**Як говорити про особисте з психотерапевтом без сорому та сором’язливості**

Я соромлюся розповідати, – відповіла я своєму психотерапевту після того, як вона знайшла больову точку та прямо запитала, що мене турбує.

Чому ти соромишся говорити про це? – здивовано та м’яко запитала вона.

Мені соромно… Після того як я розповім тобі про це, ти більше не захочеш зі мною спілкуватися…

Ситуація, коли клієнт соромиться психолога або психотерапевта, боїться говорити про особисте, дуже поширена.

Саморозкриття і довіра до фахівця в комплексі з чесністю та готовністю працювати є ключовими в терапії, оскільки забезпечують фундамент для успішної особистої трансформації. Саме тому так важливо відверто говорити під час сесій про все, що вас турбує.

Чому люди відчувають сором’язливість і сором?

Сором’язливість і сором – емоції, притаманні кожному. Часто вони виникають і проявляються як захисні реакції нашої психіки.

Cором’язливість може бути сигналом того, що людина побоюється здатися дурною, вразливою, неприйнятою.

Сором же говорить про страх бути знехтуваним. Частина фахівців відносить його до природних (базових) емоцій, інші – до соціальних, вивчених.

“Сором як кокон на шляху трансформації в метелика”

Розмальовуючи стіни, дитина відчуває радість від творчості, а мама лає її та соромить, адже “так робити не можна”.

З плином часу і кількістю повторень подібних реакцій дорослих дитина може почати відчувати ступор перед креативними завданнями, соромитися проявляти себе спонтанно і творчо, адже закріпився сценарій “радість від моєї творчості провокує негативну реакцію з боку інших людей”.

Почуття сорому як раптове відчуття нікчемності або неповноцінності й заціпеніння часто виникає на основі наших уявлень про себе в порівнянні з іншими.

Часом сором вберігає нас від вчинення аморальних і деструктивних вчинків по відношенню до оточуючих, але частіше – провокує страхи та комплекси.

*Психолог Вікторія Старченко*

*Чому я соромлюся психолога?*

Сором’язливість і сором в кабінеті психолога або психотерапевта виникає тому, що частиною терапії є чесна розмова про все, в тому числі і про наші “погані” думки, фантазії, вчинки. У психоаналізі наші інтимні, але витіснені почуття, називаються тінню.

Також сором може бути частиною реакції перенесення, оскільки (особливо на перших етапах терапії) ми проєктуємо на фахівця образ матері або батька в залежності від статі терапевта.

Якщо в дитинстві вас соромили, то найімовірніше вам буде здаватися, що терапевт також вас засудить за “неправильне” або “неналежне”. У такому випадку, найбільш ефективним буде прямий діалог про свої емоції і відчуття, що дасть можливість прояснити відносини між вами та терапевтом.

Для наочності розберемо декілька прикладів можливих причин сором’язливості або сорому в кабінеті терапевта.

1. **Критика, осуд і знецінення є звичними для вас.**

Чому ти вирішила, що я перестану спілкуватися з тобою після твого саморозкриття переді мною? – запитала психолог.

Не знаю … Може, тому що мій колишній говорив, що я “пропаща” і що незрозуміло чого від мене очікувати….

Мені дуже шкода чути, що чоловік, якого ти любила, так відгукувався про тебе.

У минулому ви могли чути багато критики на свою адресу: люди критикували ваші риси характеру, зовнішність, засуджували ваші рішення та вчинки (іноді навіть найбільш важливі та правильні для вас), не приймали ваш вибір, знецінювали вас як особистість. Ви могли звикнути до подібного ставлення і всерйоз повірити в те, що говорили про вас інші.

У терапевтичних відносинах важливо це диференціювати, тобто зрозуміти, що психолог допомагає саме вам, і його завдання полягає в тому, щоби створити безпечний простір для вашого саморозкриття і подальшої трансформації.

Спеціаліст на вашому боці, він буде підтримувати вас на шляху до змін, не стане засуджувати або оцінювати. При успішності терапевтичного альянсу ви можете не соромитися того, що відчуваєте, і сміливо говорити з психологом на всі хвилюючі вас теми.

1. **Ви вважаєте вчинок або ситуацію неприйнятною.**

Мені соромно говорити про це, тому що весь світ вважає це неправильним. У принципі, як і я. – триває все та ж розмова, а причини “чому я не хочу говорити про це” накопичуються.

І все ж тебе більше турбує ставлення інших до ситуації або твоє власне? – уточнює психотерапевт.

З приводу інших – не впевнена, але я все життя говорила собі, що не зроблю так. Це було моїм принципом, моїм правилом. Але…

Сором – закономірна реакція на те, що виходить за межі вашої або суспільно “правильної” поведінки. Але при цьому варто пам’ятати, що почуття сорому може “заморожувати” і блокувати подальші дії, які могли б допомогти виправити ситуацію.

Тільки долаючи сором, ми здатні визнати свої помилки, неправоту, взяти на себе відповідальність за свої дії. Роблячи це, ми переходимо до наступного кроку – прощення себе за минуле і побудови свого щасливого майбутнього.

1. **Вам важко відкриватися людям.**

Зазвичай мені дуже складно говорити про особисте з людьми, – продовжую я.

Якщо є бажання, ми можемо детальніше зупинитися на темі довіри до оточуючих зараз або пізніше. У тебе є час. Якщо ти не готова говорити про тему, якої так соромишся, ми повернемося до неї, коли у тебе буде ресурс.

Ми найбільш вразливі, коли відкриваємося іншій людині. Закономірно, якщо мова йде про “табуйовані” або особисті теми, розповісти все і відразу може бути важко. Через це виникатиме відчуття сором’язливості або сорому.

Варто дати собі час для того, щоб у взаємодії з психотерапевтом виникла довіра. Можливо, після декількох зустрічей ви зможете озвучити питання, яке вас так хвилює.

Якщо ж через деякий час і обговорення з терапевтом причин, які не дають розмові відбутися, ситуація не змінюється, варіантом може стати зміна фахівця.

*Психолог Вікторія Старченко*