# **«Я ХОЧУ ПОЙТИ К ПСИХОЛОГУ...»**

Когда один из двоих решает обратиться к психологу к (психотерапевту), семейная лодка, плывущая по привычным волнам ежедневного быта, неизбежно дает крен. Первый повод для беспокойства: если мой партнер обратился к психотерапевту, значит, наш союз больше не удовлетворяет его. И тога появляються вопросы из серии: «Не угрожает ли психотерапия стабильности наших отношений?. «Как работа с психологом может изменить наши отношения?».

На самом же деле, когда один из партнеров решается на встречу с психологом, он надеется лучше понять себя и разрешить внутренние конфликты, но в результате часто меняются и отношения в паре —они становятся более свободными и открытыми. У партнера, который говорит о своих проблемах не дома, а с психологом, появляется энергия для конструктивного общения в паре. Зачастую желание рассказать о том, что происходило в терапии своему партнеру—это хороший признак. Человек начинает делиться своими открытиями и размышлениями, чего раньше не делал. И это может отражать вновь возникшее желание сблизиться.

**«Надо бы и тебе….»**

Успешно проходя терапию, человек может впасть в соблазн обратить и других в свою новую «веру». Но оказывать давление на близких—неудачная идея. Мы не в праве навязывать свой выбор даже из лучших побуждений. Решение пойти на консультацию к психотерапевту человек должен принять сам. Это очень личный шаг. Невозможно советовать обратиться к психотерапевту, как советую, к примеру , выписать очки. Те, кто говорит: «Я ходил к психологу, и ты сходи»,- воспринимают терапию упрощенно.

А вот если один из партнеров видит, что другой стал более спокойным, открытым, что ему явно легче жить, это безусловно, может вызвать у него желание разобраться и с собственными проблемами.

**«Начнем с сначала...»**

В терапии кораблекрушения не случаются, скорее пара отправляется в новое плавание.

Разрушая старую модель семьи, терапия дает шанс обновить отношения, вернуть их в движение, гибкость и жизнь. И пусть изменение происходят понемногу: вчера не возникло привычного раздражения, позавчера долго обсуждали фильм, сегодня получилось посмотреть в глаза, посмеяться вместе, поговорить о…. Из этих мелочей и вырастают новые отношения. Таким образом терапия не «разводит» партнеров, скорее помогает снова влюбиться друг в друга.

  Психолог Цыганкова Мария

УСЗ «Территориальный Центр социального обслуживания

Населения Первомайского района г. Бобруйска»