



Примерно десять лет назад профессия психолога в нашей стране считалась одной из самых экзотичных, а сама психология как наука казалась неким таинственным знанием, сродни религиозному. И если в западных странах иметь личного психолога и посещать его с такой же регулярностью, как, например, стоматолога или парикмахера, считается обычным делом, то у нас это могут себе позволить далеко не все. И дело здесь вовсе не в ограниченных финансовых возможностях большинства наших граждан (консультация у психолога стоит не дороже приема у платного врача). Просто сказанные про кого-либо такие слова, как «консультировался у психотерапевта», имеют в сознании наших граждан пугающе негативную окраску. В западной же культуре это могло бы означать, что у человека несколько дней было плохое настроение и ему нужно было облегчить душу. Или человек пережил какое-либо потрясение, например, утрату близкого человека, и ему легче перенести потрясение, чувствуя поддержку психолога. Если «болит» душа, если все валится из рук, если тяжело выйти из подавленного состояния, если потерял смысл жизни и при многих других «если» на Западе принято обращаться к психологу-консультанту.

Такими темпами, можно сделать вывод о том, что о профессии психолога в нашей стране сложились не самые приятные впечатления, возросли глупые мифы, которыми люди делились между собой и тем самым искажали их в каждом слове. В этом эссе я хочу попытаться разобрать один из самых известных мифов на данный момент и показать, в чем состоит настоящая правда, а в чем скрывается ложь.

*Психолог — мудрец, знающий о жизни больше других, и его миссия — указывать истинный путь — страдающим, запутавшимся людям советами и наставлениями.*

В силу современного темпа жизни люди каждый день сталкиваются с проблемами и сложными ситуациями, которые не всегда можно решить одним росчерком пера. Иногда довольно сложно найти подходящий выход из затруднения.

*Психологов считают манипуляторами, шарлатанами, магами, бездельниками, а с другой стороны – знающими о людях все и способными сходу найти выход из самой трудной ситуации.*

Первое, о чем хотелось бы сказать: психолог – это не психиатр, к ним обращаются обычные, здоровые люди, которые находятся в трудной жизненной ситуации. К психологу идут не слабаки и нытики, а люди, у которых болит душа. Психологи – это обычные люди, обученные тому, как правильно оказать помощь страждущему, а не манипуляторы сознанием человека.

Конечно же, не стоит спорить с тем, что психологи бывают разными – мудрыми и не слишком. Однако это вовсе не означает, что они знают абсолютно все о жизни окружающих его людей. Психологи не знают ничего «уникального», что другие не могли бы узнать, однако, это именно те люди, которые посвятили свое время обучению и знают про устройство психики человека больше, чем знают специалисты других профессий.

Дальше можно было бы перечислять особенности высших психических функций (мышление, внимание, память, речь и т.д.), знание о которых безусловно могло бы пригодиться любому человеку, однако, является совсем необязательным для жизни. Можно было бы рассказать об интересных фактах из социальной психологии, семейной психологии, психологии личности и т.д., но это те знания, которые может приобрести любой желающий, открывший учебник с соответствующим названием.

Стоит также отметить, что психология – это наука о человеке и его психике, а не о жизни. Однако, даже сужение предмета психологии до психики человека не позволяет говорить о какой-либо узкой области знания. Психика человека – весьма многогранна и изучением этих «граней» занимаются также разные психологи. И, например, есть области, в которых психолог-консультант понимает меньше, чем клинический психолог и наоборот.

Когда мы приходим к психологу, каждый из нас (т.е. клиентов) жаждет конкретных ответов: где что поломалось и как это чинить. Или, в общем-то, нам не очень важно, как и где, важно, чтоб это что-то работало и желательно больше не ломалось. При посещении специалиста мы хотим конкретных советов. Чтобы не как в «Матрице», синюю или красную таблетку принять, а чтобы точно разъяснили: по одной красной с утра и одной синей на ночь в течение семи дней, — и все вроде бы довольны. Многие врачи и сами к этому приучают, что пациент должен не думать и вопросы задавать, а слушаться и соблюдать все предписания. Только вот психолог и не врач в принципе, и имеет дело вроде как со здоровыми людьми.

