

Мир глазами психолога:

Интервью с магистром социологии и психологии, Александром Стрелецким

беседу ведёт Милена Мамедова:

Современное общество-весьма психологизировано. Спрос на психологическую литературу и количество обращений к психологам достигли довольно внушительных размеров.

Многим психология представляется необычайным даром, который придаёт мудрости для восприятия жизненных ситуаций, помогает в общении и понимании людей, учит никогда не отчаиваться, чтобы ни произошло. Но есть немало людей, которые боятся обратиться за помощью, даже находясь в тяжёлой ситуации, что бы их не посчитали сумасшедшими или просто, испытывая страх перед психологами.

Чтобы эти страхи окончательно развеять, давайте заглянем во внутренний мир и работу психолога.

В данном интервью специалист этой области рассказывает о своей работе, своём мировоззрении и, конечно, о чувствах и эмоциях.

Милена Мамедова: Человеку, который в довольно молодом возрасте приобрёл большой опыт работы в области психологии и психотерапии, сразу хочется задать вопрос: может ли один человек разобраться со всеми ситуациями, если он сам, лично, никогда с ними не сталкивался?

Александр Стрелецкий: Да, и хорошо, что во многих тяжелых ситуациях лично не был. Есть определённые стратегии по решению проблем, которые и используются как основа. А проблемы и вправду очень разные: Неуверенность в себе, конфликты в семье, трудности при выборе партнёра, любовные треугольники, нерешительность, подавленность, послеразводные кризисы и многое другое. Не говоря уже о психиатрии.

Милена Мамедова: Что ты сделаешь, если над какой-то проблемой другого человека будет работать не только ум, но и сердце тоже: подпустишь пациента ближе к себе, начнёшь жалеть и т. д.

Александр Стрелецкий: Жалеть -это не всегда правильно. Надо дать ему силу и избавить от жалости к себе, хотя сочувствие тоже необходимо.

Милена Мамедова: Если пациент приходит и говорит, что „высшие силы“ наказали его ударами судьбы: что на это ответит психолог?

Александр Стрелецкий: Кто и за что, посылает наказания - мы точно не знаем, а вот что с наказанием делать- это уже наш выбор. Этому учит логотерапия, построенная на науке о смысле жизни. Например в фильме „День сурка“, главный герой использовал наказание (или невезение) для развития своей личности, помощи и хорошего отношения к другим людям: по-моему, правильный выбор, хотя он к нему и ни сразу пришёл.

Милена Мамедова: А как насчёт высшего смысла? Психология отрицает существование Бога или судьбы - каждый „высшие силы“ называет по-своему?

Александр Стрелецкий: Психология ничего не отрицает, просто мы работаем с человеком, во что бы он ни верил. Помогаем ему решить земные проблемы, хотя многие проблемы начинаются сверху - некоторые сами не знают, во что им верить: и тогда возникает чувство бессмысленности существования, если даже не депрессия. И вот приходится помогать им найти смысл, разобраться в приоритетах; ну и, конечно, подбодрить, научить видеть всё в более светлом свете.

Милена Мамедова: И ты считаешь, что видеть 'жизнь' в розовом цвете - это не станет первым шагом к сумасшествию, точнее неадекватности?

Александр Стрелецкий: Видеть свои возможности, находить положительные стороны в ситуации, принимать конструктивные решения- от этого с ума не сходят.

Милена Мамедова: Почти убедил, но когда учишься наблюдать положительные стороны и стараешься это увидеть во всех ситуациях, посторонние люди могут подумать, что с тобой не всё в порядке..., типа: всё так плохо, а он ходит и улыбается.

Александр Стрелецкий: Можно и не улыбаться, если не смешно, просто придумывать оптимальные решения проблемы; спокойно понимать, что всё может быть и не настолько плохо, как это кажется на первый взгляд.

Милена Мамедова: А у тебя самого всегда хорошее настроение?

Александр Стрелецкий: Нет, конечно. Я живой человек-и у меня тоже разные эмоции. Это нормально. Просто я их стараюсь не бояться. Да, не бояться своих СОБСТВЕННЫХ эмоций возможно. Просто желательно попробовать понять их. В этом может помочь психолог.

Милена Мамедова: Бояться эмоций-это интересно! А если, не дай Бог, с человеком случилось что-то действительно ужасное?

Александр Стрелецкий: Как сказал Франкл после выхода из конц-лагеря: "Даже ТАКОЕ психику психиатра сломать не должно". Надо продолжать жить дальше. Развивать оставшиеся ресурсы, искать новый смысл жизни.

Милена Мамедова: Но, я всё же не совсем могу согласиться с Франклом. Если психиатр тоже человек, что так и есть, то это не может не задеть его психику. Или, я ошибаюсь?

Александр Стрелецкий: Между словами психику "задеть" и "сломать" огромная разница. Это точно, как в каратэ - удар может быть очень сильным, но это не значит что он смертелен. Именно об этом и говорил Франкл.

Милена Мамедова: И в завершении хочу спросить: „Что психология говорит по поводу снов? Могут ли они быть "вещими"?

Александр Стрелецкий: Они могут быть голосом подсознания. Сон - это то, о чём мы думаем в течении дня и не только: во сне отражаются и мысли и страхи, и тайные желания, и скрытые конфликты. Всё это во сне увеличивается и перемешивается в какую-то почти фантастическую смесь. То есть, сны выполняют определённую функцию: они дают нам доступ к информации подсознания, открывают новые горизонты, иногда даже показывают путь.

Вопросы Александру Стрелецкому Вы можете задавать по телефонам 0721 500 58 03 или 0176 87005932, а также по электронной почте: astrelet@aol.com