



«Ты ж психолог»

Как выстраивать границы, отвечать на стереотипы и сохранять ресурс в личной жизни

Подготовила

Виктория Береговская

Клинический психолог, КПТ психолог

Откуда взялось «тыжпсихолог»?

Фраза «тыжпсихолог» родилась из культурного сдвига: психология стала невероятно популярной, но границы профессиональной этики и компетенций остались размытыми в общественном сознании.

За этим «обращением» часто скрываются неосознанные ожидания от вас как от «идеального психолога»:



Всегда в ресурсе

Быть невозмутимым и энергичным **24/7**, без права на усталость или личные проблемы.



Вести себя «правильно»

Следовать неписаным нормам поведения, как будто каждый ваш шаг — это иллюстрация к учебнику психологии.



Знать ответы на все вопросы

Иметь готовые решения для любых жизненных ситуаций и быть живой энциклопедией.



«Исцелять» разговором

Уметь решить чужую боль или проблему за один непринужденный диалог, без усилий и границ.

На деле это не комплимент, а неосознанное требование соответствовать роли и зачастую — повод нарушить ваши профессиональные и личные границы. Это квинтэссенция мифов, сформированных вокруг профессии.



Миф: «Ты читаешь мысли и видишь людей насквозь»

Многие ожидают от психологов почти магических способностей: считывать мотивы с первого взгляда, составлять «психологический портрет» после мимолётной встречи или предсказывать поведение. А ещё — всегда иметь готовый ответ на бытовое «почему он/она так поступил(а)?»

Психология — не телепатия и не волшебство.

Мы не угадываем мысли и не ставим диагнозы без запроса, контекста и профессионального контракта. Психологи задают вопросы, слушают и направляют клиентов к их собственным открытиям, помогая выявить неэффективные стратегии поведения и изменить их.

Такое ожидание «чтения мыслей» может вредить терапии: клиенты молчат, думая, что психолог «и так всё поймет», а специалист вынужден работать «вслепую» из-за недостатка информации. Наша работа — это командное сотрудничество клиента и психолога.

Миф: «У психолога не может быть своих проблем»

Часто это звучит как: «Ты же психолог — не должен злиться», «У тебя всегда всё хорошо», «Чего ты нервничаешь, ты же психолог».

Но психология — это профессия, а не режим «сверхчеловека». Мы точно так же устаём, расстраиваемся, ошибаемся, горюем и проходим через личные кризисы.

Мы не отключаем чувства

Мы понимаем, что с ними делать, и не избегаем их, зная, что это нереально и бесполезно.

Изменения — это процесс

Мы прекрасно знаем, что путь к благополучию наполнен пробами и ошибками, и это нормально.

Границы личного и рабочего

Мы умеем заботиться о себе через личную терапию, супервизию и отдых, чтобы избежать выгорания.

Быть специалистом — не значит перестать быть живым человеком. А сталкиваться с жизненными трудностями — не значит быть плохим специалистом.





Миф: «Психология — не наука, а просто болтовня»

Вопреки распространённому заблуждению, психология является строгой научной дисциплиной, использующей эмпирические методы для изучения человеческого поведения и психических процессов.

→ Эмпирические методы

Формулирование гипотез, контролируемые исследования, анализ данных и проверка воспроизводимости результатов.

→ Доказательная практика

Каждый метод подкреплён годами исследований, мета-анализами и подтверждёнными клиническими протоколами.

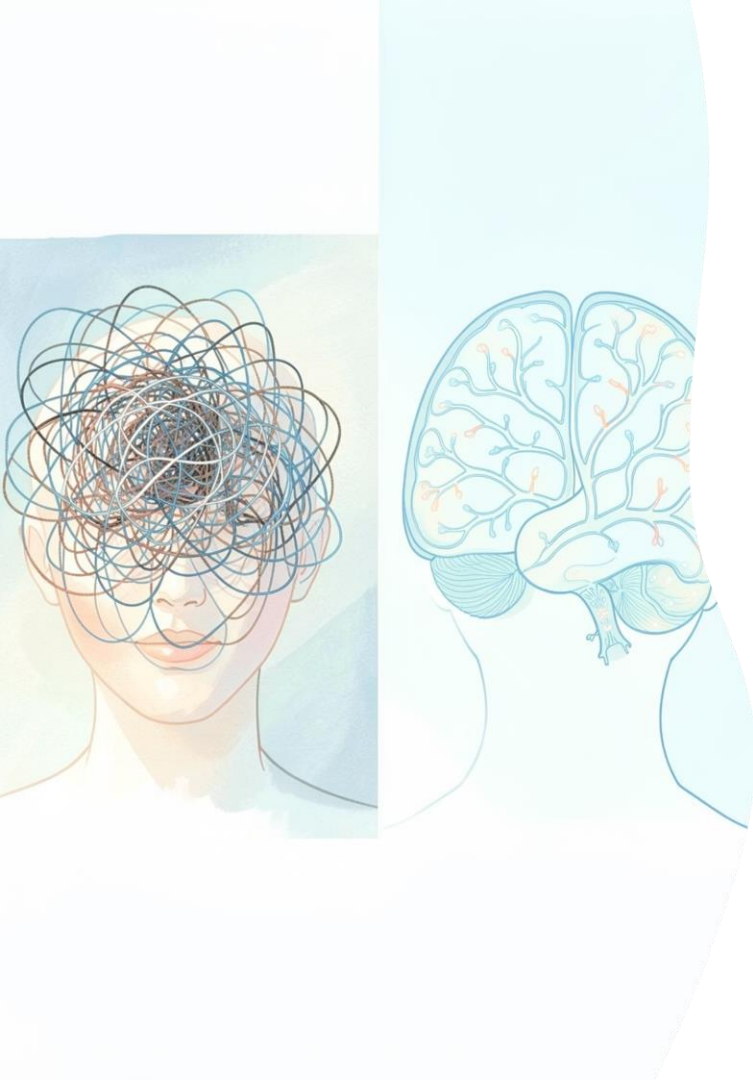
→ Нейрофизиологические данные

Психотерапия вызывает измеримые изменения в работе мозга, влияя на регуляцию эмоций и принятие решений.

→ Статистическая валидация

Эффективность методов регулярно проверяется в рандомизированных контролируемых исследованиях — «золотом стандарте» науки.

Сложность человеческой психики как объекта изучения не отменяет научности подхода, а лишь подчёркивает многогранность и глубину этой дисциплины.



Миф: «Поговорить с подругой помогает так же, только бесплатно»

Друзья дают неоценимую поддержку и эмпатию, что, безусловно, очень ценно в жизни. Они могут выслушать, посочувствовать и предложить своё видение ситуации.



Но работа психолога — это не просто разговор.

Это **структурированный процесс**, основанный на доказательных методах, имеющий чёткие цели и профессиональную этику. В отличие от дружеской беседы, психологическая работа направлена на глубокие, устойчивые изменения.

Друг может предложить плечо, но психолог обладает профессиональными компетенциями, чтобы помочь вам изменить поведение, найти новые, более эффективные стратегии взаимодействия с миром и самим собой.

Системный подход

Психология работает над изменением нейронных связей и формированием новых, здоровых поведенческих паттернов.

Доказанные методы

Психолог использует научно обоснованные техники, адаптированные под ваши индивидуальные потребности и цели.

Конфиденциальность и этика

Вся работа конфиденциальна и подчиняется профессиональному этическому кодексу, создавая безопасное пространство для исследования

«Просто поговорить» — это важный элемент социальной поддержки, но он не способен заменить системную, структурированную работу, которая приводит к трансформационным изменениям в психике и поведении.

Миф: «Психологи обожают непрерывно анализировать всех вокруг»

Многие думают, что психолог никогда не может «выключить» режим аналитика и постоянно «оценивает», «ставит диагноз» и «лечит» друзей, коллег и даже случайных знакомых.

На деле психология — это профессия с чёткими рамками. В обычной жизни мы отдыхаем от анализа, уважаем личные границы и не лезем в душу без приглашения.

