

**ТРЕНИНГИТЕ ЗА СЕБЕПОЗНАНИЕ И
ПРОФЕСИОНАЛНА РЕФЛЕКСИЯ- НЕОТМЕНЕН
ЕТАП ОТ ПРОФЕСИОНАЛНАТА ПОДГОТОВКА
НА КОНСУЛТАНТА.**

Доц. д-р Красимир Иванов
ВСУ „Черноризец Храбър“

***Резюме:** Професионалната подготовка на професионалистите в областта на психичното здраве изисква сериозна психологична устойчивост, пряко свързана с конкретната дейност на консултанта психолог. Придобиването на зрялост е процес , който съпътства и клиента и професионалиста , но за последния е задължително условие.*

***Ключови думи:** себепознание, професионална рефлексия, личен опит*

TRAININGS FOR SELF-KNOWLEDGE AND PROFESSIONAL REFLECTION - AN IRREVOCABLE STAGE OF THE PROFESSIONAL TRAINING OF THE CONSULTANT.

Ass. Prof. Krasimir Ivanov MD

VFU “Chernorizets Hrabar”

***Summary:** The professional training of mental health professionals requires serious psychological sustainability directly related to the specific activity of the consultant psychologist. The acquisition of maturity is a process that accompanies both the client and the professional, but for the latter it is a mandatory condition.*

***Keywords:** self-knowledge, professional reflection, personal experience*

Професионалистите от помагащите професии са изправени пред един интересен феномен , който е пряко свързан с конкретното им професионално поле -психичния свят на клиента / пациента.

В съвременната психологична консултативна практика се наблюдава една недобра тенденция опосредствана от масовизацията на психологичното образование , провокирано от редица социално - икономически фактори и с краен резултат изразен в много „дипломирани специалисти“, снабдени със съответните документи, но без това което е необходимо за истинското психологично чудо - призиванието да помагаш.

Това не е необичайно в съвременните икономически условия и медицината първа плати този „данък“ под предтекст, че е значима професия уважавана и не на последно място доходна, в редиците на медицинските специалисти се появяват хора с различни стремежи и цели. Психологичната наука и практика не закъсня с възможността за „широко отворените врати“ и резултатът е налице -много често се сблъскваме с професионалисти , които не само не са усвоили основните теоретични модели , но и са абсолютно невежи в елементарните човешки взаимоотношения, но това е реалността – груба и неприемлива в отделни аспекти.

Кое кара човек да се посвети на идеята да помага , дали е вътрешна потребност, дали е резултат от желание да си значим или да си необходим? Това е въпрос на който всеки ще даде мълчалив отговор и той ще е верен за неговият живот, ще е оправдал избора, който е направил спонтанно или наложен с друга цел.

Статията насочва вниманието на читателя към това, какво е необходимо да се направи от специалиста в областта на психичното здраве преди започне да интервенира в интимния психичен свят на клиента / пациента. Всъщност то е много просто и елементарно – да опознае своя собствен психичен свят.

Древните автори са били значително по прозорливи от съвременните радетели на сложните теории за устройството на психичния свят и много кратко са дефинирали „Опознай себе си и ще имаш знанието за света „-елегантен израз, често използван на думи и малко прилаган на практика. От тази гледна точка за психолозите от първостепенно значение е доброто познаване на собственият им психичен свят , първото „златно условие“, да са истински професионалисти и майстори на терапията. Незачитането на това условие е гаранция за диагностичен провал или за сериозни грешки в процеса на комуникация с клиента. (1)

Както всяка дейност и този процес си има своите закономерности и правила, ще се опитам кратко да представя някои от тях в следващите редове. Групите за личен опит или за себепознание и рефлексия не са нещо ново за нашето общество, колкото и да са модерни и популярни в четирите посоки на света. Всъщност под една или друга форма те съпътстват човека през неговия еволюционен и революционен път, от пещерните хора споделящи страхът от неизвестното , предизвикателството

на опасният външен свят, през малките затворени групи за съхранение на постигнатото като познание за света и хората , до днес когато високо технологичното, но ниско психологично общество отново има нужда от среда за емоционално споделяне и развитие.

Кои са основните акценти на познанието за себе си и трудно ли е човек да анализира отделни сегменти от своя емоционален свят? Въпрос чийто отговор за мнозина е труден, а за отделни личности неразбираем.

Ако перифразирам Ницше, че „...това което не ме убива, ме прави по силен“, от практиката на тренингите за личен опит би произтекла фразата „...това което ме спасява, много често ме блокира“. Негативен ефект който спира развитие , подтиска способността за научаване нови модели и спира адаптацията на човека.

Как може да се преодолее този блокаж? Специалистите в областта на психичното здраве прекрасно знаят механизма на промяна и обръщат поглед отново към тренингите за себеизучаване.

Какво всъщност представляват тези тренинги? Ето малко информация според Петкова П. един от водещите майстори на груповата терапия, ще си позволя да цитирам нейните думи отправени към магистри по психологично консултиране и

участници в следдипломни квалификационни курсове за професионално развитие.

„...групите за личен опит дават възможност на всеки психолог, който иска да стане бъдещ консултант или психотерапевт, да опознае собствения си психичен свят, специфика на емоционалните си преживявания, фиксираните травматични спомени, защитни механизми, ниво на умения за комуникация и копинг стратегии...“. Основните акценти са опознаване на поведението , на мисленето и трудната част опознаване на емоционалния свят.

В ежедневието човек с лекота говори за поведението обикновено на другите , но има интенцията и за собствения си поведенчески модел, често пъти в извинителна форма обясняваща за неговата несъразмерност. При мисловните процеси е значително по лесно тъй като вездесъщата цензура , регулира и контролира дори и най -неприемливите мисли , но все пак процесът на тяхната динамика може да бъде проследен през определени поведенчески модели и свързаните с тях мисловни конструкции. Най сложен е емоционалния поток, тук отново ще си позволя да се позова на Петкова П.“... е като река идваща от миналото , преминаваща през настоящето и водеща към бъдещето...“и там е разковничето, в същността на този поток в неговата пълноводност или бедност, в неговата сила или слабост ,

но най важното е неговата непрекъснатост и устременост , това е уникалната специфика на емоционалният поток. Но преди да навлезем към детайлите и да отбележа определени важни моменти в структурата на тренингите и алгоритъма на работа е необходимо да се спира на един основен феномен , който кара всички да се чувстват като специалисти в областта на психологията – наблюдението.

Много е лесно и не изисква сериозна подготовка да се наблюдава и коментира , анализира и „коригира поведението“ на околните не зависимо в какъв статут се намира наблюдателят. Много често даваните оценки са неверни и дори опасни , но това е човешката природа. Единици са тези отчитащи собствено си влияние върху оценките и емоционалните воали, с които са обвити тези оценки. Познанието за другите е лесно ,удобно и по своему безопасно , не се изисква да докосваш собствените си преживявания, само да наблюдаваш и интерпретираш -основен капан за профаните в психологичната консултативна и терапевтична практика.

Съдейки за личността на другия само през повърхностна оценка на поведението се пропуска многопластов модел и дълбоко скрит механизъм на пораждање на поведението познат като“ теория за рефлекторното огледало на Иванов /Петкова“. Емоционалните реакции предизвикват двупосочен отговор и когнитивна оценка ,

която се манифестира през поведенческа реакция. Поведението, когнитивните оценки и емоционалните реакции са сложен конструкт и елементарните изводи на наблюдаващия отстрани издават неговото психологично невежество.

В професионалната практика груповата работа е издигната в култ, Стартиран през ранният опит на прословутият „Виенски кръг“ на Зигмунд Фройд , през терапията на Карл Роджърс (2), до групите на Ъруин Ялом. Не могат да бъдат изброени всички вариации на терапевтичен тренинг , но и не е необходимо , защото колкото и да са различни те се подчиняват на няколко основни принципа.

Основен принцип е наличието на групов процес водещ до динамични промени в преживяванията на участниците , но при едно условие, за да се случи викарно учене е необходимо да има създадена първоначална групова кохезия. И най- добрия терапевт може да катастрофира безславно, ако няма умения и усет за груповата кохезия, респективно и не толкова добър водещ при спонтанна кохезия достига добър терапевтичен ефект. В зависимост от своята подготовка водещия тренинга въвежда групата в определен модел, най-често един от трите представени по долу.

Когнитивен включва работа с поведението и повърхностните „заучени емоции“ придобити от средата или

ранен опит. Изисква добро познаване на когнитивните схеми и процеси.

Психодинамичен достигане до процесно ниво на работа с подтиснати емоции и свързани с тях психични защити , неефективни модели на поведение, травматичен емоционален регистър и свързани с тях психосоматични конструктори.

Екзистенционален работа със смислови конструктори от висш порядък – духовна промяна в различни посоки за приемане на реалността през предизвикателство -болест или житейска трудност. Възможност за развитие на състрадание , хармония и разбиране на несъвършенството на светът около нас, интегриране на травматичен опит. Като краен резултат активиране на оста

Емоционален **контрол** върху емоционален **стимул** – емоционална **реакция** = пълноценно **преживяване** характерно за зряла личност.

Разбира се тези модели са само илюстративни и непълни, но все пак това е лична професионална тайна на всеки водещ и не може да бъде описвана в подробности , поради опасността от дилетантско разбиране и прилагане.

В заключение тренингите себепознание и личностно развитие са основа на професионалното развитие на всеки консултант и терапевти в определени европейски държави са регулирани с нормативни актове.

Това е задължително изискване по Европейските стандарти за практикуване на професията, които от няколко години са приети за нашата страна и утвърдени от Дружеството по психология, което можете да видите в сайта на дружеството.(3) Минимален брой часове са 250, за да има критичен минимум на себепознание и базови умения. В по-напредналите европейски държави със завършване на средното образование има психологичен тренинг от 500 часа, където 200 часа са лично консултиране при психолог и 300 часа групов тренинг. Надеждата че в нашата професионална общност тренингите, ще са неотменна част от професионалното развитие на консултантите и терапевтите е жива.

Все пак опознавайки себе си човек опознава Вселената!

Библиография:

1.“Първичното интервю в индивидуалната психологична практика“, Кръстева М. Издателски център на ВСУ “Черноризец Храбър“2020г.Варна

2.“Израстването на личността“, РоджърсК.Издателство „Изток-запад“,София 2018г.

3. Дружество на психолозите в България psychology-bg.org