

Чем консультация психолога отличается от беседы с близким человеком

Каждый человек встречается со сложными жизненными ситуациями, конфликтами и негативными эмоциями. Но в некоторых случаях не удаётся решить проблему самостоятельно. Возникает потребность в помощи и поддержке. В статье объясняется, почему консультация психолога качественно эффективнее, чем обращение за помощью к друзьям, близким и родственникам.

Вопреки распространённому мнению, работа психолога — совсем другое, нежели помощь и поддержка друзей или родственников. В сравнении ниже речь пойдёт, конечно, о профессиональных психологах.

Друзья дают советы, руководствуясь личным опытом (опытом, полученным при определённых обстоятельствах, опытом, соответствующим определённому характеру и восприятию именно этого человека — возможно, не подходящим для вас). Друзья или родственники могут поддержать, а могут осудить, сделать какие-то выводы о вас.

Психолог же занимает **нейтральную позицию**. Он оценивает ситуацию не по личному опыту, а руководствуясь психологическими знаниями. Психолог **не даёт советов**, а помогает вам лучше понять ситуацию, найти возможные выходы и самостоятельно принять решение, как действовать. Он не может осудить вас, а будет беспристрастно оценивать ситуацию и помогать вам увидеть её с разных сторон.

В работе психолог **руководствуется имеющимися знаниями, профессиональным опытом и применяет различные психотерапевтические техники**. Кроме того, для оценки вашего состояния иногда могут быть использованы специальные психодиагностические методики.

Кроме того, работа с психологом имеет определённые этические ограничения, такие как **конфиденциальность** вашей проблемы, **границы** (общение происходит только в кабинете, на определённых условиях, и направлено на решение конкретных поставленных целей), и т.п. И ещё это та редкая в жизни ситуация, когда всё внимание в общении сосредоточено на вас, и вам не нужно беспокоиться о собеседнике.

Если вам нужны **понимание и поддержка** — вы получите это при общении психологом, но это только первый этап. За ним следует совместная работа над волнующей вас проблемой, в результате которой откроются новые горизонты в вашей жизни.