Автор: admin
04.07.2011 17:23 - Обновлено 29.10.2014 09:08

Зачем люди ходят к психологам?

У каждого из нас свои отношения с реальностью окружающего мира. Рождаемся мы абсолютно «голенькими». Посмотрите на младенца – он живет исключительно своими телесными ощущениями. Если с телом все ОК, младенец либо спит, либо улыбается – радуется. Телесный дискомфорт вызывает неудовольствие и протест, о котором немедленно оповещается вся округа.

Но для полноценного контакта с миром свои телесные ощущения надо как-то дифференцировать, определять. Что я сейчас хочу? Что чувствую? И для этого в детстве опознается сначала только один наставник – мать, а по мере взросления – отец и другие значимые взрослые.

Мать придает первичные значения и смыслы жизненным ощущениям и впечатлениям. Она формирует рамку восприятия. Определяет, на что надо обращать внимание. И то, как обращать. Что опасно, а что нет. Другими словами, мы получаем в наследство очки, через которые мы потом практически всю жизнь смотрим на окружающий мир. Причем наверняка мама тоже получила свои метки реальности в наследство от тех, кто определял в детстве ее впечатления и реакции…

Можно всю жизнь прожить в святой вере, что твоя реальность идентична происходящему вокруг. При спокойном, безоблачном детстве так иногда и происходит. Мы опираемся на ценности и установки родительской семьи, развиваемся по определенному сценарию, расставляем привычные приоритеты и чувствуем себя вполне счастливыми в этой обозначенной тремя-пятью маршрутами карте.

Все происходящее с нами мы сравниваем со своими знаниями о жизни и легко обозначаем события в категориях «хорошо – плохо», «мое – чужое», «да – нет».

Проблема начинается тогда, когда наши автоматические выборы перестают нас удовлетворять. Когда привычные «кодировки» ощущений оставляют нас растерянными. Когда мы вдруг осознаем, насколько нам плоско и душно жить в этом раз и навсегда заданном круге своих выборов и реакций.

Конечно, мы интересуемся, как все это устроено у других. У наших соседей, приятелей, сослуживцев, друзей. Если наши карты более чем менее совпадают, мы чувствуем себя с этим человеком комфортно. Если сильно разнятся – и эта разница для нас по каким-то причинам травматична – таких людей мы избегаем.

На наш вопрос Другому как попытку разобраться в себе мы можем в лучшем случае получить слепок опыта Другого. В виде совета: «Делай так, и все наладится!» Иногда приправленный обесцениванием, иногда вполне нейтральный. И конечно, свою карту можно расширить, добавив пару-тройку тех чужих маршрутов, которые вполне в масштабе наших меток восприятия реальности.

Но насколько часто и без напряга для себя и Другого мы можем говорить на встрече только о себе? И если совет оказался «впору», как нам обходиться с грузом благодарности? Или раздражения на Благодетеля? Или ощущения себя слабым и беспомощным по сравнению с Другим? Чем нам платить за внимание и поддержку постороннего человека?

Вот тут и может возникнуть потребность в профессиональной помощи. В беспристрастном взгляде «со стороны».

Конечно, психолог – тоже человек. В своих унаследованных по семейной истории «очках». Со своими ценностями и приоритетами. Но если это и правда профессионал, он много и трудно работал со своей маршрутной картой. Изучая себя и других. Обучаясь ощущать, мыслить, чувствовать в «широком фокусе» внимания. Пополняя копилку инструментов наблюдения за собой, другими, за возможностями и ограничениями человеческого восприятия.

Поскольку клиент платит, а психолог работает, он обеспечивает такое качество своего присутствия, при котором жизненные реалии клиента – центральное событие встречи. При этом клиент воспринимается «на равных». Если клиент заработал на терапию деньги, значит, у него точно есть взрослая устойчивость. Профессионализм. В какой-то своей области. Вряд ли кому-нибудь придет в голову сравнивать бухгалтера и строителя и говорить, что профессионализм в бухгалтерии круче и достойней, чем в строительстве. Так и здесь. И еще – если клиент готов тратить деньги, силы и время,

чтобы попробовать расширить свой горизонт – это всегда вызывает уважение.

Так вот. Что же происходит на терапевтической встрече?

Один человек приходит к другому и рассказывает о своих сегодняшних затруднениях. Конечно, психолог внимателен к содержанию рассказа. К событийному ряду. Но наиболее значимым является то, как клиент перерабатывает свой опыт. Какими «фильтрами» пользуется при встрече с Жизнью. Что пропускает, на чем привычно фиксирует свое внимание. И что на самом деле вызывает его огорчения и страдания.

Для психолога важно сохранять взгляд «со стороны», без погружения в материал клиента. Оставаться наблюдателем. При этом сочувствовать. Поддерживать. Подтверждать право клиента на его жизнь и его выборы. Помогать ему в поисках других выборов и решений. Без подмены его пути своим. Без навязывания своей системы координат. Оставаясь вовлеченным, но при этом отдельным. Другим.

Это иногда трудный труд. Часто захватывающий. Учиться этому искусству – всю жизнь. Хорошо.

Каждому клиенту – свой психолог. Тут выбор может опираться на свои ощущения от первых встреч. Они всегда трудные. И для клиента, и для психолога. Но для полноценной работы надо довериться. Почувствовать безопасность контакта и человеческий комфорт. Поймать ощущение, что твой язык принимают и понимают.

Если вы чувствуете, что вам трудно-мутно-непонятно и «плохеет» с каждой встречей, имеет смысл рискнуть обсудить это с психологом, прежде чем покидать контакт. Тогда к, может быть, привычному опыту побега от трудностей в общении есть шанс прибавить опыт прояснения своих «затыков» и непоняток. Именно в контакте. С тем, с кем они актуальны.

Выбирайте себе психолога сами. Опирайтесь на себя. Ведь доверие к себе – краеугольный камень фундаментального доверия к жизни.

Автор - Ирина Лопатухина
Источник