

Зачем нужен психолог?

А ведь и правда, для чего? Может быть, достаточно прочитать несколько книг по психологии, и вот ты уже сам себе психолог и можешь разобраться со всеми проблемами сам? Нет, не так. В какой-то степени мы все в силу своего жизненного опыта обладаем некоторыми психологическими навыками, которые позволяют нам ориентироваться в жизни и в отношениях. Но существуют ситуации более глубокие и сложные, разобраться в которых нам может помочь только специалист.

Бывает и так что ты думаешь, «Зачем? У меня полно друзей и знакомых, которые всегда готовы выслушать и дать мне цельный совет (Кстати в отличии от психолога...). Это замечательно! Но согласишься даже, имея множество верных и внимательных друзей, порой возникает момент, что ты по каким-то соображениям стесняешься рассказать об этой проблеме из-за ряда определенных проблем: будь это занятость, разные взгляды на ситуацию, страха, что осудят или банально из-за того, что не хочешь грузить друзей своими проблемами. Эти сложности возникают у каждого человека хоть раз в жизни и с ними часто не знаешь куда идти.

Подумайте, ведь, как и в других сферах жизни мы всегда идём к специалисту с точно выверенными знаниями в той сфере, которая нам нужна (мы можем поменять лампочку и без электрика, но вряд ли починим телевизор, мы можем почистить зубы, но вряд ли будем сами себе их лечить.) И этот специалист в области проблем отношений с миром и с собой – человек с профессиональным высшим образованием. Это психолог.

Подавляющее большинство клиентов психолога абсолютно здоровые люди. Зачастую успешные, социально благополучные. Но всем нужна определённая смелость для того, чтобы взглянуть своим проблемам в глаза, признать неудобную правду, признать, что что-то пошло не так и разобраться в этой новой реальности. И это намного сложнее, нежели задвинуть накопившиеся неудачи и проблемы на задний план (а они всё равно вас не оставят), пытаться получать сомнительные удовольствия, перекрывая этот дискомфорт (будь то уход в интернет пространство, в потребление «вкусняшек» или алкоголя для «расслабления»).

Поэтому, если вы чувствуете, что что-то в жизни пошло не так, что-то мешает ощущать былую жизнерадостность – нанесите визит к психологу, вместо того, чтобы заниматься «самоврачеванием» своей мятежной души, подчас запутывая ещё больше этот клубок непонимания происходящего. Ведь наша душа и наша жизнь – бесценны, и требуют особой заботы, а значит и заботу о них нужно доверить профессионалу.

Уже после первой же встречи психолог поможет вам понять, что вам нужно для достижения поставленной задачи.

Кому-то помогает индивидуальная терапия, а для кого-то наиболее эффективна будет групповая терапия - работа в группе таких же ищущих людей.

Для людей с возникшими проблемами в отношениях в семье (с детьми, родителями) или в отношениях с людьми (с любимым человеком, с друзьями) наиболее эффективна семейная (или парная) терапия.

Индивидуальное консультирование поможет вам:

- стать уверенным в себе;
- понять свои страхи, и даже «подружиться» с ними;
- разобраться в запутанной жизненной ситуации и принять важное (а подчас, судьбоносное) решение;
- справиться с чувством одиночества и опустошенности;
- преодолеть стресс, депрессию, жизненный кризис;
- пережить горе или утрату;
- найти новые смыслы, открыть свою творческую энергию;

Парное и семейное консультирование поможет вам:

- разрешить проблемы взаимоотношений в семье;
- пережить и разрешить проблемы, связанные с личностными взаимоотношениями;
- разрешить проблемы в отношениях с детьми и родителями;

Все, вероятно, не раз слышали о популярных стереотипах (а может, до сих пор и вы прибываете в них), таких как:

1. Психолог видит всё с первого взгляда и всё про меня знает;
2. Психолог мне точно скажет, что делать в моём случае. Мне нужно просто ему доходчиво объяснить;
3. Я хочу выговориться, и тогда всё пройдет само собой;
4. Мои дети (родители, одноклассники) не понимают элементарных вещей. Сейчас я узнаю, как им всё доходчиво объяснить;
5. И т.д., и т.п.

И поэтому, именно подобного от психолога и ждут. Конечно, все эти моменты в той или иной степени присутствуют в работе психолога. Но это ли конечная цель? Сделает ли это вас свободными и жизнерадостными? Конечно же, этого недостаточно. Наша работа заключается в обретении личной свободы, личного счастья, решения поставленных задач через понимание самого себя, своих желаний. И как результат – мы научаемся разбираться во вновь происходящих ситуациях без посторонней помощи, без помощи психолога, становимся свободной, ответственной и полностью независимой от внешних факторов личностью. Стать поистине здоровым человеком.

Поэтому, идя на приём к психологу, очень важно понимать эти моменты:

1. Психолог не даёт советов, и не может решить ваши проблемы за вас. (Никто не разбирается в вашей жизни лучше, чем вы сами. И только ваш личный опыт и принятые вами решения станут вашей новой частью, новой страницей вашей жизни.);
2. Психолог не может помочь вам изменить окружающий мир или ваших близких. (вы приходите, чтобы узнать себя, понять себя и изменить свои поступки, лучше понимая себя и то, чего вы на самом деле хотите.);
3. На психолога нельзя переложить ответственность за ваши поступки или вашу жизнь;
4. Психолог не обязан разделять вашу жизненную позицию (Но всегда с уважением относится к любому вашему выбору);

Так стоит ли идти к психологу, если работать всё равно придётся самому? Конечно, стоит! Ведь с вами остается только то, что вы сделали сами, чему научились (и в первую очередь у себя, своего опыта, который вы ранее по каким-то причинам не замечали или игнорировали). Но без помощи вашего помощника-психолога этого добиться, порой, просто невозможно.

Добро пожаловать в мир познания своего счастья!