Как оценить эффективность психотерапии?

Психотерапия – наиболее эффективное средство решения личностных и семейных проблем. Многие люди задаются вопросом, почему нельзя просто поговорить с другом или с кем-то из членов семьи? Зачем обращаться за профессиональной помощью? Каждый психолог имеет за плечами годы обучения и практики. Профессия психолога заключается в том, чтобы делать жизнь тех, кто к нему обратился, лучше. Сотни исследований доказали, что именно психотерапия является ключевым условием позитивных изменений в жизни каждого человека.

Как оценить эффективность психотерапии? Как понять, что она работает?

По результатам исследований, около 75% людей, обратившихся за психотерапевтической помощью, отметили позитивные изменения в жизни. Другое исследование выявило, что после психотерапии люди в целом чувствуют себя лучше, чем 80% людей, которые не проходили психотерапию.

Как работает психотерапия?

Успешная терапия является результатом трех факторов:

- Правильно подобранный вид психотерапии, подходящий для решения проблемы клиента,

- Опыт психотерапевта,

- Особенности характера, ценности, культура и предпочтения клиента.

Обычно, когда человек впервые обращается за психотерапевтической помощью, он думает, что стресс, который он испытывает ежедневно, никогда не закончится. Психотерапия позволяет человеку понять, что он может повлиять на ситуацию, предпринять те или иные действия, чтобы улучшить ее. Состояние человека изменяется при помощи изменения поведения. Именно изменение поведения влияет на многие аспекты жизни человека, будь то отношения с другими людьми, выражение собственных эмоций, повышение личной эффективности в учебе или на работе или позитивное мышление.

Некоторые затруднения и проблемы лучше решаются при помощи того или иного вида психотерапии. Неизменным остается одно: терапия будет успешна только тогда, когда между консультантом и клиентом установлены доверительные психотерапевтические отношения.

Психотерапия эффективна, когда клиент замечает позитивные изменения в собственной жизни. Если терапия работает, клиент понимает, что его состояние изменилось во время или сразу после консультации. Вторым ключевым моментом являются изменения в жизни клиента в течение нескольких недель или месяцев после консультации.

Однако далеко не все люди, обратившиеся за психологической помощью, наблюдают положительный психотерапевтический эффект. Почему же терапия не работает? Возможно, вам не подходит данный специалист или подобранная им методика работы.

В начале психотерапии психотерапевт намечает план работы и ставит цели, которых клиент должен добиться при помощи психотерапии. В ходе терапии необходимо задавать себе следующие вопросы: Понимает ли вас ваш психотерапевт? Следуете ли вы намеченному плану? Наблюдается ли у вас прогресс?

Некоторые клиенты отмечают устойчивые позитивные изменения в собственном состоянии уже через 6-12 консультаций. Если вы не заметили никаких позитивных изменений на данном этапе, необходимо обсудить этот вопрос с психотерапевтом. Вы можете спросить его о других дополнительных методах терапии. Нормальная реакция психотерапевта на подобные вопросы и замечания является показателем его профессионализма.

Стоит помнить, что в ходе психотерапии, вас могут одолевать самые различные эмоции. Злость, печаль, непонимание – в процессе терапии эти эмоции могут стать намного сильнее, чем раньше, в начале терапии. Это вовсе не означает, что психотерапия не работает. Напротив, подобное проявление эмоций может служить сигналом того, что психолог «подталкивает» вас к принятию действительности (которая не всегда комфортна) и мотивирует на дальнейшие изменения. В таких случаях, сильные эмоции являются показателем роста, а не застоя. Иногда перед позитивными изменениями человек может чувствовать себя хуже, чем прежде. Это нормальный процесс.

В некоторых случаях отношения между консультантом и клиентом могут не складываться. Почувствовав это, психолог должен вынести данный вопрос на обсуждение. Если клиент считает, что психолог некорректно диагностировал его проблемы, он может обратиться к другому консультанту, чтобы получить обратную связь от другого специалиста. Отметим, что если клиент решает обратиться за дополнительной помощью, ему необходимо уведомить своего психотерапевта о своих намерениях.

Если ситуация не становится лучше, клиент и психотерапевт могут принять совместное решение о прекращении психотерапии и обращении клиента к другому специалисту. Ни клиенту, ни психотерапевту не стоит принимать это на свой счет. Не все люди подходят друг другу. Терапия может быть и будет эффективна только в случае удачного психотерапевтического союза между консультантом и клиентом.

Если вы самостоятельно принимаете решение о прекращении работы с психотерапевтом, необходимо предупредить его об этом, объяснив причину происходящего. Хороший профессионал посоветует вам другого специалиста, пожелает успехов и посоветует не прекращать терапию, а продолжить ее, но у другого специалиста. В начале работы со следующим психотерапевтом, необходимо рассказать ему о вашем предыдущем опыте консультирования у предыдущего специалиста и объяснить, что, как вам кажется, пошло не так.

Оригинальная статья: Understanding psychotherapy and how it works, - American Psychological association.

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психотерапия, психотерапевт, психологическая помощь

Источник фото: reference.com

