

Зачем нужен психолог?

Хочу гарантий и быстрых результатов

Психологи часто говорят о том, что проблемы из детства.
Даже если я с этим согласна, остаётся вопрос: «Ок, и что делать?»
Можно ли обойтись без психолога?
И если специалист всё равно необходим, то как ускорить весь процесс?

*Это правда, что детство определяет очень многие наши привычки, представления и реакции.
Но ответственность взрослого человека в том, чтобы восполнять пробелы несовершенного детства.*

Психолог нужен для того, чтобы помочь вам:

- Понять, что именно не так. Где не работает.
- Почувствовать и определить, что для вас «так».
- Начать движение к изменениям.
- Анализировать попутно, что происходит.
- Преодолевать сопротивление изменениям и желание вернуться «на старые рельсы».

Есть масса направлений, психотехник, обещаний.
Избавление от страхов за 3 сеанса, вывод из депрессии за 5. За 10 уже можно выйти замуж за миллионера.
Нас всех подкупает обещание быстрых результатов от работы со специалистом.

Я и сама изначально была спринтером, сторонницей быстрых изменений.
Готова была из кожи вон лезть, лишь бы скорее оказаться там, в светлом будущем. Меня не пугали ни боль, ни сомнительные или агрессивные методы. Я попробовала и гипноз, и «курсы личностного роста», и группы быстрой трансформации.

Теперь я знаю, что это — революционный путь.

И пройдя через более бережные и глубокие терапевтические отношения могу сказать, что

психологическая работа — это прежде всего:

- Путь человеческих отношений.
- Возможность восполнить или восстановить то, что было упущено или повреждено в детстве.
- Возможность получить опыт доверия, опыт любви и уважения, приближения и отдаления.

Человек — это не механизм, который сломан.

Но 15 лет назад я сама относилась к психологам именно так. Мол, внутри меня есть проблема, я заплачу — и психолог починит.

Это действительно заманчиво, как в обычном магазине: понятно, за что плачу и когда получу. И не надо лишнее время тратить и деньги на что-то там глубинное.

Вот дураки, годами ходят, всё не разберутся в себе никак. Денег девать некуда. Психологи эти шарлатаны, бабки из них выкачивают.

Бывает, конечно, по разному.

Но история с быстрыми результатами напоминает историю про ёлки.

Когда военную часть должен посетить генерал, и по этому случаю солдаты рубят ёлки в ближайшем лесу и пихают их в снег на самых видных местах.

Вот, мол, как у нас зелено, начальник.

А через пару месяцев эти ёлки вянут: корней-то у них нет.

В случае с генералом, этот эффект понятен: уехал генерал, — и ёлки не нужны.

Но в случае с психологом сказка ведь не заканчивается на том, что «они поженились». Жить-то предстоит ещё долго.

И хочется чтобы «долго и счастливо».

А ёлки уже завяли.

Со временем я увидела закономерность: допинга от таких экспресс-занятий хватает не надолго.

Скоро опять приходится идти на новый курс или к новому учителю за новой «дозой» дофамина и мотивации. Так происходит потому, что мы меняемся на чужой энергии и ресурсах, а не возвращаем свои.

Что думаете?

Получалось у вас решить вопрос по-быстрому и в каких случаях?

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт