

Как работает психолог? И почему, чтобы вам помочь, ему не обязательно знать причину проблемы?

Понять в чем причина ж@пы, в которой вы оказались, и мероприятия по выходу из неё — это разные, не связанные друг с другом, вещи.

Если для того, чтобы выбраться из задницы, вам понадобится докопаться до причины — вы это сделаете.

Так что начинайте сразу с поиска выхода.

Это Виктор Пелевин сказал.

Сожалею, что из всех трудов, я, кажется, только с этой его цитатой и знакома.

Быть может, потихоньку восполню этот пробел.

А пока к цитате.

Она прекрасна. Я с ней очень согласна.

Когда вы разбираете причины — вы обращены в прошлое.

Настоящее положение вещей при этом не меняется.

Проанализировать как так произошло — можно после, когда дело будет сделано.

В обычной жизни мы бывает устраиваем разбор полётов и поиск виноватых прежде (а то и вместо) того, чтобы «спасать ситуацию».

Но и на консультациях бывает так.

«Хочу понять причины» — говорит клиент.

Увы, в 95% случаев понимание того, как так вышло — никак не продвигает нас в решении самой задачи.

Да, может быть становится менее тревожно.

(Ну, ясно же теперь от чего пошли беды: Мама не любила в детстве, или самооценка у меня низкая, или мужчин не тех выбираю).

Но:

1. Причин может быть больше, чем одна. То, что вам кажется причиной сейчас, когда вы внутри ситуации и охвачены ей, может поменяться, когда вы из ситуации выберетесь.
2. Мы все так или иначе травмированы детством. Так что, если вам нужна причина — можете смело использовать эту, она более-менее подходит во всех случаях.
3. Причина и следствие могут меняться местами, образуя порочный круг, в котором нет начала.

Что же делает психолог? Он что, не ищет причины?

В основном нет.

Вместо этого вместе с вами он ищет:

- Чувства, которые вызывает ситуация.
- Потребности и желания, которые не удовлетворены.
- Ваши опоры и ресурсы.
- Действия, которые можно предпринять из той точки, где вы сейчас находитесь.

Честно признаюсь, я люблю знать причины.

И люблю на досуге подумать о том, почему так вышло.

И я сама не сразу осознала, что понимание мало меня продвигает.

А вам помогает исследование причин?

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт