

Самый главный миф о психологе

Почему мы с тобой так часто ссоримся?

Какой из тебя психолог, если ты близких своих успокоить не можешь?

Как ты людям помогаешь, если дочь тебя не слушается?

И вообще какой из тебя семейный психолог, если ты дважды в разводе?

Эти фразы я слышу не только от сторонних и далёких от психологии людей, но иногда и от родни и знакомых, которые, казалось бы, за годы общения со мной уже свыклись с мыслью, что не с волшебницей имеют дело.

В личных отношениях я, прежде всего: женщина, мама, дочь, подруга, родственница, а не психотерапевт.

А как же проф деформация? — спросите вы.

Она тоже есть. Например, я:

- ✓ Подмечаю свои чувства, и то, в какие моменты разговора они у меня возникают.
- ✓ Подмечаю, как меняется интонация и мимика говорящего и после каких фраз.
- ✓ Стараюсь перевести разговор в настоящее время, без обобщений и недовольств из прошлого.
- ✓ Стараюсь оценивать границы ответственности каждого из нас; обращаю внимание, если нахожу перекося.
- ✓ Стараюсь помнить, о чём был вопрос, туда ли отвечаю я или собеседник.

Пожалуй, всё. В остальном я — такой же человек:

- Меня злит и обижает то, что что я считаю несправедливым.
- Я грущу от того, что не во всём получается найти общий язык.
- Периодически чувствую бессилие из-за того, что кое-что не могу изменить.

А всё потому, что я не могу поменять другого человека: ни мужчин, ни маму, ни дочь, ни подруг.

Могу, конечно, поставить им какие-то условия и ограничения (с дочерью, пока она несовершеннолетняя, — чуть больше моей власти).

Но они в ответ могут:

- С этим не согласиться. И регулярно не соглашаются.
- А могут согласиться, но потом нарушать договорённости.
- Кроме того, у них тоже есть свои условия по отношению мне.

Когда мы ссоримся — я делаю это по-настоящему.

Я также охвачена чувствами, как и любой другой «нормальный» человек.

Также нервничаю во время и после конфликтов.

У меня болит голова, портится аппетит и настроение.

Я регулярно бываю неправа и прошу прощения.

Больше того скажу, мы (психологи) и разводимся, и кризисы испытываем, и дети нас не слушаются.

И сами мы ходим и к психологам, и на семейную терапию, если сложно.

Тем не менее, многие по-прежнему думают, что психолог знает, как жить. И вас этому научит. Ты-ж-психолог.

А если не учит — то просто вам попался фиговый психолог.

Это очень понятное желание: иметь идеального родителя, жить в стерильных условиях в справедливом мире.

Много встречаю в сетях «идеальных психологов».

Тех, кто, по их словам, научился мастерству жизни душа-в-душу гармонии с собой и другими 24/7.

Я лично не верю в то, что это правда.

И полагаю, что это маркетинговый ход. Эффектный, но фальшивый.

И если вы ищите идеального психолога, мне важно сказать, что я — не такая.

И в ближайшее время просветление мне не грозит.

Как думаете, «настоящий психолог» живёт особенной жизнью?

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт