



Много често в кабинета на психолога от притеснените за детето си родители може да се чуят множество въпроси – „Какво му е?“, „Можете ли да решите проблема, който имаме?“ „Какви са конкретните стъпки, които водят към това решение?“ „Колко време е необходимо?“ и т.н.. Задаването на тези и други въпроси е много естествена реакция за родителите, които се чувстват притеснени и уплашени от това, че не успяват да се справят с поведението и трудности у децата си, за които полагат много усилия. Добре известно е, че тревожността и безпомощността ни карат да питаме и да търсим решения и отговори, изпълват ни с очаквания.

Част от тези очаквания почиват на трескавото търсене на бързи и готови отговори, на общовалидно знание, което по малко магичен начин би отменило проблемите и трудностите, които имаме и би ни освободило от тежката отговорност да сме част от проблема, за който търсим помощ.

Именно тези очаквания често се превръщат в крайгълният камък, който възпрепятства ефективната терапевтична работа с Вас или детето Ви. Важно е да се разбере, че не самото питане и очаквания, а същността им са онова, което довежда до трудности в установяването на терапевтичната връзка. Тази същност понякога превръща в представите ни психолога в екстрасенс или магично гуру, което сканира човек и разбира цялата му същност от един поглед или може да каже с точност какво ще се случи в бъдещето. Истината е, че част от тези очаквания са следствие или причина за това определени специалисти да се държат по начин, който подкрепя фантазиите ни за всемогъщото гуру. Добросъвестната и професионалната истина за работата и помощта, която би могъл да окаже психологът на Вас или детето Ви, е друга.

Професионалното отношение изисква терапевтът, на когото сте се спрели, посредством личните си компетенции и метода си на работа (виж статията „Каква е разликата между психолог, психиатър и психотерапевт?“) да се опита да види Вас или детето Ви в светлина, която ще осветява, както трудностите, които Ви/детето Ви срещате, така и начините Ви за справяне с тях. Тези негови впечатления ще са продукт на срещата помежду Ви, която е била възможна (или не), благодарение на усилията и на двете страни и специфичния контекст – терапевтичния кабинет. Тези впечатления ще бъдат неговите уникални впечатления за Вас – т.е. те би трябвало да изразяват неговите индивидуални чувства и мисли, породени от срещата с Вас или детето Ви. Това обяснява объркването на някои родители при консултирането с различни специалисти – за всеки един споделените впечатления от срещата с клиента са продукт на различни преживявания и различната връзка, която сте успели да установите с него. По същия начин мисли за Вас и терапевтът Ви – като за човек различен от всички предишни в неговия професионален опит, който има нужда от специфично отношение.

Коректното отношение и ангажираност към Вас или детето Ви изискват честност и открито коментиране на възможностите и ограниченията на терапевтичния метод, който Ви се предлага в лицето на конкретния специалист. Нито един метод не е

универсален и всемогъщ, той е по-подходящ за едни хора и по-неподходящ за други, същото важи и за терапевта Ви.

Промените, които настъпват или не, в рамките на една такава терапия, обичайно изискват и отнемат време. Бързите резултати или изчезването на даден симптом, противно на очакванията, не са белег за успеха на една терапия. Доказателство за това са множеството описани случаи от практиката, при които след „изчезването“ на дадена трудност, на нейно място се появява нова. Трайните и значими промени са по-невидимите. Ефектът им е повече свързан с подобряването, което преживява човек, отколкото с бързите промени, които може да настъпват в поведението като следствие на натиска на желанието да се променим.