Автор: admin
21.01.2011 19:03 - Обновлено 29.10.2014 09:10

Зачем мы обращаемся к психологу и почему уходим разочарованными?

Профессия психолога или психотерапевта в нашей стране существует давно. А в последнее время число выпускников соответствующих факультетов, по-моему, давно превысило потребности в представителях данной профессии. Тем не менее кажется, что наличие большого количества психологов никак не улучшает ситуации с психическим здоровьем и благополучием населения. Почему же такое происходит?

Конечно, причин – масса. Остановимся лишь на одном из многочисленных аспектов проблемы.

Существует «народное» представление о работе психолога и о том, когда и для чего к психологу ходят. Согласно этому представлению, к психологу идут:

– выговориться;
– за поддержкой;
– помочь повлиять на окружающих;
– получить некий конкретный (а чаще и не очень конкретный) совет.

Собственно этого от психолога и ждут. И безусловно, эти аспекты в работе психолога тоже присутствуют. Но являются ли они главными? И стоит ли идти к психологу именно за этим? Ведь дать выговориться и поддержать могут и близкие люди. Для психолога ограничиваться этими функциями – все равно что стрелять из пушки по воробьям. А ведь практическая психология может оказать гораздо более существенную помощь: научить человека обходиться без помощи психолога, помочь ему стать более самостоятельным, ответственным, осознающим.

Обратите внимание на последний пункт ожиданий от психолога: помочь повлиять на окружающих. Как это характерно: направить все силы на то, чтобы изменить других! Но каким образом психолог может помочь? Научить выстраивать отношения по-новому? Но так ли это эффективно? Сможет ли человек, оставшись прежним, выстроить по-настоящему новые отношения? Может быть, но вряд ли. На самом деле идя к психологу, нужно понимать, что психолог:

1) не может решить ваши проблемы за вас;
2) не обязан разделять или поддерживать вашу жизненную позицию;
3) не обязан лгать, чтобы вам понравиться;
4) не должен давать советов.

По большому счету единственное, что в силах психолога: помочь вам взглянуть на свою жизненную ситуацию с другой стороны – например, глазами ваших близких, с которыми вы конфликтуете. Или увидеть перспективы развития ситуации, которых вы не замечали. Либо отследить скрытые от вас самих мотивы ваших поступков.

Соответственно, за этим и стоит идти к психологу. Но не стоит ждать от него чуда. Он может лишь помочь вам измениться, но никто не в состоянии сделать этого за вас. По сути, задача психолога: помочь человеку стать более взрослым, самостоятельным, ответственным. Более осознающим и гибким в своих чувствах и решениях. Но ответственным и взрослым нельзя стать по указанию! Ответственности можно научиться, но нельзя одновременно выполнять указания (по сути, перекладывая ответственность за свою жизнь на психолога) и становиться более самостоятельным. Тут либо одно, либо другое.

Одно дело – дать поддержку и утешение в тяжелой жизненной ситуации, и совершенно другое – превращать себя в «жилетку», а клиента – в плачущего «ребенка», нуждающегося в ком-то, кто станет его постоянно утешать. А ведь это лишь укрепляет его склонность становиться в позицию «принимающего», «слабого», «нуждающегося в поддержке» – а по сути, детской позиции. Конечно, психолог может давать и такую поддержку – разумеется, за деньги. Более того: с чисто меркантильной точки зрения, ему даже выгодна такая позиция клиента. Ведь тогда клиент станет ходить к нему «за поддержкой и утешением» регулярно, платя деньги и продолжая и дальше нуждаться в подобной «помощи». И создается иллюзия, что все довольны: клиент получает то, что хочет, при этом без какой-либо необходимости напрягаться и работать над собой; психолог получает деньги, не особенно утруждая себя работой.

Вот только жизненная ситуация клиента никак не улучшается – а возможно, даже ухудшается, давая новые поводы для обращения за «психологической помощью». А ведь подобную помощь вполне могут (да в общем-то, и должны) оказать близкие люди: семья, друзья. Функция же психолога совершенно иная – помочь клиенту самому разрешить сложную жизненную ситуацию. А точнее, помочь обрести способность самостоятельно

справляться с жизненными затруднениями.

Да, это тяжелый труд для обоих: и консультанта, и клиента. Тяжелый потому, что психике человека свойственно стремиться сохранить стабильность. Любое же вмешательство, имеющее целью изменения (пусть даже благоприятные), воспринимается как попытка нарушить сложившееся равновесие. Это делает работу над собой болезненной и неприятной, часто блокируя саму идею о необходимости и возможности измениться. А жалеть себя и требовать жалости от других – тупиковый путь, подкрепляющий привычные, но неконструктивные способы взаимодействия с миром. И в конечном итоге лишь усугубляющий ситуацию.

Так стоит ли идти к психологу, чтобы за собственные деньги сделать для себя хуже? Да еще и затруднить для себя возможность в дальнейшем получить квалифицированную психологическую помощь. Ведь вы уже обращались! И уже разочаровались в психологах, которые не сумели вам помочь. Хотя возможно, дело в том, что ваши ожидания от работы психолога и реальность не совпали. Возможно, психолог не ограничился утешениями, а пытался помочь вам осознать причины сложившейся ситуации. И причины эти никак не вписывались в имеющуюся картину мира и себя в мире.

Возможно даже, вы узнали некую неприятную для себя правду или на мгновение взглянули на ситуацию глазами постороннего человека (а может быть, и глазами ваших оппонентов и «обидчиков»). Но в обязанности психолога никак не входит тешить эго клиента – напротив, это эго (точнее, картина мира) уже привело его к необходимости обратиться за помощью.

И самое главное. Психолог может и должен помочь увидеть скрытые от клиента перспективы, осознать возможности выбора. Но психолог не может и не должен давать советов, как поступить в той или иной жизненной ситуации. Просто потому, что вы сами должны принимать решения относительно своих поступков, потому что ответственность за вашу жизнь лежит только на вас самих.

Автор - Александр Смирнов
Источник