Автор: Dawnmane
18.11.2010 09:10 -

Кто такой психолог

Итак, давайте прольём свет на суть деятельности этого загадочного специалиста - психолога.

В нашем обществе, где психологическая наука только начала приобретать популярность, множество людей всё ещё с недоумением воспринимают слово "психолог", или же имеют смутное представление об особенностях его работы.

А когда о каком-то предмете существует недостаток информации - в силу вступают всевозможные догадки, легенды, мифы.

Рассмотрим наиболее распространённые мифы о психологах:

1) Психолог и психиатр - по сути, одно и то же.

Психиатр - это специалист в области диагностики и лечения психических расстройств (заболеваний). Использует преимущественно медикаментозные методы лечения, но также и разные виды психотерапии.

Психиатр работает с людьми психически нездоровыми, имеющими серьёзные отклонения в психике.

Ассоциативный ряд: таблетки, палата, электрошоковая терапия, маниакально-депрессивный психоз...

Психолог - специалист, получивший психологическое образование. Психологическое - это не медицинское образование, и поэтому психолог (в отличие от психиатра) не имеет права выписывать лекарства. Области применения его знаний - психологическое консультирование здоровых людей.

Ассоциативный ряд: рекомендации, кабинет психолога, "вы хотите об этом поговорить?"...

В каких ситуациях может помочь психолог: при трудностях: в общении, в принятии решений, во взаимоотношениях; при стрессах и психологических травмах: развод, смерть близкого, физическое или моральное насилие...

Психотерапевт - специалист(врач или психолог), который оказывает помощь чаще всего

нефармакологическими методами. Упрощённо говоря, психотерапевт - человек, овладевший одним из направлений психотерапии. Психотерапевты работают как с психически здоровыми людьми, так и с людьми в "пограничных состояниях" , то есть в состояниях на грани здоровья и заболевания (неврозы, депрессии...) Психотерапевт использует определённые психотехники, чтобы помочь клиенту решить его проблему.

Ассоциативный ряд: рациональная психотерапия, психодрама, эриксоновский транс, NLP, трансперсональная психотерапия, телесноориентированная психотерапия, психосинтез...

2) Психолог решает за людей их проблемы.

Отнюдь. Психолог лишь создаёт такую атмосферу и такие условия, при которых человек сам оказывается способен решить свою проблему.

Сюда же следует добавить, что психологи работает только с человеком, обратившимся за консультацией. И помочь он может только в том случае, когда клиент готов к изменению себя, а не окружающего мира.

Психолог не отвечает на просьбы вроде:

Помогите вывести моего мужа на чистую воду;

Что мне сделать, чтобы дочь перестала встречаться с тем хулиганом;

Сделайте так, чтоб шеф повысил мне зарплату и т.д.

Здесь как в анекдоте :

- Раньше я очень переживал по поводу своего большого носа и веснушек.

- А теперь что, сходил к пластическому хирургу и сделал операцию?

- Нет, сходил к психологу - и перестал из-за этого переживать.

3) Психолог видит людей насквозь.

Бытует мнение, что раз человек - психолог, он ведает чуть ли не все тайны бытия, человеческой природы и способен едва ли не предрекать будущее.

Это слишком преувеличенный взгляд на вещи. На самом деле, психолог способен в некотором смысле прогонозировать возможные действия того или иного человека в той или иной ситуации.

Но это скорее относится к тем случаям, когда психолог заинтересован в получении

такой информации. Тогда он может использовать все свои профессиональные знания, чтобы эту информацию получить.

Для этого требуются большие или меньшие целенаправленные усилия: определение особенностей темперамента и характера человека, анализ ситуации, в которой этот человек находится и т.д.

С данным убеждением тесно связан похожий миф:

4) Психолог обладает сверхспособностями.

Ясновиденье, открытие третьего глаза, получение информации из космоса...

Всё вышеперечисленное нисколько не относится к области психологических знаний, и не входит в число дисциплин, изучаемых психологом в ВУЗе.

Сверхспособности изучает наука парапсихология. Приставка "пара" означает "около". Это есть область околопсихологических знаний.

Тем не менее, сам психолог, как и любой человек, может верить или не верить в подобные явления.

Но если он их практикует, он занимается парапсихологией. Помимо или вместо собственно психологии.

Или же занимается шарлатанством. :) Но это уже, как говорится, совсем другая история.

5) Психолог может решить все проблемы

Следует опять же заметить, что психолог не решает проблемы своих клиентов, а помогает им самим найти выход.

