

# Зачем к психологу? Ведь есть друзья!

Как работает психолог? Что он делает? Как он воздействует на человека? Как мотивирует человека к изменениям и действиям?

Часто клиенты ждут четких рекомендаций, советов, плана действий, верных решений. Но парадокс заключается в том, что профессиональный психолог ничего из вышеперечисленного не дает (исключая когнитивно-ориентированное направление в психологии, суть которого – в построении определенных схем мышления).

«Тогда зачем мне психолог? – спросите вы. – У меня много старых верных друзей, которые могут меня выслушать и поддержать. Я могу поговорить с ними, и мне станет легче. От друзей я получу совет, моральную и эмоциональную поддержку, понимание и все остальное, в чем нуждаюсь. Они любят меня!»

## В чем же секрет помощи психолога?

– Во-первых, не будем забывать, что **психолог – это врач**, который обладает психологическим знанием – специальными методами воздействия на человеческую психику.

– Во-вторых, друзья дают нам совет, пропуская нашу проблему через призму **их** восприятия и жизненного опыта. Это – не объективное, а субъективное мнение. В лучшем случае мы получим руководство к действию извне, так и не найдя своего ответа на проблемный вопрос. Это очень соблазнительно и легко!

## Например:

Лучшая подруга, недавно расставшаяся с парнем, прокомментирует ваш разрыв с молодым человеком, исходя из своих взглядов на данную ситуацию, основываясь на

недавно полученных эмоциях. Вероятнее всего, если она зла на своего молодого человека, то будет подталкивать вас к разрыву более интенсивно, нежели если бы она находилась в более нежных чувствах, например, в тоске по своему любимому.

Закомплексованный, робкий человек будет всячески отговаривать вас от публичного выступления, опровергая всю необходимость сделать это и находя сотни минусов в смелом решении.

Если вы переживаете развод, то поддержка от близкой подруги, болезненно прошедшей через такое же событие, будет крайне эмоциональной. Это может вам навредить, напугать вас, вместо того, чтобы поддержать и придать сил.

### Или:

Порой наши друзья знают нас настолько хорошо, что не говорят определенных вещей только потому, что это может нас ранить, разозлить или обидеть – тем самым, мы не можем получить от них **реальной оценки** ситуации. (Психолог же не будет выбирать только те фразы, которые вы хотите или не хотите слышать. Это может стать очень ценным опытом. Это может подарить вам определенное знание и понимание ситуации, новые взгляды и решения, новые выводы!)

Все это происходит бессознательно. Наши верные друзья действительно любят нас и хотят поддержать! Но они используют **свой** опыт, **свои** ощущения и знания для того, что бы помочь **нам**. При этом их картина жизни не может совпадать с нашей, потому что все мы очень различны и не можем жить по одним и тем же шаблонам.

### Поэтому:

– Помним, что психолог не дает советов, он пытается помочь нам самим найти ответ в себе!

## Зачем к психологу

Автор: admin

21.07.2011 19:55 - Обновлено 29.10.2014 09:07

---

– Психолог – это наше зеркало. Встречаясь с ним, мы разговариваем с глубинами самого себя, всё больше понимая и узнавая себя, находя **свои ответы**. Он отзеркаливает нас, нашу речь, наше поведение, наши особенности – давая нам возможность посмотреть на себя со стороны и прийти к открытиям в себе самих!

– Разговор с психологом – это сложная работа над собой! Получить осознанный ответ от самого себя гораздо тяжелее, чем принять готовый совет от друзей, пусть данный от души и с любовью.

Автор - Наталья Голубева

[Источник](#)