7 МИФИЧЕСКИХ СТРАХОВ КЛИЕНТОВ ПРИ ОБРАЩЕНИИ К ПСИХОЛОГУ

Практически все люди, впервые обращающиеся к психологу, испытывают страхи и тревогу перед его посещением.

ПОЧЕМУ?

ПОТОТОМУ – что каждый из нас – живой человек, а человеку свойственно немного тревожиться перед первым неизвестным опытом. Это – нормально. Поэтому легкая тревога перед посещением специалиста – вполне естественна.
Именно же страх посещения психолога может иметь различные «веерные» истоки - рассмотрим их.

1. СТРАХ - «не знаю - как себя вести, придя к психологу, что там делать, что говорить..»
РЕКОМЕНДАЦИЯ – будьте собой и все. Ведите себя так, как ведете всегда и везде – естественно. Первая задача психолога – создать вам комфортную безопасную среду. Вы ее почувствуете почти сразу же. Поэтому - расслабьтесь и переключитесь на насущное. «Я не думала, что все происходит вот так» - сделав щелчок пальцами, произнесла моя клиентка, после первой нашей встречи. Она переживала перед ее началом, репетировала, что ей надо мне сказать и как именно построить со мной свой разговор - а, оказалось, что все происходит естественно-гармонично. Это потому – что психолог является дипломированным специалистом, и он знает, как надо вести встречу, как построить работу.
РЕКОМЕНДАЦИЯ ––прочитайте предварительно перед посещением специалиста, как происходит встреча с ним, и что на ней конкретно может быть. ИМЕННО НЕДОСТАТОК ИНФОРМАЦИИ рождает страх неизвестности. Опять же, одна моя клиентка на мою реплику о ее возможной тревоге ответила, что она - абсолютно спокойна, т.к. подробно прочла, что происходит на встрече с психологом. Ей все понятно, и поэтому чего тут бояться- то?
РЕКОМЕНДАЦИЯ – вы можете первую сессию (у меня, например), попросить по аудио связи. Особенно это касается тревожных клиентов. После первой встречи – клиенты уже спокойно выходят на видео связь, или очную сессию, т.к. имеют уже опыт того, что ничего страшного в психологической работе с ними не происходит.

2. СТРАХ – "психолог все обо мне узнает , и я стану уязвим".
Во-первых, психолог собирает только ту информацию, которая необходима для выполнения вашего запроса. Во-вторых, она - конфиденциальна. В третьих, психолог, чтоб вам помочь и исполнить ваш запрос – должен иметь полную картину вашей ситуации. Иначе он может выдвинуть поначалу ложную гипотезу (психолог не ставит диагнозы, ибо он не врач). Составив же ошибочное мнение о вашем запросе из-за неверной информации или утаивании ее – у психолога складываются и ошибочные выводы, неверно выстроенные причинно-следственные связи. Он все - равно потом до всего докопается – профессия у него такая «археологическая». Но вы потратите лишнее время и деньги на его посещение. Зачем?

 Например, приводя на прием ко мне ребенка, у которого явные депрессивные проявления, родители умалчивают, что у них идет бракоразводный процесс, и психолог, не зная об этом, идет по ложному следу на первых встречах. А при депрессии необходимо устранение причинных факторов ее. Раскрываясь же в работе с психологом, ребенок проговаривается о том, что родители расстаются, и ему это невыносимо, а они запретили ему об этом кому-либо говорить.

Здесь причинно-следственные связи становятся понятными. И что нужно делать, чтоб ребенку помочь – тоже.

 Поэтому скрывать от психолога что-либо – вредно и недальновидно, да и затратно – это же лишние сессии и ваши деньги. Пока специалист не докопается до сути происходящего – он не сможет вам помочь.

3. СТРАХ – "психолог меня осудит".
РЕКОМЕНДАЦИЯ – почитайте про принципы работы психолога, его этический кодекс. Там четко прописано, что психолог не имеет право кого-то оценивать, а тем более – критиковать. Он имеет право только помочь вам – это его первичная суть профессии. Если он что-то озвучивает – то только как «де факто» происходящего. Чтоб пазл сложился и в вашей голове тоже, а не для того, чтоб вас покритиковать. Пока нет четкого пазла – клиента не осеняет инсайт. А именно к нему мы идем в работе – к озарению и изменению, соответственно, как установок мышления , так и поведения.

4. СТРАХ – "психолог все обо мне разболтает".
В работе психолога все конфиденциально. Если ему очень важен ваш случай в статье, книге, то он сначала просит у вас разрешение на это ПИСЬМЕННОЕ, ЗА ВАШЕЙ ПОДПИСЬЮ, которое хранит у себя неизменно. И только после этого он имеет право вас где-то упомянуть в устной (докладе при разбора случая среди коллег, например) или письменной формах. Если вы не даете согласие – он нигде никогда вас не упоминает.
Психологи, пишущие статьи в соц. сетях, могут просто как обобщающий опыт ( без огласки имен, адресов, возраста, номеров школ и пр.) обрисовать типичную ситуацию в общем, как я это сделала выше, в примере с депрессией подростка., чьи родители были в процессе развода. Мое упоминание о них ничем им не навредило, т.к. оно, что называется – «безадресно», обезличено. Т.е. психолог может использовать просто тематику случая Клиента без обозначения имен, фамилий, точных данных по работе, учебе и географических координат Клиента для статей в своих соц. сетях, озвучивая лишь проблематику задачи Клиента и пути ее решения при соблюдении опять же полной конфиденциальности клиентских данных. Если и это вас не устраивает, то при прочтении Договора ( Контракта), а это пункт там есть, вы об этом скажете специалисту.

