هل يمكن أن نستبدل العلاج النفسي بالأصدقاء؟

العلاج النفسي في معظم الأوقات يحفّز الشخص على إفشاء كل مصاعبه في الحياة، وهذا هو موضع هام للغاية: إنه جزء من عملية الشفاء. ومع ذلك، ليس هذا كل ما يحدده العلاج. العلاج النفسي ليس مجرد إصغاء ودعم، حتى لو الإصغاء والدعم جزء من العلاج. الإصغاء والدعم أحياناً ما يحتاج إليه الشخص، وانه من المهم أيضاً أن نعرف أن ليس كل شخص يعرف كيفية الإصغاء أو الدعم.

العلاج الجيد ليس بكل بساطة مجرد حديث. إنه من السهل أن تفتح قلبك لأحد وتتحدث إليه، ولكن الجزء الأهم هو متابعة المعالج للمريض. مهمة المعالج هي المساعدة في تسهيل عملية الشفاء، في الكثير من الأحيان مباشرة من اللاوعي. المعالج الجيد يجب أن يكون قادراً على التعرف وفهم كيفية الاستفادة من هذه المشكلة النفسية لمعالجتها.

في معظم الأحيان، يعتقد الناس أن العلاج ليس مهماً لذلك قد لا يبحثون عن المساعدة من معالج محترف (الأسباب لذلك هي مختلفة عند كل شخص). الاعتقاد بأن العلاج لا ينفع كثيراً بالنسبة إلى التحدث إلى صديق يندرج ضمن هذه الفئة.

لذلك، إذا كان كل ما تبحث عنه هو أذن للإصغاء، الصديق يمكن أن يكون كافياً. ولكن، هنا بعض النقاط التي توضح الفرق بين محادثة مع صديق وعلاج نفسي جيد مع محترف:

كم مرة سوف يجلس معك صديقك لمدة ٤٥ دقيقة على أساس منتظم (أسبوعياً، أو عدة مرات في الأسبوع)، في حين تتحدث عن نفسك؟

هل ستكون مرتاحاً وأنت تستكشف وتشارك الأجزاء الأعمق، الأكثر ضعفا وسرية، أو المخزية من نفسك مع صديقك؟ بعض الناس ممكن أن يكونوا مرتاحين مع هذا الوضع، ولكن بالنسبة للكثيرين هناك أجزاء من أنفسهم تكون سرية وليس من الضرورى السماح لهذه الأجزاء أن تكون معروفة.

المعالج الجيد سوف يساعدك على استكشاف وفهم المعنى الأعمق وراء قراراتك، أفكارك، إجراءاتك، وسلوكياتك.

المعالج الجيد سوف يتحدى الأفكار، الإجراءات، والأنماط التي تعمل ضدك. يمكن أن يساعد في القضايا الكبرى، مثل القلق، الاكتئاب، الصداع، صراعات علاقاتك، وما إلى ذلك.