1

Чёткие границы работы

Мы работаем только по запросу, в специально отведённое время и в рамках профессионального контракта.

2

Уважение к личному пространству

Как и любой человек, психолог ценит личные границы и не будет вмешиваться в жизнь других без их согласия.

3

Необходимость отдыха

Мы, как и все, нуждаемся в полноценном отдыхе от умственной нагрузки и аналитической работы.

Способность «выключать» профессиональное мышление вне работы — признак здоровой психики специалиста и его умения соблюдать баланс.





Критика. Почему близкие критикуют выбор профессии?

Наверное, почти каждый психолог хоть раз сталкивался с критикой своего выбора профессии. Но что же на самом деле стоит за таким поведением окружающих?

Критика от родных, друзей и знакомых редко бывает о самой профессии как таковой. Понимание глубинных причин такого поведения не оправдывает нарушение ваших личных границ, но помогает реагировать на это спокойнее и учит выстраивать защиту своих границ более экологично — как для психолога, так и для его близких.

Примеры и формы критики и осуждений

Критика в адрес психологов часто принимает различные формы, каждая из которых имеет свои скрытые мотивы и эмоциональный подтекст. Понимание этих форм помогает лучше реагировать и сохранять профессиональное спокойствие.

1

Обесценивание

«Психология — это не профессия», «Любой может слушать и кивать», «Это просто болтовня за деньги», «Развелось вас, психологов».

2

Тревога и страх

«Ты выгорешь», «На что ты будешь жить?», «Люди сейчас все с проблемами — ты устанешь».

3

Проекция и контроль

«Раньше ты была проще», «Ты меня теперь анализируешь?», «Смотри, чтобы это не повлияло на нашу семью».

4

Скрытый запрос

«Ну раз ты психолог, объясни, почему он так поступил», «Скажи, нормальная ли я?», «Ну конечно, все же проблемы – из семьи!»

5

Зависть под маской заботы

«Зачем ты ушла со стабильной работы?», «Частная практика — это ненадёжно», «Лучше бы сидела в офисе, как все нормальные люди».

Что на самом деле стоит за критикой?

Чаще всего — это не однозначное осуждение вас, а их проекция собственных страхов, установок и предубеждений. А зачастую, и просто недостаток информации. Например:

Страх неизвестности

Профессия кажется «зыбкой», нет понятного карьерного трека «как у всех».

Проекция тревог

«А вдруг выгоришь, вдруг не получится?» = «А вдруг мир опасен?».

Неумение просить о помощи напрямую

Критика маскирует запрос: «Мне тоже тяжело, заметь меня».

