Автор: admin
18.09.2011 18:30 - Обновлено 30.10.2014 08:42

Кто они, эти загадочные психологи?

Просмотрел я недавно один форум и заметил весьма интересную тему: «Может или не может психолог помочь человеку в кризисной ситуации»? Каков должен быть опыт, где этот опыт набирается и много других не менее важных вопросов, которые не были заданы, но повисли в воздухе (в эфире).

Кто же это за человек такой – «психолог»?

Он так же ест, пьет, ходит на работу (или не ходит, а ведет частный прием), болеет, срывается и кричит на близких, раздражается, ругается матом, впадает в депрессию, страдает от суицидальных мыслей, одиночества, худеет, бросает курить, любит тряпочки и хорошую косметику (если это женщина), машины (если мужчина), имеет или не имеет дачу (огород), лечится от насморка за 7 дней и прочее, прочее. Одной фразой можно охарактеризовать их так: «ничто человеческое им не чуждо!» Так как же эти, с позволения сказать, слабые инфантильные создания могут нам помочь? Чем же они отличаются от основной массы таких же страдающих, счастливых, жующих людей?

Попробую, не сильно философствуя ответить:

1. Все-таки они изучали психологию человека, его психические процессы, что там делается в теле, голове. Что такое эмоции и чувства, и чем они отличаются. Как владеть своими эмоциями и чувствами, как «сливать» излишки. Как быть с самим собой и своими «тараканами» на «ты». Как любить себя. Много всего. Почитайте учебник по психологии, поймете.

2. Они не только изучали все это в книжках и на лекциях, но и прошли весьма большое количество личностных тренингов (в Америке, например, ни один психоаналитик не сможет приступить к работе, не пройдя личного психоанализа). Что дают такие тренинги? Опыт. Опыт. Опыт. И как следствие – навыки. Навыки владения собой. Понимание себя как инструмента, понимание оттенков своих чувств и настроений.

А еще на тренинге человек разбирается с самим собой, узнает все про себя, свои тайные желания, принимает себя таким, каков он есть. Корректирует что-то, что-то оставляет

на потом, что-то оставляет себе, от чего-то избавляется. От обидок, например. Детских глупых обидок. Перестает манипулировать близкими. В общем, становится немножко мудрее. Мудрость приходит не с возрастом, а с опытом. На тренинге время как бы сфокусировано, все изменяется, изменяется сознание, изменяются взгляды на мир, жизнь. Появляется опыт понимания другого и принятия других без оценок.

3. Несмотря на все вышеперечисленное, часто и у психологов случаются проблемы и в личной жизни, и на работе. Не всегда же хочется быть психологом. Иногда хочешь быть просто человеком. Только психологи понимают, почему им так хочется, и отдают себе отчет о последствиях такого поведения. Они знают, что за все надо платить. И если выбирают конфликт на работе, значит им так надо: для самоудовлетворения, для кайфа. И они заранее знают, как остановить конфликт, или как его поддержать. Главное они знают: **зачем** им это нужно.

4. Почему могут помочь? Смотрите выше. Просто они принимают человека со всеми его слабостями, соплями, радостями таким, каков тот есть, не оценивая, не осуждая, не советуя. У каждого психолога своя методика работы с клиентом: просто выслушать; побеседовать; сделать пару-тройку упражнений; дать прокричаться; пережить еще раз тот страшный случай, но в безопасном месте – рядом с человеком, которому доверяешь; прорисовать свои страхи и сжечь.

Помню: у меня на тренинге женщина с таким кайфом первый раз в жизни разбила чашку (с треском и воплем). Всю жизнь, скандаля с мужем, она хотела **так**. Но воспитание не позволяло. Разбив чашку, она выпустила столько обид, гнева, страхов, что ее жизнь с мужем пошла совсем другим путем.

У каждого человека свой путь. Каждый человек сам знает решения своих проблем. Просто он слеп в своих чувствах, в своих обидах, гневе, душевной боли. Роль психолога заключается в том, чтобы помочь сквозь слезы увидеть, что мир не так уж плох, что впереди есть свет, и всегда после слез бывает смех… Мир не добрый, мир не злой. Мир такой, каким мы его делаем.

Автор - **Сергей Головцов**

Источник