|  |
| --- |
| http://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=340691101-33-72&n=21[**Мифы о психологии и психологах**](http://thepsychologist.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=60:2011-11-14-14-13-35&catid=21:2011-10-06-18-07-51&Itemid=68) |

|  |
| --- |
| *"Сам себе психолог - это как сам себе стоматолог. Больно, неудобно и чревато осложнениями!"  /Народная мудрость/*       Создалось впечатление, что мифы и заблуждения относительно деятельности и личности психолога, распространены в нашем обществе чуть ли не шире, чем сама профессия психолога или психотерапевта. Поэтому возникла справедливая потребность мифы эти развеять. Читайте и сравнивайте.  **Миф 1**:*Психолог, так или иначе, имеет дело с «ненормальными» людьми. Нормальный, здоровый человек к психологу не пойдет, потому что между психологом, психотерапевтом и психиатром нет никакой разницы.*  В чем опасность этого заблуждения? Такое утверждение стало наиболее распространенным мифом, касающимся профессии психолога. При этом социальная ситуация в нашей стране складывалась таким образом, что множество людей нуждались и нуждаются в психологической или психотерапевтической помощи. Но устоявшиеся стереотипы не позволяют им обращаться к клиническим психотерапевтам: все слышали о роли психиатрии в тоталитарном обществе и судьбе диссидентов, попадавших в «психушки»; да и до сей поры на человека, посещающего психотерапевта, многие косятся.  Именно это часто отпугивает обычных людей, которым обращение к психологу очень помогло бы решить важные задачи в своей жизни или преодолеть серьезные сложности.  **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. Разделение деятельности психолога и психотерапевта не так очевидно, но оно есть\*. Психотерапевт имеет дело с глубокими психологическими травмами, личностными проблемами. Другими словами по сравнению с психологом психотерапевт занимается более сложными случаями. Психолог же скорее 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**: *Работа с психологом потребует много времени и денег. Или наоборот, психолог может организовать реальный, положительный и стойкий результат за 1 встречу*.  Опасность этого мифа состоит в том, что клиенты либо заранее пугаются, либо испытывают разочарование из-за несовпадения своих ожиданий с реальностью. И то, и другое зачастую мешает либо начать работу, либо прийти на повторную консультацию, если после первой не случилось чуда.  **Опровержение**: Все зависит от задачи, которую клиент хочет решить и от выбранного психолога. Если необходимо разобраться в себе, подробно понять причины своих поступков, разобраться с детскими страхами и обидами – это невозможно сделать ни за 1, ни скорее всего даже за несколько сеансов. Могут потребоваться месяцы и годы работы в глубинной (например, психоаналитической психотерапии), чтобы решить эту задачу. Иногда это оправдано, особенно, если работа с психологами других направлений не принесла результата.  Если же человек хочет научиться уверенному поведению, понять, как управлять собой в ситуации стресса или как знакомиться, здесь психоаналитик не нужен. Можно посетить несколько сеансов у психолога, работающего в когнитивно - поведенческом подходе, для того, чтобы понять, как действовать.  При этом, если у человека есть серьезное желание изменить свою жизнь к лучшему и при этом чтобы результат был как можно более стойким, на мой взгляд, подменой одного поведения на другое этого добиться сложно, и скорее всего на решение такой задачи придется потратить достаточно много сил и времени. Так что все зависит от желанной цели клиента в первую очередь.  **Миф 3**: *Основной задачей психолога является как можно быстрее разобраться в проблеме клиента и также быстро от нее избавить (например, дав верный совет), для чего он, конечно, должен обладать большим собственным жизненным опытом.*  Опасность этого мифа состоит в том, что поиски именно такого психолога, скорее всего, приведут к непрофессионалу, и в результате такой «психотерапии» может быть достигнут совершенно обратный эффект (а именно, «жить почему-то станет еще тяжелей»).  **Опровержение**: Давать советы – не является задачей психолога. Основной задачей психолога является помочь клиенту разобраться в проблеме и решить ее. Психолог должен создать условия для того, чтобы человек смог сам разобраться в своих трудностях и принять решение. Для эффективного оказания помощи психологу не обязательно побывать в тех же ситуациях, что и клиент. Даже наоборот – это, скорее всего, может помешать, так как психолог может начать переносить собственную проблему на проблему клиента. По сути, ожидание советов – это попытка перекладывания ответственности на психолога, свидетельство некоей психологической незрелости человека. Если советы даются (тогда, кстати, имеет смысл коснуться вопроса и об их «правильности»), человек привычно продолжает находиться в своем незрелом, несамостоятельном и безответственном по отношению к самому себе состоянии. А это точно не является целью терапии.  **Миф 4**: *Психолог "видит людей насквозь" или обладает сверхспособностями.*  Этот миф также является очень популярным. Многие представляют психолога ясновидящим или магом, который сможет за короткое время составить точный и исчерпывающий психологический портрет, дать характеристику человека, описать его прошлое или нарисовать картину его бытия.  **Опровержение**: Выставление оценок происходящему в жизни клиента, как и вешание ярлыков, выдает как раз не самого хорошего специалиста. Ведь само по себе отнесение человека к тому или иному типу или определение какого-то уровня мало что дает для решения реальной проблемы. Однако в контакте с психологом клиент всегда себя проявляет (тем или иным способом), что как раз и стоит исследовать.  Психолог не может предрекать будущее и не знает всех тайн человеческой природы, но он способен в некотором смысле прогнозировать, отражать некоторые аспекты личности человека, чаще всего скрытые от него самого. Психолог не мудрец и не гуру, знающий все и обо всем на свете, он не является ясновидящим или экстрасенсом. Такие сверхспособности как ясновидение, открытие третьего глаза, управление энергией космоса не являются научными и не преподаются в психологических ВУЗах.  Сверхспособностями занимается наука парапсихология. Приставка "пара" означает "около", то есть это область околопсихологических знаний. А сверхспособности психолога – это не что иное, как знания и навыки, полученные в ходе серьезного обучения и проверенные многолетним опытом.  **Миф 5**: *Каждый человек - психолог, только у некоторых есть диплом, а у некоторых нет. Лучше поговорить с кем-то из близких, чем ходить к психологу*.  Такое утверждение встречается даже чаще, чем вышеперечисленные.  **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, заключена в том, что он более осознанно и глубоко понимает происходящие процессы во время взаимодействия с клиентом, а, следовательно, управляет процессом взаимодействия.  В ходе психологической беседы клиенту тоже может становиться легче (хотя и не всегда). Но одной поддержки бывает мало, чтобы вырваться из замкнутого круга нерешенных проблем. И в отличие от друга, психолог владеет инструментами для выявления деструктивных мыслей, реакций, моделей поведения клиента, после чего помочь осознать их и найти им позитивную замену. Здесь всплывает новая трудность, состоящая в том, чтобы сделать проблему явной для клиента.  Один уважаемый психоаналитик на лекции как-то сказал: «Хорошему диагносту нужно иногда всего 10 минут, чтобы понять причины проблемы клиента. И несколько лет, чтобы то же самое понял клиент». Все дело в бессознательном, в его способности защищать свою территорию и привычную стабильность. Именно так оно (бессознательное) расценивает ваши попытки разобраться в ситуации.  Таким образом, основное отличие работы профессионального психолога состоит в том, что она является более эффективной потому, что более профессиональна.  **Миф 6**: *Если самому не удается разобраться в себе, то никто не сможет в этом помочь.*  **Опровержение**: За таким мнением часто скрывается нежелание встретиться лицом к лицу с проблемой. Ведь когда человек привычно "варится в своей каше", ему гораздо проще найти себе и оправдание, и придумать удобную для себя причину, по которой самому разобраться в себе невозможно. А если пойти к психологу, вдруг он найдет решение? И придется что-то в себе менять, в то время как изменения очень пугают. Но для того и нужно идти к психологу, который поможет достичь успеха в поиске выхода. Здесь можно сравнить тревожащую проблему с физической болью, которая очень неприятна, однако несет полезную защитную функцию, сигнализируя человеку о том, что именно в организме нужно привести в порядок. Можно смириться с болью, принять болеутоляющее средство, но причина останется (что может, в конце концов, привести к непоправимым последствиям). Также и с психологической проблемой. У нее есть определенная позитивная функция. Например, лень может возникать из-за потребности организма экономить энергию или сигнал к тому, что дело, которым клиенту нужно заняться, совсем не его дело, а навязанное кем-то из значимых близких когда-то давно. Или излишняя эмоциональность может удовлетворять потребность быть замеченным другими людьми или разнообразить свою жизнь.  **Миф 7:** *Психолог – это человек, у которого не может быть своих проблем (или как более агрессивная версия этого мифа: что это за психолог, если своих проблем не может решить?!)*  **Опровержение**: Скажите, а врачи болеют? Вот-вот, потому что никто не застрахован. Но это почему-то никого не удивляет.  Психологи – обычные люди, у которых, как и у всех смертных, могут быть проблемы.  Сказать, что у психолога не может быть личных проблем, это всё равно, что сказать, что врач-терапевт не может простудиться, а травматолог - сломать ногу. Преимущество психолога заключается в том, что он способен более эффективно решать свои проблемы. Обладая психологическими знаниями гораздо легче понять, в чем причина возникшей неприятности. Во время своего обучения, да и после него, психологи проходят личную психотерапию, в которой прорабатывают свои проблемы, которые конечно существуют.  **Миф 8:** *Психолог должен помогать НЕ ЗА ДЕНЬГИ, а например, из благородства души*.  **Опровержение**: Тут сразу вспоминается про бесплатный сыр в мышеловке, о котором многие слышали, и даже попадались. Часто за благородством души скрываются совсем другие мотивы, и в этой "игре" благодетеля и облагодетельствованного клиенту достанется скорее роль проигравшего (или использованного).  Оплата труда психолога - уже более понятный мотив его работы. Хороший психолог стал им не вдруг. Он долго и серьезно учился, повышал свой уровень, проходил свою длительную терапию (естественно, оплачивая ее), нарабатывал опыт, иными словами вложил огромное количество времени, сил и финансов в то, чтобы стать профессионалом в выбранной профессии. Поэтому работа психолога, как и любой другой труд, должна быть оплачена. Профессионал всегда уважает свой труд и свои вложения.  Когда человек идет к юристу или парикмахеру, он же не рассчитывает, что специалист окажет ему услугу бесплатно?  При этом готовность клиента платить - это тоже одно из свидетельств того, что «уже пора что-то серьезно менять». Это тоже одна из составляющих готовности к психологической работе, как немаловажный личный вклад клиента в будущий результат.  **Миф 9**: *Психолог – добрейшей души человек, который всегда поддержит и подбодрит.*  **Опровержение**: Наряду с мифом о всесильности психолога, устойчив миф о том, что психолог, психотерапевт - это специалист, который не может по определению причинить боль, то есть данный специалист имеет право только на “поглаживания”, и если клиент испытывает душевный дискомфорт в процессе работы, то это “неправильный” психолог, который «расстроил и обидел» клиента. Причем стереотип психолога как персонажа, исключительно развлекающего и радующегося жизни, присущ не только дилетантам, но и начинающим психологам. Последние боятся причинить клиенту неприятные переживания, и стремятся вызвать его доверие и улучшение состояния путем соглашения со всем сказанным.  Между тем, для того, чтобы произошло настоящее “продвижение”, клиенту 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.  Не стоит также забывать, что терапевт (как любой живой человек) может быть разным, просто это зависит он многих факторов, которые далеко не всегда бывают связаны с клиентом.  **Миф 10**: *Психологов стоит опасаться, потому что они могут что-нибудь внушить человеку без его ведома.*  **Опровержение**: В современном обществе действительно имеет место развитие подобного мифа. Подобные ситуации часто обыгрываются в кино и литературе. Делая подобное утверждение человек, с одной стороны, подозревает психолога в особых, скрытых от него целях, а с другой стороны, представляет себя пассивным и не способным к сопротивлению объектом воздействия со стороны более сильного субъекта.  Психотерапия - добровольный процесс, возможный только в случае хотя бы минимального осознания клиентом своих затруднений и наличия мотивации к изменениям. Уже на первой встрече в совместном диалоге проясняется запрос клиента, и формулируются реально достижимые в терапии цели, соответствующие интересам клиента, которые становятся основным ориентиром в работе психотерапевта. Следует также особо подчеркнуть, что цель терапии определяет клиент. Терапевт со своей стороны отвечает, насколько ожидания клиента соответствуют реальным возможностям психотерапии и в случае необходимости помогает клиенту найти путь трансформации нереалистичных ожиданий в реально достижимые. Так же как и при прояснении целей, так и в последующей работе клиент остается активным участником процесса, а не пассивным объектом воздействия со стороны психотерапевта. Психотерапевт никогда не сможет заставить клиента сделать что-то, с чем последний не согласен, даже если психотерапевт абсолютно уверен в правильности своей точки зрения. Даже такие психотерапевтические методы, которые используют гипноз и техники внушения не будут эффективными без согласия и сотрудничества клиента.  **Миф 11**: *К психологу стоит идти, когда уж совсем "приперло".*  **Опровержение**: Наши соотечественники так устроены, что многим кажется легче «тушить пожар», чем прогнозировать и «не дать ему разгореться». И в этом тоже есть особенность национального менталитета. Так 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). Сложности, накапливающиеся как снежный ком, затрагивают все сферы жизни, и чем больше сфер жизни затронуто, тем труднее со всем этим накопившимся разбираться. Кроме того, чем дольше человек оттягивает с решением проблемы, тем вероятнее эта проблема достигнет масштабов "болезни", которая в свою очередь потребует более длительного и серьезного "лечения" и основательной коррекции психотерапевтическими средствами на более глубинном уровне (что всегда дольше, сложнее и дороже). 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.  **Миф 12**: *О наличие универсального способа решения проблем, который подходит всем и каждому (и о котором хороший психолог точно осведомлен).*  **Опровержение**: Даже если такой способ и есть, мне он пока не известен, но думаю, если бы он нашелся, тут же появились бы и случаи, в которых этот способ оказался полностью беспомощным…  А по поводу высокого профессионального уровня психолога, которому удалось такой универсальный способ помощи ВСЕМ ВОКРУГ изобрести, я лично сильно сомневаюсь… Хотя если такой психолог и есть – надо хорошенько приглядеться, нет ли у него случайно нимба над головой  :-) .  **Миф 13**: *Психолог должен быть старше по возрасту. «Вы такая молодая…чем же вы можете мне помочь… У вас недостаточно жизненного опыта.» - Это весьма распространенное сомнение, особенно среди представителей старшего поколения.*  **Опровержение:**Профессиональный психолог обладает солидным багажом специальных знаний (в том числе про возрастные особенности и кризисы), техник, методик. Личный жизненный опыт клиента и психолога – никак не пересекаются в контексте психотерапии и консультирования. Скажу даже больше, психотерапевт строго следит за тем, чтобы не привносить свой опыт в общение с клиентом. Часто разница в возрасте может оказать даже целебный эффект, у клиента есть возможность больше концентрироваться на глубинном понимании себя, а не тратить время на сравнения с личностью психолога и выискивать различные сходства. Качество присутствия психолога рядом с клиентом зависит от его профессиональной подготовки. |