Вероятность решения определённой проблемы с помощью психолога зависит от множества факторов.

Это и факторы, зависящие от психолога, как то:

- уровень его подготовки (и дело не только в том, сколько ВУЗов и куросов окончил или книг прочёл, а сколько из всего этого понял :));

- его личные качества, важные для профессиональной деятельности (умение слушать, умение чувствовать эмоциональное состояние клиента, интуиция, креативность...);

Это и факторы, зависящие от клиента:

- осознание своей ответственности за происходящее;

- готовность вместе работать над проблемой и готовность к работе над собой;

- степень честности и открытости перед психологом;

Наилучших результатов можно достичь, когда клиент и психолог сумели установить доверительные отношения, и оба сфокусированы на работе над определённой проблемой. Лучше, когда клиент выбирает себе психолога. Продуктивная работа невозможна без взаимной симпатии.

В то же время, психолог имеет право отказать в консультировании определённому клиенту.

Причиной тому могут быть разные обстоятельства.

Например, психолог не может консультировать клиента, если его проблема имеет схожесть с проблемой самого психолога (см. миф №7)

Или психолог не специализируется на данной тематике (какой бы ни был профессионал, охватить всё поле человеческих проблем довольно сложно)

Психолог также может направить человека к другому специалисту, будь то врач, психиатр или его коллега, работающий с подобными вопросами.

6) Услуги психолога - для психически нездоровых людей

Обращение за помощью к психологу - не является ни показателем слабости, ни знаком психического нездоровья.

Как уже было отмечено, психологи работают со здоровыми людьми.

Однако время от времени все люди нуждаются в поддержке и помощи со стороны.

В нашей культуре ещё не прижилась традиция обращения к психологам. Вместо этого, заведено приходить за помощью к друзьям или заливать проблемы алкоголем.

Нередко можно услышать "Что я псих, что ли, чтоб по психологам ходить?"

Выбор всегда за человеком. И настоящий психолог не навязывает своих услуг. Инициатива всегда должна исходить от человека, желающего получить консультацию.

7) У психолога не может быть своих проблем

Если бы! :) Но психологи - тоже люди. Не будем об этом забывать.

Сказать, что у психолога не может быть личных проблем, это всё равно, что сказать, что врач-терапевт не может простудиться, а травматолог - сломать ногу.

Зачастую, психолог способен более эффективно решать свои проблемы. Но они у него тоже могут быть и даже должны быть, потому, что на ошибках учатся.

И, к сожалению, чаще всего только на своих собственных.

Психологи также могут обращаться к своим коллегам за помощью. И в этом нет ничего предосудительного. Ведь мудрость состоит не столько в том, чтобы все проблемы решать самому,

сколько в том, чтобы решить их наилучшим способом и с наименьшими затратами нервов.

Уверенность в себе - это способность как оказывать помощь тогда, когда ты можешь помочь, так и попросить о ней тогда, когда самому тебе это не под силу.

8) Психологи - безотказные добряки, готовые помагать всем, в любое время, при любых обстоятельствах

Некоторые люди полагают, что психологи - своего рода мессии, ощущающие потребность отдать жизнь на служение людям, и жертвовать собой ради всех и вся.

На самом деле, психолог - это профессия. И хоть она и связана с оказанием поддержки и помощи людям, психолог совершенно не обязан превращать свою профессиональную деятельность

в стиль жизни. Психолог - это не тот человек, который будет потакать всем человеческим капризам и слабостям, не тот, кто обязательно подставит другую щёку.

Как раз психолог лучше всех знает, что он никому ничем не обязан, и что он имеет право быть самим собой точно так же, как и все другие люди.

9) Психолог способен дать такой совет, который в одночасье решит мою проблему

Психологи не дают советов.

Советы можно получить где угодно, люди дадут вам совет в любое время, совершенно бесплатно и с большой охотой.

Профессиональный психолог не станет советовать вам даже за деньги.

Совет даётся с позиции советующего вам человека. Как правило, он предполагает, что человек выдаёт вам рецепт, основанный на его собственных суждениях и его личном опыте.

В совете чаще всего скрывается или прямо говорится фраза "Я бы на твоём месте...". Только дело в том, что совет хорош для того, кто его дает. Именно этому человеку легко его исполнить,

и именно у этого человека есть все нужные качества, чтобы претворить совет в жизнь. У человека, слушающего совет, всего этого может и не быть.

Поэтому психолог не даёт советов. Только сам человек знает, что для него является лучшим выходом. Психолог лишь старается помочь человеку найти в себе самом этот выход, увидеть его и осознать.