

Не так много лет прошло, как у нас в стране, вообще, стало широко известно слово «психология» и такая профессия как психолог. При этом популярность всего, что связано с психологией, огромна.

При таком размахе популярности начинают стремительно расти мифы и заблуждения относительно деятельности и личности психолога.

Психолог – это тоже не совсем то, что показывают в фильмах, особенно американских. Предлагаю разобраться и развеять ряд мифов о психологах, существующих в нашем современном обществе.

Миф 1.

Психолог, так или иначе, имеет дело с «ненормальными» людьми. Нормальный, здоровый человек к психологу не пойдет.

Опровержение: психолог не имеет медицинского образования (если не получил его отдельно) и не имеет права лечить. С психическими отклонениями человека, имеет дело врач-психиатр. Психолог же имеет дело со здоровыми людьми, имеющими те или иные трудности или проблемы. Психолог консультирует, разбирается с частными случаями, дает рекомендации. Кстати, бывает и так, что работа, начавшаяся как консультация, может перерасти в серьезную и длительную психотерапию.

Миф 2.

Задача психолога – как можно быстрее разобраться в проблеме клиента, дать верный совет, а для этого он, конечно, должен обладать большим жизненным опытом.

Опровержение: давать советы – не является задачей психолога. Основной задачей психолога является помочь клиенту разобраться в проблеме и решить ее. Психолог создает условия для того, чтобы клиент смог сам разобраться в своих трудностях и принять решение. Для эффективного оказания помощи психологу не обязательно даже побывать в тех же ситуациях, что и клиент.

Миф 3.

У психолога не должно быть проблем, иначе какой же он психолог и как может помочь другим?!

Опровержение: психолог – это человек. У него могут быть и бывают проблемы. Единственное, что требуется от хорошего специалиста, это осознавать свои проблемы, держать их под контролем, чтобы его проблемы не мешали эффективной работе. Для этого, по-хорошему, психолог периодически проходит супервизию.

Миф 4.

Каждый человек – психолог, только у некоторых есть диплом, а у некоторых нет.

Опровержение: безусловно, в разговоре на кухне по душам, в беседе хороших друзей присутствует некоторый психологический аспект: снимается

напряжение, становится как будто легче, жаль только, что ненадолго. Однако специфика работы психолога, в отличие от просто поддерживающего разговора с другом, заключается в том, что он более осознанно и глубоко понимает происходящие процессы во время взаимодействия с клиентом, а, следовательно, управляет процессом взаимодействия.

Миф 5.

Психолог видит людей «насквозь» или обладает сверхспособностями.

Опровержение: сверхспособности психолога – это ни что иное, как знания и навыки, полученные в ходе серьезного обучения и проверенные многолетним опытом.

Миф 6.

Консультации у психолога - причуда богатых.

Опровержение: помощь квалифицированного специалиста, работающего с самыми разными проблемами: это комплексы, неуверенность в себе, страхи, неприятные чувства и эмоции, с которыми не удается справиться самому, конфликтные ситуации на работе и дома, и так далее. К психологу стали обращаться, чтобы улучшить свое психологическое самочувствие и гармонизировать семейные отношения, все больше людей посещают тренинги личного роста для развития собственной личности и открытия внутренних ресурсов, с целью реализовать себя и улучшить свою жизнь.

Миф 7.

Психолог – добрейшей души человек, который всегда поддержит и подбодрит.

Опровержение: чтобы произошло настоящее «продвижение», человеку зачастую нужно испытать всю гамму чувств, обозначающих сопротивление изменениям: страх, растерянность, фрустрацию, агрессию и др. Профессия психолога предполагает не только «поглаживания», но и изрядную долю провокации, поскольку работа с сопротивлением, как правило, более плодотворна. Задача психолога – помочь клиенту принять эти негативные эмоции, уловить, о чем они «говорят» и справиться с ними.

Миф 8.

Психологов стоит опасаться, потому что они могут что-нибудь внушить человеку без его ведома.

Опровержение: психотерапия - добровольный процесс, возможный только в случае хотя бы минимального осознания клиентом своих затруднений и наличия мотивации к изменениям. Следует подчеркнуть, что цель терапии определяет клиент. В последующей работе клиент остается активным участником процесса, а не пассивным объектом воздействия со стороны психолога.

Миф 9.

К психологу стоит идти, когда уж совсем «приперло».

Опровержение: ожидания клиента от психотерапии очень напоминают ожидания при скорой стоматологической помощи: когда зуб разболелся не на шутку, куда уж деваться? Однако в отличие от стоматологии, в жизни человека очень много граней, и выход из строя одной из них почти всегда влечет за собой обострение другой (-их). Поэтому совершенно необязательно ждать, когда «грянет гром и разразится буря», а лучше обратиться за помощью тогда, когда возникает первичное ощущение дискомфорта или тревоги по какому-то значимому поводу, или вы чувствуете, что не в состоянии разобраться в какой-то ситуации самостоятельно.

Итак:

1. Психолог – это человек, который научился хорошей коммуникации и другим навыкам, полезным для работы с людьми.
2. К психологу обращаются обычные люди с проблемами, знакомыми каждому человеку.
3. Психолог не жалеет клиента, чтобы показать человеку причину реальных проблем.
4. Психолог стремится к самопознанию, работая с другими психологами.
5. Психолог не дает советы, а помогает понять причины проблемной ситуации и найти из неё выход.
6. Психолог отличается от друга тем, что обладает системными знаниями.