

МЕЧТА О ПСИХОТЕРАПЕВТЕ...

Анжелика Кучинская

Мне бы хотелось сегодня поговорить о личностных особенностях успешно работающих психотерапевтов. Независимо от того, где и какими методами они работают. Основываясь на собственном клиентском опыте и интересуясь литературой по этой теме, хочу предположить (думаю, вы меня поддержите), что личностные качества и темперамент психотерапевта, которые проявляются во время сессий, имеют большое значение для заинтересованности клиента, лучшего восприятия им новой информации с последующими изменениями поведения.

Во всяком случае, так было и есть со мной: поначалу меня привлекали не конкретные идеи или теории, а те люди, которые их транслировали, на которых хотелось быть похожими. Харизма. Могу предположить, что так было со многими моими коллегами по профессии.

Стоит сказать пару слов о прилагательных, которые я использую для обозначения успешно работающего психотерапевта: эффективный, совершенный, лучший, хороший, идеальный и т.д. Эти определения следует воспринимать в кавычках, как и все должностования и требования нужно воспринимать как пожелания и стимулы для развития. Первое, о чем стоит сказать, это о Личности психотерапевта, как образце для подражания. Притягательность личности психотерапевта вызывает у меня как клиента стремление ему подражать. Во всех психотерапевтических подходах в той или иной форме используется модельный эффект личности психотерапевта.

В литературе описывается опыт проведения интервью с одной молодой женщиной. В течение одного дня три ведущих психотерапевтов работали в различных терапевтических стилях. Экспертами была замечена сравнительно одинаковая эффективность работы всех трех и отмечены несколько общих черт. Все они были признанными специалистами в своей области и пользовались авторитетом и влиянием в глазах клиентки. Каждый из них был абсолютно убежден в собственной правоте и действенности своего подхода. По-видимому, имеет значение не только, что эффективный психотерапевт делает, но и что он собой представляет. Выдающихся терапевтов объединяет то, что все они являются сильными личностями.

Полноценно функционирующий психотерапевт

Результаты практических наблюдений позволяют утверждать, что эффективно работающие психотерапевты, как правило, обладают хорошим душевным здоровьем и успешно разрешают собственные проблемы. Психотерапевту следует удерживаться в терапевтической позиции в ходе всей сессии, в частности, наблюдать за собственным поведением, отслеживать посторонние мысли, говорить четко и по существу, не перетягивая одеяло на себя. Такая самодисциплина требует высокой эмоциональной стабильности и развитых навыков межличностного общения.

Классическое определение эффективно работающего психотерапевта (Каркхуфф и Беренсон) требует быть полноценным физически, эмоционально и интеллектуально. Физическая сила помогает защитить человеку любимых людей. Эмоциональная зрелость позволяет отстаивать свои убеждения. Развитый интеллект дает возможность приносить пользу людям.

Влияние сильной личности

Эффективность психотерапии определяется умением клинициста привлечь и удерживать внимание слушателя. Например, о Фрейте говорили, что он обладал удивительной способностью вызывать доверие окружающих. Ему удалось сплотить вокруг себя много блистательных учеников, которые испытали воздействие харизматической личности Фрейда и получили доступ к целительным силам, заложенным в них самих.

Сила убеждения и влияние в терапевтических отношениях

Бытует мнение, что во все времена основным качеством профессиональных целителей была способность убеждать. В процессе истинно открытого, честного взаимодействия, испытывая влияние своих клиентов, психотерапевт оттачивает свое умение убеждать.

Заразительность энтузиазма

Одним из ключей к успеху в психотерапии является способность заинтересовать клиента, привлечь его к процессу, которая напрямую зависит от энтузиазма самого психотерапевта. Совершенные психотерапевты, с точки зрения клиентов, — люди, беззаветно преданные своей профессии. Образ жизни проявляется в словах « Я не кто-то, кто занимается психотерапией; я психотерапевт»

Ценность игры и чувства юмора

Энтузиазм, авторитет и влияние наглядно проявляются в умении психотерапевта ценить и активно использовать юмор. Многие из психотерапевтов разделяют мнение, что в основе большинства эмоциональных страданий лежит слишком серьезное отношение к себе. Существует также мнение (Харпер), что одной из главных целей психотерапии является развлечение. Существует также мнение (Харпер), что одной из главных целей психотерапии является развлечение. Наличие у психотерапевта чувства юмора свидетельствует о его способности радоваться, сопереживать, творчески мыслить, что является признаком интересной личности. Чувство юмора делает его в глазах клиента менее опасным и более легким в общении, позволяет при повторном обращении к проблеме взглянуть на нее по-новому. Эффективный психотерапевт должен уметь тактично и со вкусом шутить, чтобы обезоружить клиента, устранить его сопротивление и помочь разобраться с болезненными проблемами.

