Что мешает людям приходить к психологам за помощью?

Внешние барьеры.

1. Отсутствие реального представления о том, чем же действительно может помочь психолог "а что дают эти разговоры?" или "зачем мне гипноз?"
2. Страх социального осуждения "ты что - псих?"
3. Миф о психотерапевтической силе бутылки, дружеской жилетки и правильной книжки.
4. Идея, что нормальный человек со всеми проблемами должен справляться сам, а помощи ищут только слабаки и неудачники (пользоваться услугами сантехников, парикмахеров и зубных врачей тоже, конечно, лишнее).
5. Фантазия о собственной психологической компетентности (у нас вся страна знает как руководить, вылечить и научить).
6. Отрицание влияния психики на жизнь "это просто от усталости", "гормоны играют", "вокруг одни дураки".
7. Эзотерическое мировоззрение: приписывание причин происходящего судьбе, богу, карме, звездам, сглазу и т.д.; соответственно и решение проблем находится в том же поле.
8. Негативный прошлый опыт "был я у психолога один раз, не помогло", при незнании того, что однократное посещение редко "помогает".

Внутренние барьеры.

Интересно, что в виде барьеров выступают как раз те проблемные и болевые точки, которые и могли бы быть излечимы при работе с психологом.

1.Отсутсвие контакта с собой и своими чувствами (я просто не чувствую, что мне нехорошо).
2.Травма (все так ужасно, что надеяться на помощь глупо).
3.Отсутствие самоценности и внимания к своим потребностям « нет времени на ерунду»
4.Чувства вины и стыда «меня осудят за такие мысли» или « как вообще можно делиться»
5.Чрезмерный контроль, недоверие « только я один могу справиться со своими проблемами»
6.Трудности принятия поддержки и помощи (зачем обременять других, тем более, что они все равно не смогут меня понять)
7.Диссоциация (вообще все не так уж и плохо, живут же люди и не жалуются).
8.Чувство выученной беспомощности «мне уже ничего не поможет»