



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

через вагомі розбіжності в їхніх теоріях. На першій зустрічі вони проговорили тринадцять годин поспіль! У подібних дискусіях народжувалися й знамениті правильні теорії, і хибні. Нині наукова психологія прагне бути максимально екологічною та чесною. Але вчені й надалі роблять нові відкриття, пов'язані з внутрішнім життям людини та її мозком. Завдяки цим відкриттям ми можемо поліпшити продуктивність, настрої і життя загалом.

Яка ж тоді роль практичних психологів? Практичні психологи допомагають людям, які звертаються до них у складних життєвих ситуаціях. Вони використовують у роботі знання, методи й технології, які вже дослідили й підтвердили психологи-науковці.

Частенько буває, що перші й другі психологи можуть бути і тими, хто досліджує, і тими, хто працює, допомагаючи конкретним людям. У будь-якому разі психологи-практики можуть і самі зробити відкриття чи сприяти йому, таке часто траплялося в історії. Тому вони також можуть висувати теорії, але узгалянення будь-яких даних — усе ж таки завдання академічних психологів, які можуть провести додаткові дослідження та обґрунтувати їх.

Я — практичний психолог. Які і всі практичні психологи, користуюся даними, які отримали психологи-науковці. Але в процесі навчання я здобула також знання з психодіагностики (тобто вмю різними методиками тестувати людей, щоб зрозуміти їхні персональні особливості), психокорекції поведінки й професійного консультування. Додатково я опанувала психоаналіз, дитячу психотерапію та когнітивно-

поведінкову терапію. Навіщо це мені? Будь-яка додаткова освіта допомагає психологу виразніше аналізувати проблеми клієнтів і зараджувати в їхньому розв'язанні. Отож психолог, який веде практику, навчається все життя. Крім того, мені важливо й цікаво стежити за новими відкриттями й свіжими науковими даними, а також за феноменами, що проявляються в житті людей. Тому я читаю багато наукової літератури, відвідую наукові та практичні конференції й спілкуюся з колегами, щоб бути в курсі всього найновішого та найпрогресивнішого в моїй професії.



Міфи про психологів

Міф перший: **будь-який психолог може «читати» людину** з обличчя, рухів, мови, і з першого погляду здатен довідатися про неї все-все. Багато хто боїться прийти до психолога саме тому, що думає, нібито психологи бачать людей наскрізь і можуть «зчитувати» чужі думки й плани. Психолог, виходить, подібний до ворожки, яка знає минуле й віщує майбутнє. Можливо, цей міф народився тому, що психологи справді часто наче «вгадують» розвиток подій, але це стається не через те, що вони «ясновидці», а тому, що мають великий життєвий досвід.

Чи є у психолога якісь суперздібності? Психологу, як і всім іншим, для того, щоб зрозуміти людину, треба з нею поспілкуватися, поспостерігати, а іноді протестувати якісь функції, щоб правильніше їх оцінити. Психолог у жодному разі не має вішати на

людину ярлики, одразу ж без всякого сумніву формулювати й озвучувати жорстку думку про когось. Не має права ставити діагнози й говорити людям те, що може їх образити чи налякати. Своє перше враження психолог має перевірити і, якщо в чомусь сумнівається, уточнити деталі, звірити все з клієнтом. Тому психологи уважні до деталей і зазвичай помічають те, на що інші люди можуть не звернути уваги. Ця навичка приходить з досвідом, і вона потрібна тільки для того, аби швидше зібрати інформацію й допомогти клієнтові.

Другий міф впливає з першого: якщо психологи такі «всемогутні», то вони **можуть вплинути на людину, змусити її щось робити чи не робити**. Спокусливо, еге ж?.. Але чи справді так можна? Ні.

Доволі часто до мене в кабінет приходять люди, які хочуть, щоб я когось змінила, переробила, зробила зручнішим і слухнянішим. Тому я попереджаю зразу, що без бажання самої людини — її змінити неможливо. І всі, хто змушує людину робити те, чого вона сама не хоче робити, — маніпулятори. Так, справді, щоб стати вправним маніпулятором, треба знати основи людської психології й поведінки. Але маніпуляції в професійній психологічній допомозі неприпустимі і навіть протизаконні.

Глюзія, що психологи можуть дивовижним чином впливати на людей, часто трансформується у певні очікування від психолога, а потім — у розчарування, бо людина вважає, що психолог не зробив того, що мав би. І тут народжується ще один неприємний міф: **психологи насправді нічим не допомагають**.

Ходиш-ходиш до них, а сенсу ніякого нема; і всі психологи — шарлатани.

Я для початку завжди уточнюю у клієнтів, який результат вони хочуть отримати? Іноді клієнти ставлять геть зовсім нереальні завдання, а іноді в них взагалі немає жодного бажання щось змінювати, і вони відвідують психолога тільки для того, щоб довести близьким, що той їм нічим не допоможе.

Як же тоді бути? Висновок простий: найбільші результати дає спільна праця психолога та клієнта. Так, клієнт сам має бути зацікавлений в очікуваних змінах. Якщо людина свідомо чи несвідомо опирається змінам, то нічого не станеться, навіть якщо психолог щосили спонукатиме до дій. Буває навіть таке, що клієнти відкрито саботують зміни, тобто роблять усе, щоб у фахівця «не вийшло» допомогти. Найчастіше у такому разі психолог може стати людиною, яку супротивники (наприклад, підліток і його батьки) використовують у змаганнях одне проти одного. Але досвідчені спеціалісти можуть відстежити таку самовільну маніпуляцію й припинити її, обговоривши це з учасниками протистояння.

Ще один міф, який підтримує суспільство: **можна бути «психологом по життю», і для цього не конче мати спеціальну освіту**. Можна просто народитися психологом, тобто людиною, яка й так усе про всіх розуміє, «відчуває людей», і вже цього досить, щоб допомагати. Думаєте, це безневинний самообман? Насправді це дуже небезпечний міф, який приводить у професію самозакоханих маніпу-

ляторів, а не професіоналів. Про це ми ще поговоримо в розділі про освіту психологів. Але впевнено можу заявити: психологічна освіта — обов'язкова умова в професії, і просто так «роздавати поради» не можна й навіть шкідливо!

Так само **не працює ідея, що можна просто почитати книги з популярної психології й допомогти собі самому**. Зазвичай такі книги є збірками чужих історій, де не враховуються нюанси вашого життя; там, можливо, є універсальні поради, але от якраз вам вони можуть не підійти.

То, виходить, у книгах немає жодної користі? Не зовсім так. Читати книги можна й треба, але сеанс у психолога жодна книга не замінить.

Є ще ціла низка міфів про особисте життя психологів, які часом це особисте життя сильно псують. Наприклад, що **психолог — вічно життєрадісна людина, яка не знає печалі, суму й розчарувань, не ображається, не соромиться, не гризеться почуттям провини й завжди в доброму гуморі**. Ех... Це, звісно ж, не так.

Психологи грають не тільки професійну роль. Вони теж люди й можуть бути комусь мамами, татами, подружжям, дітьми, сестрами й братами, друзями, колегами й конкурентами. І в кожній з цих ролей можуть відчувати всю гаму емоцій — як приємних, так і не дуже. Вони можуть кричати, дратуватися, бути незручними й нецензурно висловлюватися.

Я можу, наприклад, відчувати багато різного: тривожитися за дітей як мама; як будь-хто з моїх