Автор: admin
06.12.2013 19:11 -

Как без разочарования и с пользой посетить психотерапевта?

В последнее время сия процедура становится, наверное, почти модной или скоро таковой будет. А мода – это не только следование духу времени, но и возможность «промахнуться мимо» ее тенденций, потерять время и опустошить кошелек при этом, и что еще страшнее – лишиться надежды. Чтобы всего этого не случилось, несколько напоминаний.

Итак, зачем идут к психотерапевту? Думаю, что причин всего три. Первая – избавиться от чего-то нежелательного (например, застенчивость или пагубная привычка к спиртному). Вторая – получить или развить в себе нечто (способность к публичным выступлениям, или охмурению лиц противоположного пола, или контроль за собственным пищевым поведением). И третья – желание узнать нечто новое, подчас – на грани эзотерического или мистического (разумеется, в себе любимом).

Какие эти самые психотерапевты бывают? Можно выделить три главных типа, и о каждом – немного по отдельности.

1. Психотерапевт – утешитель. Главная черта – он всегда внимательно, почти не перебивая, выслушает Вас. Он не осудит сурово, и его помощь обычно бесплатна. Главное – он дает возможность катарсиса: вылить наружу все наболевшее. Работа с ним требует не столько смелости, сколько труда прийти и рассказать о себе. Если это врач – он может находиться в поликлинике, психоневрологическом диспансере, иногда – и в коммерческом медицинском центре. Еще это может быть и психолог (с того же «Телефона Доверия»), и просто умудренный опытом человек, и очень нередко – священнослужитель. Максимум, что при этом придется заплатить – либо символическую лепту, либо столь же символическую эпитимию (предписание к выполнению каких-либо действий), которые вполне можно игнорировать в силу лени человеческой и традиционной бесплатности подобных услуг.

2. Психотерапевт – гуру. Личность авторитарная (слова поперек не скажи). Обычно – автор уникальной методики, которая работает лишь в его высокомудрых руках (ну иногда – еще и у прямых учеников), иногда – врач (не важно, где), а чаще – священнослужитель или даже бывший политработник. Если услуги бесплатны или стоят совсем мало (бывает и так), то упаси Вас Боже проявить минимальную критику или

задать какой-нибудь каверзный вопрос: как в сказке про Винни-Пуха, Вы станете той самой «неправильной пчелой», и с сеанса Вас изгонят. Иногда, в силу пресловутой уникальности, расценка на услуги превосходит обед на двоих в хорошем ресторане за один сеанс. Тяготеют к проведению ритуалов и сеансов, ведут агрессивную рекламу, неплохо помогают робким и неуверенным в себе. После общения с ними трудно сохранить критичность, возможно на некоторое время пренебречь здравым смыслом в угоду перекладывания ответственности на плечи такого вот психотерапевта. Для некоторых это – лучше, чем ничего или компания случайных собутыльников, или вычурная секта.

3. Психотерапевт – лоцман. Это – нечто вроде того самого камня из картинок про витязя: «Направо пойдешь – богатым будешь, налево – женатым станешь, будешь на месте стоять – по шее схлопочешь». Предоставляет выбор, а не навязывает его. Готов выслушать, но непростых вопросов при этом не избежать, прямых указаний обычно не дает, даже если об этом просят. Активно обращается к собственному мнению клиента, стимулирует чувство ответственности. Практически никогда не работает с группой. Общение меньше всего похоже на релаксацию или медитацию. Услуги (где бы это все не проводилось) обычно недешевы. Как правило, ничего не обещает. Самое частое недоразумение: «Доктор, а когда Вы будете со мной психотерапией-то заниматься?» – «Так мы вот час и прозанимались, на сегодня все, в следующий раз придете тогда-то, в кассу платите столько-то». Многие сникают.

Вывод такой. Если прямо и осознанно хочется избавиться от чего-то, ступайте к типам номер 1 или номер 2. Если хочется приобрести нечто новое, то лучше типа 3 не найти. Ну и для получения психотерапевтического экстрима наиболее подойдет психотерапевт № 2 (нужно лишь поприцельнее выбрать).

Все это – схема весьма упрощенная, как карта. Но известно, что именно с помощью карт путешественники обычно находят искомое. Да и Колумб открыл новый материк, исходя из представлений весьма ошибочных. Так что – продуктивного и ценного общения всем с представителями психотерапии как «искусства полезного разговора», коли Вы на это решитесь!

Автор - **Сергей Зиновьев**
Источник