

Что такого делает психолог, чего не может ваша соседка или подружка?

Как психолог помогает людям?

В предыдущей статье «Психолог, коуч, психотерапевт... В чём их отличие?» рассказывала о том, чем отличаются психолог, коуч и психотерапевт друг от друга.

Сегодня поговорим о методах, которые они, то есть мы, можем использовать в работе.

Во-первых, есть научная психология.

Из неё можно узнать, как формируется психика, как работает и как выходит из строя.

Всё классическое ВУЗовское образование — про это.

Выпускники психфаков прекрасно знают, как мы устроены.

Могут довольно точно повести диагностику способностей, степени эмоциональности, тревожности, депрессивности или склонности к тому или иному психическому расстройству.

Но почти ничего не знают о том, как собственно «лечить».

Несмотря на кажущуюся простоту нашей профессии (Ну что там делать-то, сиди разговаривай. Все соседки на кухне умеют так «работать») ещё попробуй пойми, что со всеми этими знаниями делать.

Психиатрам повезло больше.

У них есть критерии для постановки диагноза и список соответствующих ему лекарств и рекомендаций.

Здесь становится понятно, почему у психологов столько сертификатов и доп образований.

Мы нарабатываем конкретные инструменты помощи: техники.

Да, 5-6-ти летнего обучения в институте для этого недостаточно.

Все эти малопонятные слова: НЛП, КПТ, гешальт, психодоама, психоанализ, гипноз — это и есть совокупность техник (и, если глубже, — мировоззрения) психолога.

Нужно ли вам во всём этом разбираться?

Думаю, что в общих чертах знать про психолога, к которому вы собираетесь на консультацию, было бы неплохо.

Меня настораживает, например, когда специалист указывает очень разные подходы в своём арсенале. Потому что это звучит так: «Со мной вы похудеете одним из следующих способов: я подберу вам диету, или займусь с вами спортом, или удалю ваш жир хирургически. Что-то из этого точно сработает».

Да, все эти способы способны сделать вас стройнее. Но хороший психолог — мастер одного или нескольких близких направлений. Т.е. специализируется или на правильном питании, или на физических нагрузках, или хирург.

Так, например:

- Гипноз и НЛП (нейролингвистическое программирование) — допускают большее манипулирование человеком и вмешательство извне в его внутренний мир.
Похоже на «Удалить жир хирургически».
Более революционный путь.
- Гештальт, логотерапия и экзистенциальный анализ — направления, в которых я работаю.
Поэтому знаю их изнутри и лучше прочих.
Это более длинный и, как мне кажется, более глубокий путь.
Мой подход в том, что нас формируют отношения.
Больные отношения — калечат, здоровые — исцеляют.

Наша психика — во многом результат того, как с нами обращались.

Мой основной инструмент работы — я сама.
Мои чувства, реакции, мои с клиентом отношения.

Изменения происходят, когда получается восполнить, вернуть самому себе то, что выпало, то что мы привычным образом упускаем.

Один привык думать, что он слабый сам не справиться.
И общается с миром из этой слабой позиции.
Когда-то, наверное, так и было.
Но прошло тридцать лет, и это может быть уже устаревшая информация.

Или наоборот, клиент привык думать, что он сильный и всё может.
А ведь это тоже неправда.
И вот случаются одно за другим события, на которые он повлиять не может.
А он винится, злится на себя, отчаивается, в депрессию впадает.
Что упущено?
Бессилие. Смирение. Может быть печаль. Или стыд.
Много вариантов.

*Каждая встреча уникальна.
И каждый человек со своим опытом — уникален.
Именно об этом мой подход.
Он в том, что жить полной жизнью — это уметь воспринимать и принимать все цвета радуги.*

Рассказ получился длинноват. Надеюсь, вам было интересно.
Мне хотелось поделиться с вами своей любовью ❤️ к профессии и любопытством к тому, как мы устроены.

А вы изучали «своего» психолога?
Какой он, как работает, чем живет?

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт