

Для сайта <http://www.psyreshenie.ru>

Помните детский рассказ про мальчика, который учился плавать? Всю зиму он усердно тренировался: ходил по квартире и вращал руками. Летом, приехав на водоем, он выбежал из воды, едва в нее войдя, и произнес сакраментальную фразу: «Я еще не готов. Надо дома больше тренироваться. А вот в следующем году – обязательно!». Так и с психотерапией: очень часто бывает так, что клиент с большим интересом посещает психотерапевта, искренне считая, что происходит нечто важное и что что-то в нем действительно меняется. Но на проверку оказывается, что в жизни человека все остается без изменений – те же проблемы, те же волнения. От чего же так получается? И как превратить терапию из хождения по комнате в тренировку в бассейне? Ниже описаны несколько способов для этого.

Поставьте цели

Вы когда-нибудь искали дорогу в незнакомом месте без четкого плана прохода или карты? Если – да, тогда вам, вероятно, знакомо и чувство досады и разочарования в момент, когда выясняется, что все это время вы шли в прямо противоположном направлении от нужного места. Избежать подобного разочарования в психотерапии вам поможет четкая цель.

Сформулируйте то, чего вы хотели бы добиться в ходе терапии. Конечно, эти представления могут меняться по ходу работы, но уже одна формулировка цели добавит ясности в процесс. Представьте себе, что вы ее достигли. Что изменилось? Какой стала ваша жизнь, как изменились вы? Чему научились? Что вы делаете иначе, чем сейчас? Чем конкретнее вы сформулируете желаемый результат, тем легче вам будет сверяться со своей картой.

Конечно, для того, чтобы попасть в нужное место надо еще понимать, где вы сейчас находитесь, и как вам туда попасть. Анализ текущей ситуации и пошаговая программа изменений может стать плодотворной темой для работы с терапевтом.

Осознавайте происходящее

Сегодня в психотерапии существует множество различных направлений и в каждом своя собственная уникальная система работы, своя терминология, разобраться в которой человеку несведущему требуется определенное время. Однако опыт показывает, что если терапевт уверенно предлагает клиенту выполнить тот или иной вариант работы, очень часто клиент соглашается еще до того, как на самом деле поймет, зачем это нужно. С одной стороны, от вашего доверия терапевту действительно многое зависит, с другой – если вы не понимаете смысл упражнения, зачем его тогда вообще делать?

Это же касается и терминов. Наверняка ваш терапевт долго учился и знает много

специальных понятий, но если они вам незнакомы, то какой в этом смысл? Действительно, что понятнее: «у тебя еще не сложился гештальт» или «ты не понимаешь, что происходит»? Вообще говоря, есть один очень простой способ проверить то, насколько вам понятно происходящее. Для этого достаточно попробовать сформулировать его в одном предложении, ни больше – ни меньше. Если получилось – значит, вы действительно понимаете ситуацию. Если – нет, возможно, стоит на это обратить внимание.

Будьте внимательны к себе

Обычно люди обращаются к психологу для того, чтобы решить действительно серьезные проблемы. Однако это вовсе не означает, что психотерапия должна быть только серьезной! Возможно, даже важнее, чтобы она была для вас просто интересной! Это ведь как в учебе: или вам интересен предмет, и тогда вы легко по нему учитесь и готовитесь к экзамену быстрее, или предмет вам в тягость и приходится подолгу «зубрить». Да и на практике интересный предмет вспомнить и применить куда легче, чем «вызубренный» и забытый сразу после экзамена. Вот и получается, что психотерапия будет полезна для вас только тогда, когда будет вам интересна!

Как узнать так это или нет? Прислушайтесь к себе: было ли вам интересно на встрече или вы работали «через силу»? Если вы выбрали второй ответ, то подумайте о том, какой должна была бы быть эта встреча, чтобы стать по-настоящему интересной? Может быть, в следующий раз вы хотели бы обсудить другую тему или эту же тему, но по-другому, или, может быть, все дело в стиле работы вашего терапевта и вам стоит обсудить это с ним. Так или иначе, кому как не вам лучше знать, что будет интересно именно для вас?!

Делайте выводы

Психотерапия – очень эмоциональный процесс, насыщенный разнообразными событиями. Он может быть весьма увлекательным сам по себе, но не стоит забывать, ради чего все это делается. Без выводов, которые вы для себя делаете после каждой встречи, терапия теряет свой полезный эффект и становится отдельным занятием, на которое уходят время и деньги. Если вы не хотите превратить терапию в хобби, подумайте о том, как вы можете использовать то, что получили на терапии. В перерыве между встречами попробуйте применить то новое, что вы для себя открыли. Используйте и проверяйте, экспериментируйте и сомневайтесь, ведь это, пожалуй, единственный способ привести реальные изменения в жизнь.

Удачного плавания!