**Что происходит на приеме у психолога-психотерапевта**



 По моим наблюдениям из своей практики большинство клиентов продолжают приходить на прием к психологу впервые. То есть до сих пор человек (или семья) никогда не обращались к психологу и не пользовались его услугами. К сожалению, в нашей стране пока еще нет культуры получения и оказания психологической помощи, как это принято в развитых странах, преодолевших определенный путь развития психотерапии.

В нашей славянской ментальности больше принято получать в виде психологической помощи:

- советы друзей и родителей;

- прибегать к злоупотреблению алкоголем и другими психоактивными веществами;

- молчать о своих трудностях, либо, наоборот, навязчиво рассказывать о них окружающим;

- считать, что все «рассосется» само собой, не обращать внимания на явное наличие психологических проблем;

- просто не ходить к психологу, потому что это стыдно, могут осудить друзья / знакомые (ведь они тоже не ходят к психологу);

- ходить в церковь на исповедь и причастие, получать пасторскую помощь, как это было заведено на Руси издавна;

- ходить к бабкам, колдунам и шаманам, совершать ритуалы и обряды;

- плевать на все и считать, что мне психологическая помощь не нужна, я и так здоров

Здесь мне вспоминается анекдот:

«Оглашаются результаты ежегодного конкурса на звание лучшего психолога года в России. Звучит голос ведущего: «И в очередной раз… звание… лучшего психолога года… завоевала…Водка! Поприветствуем!»

 Естественно, у человека впервые пришедшего на прием к психологу возникает определенного уровня тревожные ожидания, связанные с неизвестностью того, а что же будет происходить на приеме. Вопрос вполне закономерный и правильный, требующий немедленного прояснения.

 Для начала хочется разграничить типы психологической помощи. Это может быть психологическое консультирование, краткосрочная психотерапия и долгосрочная психотерапия.

1. Психологическое консультирование. Предполагает 1-2 встречи в кабинете у психолога. Целью консультирования является неглубокая психологическая работа, направленная на прояснение проблемы и осознание ее клиентом, расставлении точек над «i», распознавании «тараканов» в голове. Есть ли смысл в такой работе? Есть, потому что после приема у человека снижается уровень тревожности, повышается уровень осознанности и жить ему становится легче. Надолго ли этот эффект? Возможно, надолго, а, возможно- и нет. Зависит от сути психологической проблемы, уровня интеллекта клиента, истинного его запроса и профессионализма психолога. Это не психотерапия; лечение симптоматическое, направленное на устранение следствия (симптома). Это скорая помощь для пациента.
2. Краткосрочная психотерапия (психологическая коррекция). Предполагает заключение психотерапевтического контракта (устной или письменной договоренности о сроке лечения, частоте приемов, конечном результате, взаимной ответственности и т.д.) В такой психотерапии уже проводится работа с бессознательным пациента, его неосознаваемыми поведенческими комплексами, мыслями, чувствами и эмоциями. Работа с невидимым для самого пациента его бессознательным миром. Здесь идет работа над устранением проблемы или проблем, рассаживании «тараканов» по полочкам, прояснении закономерностей и взаимосвязей психической жизни пациента и лечении причины проблемы, а не симптома или болезни. Длительность такой работы может составлять 2-6 месяцев.
3. Долгосрочная психотерапия. Также предполагает заключение психотерапевтического контракта (хотя бы устного). Это еще более глубокая работа с бессознательным пациента, его чувствами, эмоциями, драйвами и аффектами. Хотя здесь могут быть применены и техники познавательно-поведенческой психотерапии (когнитивно-бихевиоральной), направленной на работу с сознательной частью личности: его мыслями, когнитивными конструктами и выводами. Зачастую процесс психотерапии бывает весьма болезненным для пациента. Но, если человек хочет вылечиться, то он понимает, что результат стоит издержек. В данном случае пациент уже не только избавляется от своих «тараканов», но уже он вооружен знаниями и навыками по недопущению этих «тараканов» в свою жизнь в дальнейшем. Он становится автономным в своей психической жизни, и дальше может обходиться без помощи психолога, самостоятельно решая возникающие трудности.

Теперь стоит вкратце сказать об основных эффектах (феноменах), которые возникают в процессе психотерапии. То есть то, что непосредственно происходит на приеме у психолога-психотерапевта:

Для наглядности представления эти психотерапевтические эффекты можно показать в простом графическом изображении.



1. Инсайт. Это психическое озарение, вдруг моментальное понимание того, что человек не мог понять ранее, или о чем-то не знал, осознание нового. Как правило, инсайт завершает собой определенную часть психологической работы, подводит некоторый итог отношений клиент-психотерапевт.
2. Катарсис. Это эмоционально-чувственный всплеск, бурное выражение чувств по поводу увиденного, услышанного, почувствованного. Это такая эмоциональная отдушина, куда отводятся негативные эмоции, либо переизбыток позитивно заряженных флюидов, сброс эмоционального напряжения.
3. Обучение (копинг). Это обучение пациента по-новому мыслить, чувствовать, вести себя. Обучение распознавать свои чувства, чувства других людей. Обучение выражать чувства, мысли, эмоции. Обучение справляться с трудностями.
4. Вера. Это мотивационная составляющая процесса психотерапии. Если взять аналогию, то это фундамент традиционной святоотеческой (пасторской) помощи, которая поддерживала наши поколения веками. Вера также укрепляет и делает эффективным и процесс современной (научной) психотерапии. Вера двигает клиента вперед, поддерживает его в лечении, дает силы и оптимизм для дальнейшей психотерапевтической работы.

****

*С уважением,*

*практический психолог, семейный психолог*

*Кашин Александр Витальевич*