

19 февраля состоится ежегодная конференция по психологии от специалистов Алматинской ассоциации транзактного анализа (АлМАТА). Что интересует казахстанцев больше всего? С какими запросами обращаются к психологам? И не психи ли те, кто обращается за помощью в поисках решения своих проблем? Об этом и многом другом мы поговорили с президентом АлМАТА Диярам Касимовой.



- Из вашего личного опыта и опыта конференций какие темы по психологии наиболее актуальны для казахстанцев?

- Конечно, самые важные темы - это отношения: детско-родительские, супружеские, с коллегами и так далее. Частые запросы про финансы, успех, принятие себя. Я бы разделила также обращения по двум основным типам. Первый - это когда люди интересуются своим личным развитием. Это обычно молодые люди в возрасте от 22 до 30 лет, которые понимают, что у них были травмы какие-то, сложности в детстве. Они видят, что это влияет на их жизнь. И они хотят проработать это, чтобы идти дальше. А

- Как давно и почему возникла мысль проводить такую «тусовку»?

- Конференция проходит восьмой год подряд, и даже когда была пандемия, мы на два года перешли в онлайн-формат, потому что был большой интерес со стороны участников предыдущих встреч. Проводим потому, что хотим показать обычным людям возможности изменить свою жизнь, посмотреть на трудности под новым ракурсом и увидеть решение проблем наглядно. На конференции проводятся мастер-классы. Можно задать напрямую свои вопросы специалистам. Мы хотим, чтобы люди получили опыт соприкосновения с грамотной психологией, с самим собой настоящим, с окружающими людьми. И тогда происходит момент чуда - порой человек открывает для себя совершенно новую реальность, где есть место любви к себе, спонтанности, творчеству, радости жизни, самосознанию. И когда человек начинает лучше понимать себя, он начинает понимать других.

- Тем не менее сейчас психологов все больше и больше, но и вал проблем у людей растет. Почему?

- Увы, это так. Мы живем во время информационных технологий, когда утрачивается живое общение, а вместе с тем и семейные ценности как некая опора жизни. Обилие самой разной и противоречивой информации, рекламы развивает клиповое мышление. И тогда мы перестаем встречаться по-настоящему, эмоционально. Если раньше были какие-то конкретные сложные ситуации, то сейчас уже в

Сила - в признании слабости



основном путаница в голове, так как нет ценностей, на которые можно опереться. Чем больше сложностей в уме, тем больше проблем в жизни.

- Есть такое мнение, что тот, кто ходит по психологам, - это неуверенный в себе человек без своего мнения. Скажем так, «слабак-тюфяк»...

- Полностью не соглашусь с этим! Психология - это такая же наука, как и другие. Например, когда болит зуб, мы идем к стоматологу, когда зрение падает - к окулисту, верно? И здесь то же самое. Когда человек не может сам справиться с какими-то ситуациями в жизни, он ищет ответы на свои вопросы, и это нормально. Более того, обращаются люди, которые осознают, что нуждаются в помощи, понимают, что им нужны знания, чтобы решить тот или иной вопрос. И в этом их сила. Они находят ответы и развиваются дальше, а не застревают и не замыкаются в своих проблемах. Поэтому это не «тюфяки», а, наобо-

рот, сильные люди, которые имеют мужество признаться в своих слабостях.

- Хорошо. А как вообще понять, грамотный психолог или нет? Сейчас столько людей, которые «вещают» в соцсетях, проводят прямые эфиры, приглашают на свои курсы и тренинги, что голова кругом...

- Стоит обратить внимание на то, что на выходе обещает подобный курс или тренинг. Не стоит обольщаться, обманывать себя и доверять тем, кто гарантирует клиентам, что те быстро заработают миллионы или через полгода выйдут замуж. Это говорит о некомпетентности. Если говорить о профессионализме, то есть несколько важных критериев, на которые я бы рекомендовала опираться, - наличие специализированного высшего образования, сертификации знаний, супервизорская поддержка. Это касается внешних критериев. Если с этим все хорошо, то далее важно выбирать на тонком плане - чувствуете ли доверие к специалисту, вызывает ли симпатию, откликается ли манера общения и так далее. Часто бывает, что люди обращаются к разным психологам и потом выбирают постоянного.

- Насчет постоянного психолога - это отдельная тема. Говорят, что если один раз обратиться к психологу, то попадешь в зависимость от него на всю жизнь. То есть клиент все больше и больше привязывается -

ИЗ ДОСЬЕ «КП»

Алматинская ассоциация транзактного анализа была основана в 2012 году группой единомышленников, разделяющих принципы и идеи транзактного анализа. Главная цель - пропагандировать психологические знания в целях сохранения и укрепления взаимоотношений и здоровья людей.

прислушивается и вообще в итоге делает, как ему скажут, теряет собственное мнение.

- У профессионала в своем деле нет такой цели - привязать к себе клиента. Наоборот, психологи помогают прожить травмы и затем научиться самим поддерживать себя в будущем. Возможно, со стороны так может показаться, когда люди узнают, что человек ходит к психологу продолжительное время на терапию. Но все зависит от запроса, от самого человека, от квалификации психолога и степени внутренней травмы. Порой, чтобы увидеть и осознать проблему, нужен месяц, а иногда - годы. Но и в том, и в ином случае цель одна - помочь стать взрослой личностью, уметь прояснять отношения, озвучивать свои чувства экологично, выходить из кризисов с наименьшими потерями и так далее. Грамотный специалист, если увидит такую тенденцию зависимости клиента, покажет и вскрыет ее.

есть те, которые приходят из-за безвыходного состояния, сильно травмированные. Мы стараемся раскрывать на конференции разные темы. Делаем акценты на конфликтологию, самооценку, созависимые отношения, умение ценить себя, детско-родительские отношения и так далее. Потому что хотим, чтобы люди стали более счастливыми, открытыми, понимающими, в чем их настоящие потребности. И тогда они начинают жить по-настоящему.

В этот раз в работе конференции примут участие 16 спикеров - специалистов в разных сферах. Мы хотим способствовать тому, чтобы люди развивали настоящие грамотные и теплые отношения друг с другом. Это не просто слова. Многие из тех, кто приходил ранее на наши конференции, в итоге понимали их ценность, начали изучать психологию. Мы видим большие изменения в их жизни в лучшую сторону. И это для нас самая большая награда.

Карлыгаш НУРАЛИЕВА.

ВНИМАНИЕ!

В рамках рубрики «Шаги к себе» мы начинаем серию публикаций на самые актуальные темы по психологии. У вас есть отличная возможность задать свои актуальные вопросы участникам конференции. Пишите на our-life-kz@mail.ru, с пометкой «Вопрос психологу».

