

Как понять, что психолог вам не подходит?

Туфли не подходят, когда они жмут, велики или фасон не ваш.
А как понять, что человек не подходит?

И не просто человек — психолог, которому вы собираетесь рассказывать то, в чём может и себе самой признаваться страшно.

Каждый из нас по-разному улавливает это «не подходит».

Но есть общие особенности:

1. Присмотритесь к психологу, не спешите с выбором.
Посмотрите на него (его страничку, фото, видео, статьи). Сейчас, свежим взглядом завтра, через недельку.
2. И в то же время не думаете слишком долго.
Вы никогда не узнаете наверняка, пока не попробуете. Даже самый тщательный «электронный» отбор в сто раз менее информативен, чем живое общение.
3. Идеальных людей нет.
Идеального психолога тоже не существует.
4. Договоритесь о предварительном 10-15 минутном общении по телефону или в переписке.
И задайте психологу пару вопросов.
Послушайте, что он вам скажет: как и о чём.
5. Наблюдайте за ощущениями во время первого приёма и, особенно, за послевкусием от первой встречи.
Не мыслями, а именно ощущениями.
Некоторое облегчение, воодушевление, ощущение «плеча» — хороший признак.

Вообще имеет смысл потренировать то, насколько чутко вы распознаете чувства, отвечающие за «это-мне-не-подходит»: страх и отвращение.

Моя статья «Как осознавать и проживать чувства» — вам в помощь.

Вкратце тренировка чувствительности происходит так:

- Подумайте о чем-то страшном / отвратительном и запомните то, как телесно переживаются эти чувства.
- Замечайте в жизни ситуации, которые вызывают у вас страх / отвращение. Чем более слабую «дозу» вы научитесь опознавать — тем лучше.

Чувствительность тренируется постепенно. Это навык. И он очень пригождается нам в ситуациях выбора.
Выбора важного человека — особенно.

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт