

Как выбирать психотерапевта

Сергей Торлецкий
психолог, директор центра «Мир Вашего Я»



По утрам Кристофер Робин надолго исчезал и ни Пух, ни Пятачок, ни Кролик не знали, куда он уходит.

На самом деле Кристофер Робин посещал психотерапевта. У него были проблемы с межличностными отношениями, и общаться он мог только со зверями. Да и то с игрушечными.

Впрочем, и Винни Пух и все, все остальные тоже нуждались в квалифицированной помощи.

Иа страдал ипохондрией.

У Пуха явно угадывалась болезненная зависимость от меда.

Кролик проявлял все признаки невротического стремления к власти.

Пятачок страдал комплексом неполноценности и клаустрофобией.

Такая шутка. Так шутят психотерапевты, намекая на то, что их клиенты кругом, только они пока об этом ничего не знают.

Может случиться так, что и вам понадобится помощь специалиста. Прежде чем обратиться за консультацией, неплохо бы кое-что узнать о людях, занимающихся психологической помощью и о том, как найти среди них того, с кем вы сможете добиться лучших результатов. И что вообще вас ждет в кабинете психотерапевта. На что рассчитывать, чему не удивляться. На что обратить внимание при выборе специалиста, а чему значения не придавать.

Каким бы не был психотерапевт, отношение к нему пациента развивается довольно бурно.

Начинается все с медового месяца. Вы в восторге и полны надежд. Вас внимательно слушают. Вас понимают. Вы сможете освободиться от того, что вам мешало долгие годы.

Ваш психотерапевт вас восхищает. Он кажется вам умным, проницательным и всемогущим. Вы даже немного влюблены в него.

Восторг быстро сменяется разочарованием. Оказывается перед вами не волшебник, а обычный человек. Он вовсе не собирается решать вашу проблему за вас. Он говорит, что помочь себе можете только вы сами, а к нему вы приходите для того, чтобы понять, как это сделать.

Вы начинаете поглядывать на вчерашнего кумира свысока и подозревать, что в вашем, естественно, совершенно особенном случае, маг и волшебник разобратся не в силах.

Вы рисуете домики и человечков, представляете свои чувства в виде образов, учитесь расслабляться, сажаете часть себя на пустой стул, и пинаете воздух ногами, рассказываете свои сны, говорите первое, что приходит вам в голову (второе и третье говорите тоже), и стараетесь изо всех сил бояться. Вам предлагается принять то, чего вы хотите избежать, да еще в сильно преувеличенном виде.

Вы становитесь агрессивны, насмешливы, капризны и недоверчивы по отношению к тому, кто намерен вам помочь, и начинаете всерьез думать, что вы ошиблись в выборе. Все ваши сопротивления и защиты направлены теперь на психотерапевта. Еще бы — с его помощью вы подобрались вплотную к той крепости условностей, манипуляций, зависимостей, обманов себя и окружающих, которая и защищает ваше расстройство и позволяет вам с ним жить. Оказывается эту крепость надо разрушить. Это трудно и страшно. Этого вы не хотите, а хотите, чтобы психотерапевт за один сеанс все сделал за вас, и проблема решилась бы сама собой по мановению волшебной палочки. Так не бывает. Психотерапевт не волшебник, он только учится.

Немного терпения и вы почувствуете первые реальные изменения. Это переломный момент, когда вам важно понять, что дальнейшее улучшение потребует от вас повседневной работы. Если вы это поймете и примите, то ваши цели прояснятся, а средства психотерапии обретут смысл. Ваше отношение к психотерапевту станет более стабильным, и в конце концов не таким уж важным.

Подобный сюжет развития отношения клиента к психотерапевту типичен для классического психоанализа, когда процесс терапии и поисков растягивался на годы, а психоаналитик становился чем-то средним между членом семьи, домашним врачом, школьным другом, и вторым «я» клиента. Хотя, разумеется, психотерапевт ни тем, ни другим, ни третьим быть не должен.

Но и при использовании современных продвинутых экспресс-методик (парадоксальной интенции, НЛП, эмоционально-образной терапии) клиент может проходить через те же фазы развития чувств, от поклонения через пренебрежение и агрессию к стабильным ровным отношениям и сотрудничеству. Причем в ускоренном темпе.

В конечном итоге вам важен не процесс, а результат. Для вас хорош тот психотерапевт, который сумеет

помочь вам, несмотря на все ваши сопротивления, восхищения и нападки.

Вычислить заранее специалиста, подходящего именно вам, сложно. Тут, как в любом партнерстве, не все зависит только от партнера — кое-что и от вас.

Некоторые рекомендации тем не менее я все же попробую дать. Возможно, они вам помогут сделать правильный выбор.

Профессионалов с многолетней практикой не так много. Куда меньше, чем предложений психологической помощи. В любом случае лучше обращаться в специальные центры, где есть лицензия на эту деятельность, подкрепленная опытом и ответственностью работающих там специалистов. Серьезную фирму от легкомысленной вы отличите по внешним признакам. Если в таком центре кабинет психотерапевта соседствует с кабинетами народного целителя, экстрасенса и астролога, едва ли вы сможете здесь найти квалифицированную помощь.

Я вижу две категории реальных специалистов — психотерапевт-врач (человек с медицинским дипломом, владеющий психотерапевтическими методиками) и психотерапевт-психолог. Сознание первого несколько отягощено уверенностью в том, что любой симптом можно снять с помощью лекарств и соблазн подтолкнуть психотерапию таблеточками будет для него достаточно велик. В этом смысле психотерапевт с психологической подготовкой предпочтительнее, однако его знания в области фармакотерапии (тех же таблеточек) должны быть достаточно глубоки, хотя бы потому, что клиенты, особенно с тяжелыми неврозами и фобиями, часто приходят к психотерапевту после длительного и безуспешного лечения только медицинскими средствами, которые нельзя в одночасье отменить, заменив чистой психотерапией.

Вот некоторые отличительные черты, по которым вы могли бы составить представление об уровне профессионализма психотерапевта на первом же сеансе.

1. Психотерапевт не дергается, не смотрит постоянно на часы, не перебивает вас, не раздражается, не отвлекается, не оставляет вас одного и не торопит.

2. Не сыпет терминами и диагнозами, не рассказывает вам анекдоты из своей и чужой практики, не старается поразить вас своим интеллектом и знаниями. Ярлыки диагнозов могут произвести впечатление, но ничего не говорят о пути, которым вам следует идти, чтобы решить проблему.

3. Работает с вами спокойно, без нажима, не станет принуждать вас говорить и делать то, что вы не хотите.

4. Помнит все, что вы говорили и делали на предыдущих сеансах. Все ваши жалобы, затруднения, сны, ассоциации, результаты тестов и заданий. Если вы осваивали новую методику и психотерапевт просил вас позаниматься дома, он поинтересуется и обсудит результаты. Вы не исчезаете из памяти психотерапевта, едва истекло время сеанса. Он помнит и думает о вас.

5. Не выступает судьей и советчиком в ваших конфликтах. Не принимает ничьей стороны. Помогает вам проанализировать и понять причины и механизмы возникновения конфликта и работает вместе с вами над решением проблемы.

6. В тех объемах, в каких считает целесообразным, объясняет вам механизм действия того или иного метода или приема, особенности и перспективы предлагаемой психотерапии.

7. Не будет давать поспешных обещаний («с этим мы справимся за два-три сеанса»). В прогнозах проявит осмотрительность.

8. Деликатен в финансовых вопросах. Не станет крохоборничать из-за лишних пяти-десяти минут и требовать оплатить вперед курс из десяти сеансов.

Личная симпатия к психотерапевту — не ваша цель. Ваша цель — реальное изменение себя, решение проблем. Если от сеанса к сеансу изменений нет и все, что мучило, останется при вас, как бы не был вам приятен психотерапевт, стоит подумать о выборе другого специалиста.

То что вам может быть разглядеть не удастся, но что очень важно: психотерапевт — личность. Он и сам должен быть способен к изменению и развитию себя в том числе и с помощью методик, которые предлагает вам.

«Психотерапия — исцеление психотерапевта. Исцеление клиента — побочный результат».

Так шутят психотерапевты.

В шутке много правды.



КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПСИХОТЕРАПИЯ ПСИХОАНАЛИЗ ТРЕНИНГИ

<http://www.psychologist.ru>
ст. м. «Маяковская»
ул. Фадеева, 6
тел.: 251-9496, 250-2079