Психология – это наука, а психолог — это профессия.

Материал подготовила психолог МБОУ СОШ № 3 г. Красноармейска Тихонова Е.А.

Одна моя знакомая так и заявила: «Зачем учиться на психолога? Это просто хороший человек. Вот я, например, настоящий психолог! Что от него требуется? Главное, чтобы он выслушал, посочувствовал и дал цен­ный совет. Многим своим подругам я так помогаю». В ее словах прояви­лось распространенное заблуждение, связанное с неясностью сути роли психолога. На самом деле, психолог не дает советов, не сочувствует, да и слушает больше себя, чем клиента. Почему?

Потому что чаще всего запрос на психологическую помощь начина­ется с обвинения в адрес какого-либо внешнего фактора. Но при таком подходе проблема выглядит абсолютно нерешаемой. Внешний мир не изменить, человеку остается лишь роль жертвы. А чем жертве помочь? Можно лишь посочувствовать и дать совет. Именно так, кстати, обычно и представляется большинству людей роль психолога. На самом деле про­фессиональный психолог не сочувствует и никогда не дает советов. Со­чувствие скрывает в себе высокомерие, а советы освобождают от ответст­венности за поступки. Какая уж тут поддержка?

Нередко на консультации клиент ведет себя по отношению к психо­логу, как больной к врачу. Он как специалист должен знать лучше, чем я. Но различий между психологом и врачом гораздо больше, чем сходства.

Медик работает с физическим телом, то есть на уровне «видимого». Он обследует пациента, проводит анализы, ставит диагноз и выписывает лекарства для лечения. Отношения врача — это отношения «верхней по­зиции», так как предполагается, что он про тело знает гораздо больше, чем больной. Поэтому для успешного лечения пациент должен прежде всего доверять врачу больше, чем себе. Основную ответственность за ре­зультат лечения несет врач, «он лечит».

Психолог же имеет дело с психическим телом, которое по своей природеневидимо. Он не лечит, не ставит диагноз и не прописывает таблеток для избавления от страданий. Вместо этого он помогает человеку разобраться в себе.Поэтому отношения с клиентом у психолога строятся по другому принципу: только сам человек точно знает, что происходит «внутри» его субъективной реальности. Психолог может лишь догадываться. Работа психолога заключается как раз в том, чтобы человек научился доверять себе по поводу себя.

На самом деле существует две психологии:

— научная, которой занимаются ученые-психологи. Они проводят исследо-вания и на основе полученных научных фактов вырабатывают ре­комендации и

— так называемая житейская психология, основанная на повсе­дневном общении с другими людьми и наблюдении за поведением людей.

Обычно в глубине души почти каждый человек считает, что уж в психологии людей он разбирается. Есть в области житейской психологии и свои специалисты. Они всегда могут выслушать вас, посочувствовать и дать ценный совет, основанный на своем богатом жизненном опыте. Та­кой человек знает ответы на все вопросы — разводиться вам или нет, увольняться с работы или продолжать конфликтовать, как избегать се­мейных ссор и вообще каким надо быть.

В чем же основное отличие житейской психологии от научной?

Дело не только в том, что житейская психология основана на инди­видуальном единичном опыте, а научно-практическая на «обобщенном знании по предмету». Житейская психология попросту в своих выводах опирается только на видимый уровень. Главным фактором поведения людей в ней считаются так называемые объективные обстоятельства. На­пример: «Я расстроена, потому что на меня накричали в троллейбусе», «Мне тоскливо оттого, что у меня почти не осталось денег», «Они разо­шлись из-за того, что она ему стала изменять» и т.д. Суть житейской пси­хологии в том, чтобы объяснить проблему через внешние обстоятельства, а решить ее надо, соответственно, через изменение этих внешних факто­ров.

Научная психология считает наоборот: внешние обстоятельства жизни человека являются следствием внутренних психологических при­чин.

Психолог работает в невидимом субъективном мире, который от этого не менее реален, чем объективный. На этом уровне другая логика. Но с точки зрения житейской психологии психолог — это, в худшем слу­чае какой-то шарлатан или, в лучшем, маг и волшебник. Он работает с тем, чего нет «на самом деле».

Как сделать перестановку на видимом уровне — это легко и понятно (например, передвинуть стул). Чаще всего люди именно этим и занима­ются. Иногда приходится удивляться, какое огромное количество энергии люди тратят на борьбу с внешними обстоятельствами! А вот как сделать изменения на невидимом уровне? Здесь уже может потребоваться квали­фицированная психологическая помощь. Даже небольшая перестановка на невидимом уровне ведет к серьезным жизненным перестройкам.

Сложность выполнения роли Психолога прежде всего в том, что это самостоятельный и несводимый к другим вид деятельности. Это отноше­ния совершенно непохожие на то, с чем обычно сталкивается человек в своей жизни. Они не родственные, не дружеские, не учебные, не деловые, не любовные, а особые, суть которых, на мой взгляд, — помочь человеку встретиться с собой.

Список использованных источников:

1. <http://holodova.vn.ua/?p=1>