Автор: admin
27.01.2011 23:42 -

Психолог тоже человек?

Учиться на психолога было так интересно! И самое интересное было в том, что я была уверена – как только я начну частную практику, ко мне выстроится очередь из желающих проконсультироваться и решить свои проблемы. Ведь я столько всего знаю и умею!

Но меня ждал большущий облом. Первые же клиенты открыли мне глаза на очень интересную вещь: мое представление о психологах совершенно не совпадает с представлениями моих клиентов! Люди ждали от меня совсем не того, что я могла им дать!

В глазах большинства людей психолог – это почти идеальный человек, умный, тонкий и интеллигентный. Который, к тому же, знает ответы на все их вопросы. Многие считают, что психолог не имеет личных проблем, что он благополучен и устроен.

Распространению такой легенды о себе в обществе способствуют сами психологи. Просто в каждой работе есть свои правила, и если их не выполнять, результат будет плачевным. Так вот одним из таких правил работы для психолога является то, что он должен быть более благополучен, чем его клиент.

В разных направлениях психологии по-разному относятся к правилам работы. Есть очень жесткие установки. Когда в своей практической работе психолог имеет огромное количество запретов: «Нельзя вступать с клиентом в дружеские отношения, следует держать с ним нейтральную дистанцию», «Нельзя проецировать на клиента свои проблемы», «Нельзя принимать близко к сердцу, иначе проблемы клиента «прилипнут» к тебе самому», «Нельзя объединяться с клиентом по типу «И у меня такие же проблемы!», «Нельзя терять объективность и относиться к клиенту как к близкому человеку», и много разных других «Нельзя...». Поэтому, приходя на консультацию, психолог старательно играет профессиональную роль благополучного и успешного человека.

Но так ли это на самом деле? По правде, говоря, любой психолог, даже самый квалифицированный и опытный, всегда имеет свои собственные проблемы. Просто

потому, что он тоже человек. И в этом нет ничего страшного – это абсолютно естественно! Просто мы вынуждены постоянно работать со своими проблемами и уметь их решать. Чтобы потом научить этому других.

Мне гораздо ближе прямо противоположная ситуация. Когда психолог все-таки больше похож на человека. Ведь основная цель нашей работы представляется мне в том, чтобы научить каждого человека быть естественным и свободным. Но как это сделать, если сам зажат и неустроен? И только делаешь вид на консультации, что ты такой молодец?

Исходя из этого, можно сказать, что хороший психолог это тот, кто научился разрешать свои проблемы. И чем больше их было – тем лучше. Тут нужно добавить, что процесс самосовершенствования не имеет конца. Научившись справляться с одними ситуациями, мы попадаем в совершенно другие! То есть, проблемы не кончаются. И, следовательно, каждый уважающий себя психолог настроен на постоянную работу над собой. Очень часто с помощью других, более опытных коллег.

Далеко не каждый клиент об этом задумывается. Чаще всего к нам приходят как к волшебникам. Хотят, чтобы мы могли решить проблему безболезненно и побыстрее. И если этого не происходит в ожидаемые клиентом сроки, да если еще и свои усилия нужно приложить… в результате клиента ждет большое разочарование.

Еще раз повторюсь: психолог – это обычный человек, такой же, как и вы. Просто он обладает набором специальных знаний и умений, которые могут вам помочь в некоторых ситуациях. Знания, понятное дело, он приобрел, пока учился.

Ну, а практические умения накапливались с опытом работы. Психологи обладают довольно специфическими умениями: понимать истинные чувства человека, знать, когда он испуган или разочарован, распознавать то, что он сам от себя скрывает и т.д. Но, тем не менее, эти способности вырабатываются так же, как и любые другие профессиональные качества, путем многократных повторений, и являются удивительными только на первый взгляд.

Поэтому не стоит ждать потрясающих изменений собственной судьбы от психолога – с его помощью вы сможете получить эти изменения от самого себя. В этом и заключается

волшебство в нашей работе. Если вы в беседах с психологом смогли понять что-то новое для себя (так называемый инсайт), тогда можно считать, что работа была выполнена по высшему разряду. А если все прошло на уровне советов, что и как нужно делать, то вы зря потратили время.

К чему я веду: любой психолог, к которому вы пришли, может быть голодным, уставшим, злым и раздраженным, расстроенным, озабоченным своими проблемами. Все это в разы снижает его квалификацию, его способность помочь вам в данный момент.

Он, конечно, может сделать вид, что у него все в порядке. И вы благополучно отсидите на консультации. Но это ничего не меняет: на самом деле психолог будет занят не вами, а своими мыслями и чувствами. А вы, как человек неискушенный, этого просто не заметите. Еще хуже, если вы попадете к психологу, имеющему такую же личностную проблему, как у вас. Вы будете рассказывать о своем горе, а психолог будет страдать вместе с вами. Но помочь не сможет – поскольку не смог помочь самому себе.

Но все равно здесь есть и ряд положительных моментов. И самый главный из них – просто рассказывая незнакомому человеку о своей проблеме, вы избавляетесь от сильного эмоционального напряжения, которое копили долгое время. И только одно это способно улучшить ваше состояние. Своеобразный эффект исповеди, который раньше использовался в нашей культуре очень широко и которого мы начисто лишены.

Но в мою задачу не входит напугать вас и добиться того, чтобы пропало всяческое желание даже думать о психологах. Совсем наоборот. Я хочу сказать, что именно потому, что психологи постоянно учатся решать свои проблемы, они и умеют справляться с ними в своей жизни. Ведь то, что для каждого из вас является лишь кратким эпизодом в жизни, для нас есть ежедневный труд. Как курсы повышения квалификации в любой другой профессии. Но у психолога эти курсы повышения квалификации не прекращаются никогда.

Потому что иначе мы просто не смогли бы работать. Ведь каждый божий день практикующему психологу приходится выслушивать и вникать в огромное количество сложных ситуаций. И многие из них являются новыми и непонятными. А разобраться нужно. Вот и приходится прилагать усилия. Дело в том, что и в вашей жизни постоянно приходится это делать. Но в силу того, что вы заняты своей работой и множеством бытовых вопросов, все вопросы межличностных отношений и личных проблем просто

остаются за кадром.

Вам некогда думать о таких пустяках, как близкие доверительные отношения и радость в жизни, все это находится вне фокуса вашего внимания. А мы заняты этим постоянно в силу своей деятельности. И целью этой статьи является показать всем, что раз психологи могут научиться помогать в первую очередь себе, значит и вы сможете взять это на вооружение и сделать то же самое. Это легко. А для этого вам все-таки понадобится психолог.

Конечно же, этот взгляд достаточно субъективен, как и любая точка зрения. Но, во всяком случае, все это имеет место в нашей жизни. А вы достаточно умны, чтобы составить собственное мнение о прочитанном.

Автор - **Сергей В. Воробьев**
Источник