Автор: Rainbringer
03.07.2010 19:18 -

Психология в нашей жизни

В нашей культуре слова о посещении психотерапевта до сих пор еще находят негативный отклик в сознании некоторых людей, хотя в западной культуре это бы означало лишь, что человеку необходимо поделиться переживаниями, или он пытается справиться со стрессом, с подавленным состоянием, или просто у него пару дней было плохое настроение. В западной же культуре иметь личного психолога стало нормой уже давно. Помощь психолога там так же естественна, как например, юриста, уборщицы, парикмахера.

А зачем идти к психологу, если есть друзья, зададут некоторые вопрос. Зачем платить деньги, рассказывать постороннему о своих чувствах, если можно поговорить с близким человеком, который поймет, посочувствует, поможет? Ответ на этот вопрос довольно прост. Ваш друг - человек, испытывающий к вам определенные чувства, эмоции; ему трудно быть объективным, и к тому же это человек, имеющий собственный опыт и собственное мировоззрение, которые дадут отпечаток на его суждения, его выводы.

В отличие от него, психолог нейтрален, он объективно оценивает ситуацию. Кроме того, он профессионал, который имеет научные и практические знания в области человеческого поведения. Он разбирается в закономерностях возникновения, проявления и формах протекания проблемных ситуаций, а также знает о способах их коррекции. Все это позволяет ему лучше понять вашу ситуацию и помочь.

Наше историческое воспитание заставляет нас уметь самостоятельно устранить засор в канализации, сколотить мебель, постричь ребенка, сшить шторы, починить телевизор. Человек должен уметь воспитать ребенка, построить дом, вырастить дерево; мы все разбираемся в спорте, в воспитании собаки - а так ли это? Делая все перечисленные вещи, есть ли у вас уверенность, что вы это делаете хорошо? И возникает ли у вас мысль, что это разные специальности, и люди учатся много лет, чтобы правильно ухаживать за растениями или животными? А когда вы даете совет - уверены ли вы в своих действиях? Вы прочитали много книг по психологии, вы считаете, что разбираетесь в тонкостях человеческой психики. А сами вы готовы пойти удалять аппендицит к человеку без медицинского образования, но который прочитал много книг по хирургии, и возможно, даже вырезал аппендицит своему хомячку? Сомнительно..

Задача психолога - помочь вам построить свою жизнь иначе, но строить вы ее будете сами! Психолог может показать вам пути, но идти придется вам! Главное задачей психолога является максимальное расширение свободы выбора человека.

В нашей стране сейчас наиболее быстро специалисты данной области входят в жизнь

детей и подростков. Должность психолога обязательна в каждой школе, а также во всех центрах, связанных с работой с детьми, подростками, семьями.

И уже не зазорно говорить окружающим, что я ходил (хожу) к психологу (психотерапевту), потому как пришло понимание, что данные специалисты работают не с паталогией, а со здоровыми людьми, теми, кто хочет улучшить качество своей жизни.

"Человек мыслящий занимается обычно тем, что старается сообразовать свое представление о вещах с новыми фактами, которые его опровергают. В этом-то сдвиге, в этой-то изменчивости мыслей, в этой сознательной поправке и заключается истина, то есть урок, преподаваемый жизнью", (с) Камю.

Существуют проблемы, с которыми человеку самому справиться тяжело - покорить новую вершину, обойти препятствие на пути к цели - намного легче это сделать с помощником.

Глубже познать себя, осознать мотивы своего поведения, научиться жить в ладу с собой, правильно сформулировать цели и задачи, найти в себе ресурсы для их достижения - все это и многое другое и есть работа психологов.