

Готов ли человек получать психологическую помощь?

О требованиях к пациенту

При посещении психолога, вам будут заданы вопросы принципиальной важности. Обсуждая вместе с психологом свои проблемы вы напрямую оцениваете эффективность дальнейшей работы.

Имеется несколько основных условий, позволяющих психологу или психотерапевту принять положительное решение о предоставлении помощи. К сожалению не все из этих условий очевидны сразу, во время первичной беседы с клиентом. Рассмотрим эти условия.

Насколько человек осознает свое психическое страдание?

Может казаться самоочевидным, что клиент психологически страдает; иначе, зачем бы он обратился к специалисту? Но это условие не всегда присутствует. Вот несколько наиболее распространенных примеров.

Некоторые люди обращаются за психологической помощью исключительно по настоянию других. Например, партнер по отношениям может сказать, что не будет продолжать отношения, если другой не предпримет "чего-то" для решения своих проблем. Или же лечащий врач может посоветовать обратиться к психотерапевту. Это может случиться, когда человек страдает от заболевания, которое имеет психосоматическое происхождение. Некоторые из людей, страдающих от психосоматических симптомов, пребывают в полном неведении о какой-либо психической боли и могут отрицать любой намек на взаимосвязь между физическим страданием и неприятными психологическими переживаниями. В большинстве случаев совместное исследование симптомов психологом и клиентом значительно продвигает последнего в понимании феноменов своей внутренней жизни и сокращает риск психосоматической уязвимости. Но иногда (в случае достаточного отчуждения человека от своих психических и телесных процессов) психотерапия или психоанализ могут оказаться не только бесполезными, но и даже опасными. Речь идет о потенциальном риске психоза.

То же самое можно сказать о людях, зависимых от алкоголя или наркотиков. Проблема зависимости не разрешается на уровне избавления от химической стимуляции. Психолог или психотерапевт может предложить человеку подумать о своих, возможно, невыносимых переживаниях и мыслях, от которых он бежит в зависимое поведение. Только в таком случае работа с зависимостями приобретает смысл.

Резюмируя, хочется подчеркнуть, что не зависимо от причины обращения к психологу, самым важным является желание клиента предпринять попытку изменить себя — т.е. пройти психотерапию или психоанализ для себя самого. Когда человек не признает психологических страданий, в этом случае не следует рассматривать варианты для прохождения курса психотерапии или любого другого вида психокоррекции, хотя другие люди из его окружения могут настаивать на том, что ему

необходима психологическая помощь. Отнюдь не каждый, кому нужна помощь (и кто объективно нуждается в психотерапии или психоанализе) способен эту помощь принять. Вне зависимости от тяжести симптомов психолог или психотерапевт, несмотря на все свои старания и профессионализм, не сможет помочь тому клиенту, у которого отсутствует собственное желание работать над своими проблемами, перерабатывая их психологически. Поэтому, наше первое требование к будущим клиентам состоит в том, чтобы они признавали, что переживают нечто — испытывают тревогу или депрессию, разочарованы или пребывают в замешательстве — в связи с ситуацией, в которой они оказались. В ситуации, когда они не видят выхода, не понимают значение своих симптомов и пр. или обнаружили, что один и тот же негативный опыт повторяется в их жизни бесчисленное количество раз.

Таким образом, когда потенциальный клиент обращается за психологической помощью потому, что своими действиями он заставляет страдать других людей, или потому, что другие люди требуют от него изменений, нам может понадобиться несколько первичных встреч, чтобы определить, чем мотивирован человек, насколько он стремится к самопознанию и реальному изменению своей ситуации. Это приводит нас ко второму важному требованию к потенциальному клиенту.

Стремление к самопознанию.

Предположим, что человек осознает свое психическое страдание, что в основе его проблемной ситуации лежит психологическое состояние и не действует от чьего-то имени. Однако это еще не означает, что он понимает, что его страдания возникли вследствие его собственных скрытых мотивов.

Многие из тех, кто обращается к психологу или психотерапевту, зачастую винят в своих бедах внешние обстоятельства, ссылаясь на неблагоприятную обстановку в обществе, в семье, плохую наследственность, свой биологический пол и т. д.

Несмотря на то, что любой из этих факторов действительно может способствовать возникновению текущих проблем, если клиент не заинтересован узнать, почему он продолжает переживать подобные внешние, объективные и зачастую неизменные факторы травматически (что делает его жизнь невыносимой), то такое отношение можно расценивать как скрытый отказ брать на себя ответственность за свою жизнь.

Желание более глубокого понимания, прояснение скрытого значения неудовлетворяющих жизненных ситуаций или необъяснимых симптомов предполагает принятие факта, что, в конечном счете, причины психологических симптомов лежат внутри самого человека.

Готов ли человек получать психологическую помощь?

Наконец, последнее условие, которое следует учитывать — это готовность человека получать психологическую помощь. Многие потенциальные клиенты проецируют на психотерапевта всезнание, как будто он ведает все то, чего они не знают о самих себе (и, соответственно,

ожидают, что он и будет их "лечить", отчуждаясь, тем самым, от своих собственных усилий). Другие демонстрируют определенное высокомерие (вызванное страхом, завистью или иным скрытым чувством). Третьи стремятся контролировать специалиста тем или иным образом (например, становясь псевдо "сотрудничающими" и развивая "дежурное" понимание, или, заняв позицию "эксперта", не позволяют психологу по-настоящему соприкоснуться с их внутренней жизнью). Такая установка может означать, что любые открытия, которые они не сделали исключительно самостоятельно, скорее нанесут рану их самооценке, нежели помогут, что вызовет с их стороны негативную реакцию в отношении психотерапевта и психотерапии. Подобная позиция является противопоказанием к прохождению курса психотерапии.

В реальности, любое желание освободиться от психологических симптомов всегда противоречиво, поскольку эти симптомы представляют собой детские бессознательные попытки самолечения и были сформированы как способ избавления от невыносимой психической боли. Таким образом, помимо сознательного желания клиента избавиться от своих симптомов, существует внутренняя сила, которая "боится" эти симптомы утратить, несмотря на все те страдания, которые они причиняют. Эта сила создает серьезное и иногда непреодолимое сопротивление психотерапевтическому процессу. Настрой на исцеление и сопротивление оздоровительному процессу — существуют параллельно. Но сопротивление — естественный компонент психотерапевтической работы, в отличие от не готовности изменять себя и не способности получать помощь от другого человека.