Автор: admin
22.10.2011 11:51 - Обновлено 31.10.2014 14:08

Психологическая помощь в Интернете. Почему это возможно?

Психологическая помощь в Сети – в настоящее время дело весьма распространенное… Поле Интернета объединяет необъединяемое и дает нам новые возможности для «встреч» и общения. В безопасном формате. С теми, кто совсем рядом. С теми, кто очень далеко.

Встреча клиента с терапевтом в Сети – особый жанр. Он имеет свои преимущества и недостатки.

В **реальной жизни** у встречи клиента и терапевта есть несколько условий, которые одновременно являются и ресурсами, и ограничениями их контакта:

1. Надо найти для встречи реальное место.

2. Клиенту невозможно сохранить полную конфиденциальность перед терапевтом – он приходит на встречу, терапевт его видит, слушает, ощущает.

3. Другим людям легче узнать, что человек ходит на психотерапию, – особенно в маленьких городах, где «все у всех» на виду.

4. Клиент должен выбирать себе терапевта из тех, кто живет и работает в районе его места жительства – городе или другом населенном пункте.

5. Терапевтическому контакту очень помогают взаимное визуальное и аудиовосприятие друг друга – позы, жесты, мимика, тембр голоса, паузы и ускорения речи, ритм дыхания.

Терапия обменом письмами в поле **Интернета** дает следующие «бонусы» и ограничения в этом контакте:

1. Можно выйти «на связь», находясь в комфортной и безопасной привычной обстановке.

2. Можно сохранять полную конфиденциальность перед терапевтом, если это является одной из важных меток безопасности контакта для клиента.

3. Можно утаить от своего даже самого близкого окружения, что обратился за психотерапевтической поддержкой.

4. Можешь выбирать себе терапевта из любого города или страны – тут ограничением может стать только незнание языка или стоимость услуг.

5. Терапевтический контакт происходит только на вербальном уровне, поэтому контакт становится более символическим и рациональным, чем «живые разговоры» в кабинете.

Я консультирую в Сети уже около четырех лет. По своему **опыту** могу сказать следующее:

1. Когда клиент решает письменно оформить свой запрос или описать актуальную для себя проблему, он проделывает большую и важную работу. Он выкладывает свои внутренние переживания «на бумагу». Это дает ему возможность увидеть свое переживание и проблему как бы со стороны. Таким образом, еще до терапевтического ответа клиент «облегчает» свое переживание.

2. Формат письма обычно оговаривается рабочим контрактом – обычно не больше двух страниц 12-м шрифтом. Такое ограничение тоже вполне ресурсно для клиента, так как подразумевает определенную работу по структурированию мыслей и эмоций, вызванных

эмоционально заряженной ситуацией.

3. Терапевт, читая полученный материал, определяет, на чем в настоящий момент сфокусировано переживание клиента. И, опираясь на свой жизненный и профессиональный опыт, в большей мере «принимает» его переживания. Часто для облегчения боли принятие значимым Другим твоего страдания и эмоций становится большой поддержкой и облегчением твоей «ноши».

4. Первая стадия работы может быть направлена на диагностику привычных ценностей и жизненных сценариев клиента. Отвечая на вопросы терапевта, клиент производит «инвентаризацию» своего жизненного опыта. Такая работа всегда по итогу продуктивна. Осмысление событийного ряда из точки «здесь и сейчас» – путь к повышению осознанности своих привычных мыслей-чувств-поступков-реакций, первое приближение к корректировке восприятия своей реальности.

5. В своих ответах терапевт пытается обратить внимание клиента на возможности и ресурсы, которые в настоящий момент для клиента закрыты его эмоциональным состоянием или личностными установками.

6. Таким образом, у клиента появляется возможность встретиться с новым опытом в обстановке поддерживающего человеческого и терапевтического контакта. Такая встреча расширяет возможности восприятия своей реальности. Подтверждает ценности индивидуальности. Дает опору «здесь и сейчас». «Оживляет» картину мира. Что и является ресурсом для желаемых изменений и личностного роста клиента.

