пустую болтовню из-за собственных страхов и боязни этих самых чувств, необходимо сохранить часть их в себе и не делиться какое-то время некоторыми своими переживаниями ни с кем. Таким образом, проживаются чувства и эмоции, происходит знакомство с ними, человек изучает их, трансформирует и старается принять. Принятие может произойти молниеносно, а может растянуться на несколько месяцев, а может быть и годы. Однако, переживая свои собственные чувства, человек взрослеет, становится зрелым, мудрым. В противном случае он может остаться инфантильным, зависимым от других людей. Он будет жить в дефиците своих собственных чувств и выпрашивать их у других людей.

Молчание – это не пустота, а настоящая связь, связь с пространством, связь с собственным телом, связь с прошлыми и настоящими эмоциями, связь, которая выходит за понимание нашего сознания. Постепенно понимание начинает складываться внутри, самостоятельно. Появляется возможность пропускать, позволять проходить через себя совершенно разным силам и энергиям.

Во многих религиях и философских учениях молчание – одна из важных составляющих гармоничного существования человека.

Молчание глубоко находится в восточном символе культуры Японии, Кореи, Китая. Так, японцев по праву можно считать носителями традиционной культуры молчания. Китайская система образования рассматривает молчание как нравственную ценность, как разновидность добродетели – проявление высшей степени вежливости.

В христианстве тишина как способ познания упоминается еще в Ветхом Завете. Молчание выступает фундаментальным составляющим исихазма.

Важность проблемы молчания в жизни человека отмечали: Сократ, Платон, Аристотель. В школе Пифагора ученику до трёх лет запрещалось говорить.

Уместно вспомнить М. Монтессори, которая подчёркивала, что единство тела, психики и духа достигается за счёт движения и тишины, и что внутреннее умиротворение в тишине помогает человеку в построении реальности. Предлагаемые ею приёмы и методы молчания формируют рефлексию и способности к внутреннему погружению, облегчают концентрацию и позволяют открыть себя, свою внутреннюю глубину, благодаря совершению различных действий, не говоря ни слова. Её последователь Е.М. Стендинг утверждал: «Пережив опыт молчания, никто не будет прежним».

Ожиганова Г. В. в статье «Психология молчания и продуктивная жизнедеятельность в контексте мудрости» рассматривает психологию молчания как новую область знания, как проявление высших способностей, связанных с духовностью, рефлексивностью, саморегуляцией, творчеством. В статье обозначена связь высших способностей с активизацией ресурсных возможностей человека на основе ресурсного подхода [3, с. 193].

Флоренская Т. А. раскрывает духовное содержание психологии молчания. Признавая существование духовности в каждом человеке, она выделяет духовное «Я» и наличное «Я». Присутствие духовного «Я» подтверждается голосом совести. Когда утихает шум эгоистических устремлений, человек, погружаясь в молчание, способен услышать голос совести [4, с. 54].

Привлекают внимание в аспекте проблематики нашего исследования работы Короля А. Д., белорусского ученого в области гуманитарных наук, доктора педагогических наук, профессора, ректора БГУ: «Потенциал молчания в обучении: методологические и дидактические предпосылки», «Молчание в диалоге как проблема философии образования». В статье утверждается, что молчание есть творчество, метафора, «перевозка» смыслов, что ведет к открытию объектов окружающего мира через самопознание – открытие самого себя.

По данной проблеме большой интерес у специалистов вызовет изучение работ А. Каранфы, Т. Олеарчик, Э. Гуссерля, А. Яворского, Д. Э. Купера, Хелен Лиз, А. Роботовой, С. С. Хоружий, А. Г. Корнева, Т. М. Гуревич, Н. Д. Арутюновой и др.

Молчание – это погружение в собственный мир, до конца неизведанный и неизученный. В момент молчания человек сталкивается с самим собой, вполне вероятно, что впервые.

Возможность себя узнать, изучить помогает взаимодействие с окружающим миром: с природой, музыкой. И тогда происходит перестройка: зрение становится ярче, чётче; у слуха появляется способность достаточно точно различать высоту звука; ощущения улавливают малейшие изменения, повышается чувственность. Мир меняется: становится несуетливым и размеренным, быстрым и успевающим; ярким, но не бьющим в глаза; тихим и смеющимся; отстранённым и ласковым – он становится разным, но понятным, принимающим и родным. Жизнь становится гармоничной: ты подстраиваешься под мир, а мир подстраивается под тебя! Нет, даже не так, никто ни под кого не подстраивается. Человек и мир – единый организм, живущий в едином ритме с Землёй, Вселенной.

Практикующий психолог стремится узнать замысел Божий о самом себе и помочь в этом другому.

Следует отметить, что некоторые положения, высказанные здесь, носят аналитический характер и не исключают других точек зрения на рассматриваемую тему.

Библиографические ссылки

1. Глуханюк Н. С. Психология профессионализации педагога. Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005.
2. Марицук В. Л., Марицук Л. В., Платонова Т. В. Здоровый образ жизни: психология самосохранения. Минск : Колорград, 2018.
3. Психология молчания и высшие способности: ресурсный подход / Г. В. Ожиганова // Акмеология. 2016. № 4 (60). С. 190-195.
4. Флоренская Т. А. Слово и молчание в диалоге // Диалог. Карнавал. Хронотоп // Журнал науч. разыск. о биогр., теорет. наследии и эпохе М. М. Бахтина. 1996. № 1.
5. Потенциал молчания в обучении: методологические и дидактические предпосылки / А. Д. Король // Высшее образование в России. 2021. Т. 30. № 4.