

Семь причин того, почему друг не заменит психолога.

Весьма распространенное мнение - зачем мне ходить к психологу и тратить на него деньги, когда я могу пойти к лучшему другу, поплакаться в жилетку, облегчить душу, получить тот же совет, который может дать психолог, и сбросить груз с плеч.

Или еще, я слышала от своих подруг, в начале своего пути в качестве психолога "А зачем мне психолог? У меня есть если что ты!" И то правда - если у друга еще и психологическое образование и кое-какие знания, то все - такой друг автоматически попадает в категорию "помощник в любых обстоятельствах, вызывающих психологический дискомфорт".

Чем же дружеская поддержка отличается от психологической, и почему никакой друг, каким бы любящим, сопереживающим, и искренним ни был, не сможет заменить профессионального психолога?

Но сначала, все-таки, о плюсах дружеской поддержки, и о ее сходстве с психотерапевтическим процессом. Одна из функций психологического консультирования - т.н. ***контейнирование***. Выражаясь обычным языком, способность воспринять переживания другого человека безоценочно, сопереживая, или иными словами стать для другого чем-то типа контейнера чувств. Т.е. когда нас слушают, практически не перебивая, сочувствующе, и главное, понимая, что с нами происходит, мы отчасти избавляемся от неприятных чувств, как бы помещая их в другого человека. Сейчас еще часто используют слово "слить" - "слить негатив, слить раздражение, слить гнев" - все это о той самой функции психологической поддержки контейнировании.

И в этом смысле, если человеку повезло иметь сопереживающего, не склонного к самоутверждению друга, который на рассказы о неприятной ситуации не станет восклицать "вот, я же говорил (ла), какой ты идиот, все время куда-то не туда вляпываешься", или "да забей ты на все, все наладится, чего распереживался, как девочка", а друга, способного кивать, угукать, подбадривать поддерживающими фразами типа "как тебе тяжело", "ох непростая ситуация", "да, я тебя так понимаю, у меня было нечто подобное" - то в этом случае действительно произойдет качественное контейнирование чувств, и это принесет облегчение. Именно за это ценятся хорошие друзья.

Однако, на этом сходство психологической помощи и дружеской поддержки заканчиваются. Другие функции психопомощи: друзья не смогут осуществить ни при каких обстоятельствах, какими бы гениальными и чудесными друзьями они ни было (даже если друг - практикующий психолог).

Во-первых, еще одна функция психологической помощи - побуждение человека к изменению своей личности. За счет чего это достигается? Помимо

всех прочих факторов, ответ банально прост - за счет материальной оплаты. Причем оплата должна составлять довольно весомое место в общем бюджете клиента. Только лишь материальные, временные, и моральные затраты могут человека сподвигнуть на такой серьезный труд, как изменение своей личности. Можно ли себе представить друга, берущего оплату за поддержку?

Во-вторых. Следующая функция психологической помощи помочь клиенту *осознать* свои дисфункциональные модели поведения. Это означает, что терапевт признан не только слушать и поддерживать, а с помощью специальных техник показывать клиенту то, что клиент делает в своей жизни такого, что приводит его к неудачам в разных сферах жизни. Но психотерапевт делает это особым образом. Он никогда не говорит прямо "вы не умеете слушать других, поэтому от вас ушла жена" - он просто таким образом организует пространство беседы, что клиент осознает сам то, что делает его несчастным. Друзья же обычно ограничены набором советов, которые можно прочесть в любом журнале, и сводятся эти советы часто примерно к следующему "будь терпимее к людям", "ты слишком стесняешься", "тебе надо похудеть", "сделай себе пластическую операцию, и жизнь наладится. Вон у меня Машка сделала, так сразу изменилась ее жизнь". Просто обычно наши друзья не обладают теми знаниями, которыми обладают психологи, а даже если обладают, их советы остаются на поверхностном уровне. А это в корне отличается от следующей функции психологической помощи:

В-третьих - помочь изменениям случиться на глубинном, бессознательном уровне. Обычно, когда клиент приходит к психологу, он уже осознает, что он "слишком стесняется, слишком не уверен в себе" и т.д. и т.п. И он уже испробовал различные советы друзей по аутотренингу, яркой одежде, зарабатывания денег побольше. Но проблему это решить не удалось. Потому что для решения проблемы необходимо погрузиться в бессознательное клиента. Для этого так же используются различные техники. Общение же с друзьями всегда происходит на когнитивно-познавательном уровне. Оно не позволяет понять, что находится "по ту сторону баррикад". Простой пример разности сознательного и бессознательного: на сознательном уровне некая девушка может быть уверена в собственной привлекательности и сексуальности. Она может ярко, красиво и модно одеваться, и вести себя довольно уверенно. А на бессознательном уровне эта девушка может чувствовать сильнейшую неуверенность в себе, что будет обязательно сказываться на общении с окружающими. Потому что окружающие считывают те установки, которые находятся у нас в бессознательном. Именно поэтому важно понять то, что скрыто. Что стоит за "слишком стесняется"?

Но для того, чтобы клиент получил доступ к собственному бессознательному, должно произойти как минимум два обязательных

условиях. И это еще 2 причины, по которым друг не сможет ему в этом помочь.

- психотерапевт должен представлять для клиента очень авторитетную фигуру. Это достигается в терапии несколькими условиями. Во-первых, дистанцией (обычно психотерапевтические сессии имеют жесткий сеттинг, ограничения во времени, и контакты с психотерапевтом вне сессий затруднены). Во-вторых, сам по себе процесс психотерапии построен так, что клиент раскрывается гораздо больше, чем психотерапевт. И это сильно отличается от дружеского общения, в котором дистанция практически отсутствует. Дружеские отношения - отношения равных. Отношения терапевт-клиент - это отношения неравноправные, они воссоздают детско-родительские отношения клиента. И это очень важно.

- психолог, несмотря на свою авторитетность, должен восприниматься как очень безопасная фигура, которой можно доверить все. Процесс психологического консультирования во многом похож на процесс раздевания клиента перед психотерапевтом, обнажения старых и очень болезненных чувств. Любая же дружба содержит в себе элементы соперничества. Поэтому это сильно затрудняет процесс действительно глубокого самораскрытия.

Это были причины четыре и пять.

В-шестых, важная функция психолога - не вовлекаться в ту модель отношений, к которой привык клиент. Т.е. если клиент привык брать на себя роль жертвы в отношениях с людьми, то, вероятнее всего, друзей такой клиент подбирает по дополняющему признаку - тиранов в той или иной степени. И специалист обязан не поддерживать данную модель отношений. Часто это является первым опытом отношений для клиента, когда он перестает быть жертвой, и с ним не ведут себя деспотически, позволяя клиенту выбрать новый стиль отношений, и выстраивать их в реальной жизни.

Причина номер 7. Психолог обязан расширять границы сознания клиента. Часто он первый, кто показывает клиенту, что *может быть по-другому*. Не все в жизни продается и покупается, не все мужики козлы, не все начальники эксплуататоры, злиться и выражать гнев, а так же печаль, *можно* и даже почетно, и т.д. и т.п. Друзья же часто подбираются такие, которые подтверждают нашу картину мира. Наверняка замечали такие группы, как "разведенные обиженные женщины", "циничные мужики", "раскрепощенные красотки, любящие погулять" и т.д.

Вот, если вкратце, несколько причин того, почему даже самые лучшие друзья никогда не заменят помощь профессионала-психолога. Хотя, безусловно, наши друзья - это один из лучших подарков, которые делает нам жизнь.