



Вступ

Я — професійний хранитель секретів.

Привіт!

Якщо ти тримаєш у руках цю книгу, то твої батьки достатньо просунуті й слово «психолог» їх не лякає, бо вони розуміють, що в сучасному світі психолог — це той професіонал, який допоможе й дитині, і дорослому в дуже непростих життєвських ситуаціях. Повір мені, мати таких батьків — велика удача!

Я працюю психологом понад двадцять років. Скажу чесно: коли я починала свою практику, люди заходили до мого кабінету з великою обережністю — із декількох причин. Перша: більшість не знала, чим саме психолог може їм зарадити і з якими питаннями варто до нього звертатися. Друга: на той час побутувало чимало міфів про психологів, що й досі, на жаль, не зникли. Щоправда, їх поменшало.

Третя: психологів сприймали як персонажів, які «бачать людей наскрізь». Погодься, бути «видимим наскрізь» — досить-таки стрьомно й навіть небезпечно, тому хочеться цього уникнути. До речі, це просто міф — психологи не провидці.

У цій книжці я спробую розповісти про психологів усе, що має знати людина, яка переступає поріг кабінету психолога в пошуках реальної допомоги. Опишу процес роботи, розвінчаю численні міфи та підкажу, як обрати тип психологічної допомоги й навіть найкращого саме для тебе фахівця. Ти дізнаєшся про правила роботи психологів, сетинг (умови психологічного сеансу), види психологічної допомоги (до прикладу, гештальт, когнітивно-поведінкову терапію й психоаналіз), запит (формулювання проблеми, із якою хочеш звернутися). Від цих знань залежатиме і якість тої допомоги, яку тобі надаватимуть, і результат.

Надалі, любий читачу або читачко, я звертатимуся до тебе на «ви», щоб уникнути непорозумінь із гендером, не заплутатися та нікого не образити.

Можливо, ви й самі мрієте стати психологом, уявляєте собі це «ненапряжне діло» — сиди слухай, співчувай, коментуй із розумним виглядом. Незлецько, еге ж? Та все зовсім не так. Те, що в психолога робота не бий лежачого і тільки й того, що слухати треба, — теж міф. Скажу відверто: робота психолога нелегка й дуже енергозатратна, тому людина, яка ступає на складний шлях цієї професії, має чітко розуміти, чим, коли й за що їй доведеться платити.

У книзі є кілька правил, про які важливо зразу сказати.

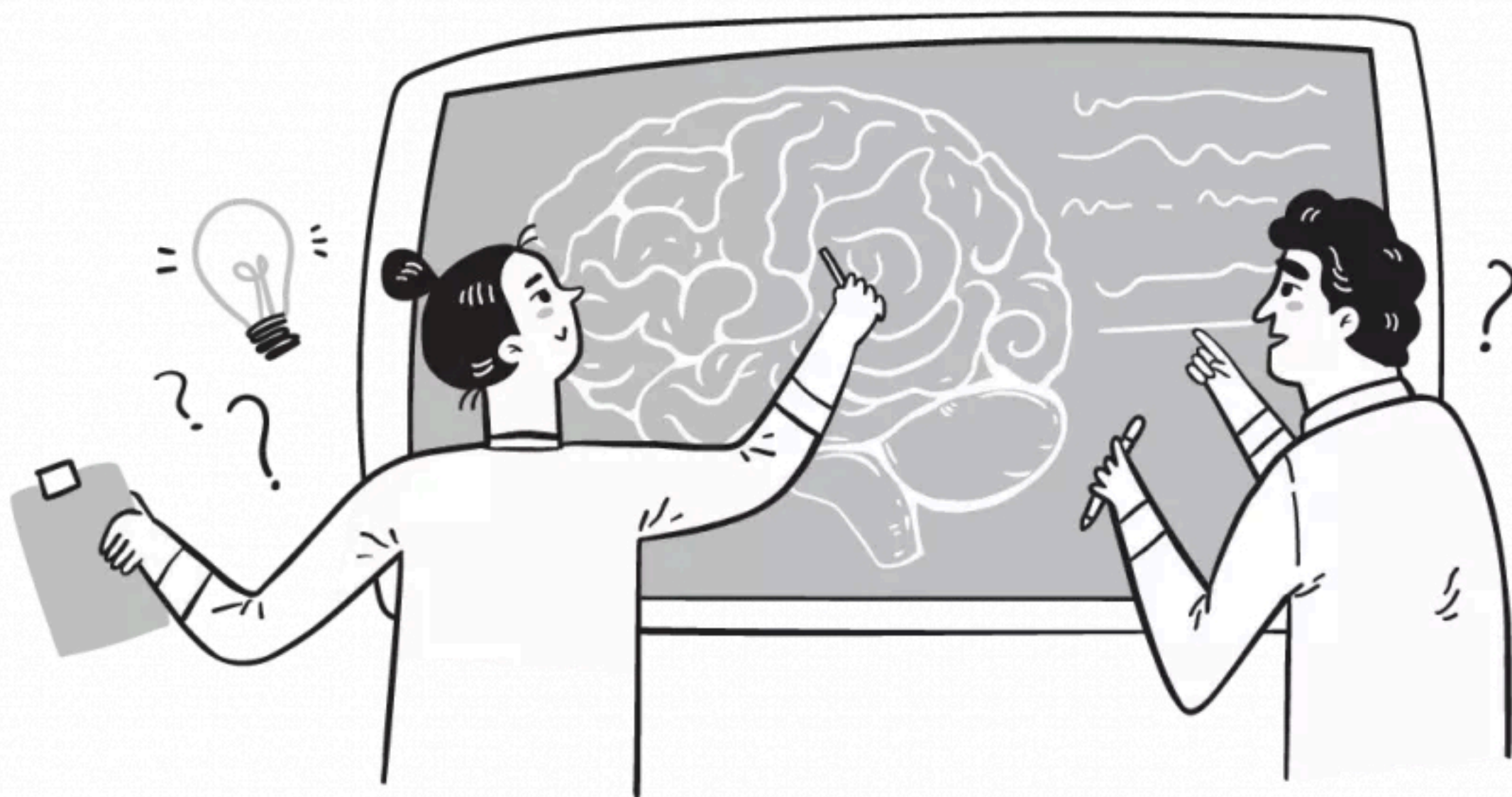
Я використовуватиму термін «клієнт», бо в психолога не пацієнти, як у лікарів, а саме клієнти. І це важлива різниця!

