

Зачем нужен психолог?

К психологу обращаются люди желающие повысить качество своей жизни, решить какие-либо проблемы или конфликты. А также чтобы, лучше понимать и осознавать себя, и свои взаимоотношения.

Существует предубеждение, что к психологу обращаются «слабые» люди. Тот, кто это заявляет, имеет весьма ограниченные представления о силе. Если у вас болит зуб, и вы идете к стоматологу, вы «сильный» или «слабый»? Если у вас есть потребность хорошо выглядеть, и вы регулярно обращаетесь к парикмахеру, косметологу, спортивному тренеру и т.п. — вы «слабый» человек? Где здесь «слабость», если человек желает хорошо себя чувствовать и понимать, иметь более комфортные взаимоотношения в семье и с окружающими, личностно развиваться и нанимает для этого психолога?

«Слабых» или «сильных» людей не существует. Существуют лишь состояния «силы» или «слабости». У любого человека в течение жизни бывают состояния слабости, безнадежности, бессмысленности, тревоги или «тупика» и т.п. вследствие какого-либо события или жизненного кризиса. У кого-то больше и чаще, у кого-то меньше и реже.

Выйти из кризиса, найти внутренние ресурсы, решить проблемы и улучшить качество своей жизни можно и самому, или с помощью близких. Однако часто бывает так, что наше сознание не желает осознавать истинные причины наших конфликтов, неудач или кризисов, ему удобнее видеть эти причины в более лестном для нашего самолюбия виде. Это называется механизмами психологической защиты, которые в разной степени присутствуют в каждом из нас. Они выполняют важные функции: защищают нашу самооценку, смягчают потери или неудачи и т.п. Будет конструктивно сфокусировать на них внимание в том случае, когда они мешают нам понять и преодолеть истинные причины дискомфорта и трудностей. Исходя из вышесказанного, человек сам не всегда может, в силу действия этих механизмов, не только решить, но даже осознать настоящие причины большинства своих проблем и конфликтов.

Основой психотерапии является убежденность в том, что каждая личность обладает врожденной способностью к росту, самопознанию и выбору. Если процесс роста и самореализации оказывается заблокированным или осуществляется в условиях подавления, человек ощущает дисгармонию в своей жизни. В психотерапии исследуются причины, по которым это происходит, и как люди могут сами ставить преграды личностному росту. Психотерапия может помочь людям избавиться от тех ограничительных установок, которые родители или они сами возложили на себя. Не стоит, однако, рассматривать психотерапию как пассивное присутствие, в то время как специалист будет вас «лечить» или «учить». Скорее это совместная работа, где психолог является катализатором и проводником в ваш внутренний мир, где вы получите возможность исследовать собственные препятствия к росту и развитию. Он поможет вам лучше контролировать себя, реалистичнее оценить имеющиеся возможности. Но психолог не может думать и действовать за вас.

Современным людям бывает трудно соприкасаться с подлинными и глубокими аспектами своего бытия. Могут появляться трансовые состояния: перестают осознаваться чувства, появляется путаница в мыслях или сонливость. Может возникать желание «уйти» в какую-либо зависимость (выпить алкоголь, съесть много сладкого, поиграть в игровые автоматы и т.д.). Способов бегства от себя и своих чувств в нашем высокотехнологичном мире предостаточно. Почему это происходит и как научиться принимать все свои чувства и желания? Все это можно выяснить совместно с психологом.

Многие из нас не вполне честны с собой и периодически обманывают самих себя. Психолог может помочь человеку осознать, когда и в каких ситуациях это происходит. И еще может помочь не упускать из виду все важные факты, противоречия и чувства, которые помогут вам принимать более точные и взвешенные решения. П. Д. Успенский называл психологию «изучением лжи». Каждый из нас ответственен за ложь, которую он говорит другим и себе самому. Понять, где вы говорите себе неправду - не задача психолога - это ваша задача. Психолог может помочь осознать в какие всевозможные ловушки и кризисы приводят иллюзии и нечестность с самим собой.

Кроме того, чтобы более объективно воспринимать себя и свое поведение, нам необходима искренняя обратная связь от других людей. Потому что её недостаток укрепляет иллюзии и предубеждения. Наши родственники, друзья или коллеги далеко не всегда говорят нам правду о нас. Например, редко искренне говорят нам о том, какие чувства и эмоции мы у них вызываем. Бывает, что это вызвано страхом огорчить, обидеть или разозлить нас. В процессе психологического консультирования создаются доверительные и честные отношения. В них отсутствуют психологические игры и фальшь. Именно такой опыт, сочетающий искренность чувств, безусловное принятие и профессионализм психолога дает человеку возможность глубоко понять себя и свои взаимоотношения, чтобы измениться в желаемом направлении. И, возможность найти свое подлинное «Я», чтобы проживать свою жизнь, а не навязанную СМИ, рекламой или окружающими людьми.

Профессиональный психолог отличается от обычного человека, имеющего, естественно, какие-то свои знания в психологии, так же, как пользователь ПК от профессионального программиста, для которого вся жизнь связана с миром программирования.

Психолог помогает человеку:

- Разобраться в своей внутренней реальности и структурировать свой опыт
- Находить выходы из конфликтов, решать проблемы и достигать цели
- Обрести внутренние силы, чтобы изменить себя и свою жизнь
- Открыть свой потенциал и самореализоваться в жизни
- Налаживать взаимоотношения с окружающими
- Сберечь свое время, ресурсы и здоровье

Чего психолог НЕ делает:

- Не оценивает вас и почти не дает конкретных советов - но создает безопасные и доверительные отношения, дающие вам свободу быть самим собой. Это позволяет проявиться вашим подлинным чувствам и потребностям
- Не берет ответственность за вашу жизнь и не говорит, как вам жить - вместо этого, стимулирует вас сделать самим выбор и найти свои решения. Это прибавит вам сил и уверенности
- Не дает универсальных рецептов, мгновенно решающих проблемы и устраняющих дискомфорт - но дает обратную связь и побуждает вас к исследованию себя и своих взаимоотношений. Это основной и реалистичный способ, позволяющий достичь устойчивых и позитивных изменений
- Не исправляет ваших близких и мир вокруг вас - но помогает найти внутренние ресурсы, чтобы вы могли сами измениться. Это повысит качество вашей жизни и откроет в ней новые перспективы

<https://xn---ptbaoirk1a7ar>
<https://esquire.ru/style-and-grooming>
<http://psihol.uipa.edu.ua>

ГБОУ «Центр «Дар»
Коркодинова К. В.