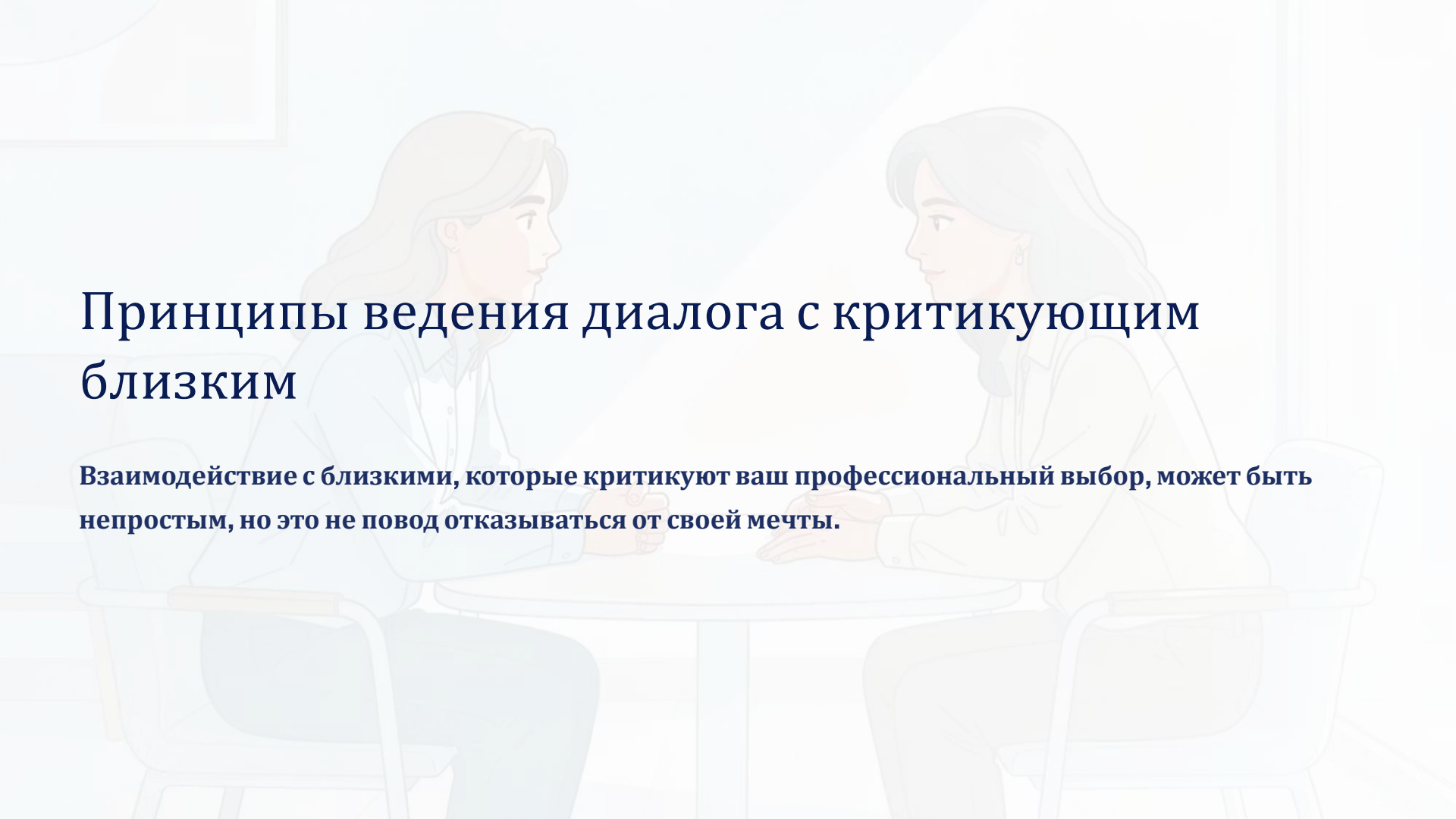
Искренняя, но неуклюжая забота

Желание уберечь, выраженное через контроль.

Скрытый смысл: «Я знаю лучше, чем ты»

Недоверие к вашей автономии и выбору.



A faint, light-colored illustration of two women with long hair sitting at a round table, facing each other in conversation. The background is a soft, light blue and white gradient.

Принципы ведения диалога с критикующим близким

Взаимодействие с близкими, которые критикуют ваш профессиональный выбор, может быть непростым, но это не повод отказываться от своей мечты.



Принцип 1: Не оправдывайтесь, а обозначайте позицию

Когда вы начинаете яростно доказывать, что психология — это наука, вы попадаете в ловушку «обвиняемого и обвинителя». Делитесь информацией и спокойно фиксируйте своё решение.

Осознанное решение

«Для меня это окончательное, осознанное решение, и я счастлива в нём. Психология – безумно интересная наука».

Личная ответственность

«Вопрос моей карьеры — это только моя зона ответственности».