Т.е. клиент защищен от разглашения и договором и этическим кодексом психолога.
РЕКОМЕНДАЦИЯ – прочтите этический кодекс психолога, где конфиденциальность – первая составляющая его работы и попросите специалиста выслать вам его Договор( Контракт). В нем все прописано, что он может и именно исключительно с вашего согласия , а что – нет.

5. СТРАХ - "психолог получит надо мной власть".
Во-первых, психолог – это профессия пассивная, в отличие от, например, психиатра. Если психиатр доминирует (понятно почему), то психолог идет «от клиента» и «за клиентом».
Да, он прекрасно знает, как строить свою работу, но, у всех людей ресурсы – разные. И каждый клиент – это отдельный мир, отдельная Вселенная – со своими нюансами и особенностями. Поэтому, хотя и алгоритм работы специалисту понятен, проводя, скажем, работу с травмой при помощи МАК - Метафорических Ассоциативных карт, которые являются мощнейшим инструментом в силу своей высокой эффективности – я всегда спрашиваю клиентов, как они себя чувствуют, насколько им комфортно и безболезненно работается с МАК, т.е. постоянно мониторю их состояние.
К тому же работа психолога и клиента – это равное партнерство, на сессии пашут - двое. И чем сплоченней этот тандем – тем эффективней и быстрей идет работа.
РЕКОМЕНДАЦИЯ – прочтите Договор( Контракт) в самом начале работы – там все прописано и ваши права и обязанности психолога - так вы перестанете бояться. И включайтесь по полной в работу уже на начальном этапе – чем гуще вы будете «замешаны в этот борщ» - тем больше будете держать ситуацию в своих клиентских руках с вашими изменениями, тем быстрей произойдет ваша трансформация. Результат работы над собой зависят только от вас. Психолог даст все необходимое. Но он не может трансформироваться вместо вас. Это уже – ваша задача. Нельзя манипулировать тем, что ты не можешь делать сам – меняться. Поэтому психологу незачем вами обладать. У меня, например, были случаи – когда я отказывалась от клиентов, т.к. они не хотели что-то делать. А тащить всю работу на себе, вкладываясь энергетически «в одно лицо», да еще не имея результата - зачем это специалисту? Психологическая помощь – это очень затратная работа. И результат нужен не только вам, но и Психологу. Он работает всей своей личностью, а не просто вас слушает. Самоуважение – это тоже один из принципов психологической работы, как и соблюдение закона равного обмена с клиентом «дать – брать».

6. СТРАХ – "психолог будет тянуть из меня деньги, «работая» со мной тогда, когда это уже не нужно".
РЕКОМЕНДАЦИЯ – оговорите с специалистом с самого начала какой именно результат вы хотите получить и по каким конкретно параметрам вы его узнаете. Если запросов у вас несколько – то порядок их исполнения. Т.е. у вас с психологом устно или письменно должен быть закреплен план работы, желаемый результат с конкретными параметрами.
У меня с клиентами, решающими свои задачи, всегда как-то одномоментно наступает понимание, что наша совместная работа закончена. Дети, те вообще говорят, когда я сама понимаю, что работа с ними выполнена: «Теть Тань – ты мне больше не нужна – я сам». И меня это радует. Когда я больше не нужна.) Это - маркер,  по которому родители могут определить, когда их ребенок больше не нуждается в психологической помощи: "я сам". Если работа прерывается не закончившись без нужного результата – то я так об этом и говорю, что работа не выполнена еще, не закончена – что вся ответственность за это лежит полностью на самом клиенте или представителе несовершеннолетнего (если привели ребенка).

7. СТРАХ – "я попаду к шарлатану".
РЕКОМЕНДАЦИЯ - выбирайте психолога по рекомендации – извините за тавтологию.
Если у вашего круга нет такого психолога – ищите в интернете на сайтах, где он дает консультации, почитайте их, так вы найдете того, кто вам нужен.
Да, люди не всегда подходят друг другу, даже если они оба замечательные как клиент и как специалист – ну ничего страшного. Так бывает. Попробуете другого. Никто вам не запрещает искать своего спеца. И никто вас за это не осудит. Мы все не сразу находим своего парикмахера, сантехника и портного. Главное – пробовать, чтоб  изменить свою жизнь к лучшему. А без самоизменения – как это сделать? Помочь же самоизмениться может психолог. Поиски его – стоят того.
Желаю вам приятной и успешной работы.)