Забота и сердечность

Независимо от методов работы и содержания передаваемых психотерапевтом сообщений, клиенты способны позаботиться о себе, коль скоро они видят его внимание и заинтересованность (Дж.Коттлер). Ход их рассуждений Коттлер представляет примерно так:

1. Этот человек, мой психотерапевт, кажется мне весьма компетентным специалистом, хорошо разбирается в людях.
2. Очевидно, психотерапевт мне симпатизирует и искренне полагает, что мне многое нужно в себе изменить.
3. Если психотерапевт считает меня вполне достойным человеком, а его мнению я склонен доверять, тогда передо мной стоит гораздо больше задач, чем я предполагал.
4. Наверно, мне следует относиться к себе, как я того заслуживаю, раз мой психотерапевт так считает.

Для психотерапевта гораздо важнее быть хорошим человеком, чем владеть техниками, иметь большой профессиональный опыт, быть мудрым и восприимчивым. Это спорное высказывание Котлера мне импонирует. Я его принимаю для себя.

Надежность и доверие

Психотерапевты, которых воспринимают как надежных и заслуживающих доверие, обычно добиваются хороших результатов. Еще лучше, если они искренни и конгруэнтны. Каждый может притвориться, будто знает, что делает, однако важно выполнять обещанное. Доверие к нам возникает как следствие совпадения наших слов с делами, хотя красиво говорить, конечно, гораздо проще. Их послылы клиенту таковы:

Я нравлюсь себе
И вы мне также нравитесь
Я знаю, что делаю
Я делал это уже много раз
Я могу вам помочь.

Искренность и сердечность сглаживают впечатление о психотерапевте как человеке излишне самонадеянном.

Терпение

Эффективная психотерапия подразумевает движение со скоростью клиента, без навязывания ему своего темпа. Зачастую это сложно. Вероятно, любая терапия такова: подталкиваешь клиентов либо чересчур сильно, либо чересчур слабо. Клиенты бросают психотерапию потому, что не ощущают структуры сессии, не видят заинтересованности терапевта либо этой заинтересованности так много, что ее трудно выдержать. Весь фокус заключается в том. Чтобы проявлять терпение и не быть при этом пассивным, оказывать на клиента давление, но такое, какое он в данный момент способен выдержать.

Способность признавать свои ошибки

Это тема достойная отдельного выступления, посвященного тому, как психотерапевты воспринимают собственные недостатки, прорабатывают свои ошибки и учатся на них в будущем. Доказано сильное влияние ошибок на развитие психотерапевтов как профессионалов. Доказано, что ошибки и неудачи дают сильный импульс к росту. В психотерапевтической работе помогает готовность признать собственную глупость. Настоящие мастера признают ограниченность собственных возможностей, неизбежность существования неподвластных им процессов. Эффективные психотерапевты стремятся не повторять одних и тех же ошибок, способны определить свои слабые стороны, выявить их роль в противодействии своим планам и отыскать пути их преодоления. Зачастую приходится не одно десятилетие прорабатывать свои проблемы в процессе личной терапии и супервизии. Знание своих недостатков и ограничений дает огромные преимущества. Готовность попросить о помощи является важной отличительной особенностью совершенных психотерапевтов.

Высокая чувствительность

Эффективные психотерапевты — хорошие наблюдатели. Однако чувствительность, позволяющая психотерапевту воспринимать мельчайшие детали поведения клиента лишена всякого смысла, если не делать выводов о значении этого поведения. И в

заклучении хочется заметить: Безусловно, личностные особенности психотерапевта имеют большое значение; однако не менее важны способы обработки информации и умение сделать правильный вывод о значении тех или иных наблюдаемых поведенческих паттернов.

Анжелика Кучинская psy@practicum.by

По материалам - <http://www.gestalt.by/>