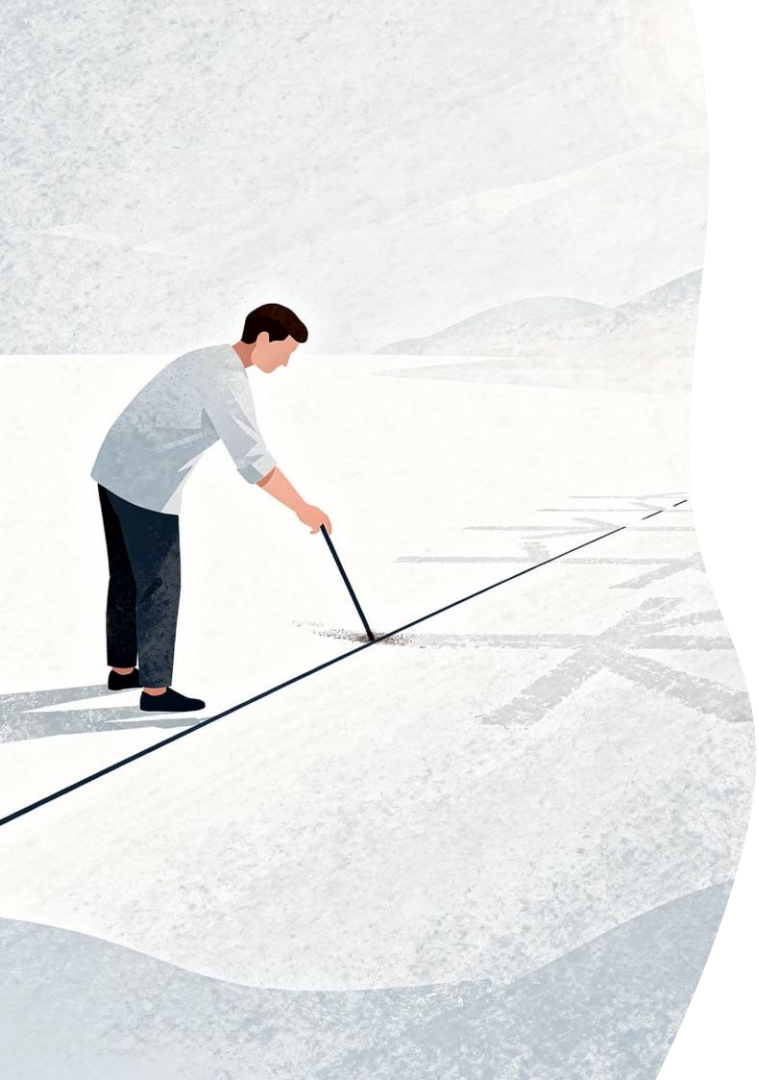
Принцип 2: Признавайте чувство, но возвращайте фокус на себя

Критика часто маскирует тревогу. Назовите это чувство, чтобы снять напряжение, но не берите на себя ответственность за него.

«Я понимаю, что ты беспокоишься обо мне. Ценю заботу, но мой путь — это мой выбор. Я просчитываю риски.»

«Кажется, тебе сложно принять, что я ушла из найма. Я понимаю, это может быть тревожно. Но я выбираю развитие, а не «зону комфорта».»





Принцип 3: Контролируйте давление

Проводите границы дозволенного. Если разговор превращается в лекцию, ультиматум или оценку вашей личности, завершайте его.

«Я услышал твою точку зрения. Но я не буду обсуждать свой выбор в таком формате. Давай сменим тему».

«Мне важно наше общение, но, когда ты говоришь со мной в таком тоне, мне некомфортно. Пожалуйста, не надо».

Принцип 4: Вводите санкции

Границы – это безопасность. Но их важно не только проводить, но и защищать. Даже самые близкие должны знать, что неоднократное нарушение ваших границ будет иметь последствия.

«Я готов общаться, но тема моей работы — под запретом, пока ты не сможешь говорить о ней без осуждения».

«Я неоднократно просила не переходить на личности в споре о моей работе. Поскольку это продолжается, я вынуждена взять дистанцию».





Принцип 5: Разделяйте роли «близкий» и «специалист»

Часто критика – это завуалированный крик о помощи. А иногда и вполне конкретное требование. Но вы не обязаны быть терапевтом для друзей и родных. Напоминайте об этом мягко, но чётко — это этично и бережно для вас обоих.

«В работе я психолог, сейчас — твой друг. И рядом с тобой хочу просто выдохнуть и быть собой. Не как специалист, а как человек, который тебя ценит».

«Я ценю, что ты доверяешь мне. Но, профессиональная этика не позволяет мне брать в работу близких. Если это важно для тебя, я помогу найти подходящего специалиста».

