

Este sau nu potrivit să apelez la consiliere?

Mituri despre psiholog

Mersul la psiholog este un subiect tabu pentru mulți dintre noi, inclusiv pentru studenți, tocmai pentru că este asociat adeseori cu o serie de idei greșite. Psihologul, psihoterapeutul sau consilierul în carieră sunt specialiști la care este potrivit să apelăm în diferite contexte și nu doar în momentul în care ne lovim de tulburări psihice. Pe scurt, rolul specialistului în sănătate mentală este acela de a arunca o privire obiectivă asupra situației în care se află persoana care apelează la servicii psihologice, de a-i oferi ghidaj și de a o ajuta să găsească propriile răspunsuri la problemele care o frământă.



De multe ori, reticența în a apela la servicii de intervenție psihologică și/ sau de consiliere și orientare în carieră nu este justificată, ci se bazează pe o serie de idei preconcepute întâlnite la nivel de comunitate. Iată mai jos câteva dintre ideile pe care oamenii le asociază frecvent cu "mersul la psiholog/ psihoterapeut/ consilier în carieră" însoțite de argumente care plasează aceste idei în categoria miturilor:

1. Mersul la psiholog este echivalent cu "Am înnebunit! Sunt bolnav psihic."

Chiar dacă psihologul, psihoterapeutul sau consilierul dețin abilitățile necesare pentru a pune diferite diagnostice din sfera problemelor mentale, interacțiunea cu acești specialiști nu include întotdeauna componenta de diagnosticare. Mai mult, sfera de intervenție a specialistului în sănătate mentală nu se restrânge doar la probleme psihice. O bună parte dintre motivele pentru

care oamenii apelează la psiholog, psihoterapeut sau consilier includ probleme comune din viața de zi cu zi, precum: probleme de relaționare, motivație academică scăzută, indecizie, confruntarea cu emoții copleșitoare și alte aspecte de care ne lovim cu toții din când în când și care nu au legătură cu ideea de nebulie. De asemenea, specialistul în sănătate mentală lucrează cu persoanele care apelează la serviciile sale și pe zona de creștere și dezvoltare personală, urmărind atingerea unor obiective de lucru precum: dezvoltarea încrederii în sine, autocunoaștere, dezvoltarea inteligenței emoționale, dezvoltarea abilităților sociale, dezvoltarea asertivității.

2. Psihologul îți citește gândurile.

Multe persoane evită să apeleze la psiholog, în situații în care intervenția psihologică sau psihoterapeutică le-ar fi de un real folos, de teamă că psihologul va accesa și acele zone despre care clientul nu vrea să vorbească. De fapt, rolul psihologului este de a cunoaște persoana cu care lucrează cu scopul de a-i putea veni în ajutor, de a o susține să se dezvolte, să se cunoască și să se adapteze la contextul nefavorabil în care este posibil să se afle. Psihologul nu are acces la detalii personale, dacă clientul nu vrea să vorbească despre ele. Scopul psihologului nu este nicidecum acela de a intimida sau de a pune persoana cu care lucrează în situații stânjenitoare. Mai mult, relația terapeutică dintre psiholog și client este bazată pe respect, încredere și acceptare, iar obiectivele terapeutice sunt întotdeauna discutate de comun acord.

De asemenea, într-un ton hazliu, este bine de știut că psihologul nu are puteri supranaturale și nu este clarvăzător.

3. "Dacă îi voi spune psihologului problemele mele, o să mă fac de rușine."

De foarte multe ori, atunci când suntem în dificultate, avem tendința să credem că problema cu care ne confruntăm este ceva care ni se întâmplă doar nouă și că este mai potrivit să nu o împărtășim cu nimeni, pentru a evita o reacție exagerată. Este bine să știm însă, că prin prisma formării și a experienței sale, psihologul este pregătit să abordeze o varietate mare de probleme, și că, de cele mai multe ori, problema pe care o acuză un anumit client, este mult mai comună decât am crede. De asemenea, rolul psihologului nu este acela de a judeca, de a pune etichete sau de a învinovăți. Rolul psihologului este acela de a crea cu clientul o relație de lucru caldă, bazată pe încredere și acceptare. Psihologul este focalizat mai degrabă de a-l ajuta pe client să găsească sens și semnificație cu privire la situația pe care o trăiește și să identifice soluții, care pot fi foarte diferite de la un client la altul.

