

## **Хто такий психолог? Міфи про психологів.**

Отже, давайте проллємо світло на суть діяльності цього загадкового фахівця - психолога. У нашій суспільстві, де психологічна наука тільки почала здобувати популярність, велика кількість людей усе ще зі здивуванням сприймають слово "психолог", або ж мають неясне уявлення про особливості його роботи. А коли про якийсь предмет існує недолік інформації - у силу вступають усілякі здогади, легенди, міфи.

Розглянемо найпоширеніші міфи про психологів.

### **Міф 1: Психолог і психіатр - по суті, те саме.**

Психіатр - це фахівець в області діагностики й лікування психічних розладів (захворювань). Використовує переважно медикаментозні методи лікування, а також різні види психотерапії. Психіатр працює з людьми психічно нездоровими, що мають серйозні відхилення в психіці. Асоціативний ряд: таблетки, палата, електрошокова терапія, маніакально-депресивний психоз...

Психолог - фахівець, який одержав психологічну освіту. Психологічна - це не медична освіта, і тому психолог (на відміну від психіатра) не має права виписувати ліки. Область застосування його знань - психологічне консультування психічно здорових людей.

У яких ситуаціях може допомогти психолог? При труднощах: у спілкуванні, у прийнятті рішень, у взаєминах; при стресах і психологічних травмах: розлучення, смерть близького, фізичне або моральне насильство...

Психотерапевт – фахівець (психолог), що надає допомогу найчастіше нефармакологічними методами. Спрощено кажучи, психолог-психотерапевт - людина, що опанувала один з напрямків позамедичної психотерапії. Психотерапевти працюють як із психічно здоровими людьми, так і з людьми в "пограничних станах", тобто в станах на грані здоров'я й захворювання (неврози, депресії...) Психотерапевт використовує певні психотехніки, щоб допомогти клієнтові вирішити його проблему.

### **Міф 2: Психолог вирішує за людей їхні проблеми.**

Аж ніяк. Психолог лише створює такі умови, при яких людина сама виявляється здатною вирішити свою проблему. Сюди ж варто додати, що психолог працює тільки з людиною, яка особисто звернулася за допомогою. І допомогти він може тільки в тому випадку, коли клієнт готовий до зміни себе, а не навколишнього світу.

Психолог не відповідає на прохання типу: «Допоможіть вивести мого чоловіка на чисту воду»; «Що мені зробити, щоб дочка перестала зустрічатися з тим хуліганом»; «Зробіть так, щоб шеф підвищив мені зарплату» і т.д.

Тут як в анекдоті :  
- Раніше я дуже переживав із приводу свого великого носа й ластовиння.  
- А тепер що, сходяв до пластичного хірурга й зробив операцію?  
- Ні, сходяв до психолога - і перестав через це переживати.

Не треба операцій. Спробуйте змінити себе.

### **Міф 3: Психолог бачить людей наскрізь.**

Існує думка, що якщо людина - психолог, вона відає ледве не всі таємниці буття, людської природи і здатний ледь не пророкувати майбутнє. Це занадто перебільшений погляд на речі. Насправді, психолог здатний у деякій мірі прогнозувати можливі дії тієї або іншої людини в тій або іншій ситуації.

Для цього потрібні більш або менш цілеспрямовані зусилля: визначення особливостей темпераменту й характеру людини, аналіз ситуації, у якій ця людина перебуває, події чи ситуації минулого й т.д. З даним переконанням тісно пов'язаний схожий міф:

### **Міф 4: Психолог володіє надзвичайними здібностями.**

Ясновидство, відкриття третього ока, одержання інформації з космосу...

Все перераховане вище анітрошки не відноситься до області психологічних знань, і не входить до числа дисциплін, що вивчаються психологом у ВУЗі. Надзвичайні здібності вивчає наука парапсихологія. Приставка "пара" означає "біля". Це є область навколопсихологічних знань. Проте сам психолог, як і будь-яка людина, може вірити або не вірити в подібні явища. Але якщо він їх практикує, він займається парапсихологією. Поза або замість власне психології.

Або ж займається шарлатанством. :) Але це вже, як говориться, зовсім інша історія.

### **Міф 5: Психолог може вирішити всі проблеми**

Варто знову ж зазначити, що психолог не вирішує проблеми своїх клієнтів, а допомагає їм самим знайти вихід. Імовірність рішення певної проблеми за допомогою психолога залежить від безлічі факторів.

Це й фактори, що залежать від психолога, наприклад:

- рівень його підготовки (і справа не тільки в тім, скільки ВУЗів і курсів закінчив або книг прочитав, а скільки із усього цього зрозумів :) );
- його особисті якості, важливі для професійної діяльності (уміння слухати, уміння почувати емоційний стан клієнта, інтуїція, креативність...);

І фактори, що залежать від клієнта:

- усвідомлення своєї відповідальності за те, що відбувається;
- готовність разом працювати над проблемою й готовність до роботи над собою;
- ступінь чесності й відкритості перед психологом.

Найкращих результатів можна досягти, коли клієнт і психолог зуміли встановити довірливі стосунки, і обоє зосереджені на роботі над певною проблемою. Краще, коли клієнт вибирає собі психолога. Продуктивна робота неможлива без взаємної симпатії.

У той же час, психолог має право відмовити в консультуванні певному клієнтові.

Причиною тому можуть бути різні обставини.

Наприклад, психолог не може консультувати клієнта, якщо його проблема має схожість із проблемою самого психолога (див. міф №7)

Або психолог не спеціалізується на даній тематиці (який би не був професіонал, охопити все поле людських проблем досить складно).

Психолог також може направити людину до іншого фахівця, будь то лікар, психіатр або його колега, що працює з подібними питаннями.

### **Міф 6: Послуги психолога - для психічно нездорових людей**

Звернення за допомогою до психолога - не є ні показником слабості, ні знаком психічного нездоров'я.

Як уже було відзначено, психологи працюють зі здоровими людьми. Однак час від часу всі люди потребують підтримки й допомоги зі сторони. У нашій культурі ще не прижилася традиція звертання до психологів. Замість цього заведено приходити за допомогою до друзів або заливати проблеми алкоголем.

Нерідко можна почути "Що я - псих, чи що, щоб по психологах ходити?"

Вибір завжди за людиною. І справжній психолог не нав'язує своїх послуг. Ініціатива завжди повинна виходити від людини, що бажає одержати консультацію.

### **Міф 7: У психолога не може бути своїх проблем**

Якби ж! :) Але психологи - теж люди. Не будемо про це забувати. Сказати, що в психолога не може бути особистих проблем, це однаково, що сказати, що лікар-терапевт не може простудитися, а травматолог - зламати ногу.

Найчастіше, психолог здатний більш ефективно вирішувати свої проблеми. Але вони в нього теж можуть бути й навіть повинні бути, тому, що на помилках учаться.

І, на жаль, найчастіше тільки на своїх власних.

Психологи також можуть звертатися до своїх колег за допомогою. І в цьому немає нічого негожого. Адже мудрість складається не стільки в тому, щоб всі проблеми вирішувати самому, скільки в тому, щоб вирішити їх найкращим способом і з найменшими витратами нервів. Упевненість у собі - це здатність як надавати допомогу тоді, коли ти можеш допомогти, так і попросити про неї тоді, коли самому тобі це не під силу.

### **Міф 8: Психологи - безвідмовні добряги, готові допомагати усім, у будь-який час, при будь-яких обставинах**

Деякі люди думають, що психологи - свого роду месії, що відчують потребу віддати життя на служіння людям, і жертвувати собою заради всіх і вся.

Насправді, психолог - це професія. І хоч вона й пов'язана з наданням підтримки й допомоги людям, психолог зовсім не зобов'язаний перетворювати свою професійну діяльність у стиль життя. Психолог - це не

та людина, що буде потакати всім людським капризам і слабостям, не той, хто обов'язково підставить іншу щоку. Саме психолог краще всіх знає, що він має право бути самим собою, точно так само, як і всі інші люди.

### **Міф 9: Психолог здатний дати таку пораду, що відразу вирішить мою проблему**

Психологи не дають порад. Поради можна одержати де завгодно, люди дадуть вам пораду в будь-який час, зовсім безкоштовно й з великим задоволенням.

Професійний психолог не стане радити вам навіть за гроші.

Порада дається з позиції людини, що радить вам. Як правило, вона передбачає, що людина видає вам рецепт, заснований на його власних судженнях і його особистому досвіді.

У пораді найчастіше ховається або прямо говориться фраза "Я б на твоєму місці...". Тільки справа в тому, що порада гарна для того, хто її дає. Саме цій людині легко її виконати, і саме в цієї людини є всі потрібні якості, щоб втілити цю пораду в життя. У людини, що слухає пораду, усього цього може й не бути.

Тому психолог не дає порад. Тільки сама людина знає, що для неї є кращим. Психолог лише намагається допомогти людині знайти в собі самому цей вихід, побачити його й усвідомити.