Правило «паузы»

Как не реагировать автоматически

Когда на вас давят («Ну скажи же!», «Тебе не сложно!»), первая реакция — защититься, оправдаться или согласиться «лишь бы отстали». **Пауза — это ваш главный щит.**

01

Почувствовали давление

Сделайте вдох-выдох (буквально 3–5 секунд).

02

Спросите себя

«Что я сейчас чувствую? Что мне важно сохранить?»

03

Только потом — отвечайте

Осознанность в реакции помогает сохранить границы.

Техника DESC

Как говорить о границах без конфликта

DESC — это структурированный алгоритм, который помогает говорить о сложном спокойно и чётко. Он позволяет донести свою позицию, признать чувства другого и предложить конструктивное решение, сохраняя при этом личные границы.



D — Describe (Описать факты)

«Ты несколько раз просишь меня "разобрать" твоего партнёра»



E — Express (Выразить чувство/позицию)

«Мне некомфортно анализировать близких без их согласия и вне рабочего формата»



S — Specify (Предложить конкретное решение)

«Я могу просто выслушать тебя как друг. Или — если тема важная — порекомендовать специалиста»



C — Consequences (Обозначить позитивный результат)

«Так мы сохраним и наши отношения, и мои профессиональные принципы»

Что делать, если границы уже нарушили?

Иногда мы «пропускаем удар»: соглашаемся, молчим, а потом чувствуем опустошение или злость. Вот алгоритм восстановления:



Признайте факт

«Да, мои границы нарушили. Я имею право это чувствовать».



Не вините себя

Вы не «слабы, плохи», вы — живой человек.



Вернитесь к человеку (если важно)

«Я заметила, что после нашего разговора чувствую себя истощённой. Мне важно, чтобы в будущем мы обсуждали [тему] в другом формате».



Скорректируйте дистанцию (если нужно)

«Мне нужно время, чтобы восстановить ресурс. Я напишу, когда буду готова».



Чек-лист: «Где мои границы уже истончились?»

Отметьте, если узнаете себя:

- ☐ Я соглашаюсь на «быстрые разборы», хотя внутри сопротивляюсь
- ☐ После разговоров с близкими чувствую опустошение, а не тепло
- ☐ Мне сложно сказать «нет», потому что «обидится»
- ☐ Я оправдываюсь, когда объясняю свой выбор профессии
- ☐ Я путаю: сейчас я друг или специалист?
- ☐ Я игнорирую свою усталость, чтобы «не подвести»
- ☐ Мне стыдно брать деньги за работу с «своими»

Если 3+ пункта — это сигнал: пора вернуться к Принципам 1–5 и мягко, но чётко вернуть рамки.



Почему «нет» — это акт этики, а не эгоизма

Многим психологам кажется: «Если я откажу — я плохой специалист / чёрствый человек». На деле — наоборот.

Защита качества работы

Границы защищают качество вашей работы: выгоревший специалист не может быть опорой.

Честность и реализм

Отказ — это честность: вы не обещаете того, что не можете дать.

Пример для клиента

Это пример для клиента: вы показываете, что забота о себе — это нормально.

Формула: «Я бережно отношусь к своим ресурсам → чтобы быть профессионалом → и не навредить ни себе, ни другому».

Ритуалы перехода: как «выключать» психолога после работы

Мы не роботы: нельзя просто «закрыть ноутбук» и забыть о сессиях. Но можно помочь себе переключиться с рабочей роли на личную с помощью простых ритуалов.

Физические маркеры

- Сменить одежду («рабочая» → «домашняя»)
- Пройтись пешком после онлайн-сессий
- Помыть руки или выпить чая — как сигнал: «рабочий режим завершён»