Pe lângă ideile eronate care ne rețin în a apela la psiholog, psihoterapeut sau consilier, există o serie de idei care pot îngreuna procesul terapeutic atunci când intrăm într-un demers de intervenție psihologică.

4. "Mersul la psiholog este ceva pasiv. O oră de discuții pe săptămână este suficientă pentru a-mi rezolva problema."

Interacțiunea cu psihologul/ psihoterapeutul/ consilierul presupune colaborare, iar această colaborare nu se limitează doar la întâlnirea de oră pe săptămână față în față. Indiferent dacă clientul vrea să își rezolve o problemă personală, o problemă de relaționare, o problemă emoțională sau o problemă practică, schimbarea pe care și-o dorește trebuie implementată în viața reală și nu doar între cei 4 pereți ai cabinetului de consiliere. În acest scop, psihologul îl ajută și îi recomandă clientului să exerseze și să implementeze mai multe strategii, tehnici, obiceiuri în viața reală de la o întâlnire la alta. Așadar, mersul la psiholog nu presupune pasivitate din partea clientului, ci din contră, presupune implicare atât în timpul orei de consiliere, cât și ulterior, în vederea soluționării adaptive a problemelor cu care se confruntă.

5. Psihologul are răspunsuri la toate întrebările.

Procesul psihoterapeutic sau de consiliere ar fi unul extrem de simplu dacă psihologul ar deține răspunsuri universale valabile pentru fiecare problemă pentru care este solicitat. Acest lucru însă nu este posibil. Rolul psihologului este acela de a-l susține pe client, de a-l ghida și de a-l însoți în drumul său de căutare a propriilor răspunsuri la întrebări.

Mai mult, psihologul nu este o "enciclopedie deschisă", dar este un specialist care are rolul de a se forma și de a se documenta continuu.

6. Rolul psihologului este acela de a te învăța să gândești pozitiv.

"A fi pozitiv" nu este soluția la toate problemele cu care ne confruntăm. Atunci când o persoană se află într-o situație nefavorabilă și apelează la psiholog pentru că este excesiv de focalizată pe negativ, rolul psihologului nu este acela de a o învăța să gândească pozitiv. A-l învăța pe client să înlocuiască ideea "Va fi groaznic!" cu ideea "Totul va fi bine" reprezintă un demers sortit eșecului. În fapt, este important ca psihologul împreună cu clientul să identifice ce se află în spatele negativității excesive, să dezvolte un tipar de gândire realist, dar și să identifice strategii de adaptare în situația în care lucrurile se vor întâmpla conform scenariului negativ. Adeseori, a fi pregătit pentru un rezultat nefavorabil este mai adaptativ pentru client decât a-și spune constant că "Totul va fi bine!".

Iar la final, un mit despre "natura" psihologului:

7. Psihologul este un om perfect echilibrat care nu trăiește emoții negative.

Se întâmplă adeseori ca așteptările oamenilor față de specialistul în sănătate mentală să fie acelea că psihologul este o persoană mereu echilibrată, care nu trăiește emoții negative, nu se confruntă cu probleme personale și are succes pe toate planurile. Este bine de știut însă, că înainte de toate, psihologul este om, iar acest lucru înseamnă că simte, trăiește emoții, se confruntă cu situații nefavorabile și cu probleme personale la fel ca ceilalți oameni. Adeseori, psihologii intră într-un demers psihoterapeutic cu alți psihologi pentru a beneficia, într-o situație personală, de pe urma acelei priviri obiective, care este greu de identificat fără un ghidaj din exterior din cauza subiectivității și a emoționalității.



Dacă ai scăpat de o parte dintre ideile preconcepute cu privire la interacțiunea cu un psiholog sau consilier, ne poți contacta ori de câte ori simți nevoia să discuți despre o problemă personală sau profesională. Trimite un email la una dintre adresele cicoc@uab.ro iulia_muntean@uab.ro, iar noi îți vom oferi toate detaliile cu privire la modul de desfășurare a sesiunilor de consiliere și orientare în carieră, consiliere și intervenție psihologică.