Автор: Truthfire
30.08.2009 22:07 -

Духовником быть хорошо, а психотерапевтом лучше

Психотерапия, после скоротечных родов в виде Зигмунда Фрейда, так и не смогла стать ни наукой, ни областью медицины. Учёные-психологи занимаются своими душераздирающими экспериментами, врачи лечат тело, а психотерапевты в наследство от теряющей авторитет церкви получили покаяние и неустроенность души.

Если вы недовольны собой и жизнью, замучены заботами и тревогами, не удовлетворены отношениями с близкими людьми - добро пожаловать к психотерапевту или к психологу-консультанту (это, по большому счёту, одно и то же, просто психотерапевтами обычно называют себя те, к кому ходят подолгу, а психологами - те, к которым приходят один-два раза). Казалось бы, всем нам туда и дорога...

Но куда именно податься, - к мастерам психоанализа или психосинтеза, к психодраматистам или гештальт-терапевтам, к экзистенциально-гуманистическим, когнитивно-бихевиоральным, или каким-нибудь другим психотерапевтам с ещё более непонятным названием? К тому оказалось, что эффект всех методов психологической помощи приблизительно одинаков. Парадокс этот, пожалуй, остаётся главной проблемой психотерапии. Даже сами психотерапевты перестали держаться за свои теории - сегодня большинство из них считает себя сторонниками одновременно разных подходов, стараясь пользоваться теми методами и концепциями, которые, по их мнению, больше всего подходят к тому или иному конкретному случаю.

Исследователи всё больше склоняются к тому, что главное в психологической помощи - не теории и техники, а само взаимодействие психотерапевта и пациента. Давайте попробуем разобраться, как работает психотерапия.

Хотелось бы начать с некоторых мифов о психотерапии, бытующих не только в народном фольклоре, но часто и в умах начинающих психотерапевтов. Собственно из-за неопытных и необученных психотерапевтов, которых у нас пруд пруди, эти мифы часто и возникают.

Миф первый, о том, что психотерапевт видит вас насквозь.

Повстречав психолога, люди нередко думают, что этот знаток человеческой природы видит их как-то по особенному. А уж опытный психотерапевт насквозь зрит все скрытые мотивы, за версту чует проблемы и комплексы, его теории объясняют всё их поведение.

На самом деле психотерапевт как зеркало, служит пациенту для самопознания. При этом психотерапевт - не безучастный «объективный наблюдатель»: он не скрывает своих эмоций и часто вовлекается в те психологические «игры», которые ведёт с ним клиент. Психотерапия иногда напоминает совместное творчество, иногда - любовь, иногда - войну.

Миф второй, о том, что психотерапевт может манипулировать вами, загипнотизировать, запрограммировать вас.

Сегодня миф это активно распространяется адептами «нейро-лингвистическое программирования» или попросту НЛП.

Некоторые психотерапевты и правда владеют гипнозом (их намного меньше, чем тех, кто думает, что владеет) но эффект подобных фокусов невелик и недолговечен.

Психологи давно заметили, что для того, чтобы изменить человека, главное - принять, понять и полюбить его, поверить в него и дать ему это почувствовать. Иначе он просто не захочет меняться. А то, что личность и характер человека можно изменить без его желания - это сказки. Так что скорейший путь к тому чтобы изменить человека лежит через принятие его таким, каким он уже является (это, кстати, психотерапевтический рецепт на случай, если вы задумали, например, изменить мужа).

Миф третий, о том, что в психотерапевтической книге, которую вы купили и прочитали, содержится правда об устройстве вашей психики.

Психологи придумали немало весьма убедительных теорий. Правда, они убеждают не всегда и не всех, поэтому распространен и противоположный миф, о том, что, например, психоанализ - ложь. Но психотерапевтические объяснения нужны для того, чтобы помочь человеку, дать ему способ работы над собой. Такие концепции (исследователи называют их «психотерапевтическими мифами») помогают по-новому взглянуть на свою жизнь, поговорить о переживаниях, для которых у нас обычно не хватает слов, привести свой опыт в какой-то порядок.

Миф четвёртый, о том, что психотерапевт вас вылечит.

Распространению этого мифа способствует язык психотерапии, заимствованный из медицины. Уже само слово «психотерапия» вводит в заблуждение. Вы думаете, это лечится?