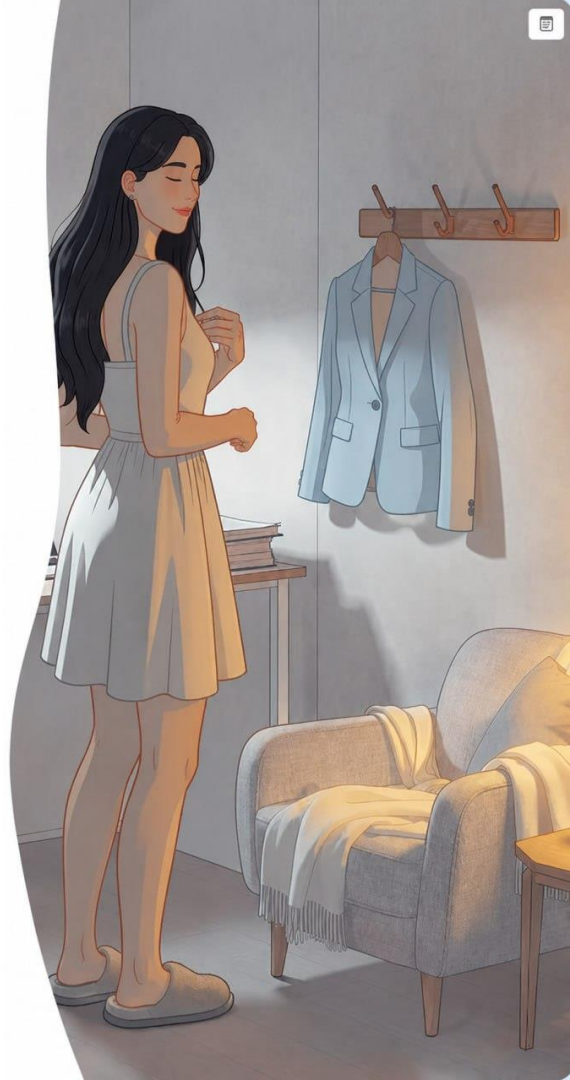
Временные маркеры

- Чёткое окончание рабочего дня
- «Буферная зона» 15–20 минут между работой и личной жизнью — без телефона, без мыслей о клиентах

Ментальные маркеры

- Короткая фраза-якорь: «Работа завершена. Я возвращаюсь к себе».
- Записать последние мысли — чтобы «выгрузить» их из головы.

Важно: ритуал не должен быть сложным. Главное — **регулярность** и ваше внутреннее согласие: «Сейчас я в другой своей роли».





Психолог — тоже человек

Профессия требует эмпатии, но она не должна занимать 100% вашей жизни. Чтобы не выгорать, важно сознательно возвращать себе право быть просто собой.

Займитесь тем, где важен только процесс, а не результат. Рисование, спорт, готовка, игры — всё, где не нужно ничего оценивать, интерпретировать или «работать над собой».

С семьёй и друзьями вы — не их психолог. Разрешите себе не задавать «правильных» вопросов, не анализировать их реакции и не нести ответственность за их трансформации. Будьте просто другом, партнёром или ребёнком.



Главное правило: Забота о себе как о человеке — это не эгоизм и не слабость. Это базовая профессиональная гигиена, без которой невозможна качественная работа.



Опора вне личных связей — «своя атмосфера»

Друзья и семья — это тепло. Но они не могут (и не должны) заменять профессиональную поддержку.



Супервизия

Место, где можно разобрать сложные случаи без нарушения конфиденциальности и получить обратную связь от опытного коллеги.