Я не буду спорить, что было бы, конечно, здорово, если бы существовала такая книга или такая наука, изучив которую можно было бы раздавать универсальные советы всем. Но, боюсь, мир, где советы для всех универсальны, похож на «дивный новый мир» Хаксли, потому как если мы все хотим быть личностями, индивидуальностями со своими разными чертами и характерами, то такая идея не работает и при разных проблемах разным людям и советы должны быть разные. Но так получается, что приходите вы к специалисту, рассказываете все про себя, казалось бы, вот, все понятно, я — вот такая, давайте мне индивидуальный совет. А вас все мучают вопросами и пытаются выяснить, чего бы вы хотели сами.

Дело в том, что большинство психологических направлений не очень-то жалуется на такой патерналистский подход, где психолог - доминантная фигура, владеющая сакральным знанием, которая все возьмет на себя и все проблемы решит, а клиент — маленький и беспомощный, и сам ничего не может. Напротив, приветствуется равенство, где психолог — тот же человек, понимающий человеческие проблемы, но способный на более-менее беспристрастный взгляд со стороны. И, кстати, чтобы понять вашу проблему, совсем не обязательно, чтобы он тоже когда-то перенес панические атаки, депрессию, развод, смерть родителей или что-то еще, в чем бы вам хотелось найти взаимопонимание. С одной стороны, не обязательно болеть системной красной волчанкой, чтобы знать, как ее лечить, а с другой — если бы психолог перенес все те проблемы, с которыми к нему обращаются, он, наверное, был бы самым несчастным человеком на свете и ему было бы уже не до вашей консультации. Но, возвращаясь к теме, для многих это и впрямь является большой неожиданностью и разочарованием, что психологическая работа — это, прежде всего, ваша работа, которую ни один специалист за вас не выполнит.

Желание получить конкретный совет — это потребность незрелой личности, существующей где-то внутри нас, переложить свою ответственность на кого-то, не решать проблему самому. Психолог не маг и не волшебник, его задача не решать за вас ваши проблемы, а помочь вам разобраться, сформулировать, что же этой проблемой является, и найти пути ее решения. Никто лучше вас не знает наилучшего решения, просто иногда слишком многое мешает вам самостоятельно увидеть его. Именно принимая свои личные решения, мы растем, меняемся и движемся дальше. К тому же тот факт, что специалист тоже человек, играет немалую роль. Потому как велико искушение привнести в терапию что-то личностное, начать менять жизни людей по своему образу и подобию.

Можно представить это на примере: ваш психолог, например, атеист, а вы хотите пройти гиюр (обращение нееврея в иудаизм). Были бы вы рады, если бы вам в лоб

заявили, что все это ерунда и не лучше ли вам устроиться вместо этого на работу? Или вы приходите с запросом как спасти семью, а вам говорят, что семья — это вообще чушь, бросайте все и отправляйтесь искать себя в Гималаи. Также очень часто бывает, что человек приходит с одним запросом, но в процессе работы выясняется, что больное место совсем другое, потому как зачастую истинную боль нашему сознанию принять слишком страшно, и даже признавая, что что-то не так, мы не готовы самостоятельно пойти до конца и осознать, что же именно. То есть существует некоторая вероятность получить совет не по тому вопросу, который вас в самом деле волнует.

Итак, подытожив все вышесказанное, я хочу сделать определенный вывод: психолог не дает советов, потому что человек сам создает свои страдания, но при этом обладает достаточной силой и автономией, чтобы разрешить свои проблемы.

### **Список используемых источников:**

1. [https://psycenter.by/articles/psycholog\\_mif](https://psycenter.by/articles/psycholog_mif)
2. [https://psyera.ru/mify-o-psihologah\\_9458.htm](https://psyera.ru/mify-o-psihologah_9458.htm)
3. <https://www.miloserdie.ru/article/mify-o-psihologah/>
4. [https://psychologyjournal.ru/blog/kto\\_takoy\\_psikholog\\_10549/](https://psychologyjournal.ru/blog/kto_takoy_psikholog_10549/)
5. <https://psymod.ru/2456-psycholog-kto-eto.html>
6. <https://psychologies.today/kto-takoj-psixolog/>
7. <https://upsihologa.com.ua/V-chem-zaklyuchaetsya-rabota--Gestaltist.html>
8. <http://profchoice.ru/atlas-professij/psixolog>