

Как выбрать своего психолога?

Эта статья про то, что важно знать, учитывать и на что обращать внимание в первую очередь, выбирая «своего» специалиста.

Как мы вообще выбираем кого-то?

Спутника жизни, друга, работу, врача, парикмахера...

Есть четыре взаимодополняющих пути:

1. Логический

Это про набор объективных пожеланий.

В случае с психологом это: опыт, образование, стоимость консультаций, популярность, место, пол, возраст, внешность, направление и методы работы, какие-то факты из биографии, компетенция именно в вашем вопросе, рекомендации, личностные особенности.

Перед обращением к специалисту подумайте, что из этого по-настоящему важно для вас, что обязательно должно быть у специалиста, чего обязательно быть не должно.

Может быть вам важно, чтобы вашим психологом стала замужняя женщина с детьми, или психоаналитик, практикующий эриксоновский гипноз, или чтобы специалист был врачом и работал в медицинском центре, или чтобы психолог был сдержанным, рациональным и деликатным.

Выбор специалиста — ответственное мероприятие, похожее на выбор спутника жизни.

Ведь вы будете открываться и даже обнажаться, вести откровенные разговоры, переживать вместе страх, стыд, боль, обиду, тоску, отчаяние.

2. Интуитивный

Присмотритесь к фотографиям, статьям, фактам биографии психолога.

Что он пишет о себе или говорит? Какой отклик в вас это находит?
Вы ему завидуете? Доверяете? Испытываете желание приблизиться?
Он симпатичен вам или подозрителен?
Это чувственная реакция и потому, алогичная.
Но самая важная.
Этот отклик подсказывает наш мудрый внутренний голос.
А он прозорлив, пронизателен и чуток.

3. Личностный

Многие психологи сейчас ведут блоги, снимают видео, отвечают на вопросы, ведут странички в соцсетях.

Присмотритесь: как психолог общается, какую дистанцию держит, открыт он или отстранен, насколько эмпатичен, спонтанен, провокативен.

Многим психологам есть возможность бесплатно и анонимно задать вопрос и посмотреть насколько заинтересовано, полно и компетентно он вам ответит. Насколько его ответ резонирует с вашим внутренним ощущением.

4. Сопоставительный

Попробуйте поразмышлять в контексте вашего запроса на терапию.

Вы хотите, чтобы психолог помог вам:
Создать счастливую семью?
Расстаться с изматывающими вас отношениями?
Избавиться от одиночества?
Пережить утрату близкого человека?
Почувствовать вкус и найти смысл жизни?
Обрести финансовую устойчивость и независимость?
Какой специалист лучше всего поймет вашу проблему? Что это за специалист?
Как он может выглядеть, какие взгляды разделять, какой иметь жизненный опыт?

Если какие-то факты биографии по-настоящему важны вам, то не стесняйтесь спросить психолога об этом: есть ли у него дети, переживал ли он развод, терял ли близких и т.д.

Да, он может не сообщить вам эту действительно личную информацию. Но и это будет вам ответом и подсказкой.

Помните, что психолог в первую очередь работает своей личностью (не методом, не опытом и не образованием).

И вы имеете право составить некоторое представление об этой личности до того, как вступите в отношения.

Да, идеальных психологов не бывает, как и не бывает идеальных отношений.

Но у вас всегда есть выбор начать, продолжить, остановиться, завершить или выбрать другие отношения.

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