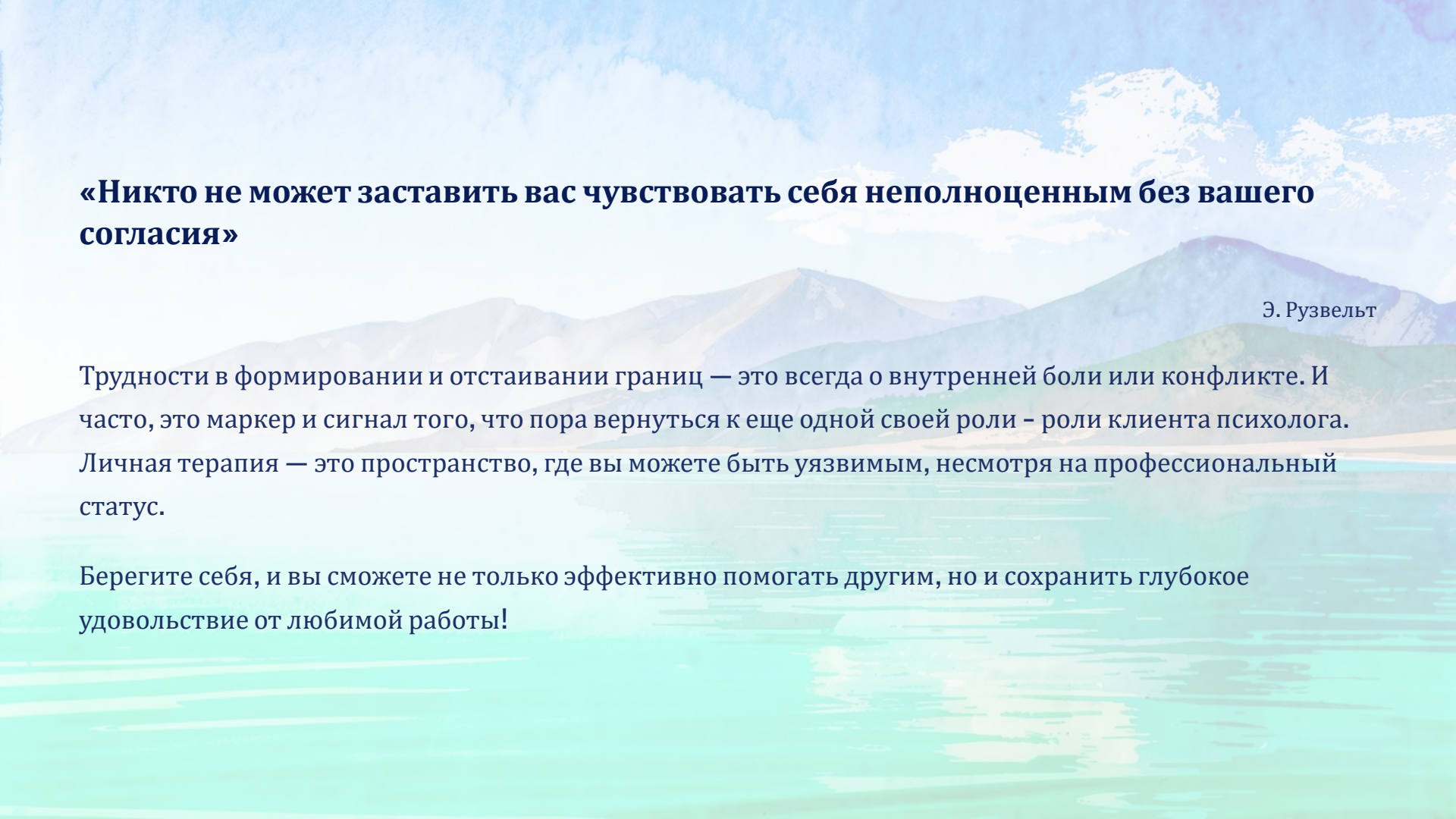
Профессиональные сообщества

Чаты, форумы, встречи: там, где вас понимают, среда «своих».



Обучение и чтение

Не как «надо», а как источник вдохновения: новые идеи подпитывают интерес к профессии.



«Никто не может заставить вас чувствовать себя неполноценным без вашего согласия»

Э. Рузвельт

Трудности в формировании и отстаивании границ — это всегда о внутренней боли или конфликте. И часто, это маркер и сигнал того, что пора вернуться к еще одной своей роли – роли клиента психолога. Личная терапия — это пространство, где вы можете быть уязвимым, несмотря на профессиональный статус.

Берегите себя, и вы сможете не только эффективно помогать другим, но и сохранить глубокое удовольствие от любимой работы!

Виктория Береговская

Клинический психолог, психолог КПТ

Подробнее обо мне:

-  beregovskaya.ru
-  vk.com/beregovskaya_v
-  b17.ru/beregovskaya/

Связаться:

-  [@beregovskaya_v](https://t.me/beregovskaya_v)
-  beregovskaya.v@yandex.ru

