

Развеем мифы о психологах?

Не так много лет прошло, как у нас в стране стало широко известно слово «психология» и такая профессия, как психолог. При этом популярность всего, что связано с психологией, огромна – об этом говорит и конкурс на психфаки (быть психологом модно), и количество «популярной» литературы по психологии...

При этом любое явление, приобретающее такой размах, чаще всего теряет свою глубину. Начитавшись популярных книжек типа «Психоанализ в комиксах», многие, например новоиспеченные студенты психфака бывают сильно удивлены, что все гораздо сложнее и что психология, вообще-то, наука, и далеко не такая простая, как кажется.

Психолог – это тоже не совсем то, что показывают в фильмах, особенно американских. В этой статье я хочу развеять ряд мифов о психологах, существующих в обществе.

1. Психолог так или иначе имеет дело с «ненормальными» людьми. Нормальный, здоровый человек к психологу не пойдет. Один из самых популярных мифов.

Прежде всего, психолог по определению имеет дело со здоровыми людьми, имеющими те или иные трудности, проблемы. С психическими отклонениями имеет дело врач, психиатр. Это медицинская специализация. Психолог же не имеет медицинского образования и даже не имеет права лечить.

Что касается разделения **психолог** и **психотерапевт**, то оно не столь очевидно. Однако можно сказать, что психотерапевт имеет дело с более сложными случаями, глубокими психологическими травмами, личностными проблемами. Психотерапия предполагает более глубокую и долгосрочную работу, в ходе которой довольно существенно может измениться внутренний мир клиента.

Психолог же скорее консультирует, разбирается с частными случаями, дает рекомендации (к примеру, психолог вместе с клиентом может наработать список приемов, помогающих расслабиться или, наоборот, сосредоточиться и т.п.). Однако у нас в стране пока это разделение довольно условно. Да и работа, начавшаяся как консультация, может перерасти в серьезную и длительную психотерапию.

2. «Психоаналитик» и «психолог» – это одно и то же. Миф родом из зарубежных фильмов.

На самом деле эти слова – не синонимы. Психоанализ – лишь одно из направлений в психологии, со своими принципами и спецификой работы. Именно работу психоаналитика вы наблюдаете, когда видите, как человек ложится на кушетку и начинает рассказывать о себе. Кстати, хоть кушетка и считается традиционно атрибутом психоанализа, но современные психоаналитики уже далеко не всегда ее используют.

Кроме психоанализа существует еще несколько направлений (подходов) в психологии, в рамках которых могут работать психологи: гештальт-психология, когнитивная психология, экзистенциальная психология и др. У каждого подхода свои принципы, способы работы и т.д.

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

В какой-то мере это тоже зависит от подхода, в котором работает пси, но все же можно утверждать, что задача психолога – не давать советы. Вообще, психолог не должен разобраться в проблеме клиента и решить ее. Он должен помочь человеку, создать условия, чтоб тот сам это сделал – разобрался, принял решение.

Никто лучше самого человека не может знать наилучшее решение своей проблемы, но ему слишком многое мешает найти его. Вот и задача специалиста – создать оптимальные условия для работы клиента с самим собой. А работа эта непростая.

Восприятие же психолога как волшебника, который решит все проблемы, – один из самых стойких мифов. Потому народ у нас до сих пор так любит всяческих экстрасенсов и других кудесников – за обещание всего и сразу.

Что касается жизненного опыта, то раз психолог не дает советов, ему вовсе не обязательно самому бывать в тех же ситуациях, что клиент. Даже наоборот – это скорее может помешать: психолог может начать переносить собственную проблему на проблему клиента. Если говорить об опыте, то скорее уж полезен будет опыт решения проблем, так или иначе, как владения этим механизмом.

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

Психолог – не Бог. У него могут быть и бывают проблемы. Единственное, что требуется от хорошего специалиста, это осознавать свои проблемы, держать их под контролем, чтоб вовремя отследить, если его проблемы начинают мешать эффективной работе с клиентом. Для этого, по-хорошему, психолог сам должен периодически проходить личную психотерапию.

5. Хороший психолог после недолгого общения составляет психологический портрет собеседника.

Еще раз напомню: задача психолога – не разобраться в жизни клиента, а помочь ему самому разобраться в своей жизни. Потому у него просто нет такой задачи – как-то обозначить проблему клиента или тип его личности. Такое вешание ярлыков, можно даже сказать, 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.

Да и не нужно путать психолога с ясновидящим. Часто я слышу такие просьбы: видишь человека в первый-второй раз, а он, узнав твою профессию, просит

рассказать ему о нем. В таких случаях я обычно отвечаю, что я психолог, а не экстрасенс.

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

Если считать разговоры по душам на кухне психологической помощью – то может быть... И, наверное, в беседе хороших друзей есть элементы психологической работы. Если это, конечно, не наставление по типу «советов мудрой подруги».

Однако специфика работы специалиста в том, что он делает это осознанно, более глубоко понимает происходящие процессы во время взаимодействия, а значит – управляет этим процессом. В этом смысле работа его более эффективна, профессиональна.