Вместо лечения, психотерапевт занимается психологической помощью в развитии личности. Если вы пожалуетесь ему на головную боль, он не станет давать голове установку не болеть, а попросит поискать в этой боли смысл или высказать от её лица, что она о вас думает.

А если вы не хотите развиваться и пришли, чтобы просто покончить со своим, допустим, навязчивым страхом перед поездкой в метро? Первейшая задача психотерапевта - так называемое «уточнение запроса», то есть перевод стрелок с частной проблемы на глобальные «экзистенциальные» проблемы клиента. Если оказывается, что у клиента действительно есть такие проблемы (а у кого их нет?), начинается работа, в ходе которой проводится ненавязчивая идеологическая обработка клиента, он учится смотреть на мир и действовать в соответствии с новой идеологией.

Современная психотерапия во многом основана на усвоении нескольких простых идей.

Идея первая: принять себя таким, как есть.

Психотерапевт, которому нужно «победить» проблему клиента, понимает: если клиент перестанет бороться с собой и полюбит себя, то и проблема исчезнет.

Идея вторая: отстраниться от проблемы.

Психологи поняли, что один из главных источников жизненных проблем - жесткие схемы, привычка трактовать происходящее и действовать по усвоенным раз и навсегда сценариям. Но расстаться с ними непросто, - человек держится за своё видение мира и за свои страдания, потому, что чувствует угрозу своему эго - ведь это его мир, его страдания.

Идея третья: жить «здесь и теперь».

Психотерапевты считают, что современный горожанин не замечает красоты и радости настоящего момента, потому что поглощён заботой о будущем и сожалениями о прошлом.

Идея четвёртая: принять ответственность за происходящее.

Клиент склонен объяснять свои беды внешними обстоятельствами, например, винить в своих бедах плохого супруга. Для психотерапевта такая позиция бесперспективна - с супругом он ничего сделать не сможет. Поэтому он старается показать клиенту, что причины его проблем коренятся в нём самом, точнее, в его убеждениях и образе мира.

В результате успешной психотерапии клиент начинает считать, что он сам создаёт свой мир, и если этот мир плох, надо менять не мир, а своё отношение к происходящему.

К специалисту по психологической помощи бесполезно приходить как к врачу, чтобы он «что-нибудь сделал». К тому же психотерапевт на своём опыте знает - советы и рекомендации обычно не помогают, они не способны изменить человека.

А что способно?

Любовь и понимание.

Очень многим страдающим людям прежде всего нужно, чтобы их поняли, приняли и полюбили. Здесь кроется и одна из главных опасностей психологической помощи: психотерапевты чаще всего мужчины (мужчины авторитетнее), а пациенты - женщины (особенно в России, где мужчины страшно бояться показаться слабыми, признать, что у них есть проблемы и комплексы).

Доверие и уважение.

Главная причина обилия психотерапевтических подходов - обилие ярких личностей в психотерапии. Их последователям кажется, что всё дело в технике, но повторить успехи отцов-основателей почему-то никогда не получается...

Требования к личности психотерапевта очень серьёзные - он должен быть способен понять и полюбить любого человека, приходящего к нему, он не может себе позволить такой роскоши как моральное неприятие, чувство собственного превосходства, принципы, позволяющие осудить или презирать.

Метафоры и притчи.

Переживания, которые привели человека к психотерапевту, меняются с большим трудом. Психотерапевт старается изменить отношение клиента к ним с помощью косвенных воздействий, которые не должны восприниматься как покушение на обоснованность его страданий.

Труд и еще раз труд.

В процессе психотерапии человек уделяет время и силы работе над своими проблемами, и это приносит эффект. Работа может происходить и в «косвенной» форме - давно замечено, что чем выше оплата за психотерапию, тем она эффективней.

Мы попадаем «на одни и те же грабли» из раза в раз, потому что наши внутренние сценарии, приводящие к страданиям, очень устойчивы, и не так часто мы готовы делать усилия, чтобы их изменить.

Приходим к психотерапевту как к врачу за лекарством, а когда выясняется, что нужно работать самим, то далеко не каждый на это соглашается.

Психотерапия - занятие не для всех, реальная клиентура психотерапии - это люди, которые захотят и смогут изменить себя. Это, кстати, одна из причин (наряду с дороговизной психотерапии и «психологической неграмотностью» людей) того, что спрос на психотерапию в России низок.

Зачем идти к чужому дяде и жаловаться на жизнь, если есть для этого друзья?
Источник:**DrugMe.ru**