

Στερεότυπα σχετικά με το επάγγελμα του ψυχολόγου

Το επάγγελμα του ψυχολόγου υπάρχει εδώ και αρκετά χρόνια στην πατρίδα μας, αν και τα τελευταία χρόνια γνωρίζει τόσο μεγάλη άνθιση. Παρ' όλα αυτά μπορούμε να πούμε ότι είναι ένα επάγγελμα το οποίο συνοδεύεται από κάποια λανθασμένες στερεοτυπικές αντιλήψεις σε ένα μέρος του πληθυσμού. Ποιες είναι αυτές;

- Στον ψυχολόγο πάνε μόνο όσοι έχουν σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας. Σε καμία περίπτωση δεν ισχύει αυτό! Στον ψυχολόγο πάνε οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν μια δυσκολία στην ζωή τους σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο κι αναγνωρίζουν ότι χρειάζονται υποστήριξη για αυτή, καθώς και άνθρωποι που επιθυμούν να γνωρίσουν βαθύτερα τον εαυτό του και να πετύχουν την προσωπική τους ανάπτυξη. Οι άνθρωποι με σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας θα απευθυνθούν στον ψυχίατρο και συνδυαστικά στον ψυχολόγο.
- Το να ζητάς βοήθεια από ψυχολόγο είναι ένδειξη αδυναμίας. Στην πραγματικότητα συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Η αναγνώριση ότι χρειάζομαι υποστήριξη κι έτσι την αναζητώ από κάποιον ειδικό είναι δείγμα δύναμης και ευθύνης απέναντι στον εαυτό μου και στους γύρω μου. Σημαίνει ότι επιλέγω την αποκατάσταση της ψυχικής μου ευεξίας και δεν παραιτούμαι, δεν αποφεύγω το πρόβλημα με αποτέλεσμα να δημιουργούνται οι προϋποθέσεις όξυνσης και χρονιότητας των όποιων δυσκολιών μου.
- Κανείς δεν μπορεί να με βοηθήσει να βελτιώσω την ψυχολογική μου κατάσταση, ούτε ο ψυχολόγος. Συνήθως τέτοιες σκέψεις κάνουν άνθρωποι που δυσκολεύονται να δεχτούν ότι χρειάζεται να αλλάξουν κάποιες παγιωμένες, αλλά λανθασμένες και δυσλειτουργικές αντιλήψεις, ρόλους και συμπεριφορές. Η αλλαγή τους προκαλεί δυσφορία κι έτσι την αποφεύγουν. Αυτό που χρειάζεται να κατανοήσουν είναι ότι στην όποια αλλαγή δεν θα είναι μόνοι, αλλά ότι θα έχουν την υποστήριξη του ψυχολόγου. Ο ψυχολόγος μπορεί να βοηθήσει, αλλά χρειάζεται κι εκ μέρους του ωφελούμενου πραγματική επένδυση στη σχέση αυτή.
- Δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ ψυχολόγου και ψυχιάτρου. Φυσικά δεν ισχύει αυτό! Ο ψυχίατρος είναι γιατρός, ο ψυχολόγος δεν είναι γιατρός. Ο ψυχολόγος ειδικεύεται στην πρόληψη, αναγνώριση και στην υποστήριξη και δεν χορηγεί φάρμακα. Είναι ένας συνοδοιπόρος, που θα μας υποστηρίξει να κάνουμε την ζωή μας καλύτερη μέσα από την σχέση που θα δημιουργηθεί μεταξύ μας.
- Ο ψυχολόγος μπορεί να διαβάσει την σκέψη μου. Όχι, δεν ισχύει! Δεν μπορούμε να κατανοήσουμε μέσα σε λίγα λεπτά τι άνθρωποι είστε. Η αλήθεια είναι ότι είμαστε εκπαιδευμένοι να παρατηρούμε στοιχεία που ένας άνθρωπος που δεν είναι ειδικευμένος στον τομέα της ψυχολογίας

δεν μπορεί να το κάνει λόγω χάρη την γλώσσα του σώματος. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι είστε «ανοιχτά βιβλία» για μας.

Το κέρδος για τον άνθρωπο που κάνει συνειδητή επιλογή να δεχτεί ψυχολογική βοήθεια από έναν ειδικό είναι να μπορέσει να διαχειριστεί καλύτερα τις εσωτερικές του συγκρούσεις και τις εξωτερικές προκλήσεις και να γνωρίσει βαθύτερα τον εαυτό του. Είναι μια επιλογή αυτοβελτίωσης , που έχει αντίκτυπο στον εαυτό μας και στους άλλους με αποτέλεσμα να γίνεται η ζωή μας καλύτερη.

Η Ψυχολόγος

Καστόρη Μαρία

- Για την συγγραφή του συγκεκριμένου άρθρου πάρθηκαν στοιχεία από το άρθρο του Ψυχολόγου Αγοραστού, Δ. «Αλήθειες και ψέματα για την Ψυχολογία»