Я спробую всі психологічні терміни для вас розшифрувати, щоб не здаватись ботаном-заучкою. Але ви самі завжди можете загуглити, а я буду тільки рада, якщо пошук такої інформації приведе вас до важливих відкриттів. Я навіть допомагатиму з пошуком надійних джерел.

Книгу можна читати з будь-якого місця — можливо, вас зацікавив тільки якийсь конкретний факт про роботу психолога, і я не наполягаю, що слід читати все від першої до останньої сторінки. Вибір — за вами! Але мені хочеться, аби читачі перестали боятися психологів, отримали відповіді на всі питання ще до відвідин такого спеціаліста й могли з першої ж зустрічі ефективно працювати над собою.

А я відчиню перед вами двері свого кабінету й розкажу, як у ньому все влаштовано...

Ну що ж, заходьте!



Хто такі психологи?

Професія психолога доволі молода. Їй трохи більше ніж 140 років. Проте наука психологія, звісно, значно старіша. Просто професійна діяльність, коли людина розмовами почала допомагати іншій людині й отримувати за це гроші, усе-таки відносно юна. Що таке якихось 100 років у масштабах тисячолітньої історії людства? Адже питання стосунків з іншими і з самим собою цікавили людей майже завжди. І перш ніж психологи почали заробляти на хліб балачками, вони досить довго вивчали людську сутність, мозок і душу. Власне, саме слово «психологія» походить від слова «психе», що й означає «душа». Тобто, буквально, психологія — це наука про душу, але вивчає вона і душу, і розум, і стосунки між людьми, і людську поведінку, і характер.

Психологи поділяються на дослідників і практиків. Чим вони відрізняються?

Дослідники підходять до психології фундаментально — їм цікаві факти, механізми й закони людської психіки. Вони спостерігають за людьми, висувають гіпотези на основі цих спостережень, систематизують спостереження й перевіряють їх на практиці. Це називається емпіричними дослідженнями, тобто дослідженнями, що ґрунтуються на практичному досвіді. Психологи, як і інші вчені, люблять перевіряти все на реальних людях. І треба визнати, що багато психологічних експериментів були досить жорсткими й неетичними, спричиняли страждання людей і тварин, тому їх заборонили й визнали незаконними. На жаль, багато психологічних експериментів розкрили не найкращі сторони людини, а чимало з них не підтвердили тих теорій, які мали б підтвердити. В експериментальній психології результат дуже залежить від різних чинників, що впливають на людину в певний момент і за певних обставин. Інакше кажучи, якщо хочеться вивчити, як хтось поводитиметься на екзамені, то треба врахувати багато різних нюансів. Наприклад, який у нього настрій перед екзаменом, чи не болить голова, наскільки він упевнений у собі й у своїх знаннях і навіть чи він не закоханий? Побудувати ідеальний експеримент досить важко, тому багато вчених отримували різні дані й через це доста сперечалися. Навіть такі титани, як Зигмунд Фройд і Карл Густав Юнг, повсякчас дискутували, що призвело до повного розриву взаємин