Можно ли заставить человека обратиться к психологу?

Психологи нередко слышат вопрос «Как мне заставить моего мужа/маму/сына/друга обратиться за психологической помощью?». Краткий ответ: «Никак». Конечно, каждый из нас встречал немало людей, которым (как нам кажется) просто необходима психотерапия. Даже самым успешным из нас не повредят те инсайты, которые можно получить на психотерапевтической консультации.

Но, к сожалению, мы не можем заставить другого человека обратиться за помощью и уж тем более направить его к специалисту против его воли. Единственная причина, по которой человека могут обязать пройти лечение у психотерапевта, - это угроза нанесения вреда себе или окружающим. Но даже в подобной ситуации существует ограничение по времени, в течение которого человека можно удерживать в специализированном учреждении или в течение которого он обязан проходить психотерапию.

Если заставить человека, который находится на грани жизни и смерти, пойти к психологу так трудно, то как мы можем повлиять на тех, чье состояние пусть и мешает нормальному функционированию, но не угрожает жизни? Даже среди сторонников психотерапии немало тех, кто находит отговорки, чтобы не пользоваться услугами психотерапевта. Они обычно объясняют это отсутствием денег или времени. Кроме того, люди в нашем обществе с ускоренным темпом жизни привыкли ожидать быстрого результата, а психотерапия – это, как правило, медленные изменения, дающиеся большим трудом. Нередко человек использует практические причины как предлог не обращаться за психологической помощью, однако истинная причина - это внутренне сопротивление, блокирующее желание что-то менять.

Мужчины часто не желают обращаться к психологу из-за установок в обществе относительно мужественности, в соответствии с которыми мужчина всегда должен быть сильным, контролировать себя и не давать волю эмоциям. Для них обратиться за помощью к психологу – значит признать собственную слабость и уязвимость.

Безусловно, в обществе существуют предрассудки относительно психотерапии. Одним из способов преодолеть их может быть открытый рассказ людей, проходящих или прошедших терапию о своем опыте и о том, что дала им работа с психологом. Публичные личности и блогеры могут стать примерами для подражания, открыто рассказав о своем обращении к психотерапии. Если люди будут узнавать об эффективности психологической помощи не только от психологов, но и от тех людей, которые к ним обращались, доверие к психотерапии значительно увеличится.

Видеть, как близкий человек страдает от душевной боли, - непросто. Однако вы не можете заставить его обратиться к психологу. Все, что вы можете, - поддержать его и предложить терапию как возможный выход из ситуации. Конечное решение – всегда за ним.

Нравится нам это или нет, но мы можем отвечать только за свое собственное психологическое здоровье. Брать на себя ответственность за психологическое состояние и

благополучие другого взрослого человека – значит ступить на скользкую дорожку. Если речь не идет о ребенке или недееспособном человеке, мы не имеем права насаждать свое видение ситуации относительно действий другого человека в области его психического здоровья. Нарушая границу между собственным благополучием и благополучием близкого нам человека, мы рискуем создать дополнительный стресс и испортить отношения.

Даже если вам со стороны виднее, что у близкого вам человека есть эмоциональный багаж, который нужно распаковать в безопасной психотерапевтической обстановке, только он может решить, обращаться ему за помощью или нет. Давление со стороны окружающих может только навредить и убедить его не рассматривать психотерапию как возможный выход из проблемной ситуации.

По мере психологического развития и роста, мы начинаем понимать, что в этой жизни поддается нашему контролю, а что – нет. Наше собственное психологическое здоровье и благополучие – в наших руках. Это особенно верно для тех людей, которые обращаются за психологической помощью и получают ее. Что касается близких нам людей, мы можем поддерживать их, но не можем контролировать их поступки и выбор, особенно когда речь идет об их психическом здоровье.

Оригинальная статья: Azadeh Aalai, - Can You Ever Make a Person Seek Therapy? Psychology Today, June 2018.

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психотерапия, психология, психолог, психотерапевт, психологическая консультация, психологическая помощь

Источник фото: unsplash.com