7. Для работы с проблемой в поле Интернета желательно обменяться как минимум 7-9 письмами. В этом случае терапевт может задать вопросы, а клиент, опираясь на свой опыт и присматриваясь к опыту терапевта, может попытаться на них ответить – прежде всего, для самого себя. Для этого хорошо подходит формат работы в закрытом от посторонних форуме.

8. Этот жанр более четко структурирован и «предопределен», чем терапия в реальности. С одной стороны, это требует от терапевта большой чувствительности и осторожности в выборе возможных направлений исследования проблематики и

жизненного сценария клиента. С другой стороны – особенно в работе с проблемами зависимостей – дает клиенту много структурных возможностей на первых этапах терапии опираться на терапевта.

9. Как и любая работа во взрослом мире, терапия в Сети должна оплачиваться клиентом. Это помогает держать границу терапевтического взаимодействия. Включает в работу взрослые ресурсы клиента. Гарантирует полную конфиденциальность рабочего взаимодействия. Избавляет клиента от ощущения, что он «грузит» кого-то своей проблематикой. И дает терапевту возможность поддерживать комфортный для него уровень жизни, чтобы работать полноценно в интересах клиента.

Терапевтическая встреча в режиме реального времени – консультация по ICQ или по Скайпу – имеет ряд своих преимуществ.

Поскольку работа проходит в режиме диалога, появляется б**о**льшая возможность спонтанности в определении и выборе форм и направлений обсуждения. Также появляется возможность исследовать паузы и остановки в общении. Речь в диалоге, как правило, менее продуманная и структурированная, чем в письме, что позволяет больше встречаться с эмоциями клиента.

Еще об одном хочу сказать – на мой взгляд, интернет-консультирование может стать таким… мягким и безопасным входом в профессию психотерапевта. Начало любой новой деятельности всегда сопровождается повышением тревоги. А психотерапия – когда я работаю над собой, опираюсь на себя, использую свои соображения-чувства как основной инструмент – значительно умножает эти тревоги. А здесь и дистанция между терапевтом и клиентом, и возможность в любой момент провести «ревизию» материалов терапии, и опора, прежде всего, на когнитивные ресурсы может стать хорошей поддержкой.

Кстати, о получении профессиональной поддержки в Сети, а именно о супервизии. В Сети, как и в реале, основной задачей супервизии является помощь терапевту справиться со своими сегодняшними личными и профессиональными ограничениями. В безоценочном, поддерживающем ключе.

Я участвовала в групповой супервизорской программе по работе с письмами клиентов. Это ценный опыт. Хочу привести пример. Клиентка написала о том, что она родила ребенка и под давлением обстоятельств оставила его в роддоме. Письмо было наполнено стыдом и болью. Как можно в такой ситуации поддержать человека? Когда сама – из своей материнской части – имеешь вполне определенное отношение к этому поступку?

На совете супервизорской группы мы предложили такой вариант ответа: она дала своему ребенку жизнь. Самый главный выбор она сделала именно тогда, когда отказалась его абортировать. И, оставив ребенка в роддоме, она дала ему шанс быть усыновленным в семью, в которой его примут, как родного. Надеюсь, что клиентка смогла эту поддержку взять…

Еще пара бонусов супервизии в Сети – ты вынуждена максимально четко сформулировать свой запрос. Изложить его «на бумаге». А это – как и в случае с запросом клиента – ценная работа на осознавание.

И супервизора можно выбирать без «привязки к местности» своего или его проживания… Что значительно расширяет возможности получения профессиональной помощи.

Как выбирать себе терапевта в Интернете? Зайдите на личную страничку терапевта. Вглядитесь в его фотографию. Почитайте опубликованный на его сайте архив консультаций. Если на терапевтическом ресурсе есть форум – почитайте, как он высказывается, на чем фокусируется, каких тем избегает.

И прислушайтесь к себе – этому человеку вы могли бы довериться?

Автор - **Ирина Лопатухина**

Источник