

За что психологу платят деньги?

Если что-то в душе надломилось, сбилось с ритма, болит – с этим куда и к кому? К друзьям-подругам – хорошо, помогает... А если уже нет? Если постоянно одни и те же грабли, одни и те же ямы?

Вот если машина ломается, её в сервис отгоняют, и вряд ли это стыдно – к профессионалу обратиться. Починят-подтянут-отлакируют – как новенькая станет. Денег за работу заплатил, и катайся в свое удовольствие.

А к душеведу+душелюбу (читай, к психологу) стыдно за помощью обращаться. Здесь определение «помогать» сразу ставит обратившегося в позицию слабого... Причем слабого душой, да и умом, похоже, тоже... Типа, психолог лучше тебя в твоей душе разберется (если он это обещает – в этом месте точно врет, да еще и денег хочет за свое вранье получить).

Таким образом, часто получается, что обратиться к психологу = расписаться в своей слабости. А нам всем с детства твердят, особенно мальчикам, – стыдно быть слабым! Ты должен быть сильным!

А мужчинам еще потому сложнее, что психологи в основном женщины... Сначала признаться женщине в своих затруднениях, а потом еще и денег за сочувствие заплатить – это уж слишком!!

И даже если вы преодолели свои сомнения, то как выбрать из огромного числа предложений того, кто действительно облегчит, поддержит, успокоит, подскажет?

Трудная задача... Но выполняемая.

Я сама прошла долгий клиентский путь. Выбирала психолога по рекомендациям тех, кто

с ним уже работал и остался доволен результатами. В данной области – это самый безопасный путь, если встретаться в реале.

Работала несколько лет, причем – особенно в начале – часто теряла понимание, за что деньги плачу. За то, что прохожу заново болезненные моменты детства – и потом меня «плющит» вполне по-взрослому? Или за то, что на просьбу дать совет мне каждый раз отвечают: «А что ты сама думаешь (чувствуешь) по этому поводу?»

Сейчас могу сказать, что самый важный для меня результат нашей работы – знание, что и я, и практически любой Другой – уникальны, достойны любви, уважения и рождены, чтобы стать счастливыми... Природа – щедрая Мать, а если на жизненной дороге что-то из её даров поломалось, отказало или потускнело – это можно попробовать починить... Опыт есть – как позитивный, так и безуспешный – но позитивного больше.

Психолог – мастер, который вместе с вами чинит-подтягивает-лакирует, а если еще точнее – страхует вас и обеспечивает безопасность вашего ремонта, вовремя подает необходимые вам инструменты и отслеживает «напряжение в сети».

Но, прежде чем попытаться кому-то довериться, хорошо бы понимать, чем обычный разговор отличается от беседы с психологом.

1. Психолог вас слушает. Чем это слушание отличается от обычного разговорного жанра? В простом разговоре собеседники часто говорят каждый о своем. Привлечь внимание к себе, конечно, можно, но ответ получишь зачастую такой, что лучше бы промолчали... Пришел за поддержкой, а скажут – сам виноват(а), и еще поковыряют в ране, посмакуют детали-подробности, застыдят... Или советовать начнут – сделай так, или так... Поведешься, сделаешь, а если опять все наперекосяк выйдет, предъявить–то кому? Советчику? Ну, предъявишь – только отношения с ним (с ней) испортишь. В ответ, скорее всего, услышишь возмущенное: «Ты меня неправильно понял!»

Почему так происходит? Потому что советчик вас оценивает, упаковывает в свою систему координат «хорошо-плохо», навязывает вам свой образ действий и мыслей, мало вникая в вашу индивидуальность... Психолог-профессионал слушает безоценочно. Он(она) заранее уверен(а) в том, что Вы уникальны, и готов(а) принимать Вас таким,

какой вы есть. Вы можете рассказывать о своих самых ужасных мыслях и поступках – в ответ вас, возможно, попросят уточнить, из какой системы координат вы таким образом себя оценили и, вполне вероятно, ваше мнение поменяется в сторону позитивного принятия себя.

2. Чтобы так слушать и слышать, психологу необходимо быть чувствительным к вам и к себе. Оpoznавать ловушки разума, внутренние конфликты, маски и шаблоны поведения и образа мыслей. Для этого психолог много лет учился, проходил свою личную терапию, и всю профессиональную жизнь продолжает совершенствовать свои знания и умения, работая под супервизией более опытных коллег, посещая мастерские и семинары. Таким образом переходим к следующему пункту:

3. Опора на профессиональные знания и проработанный личный опыт – еще один важный инструмент психолога. Диплом – это обязательное условие, оставим это без обсуждений. Если собрался стать профессионалом в этой области – будь добр на своей шкуре испытать, каково это – быть клиентом. Знакомство со своими страхами, ограничениями доверия, сопротивлениями в этой роли поможет лучше чувствовать и понимать своего клиента.

Чем участие психолога отличается от обсуждения ваших проблем с семьей, друзьями и подругами, мы определились. Теперь хорошо бы прояснить, почему за услуги психолога надо платить.

Час с психологом, который вы оплачиваете, принадлежит вам. В течение этого времени все инструменты психолога в вашем распоряжении, а сам он работает исключительно на вас – вникает в ваш материал, анализирует ваш опыт, фокусирует вас на нюансах ваших задач, вместе с вами ищет выход из проблемы, с которой вам трудно справиться самому. Такое участие, на первый взгляд, похоже на родительскую поддержку. Однако по факту работа с психологом сильно отличается от общения с родителями в детстве. Чем?

1. Когда мама-папа учили вас жить, они – в основном – кроили вас по своему образу и подобию, вводили ограничители поведения путем наказаний-поощрений, навязывали свою систему жизненных координат. Психолог далек от таких идей. Советы, настоятельные рекомендации, директивные указания – родительский арсенал воспитания – радикально отличается от инструментов психолога. Он принимает вас такими, какие вы на сегодняшний день есть, без навязывания вам своих категорий

За что психологу платят деньги

Автор: admin

05.02.2011 17:04 - Обновлено 29.10.2014 09:02

«хорошо-плохо», с уважением к вашему жизненному пути и к вашей взрослой части.

2. Если ваши сегодняшние проблемы коренятся в глубоком детстве, психолог вместе с вами проанализирует ваши детско-родительские отношения и будет всеми средствами помогать избавляться от устаревших запретов и страхов, мешающих вам сегодня получать удовольствие от себя и от жизни.

3. Психолог вместе с вами заинтересован в том, чтобы развить у вас творческое отношение к своим возможностям и к жизни в целом, освободить вас от панциря напрягающих привычек.

4. Если в вашем детстве было недостаточно безопасности и любви, участие психолога поможет вам восстановить чувство защищенности и веру в то, что вы любимы.

Деньги, которые вы платите психологу, обозначивают границу вашего взаимодействия. Если вы жалуетесь на жизнь бесплатно – вы просто грузите своими проблемами другого, если вы работаете с психологом – вы оплачиваете его квалифицированное участие в решении ваших проблем.

Автор - Ирина Лопатухина

[Источник](#)