

Мифы о психологах и реальность



Миф 1. Психологи работают только с психами.

Люди, имеющих психологические проблемы, обращаются к психологам, которые работают только с психически здоровыми людьми

Психиатр – это врач, который работает с психически нездоровыми людьми, имеющими серьезные нарушения и отклонения в психике. Это медицинское направление работы, которое занимается преимущественно фармакологическим лечением.

Миф 2. Основная задача психолога - это дать совет.

Психологи не занимаются раздачей советов. Основной целью работы является оказание помощи клиентам для разрешения

волнующих их вопросов, а так же создание условий для того, чтобы человек смог самостоятельно найти выход.

Миф 3. Психолог не может иметь своих проблем, а если проблемы есть, то разве он специалист?

Психологи ничем особенно не отличаются от других людей: у них могут быть свои проблемы и запросы на саморазвитие. Допустить, что психологи никогда не имеют проблем - это как сказать, что врач-травматолог пожизненно застрахован от перелома при падении или у врача - стоматолога никогда с момента получения диплома не будет кариеса. Все мы живые люди, и психологи не исключение.

Только в отличие от своих клиентов у психолога больше соответствующих знаний и опыта, позволяющих наиболее эффективно справляться с трудностями. Человек, обладающий психологическими знаниями, гораздо быстрее и легче понимает, где лежат причины возникшей проблемы.

Миф 4. «Психологи помогают решить только психологические проблемы».

Устоявшееся убеждение, о том, что сфера психологии – это только душевные терзания, и психические патологии человека, закрывает для людей возможности решить денежные проблемы, вернуть здоровье, подняться по карьерной лестнице, изменить свое будущее и многое другое.

Например, психолог вам легко объяснит, что не денег не хватает, а не хватает ваших внутренних ресурсов (например, понимания своей цели, адекватного отношения к деньгам, смелости, чтобы открыть свое дело, самооценки, чтобы претендовать на большую зарплату). А самое главное, что не только объяснит, но и поможет проработать или минимизировать влияние внутренних и внешних ограничений.

Миф 5. Психологи видят собеседников насквозь.

Бытует мнение, что психологи мгновенно считывают о человеке информацию по его внешнему виду и могут моментально нарисовать его психологический портрет буквально с первых минут общения, словно видят человека насквозь и знают все о нем.

Да, с годами специалисты все больше и больше полагаются на свою интуицию, развивают эмпатию (чуткость) профессионала, все лучше и лучше «читают» клиента. Но это, скорее, дополнительный инструмент, и профессионал не будет полагаться только на свои ощущения, свое понимание.

Миф 6. Психолог в прошлом должен был сам пережить ту проблему, с которой к нему обратился клиент.

Этот миф наиболее распространен среди людей, которые пережили определенную психологическую травму. И в связи с этим такие люди считают, что им может помочь только лишь тот специалист, который сам пережил нечто подобное.

Тут, скорее всего, вопрос в доверии к конкретному специалисту, конкретному методу работы или реальном желании решить свои проблемы.

Миф 7. Психологи – самые мягкие и тактичные люди, которые всегда поддерживают, подбадривают и все одобряют.

Несомненно, одна из задач психолога - это помочь клиенту и поддержать его. Но наряду с другими мифами о его работе, сложилось мнение, что психологи - это такие специалисты, которые просто по умолчанию не делают больно, словно они должны только «поглаживать» клиента (соглашаться, кивать, потакать).

И если клиент вдруг начинает испытывать какой-либо психический дискомфорт во время терапии или консультирования, то этот его психолог какой-то не такой, не мягкий, не добрый, жесткий, «обижающий» клиента.

Но на самом деле, для того, что произошел настоящий сдвиг в решении проблемы, клиенту зачастую нужно пережить различные эмоции, часто обозначающие сопротивление работе и изменениям, такие как страх, дискомфорт в теле, потерянности и агрессию.

В работе психолога используются не только так называемые «поглаживания». Умение говорить болезненную правду, умение провоцировать вносят существенное качество, помогая выявить скрытое сопротивление, делая работу более плодотворной.