Как правильно выбрать психотерапевта?

Психотерапия – один из наиболее эффективных и экологичных способов изменить жизнь к лучшему. Она поможет разрешить свои проблемы и избавиться от деструктивных, не имеющих функционального значения паттернов мышления и поведения.

Однако, найти квалифицированного специалиста, который поможет справиться с психологическими трудностями, – не самая простая задача. Лучший способ убедиться, подходит ли специалист именно вам – познакомиться с ним, посетив мероприятия с его участием и прийти на пробную консультацию. Не поленитесь поинтересоваться, где и у кого он проходил обучение и сколько лет копил профессиональный опыт.

Квалификация, опыт и хорошие отзывы о психотерапевте – важные показатели его работы, но есть и другие, субъективные факторы, оценки качества работы специалиста, которые могут быть доступны только вам.

Существует два ключевых фактора, которые свидетельствуют о качестве психотерапии. Во-первых, состояние клиента, в следствии работы с негативными эмоциональными проявлениями во время сеанса меняется на позитивное, т.е. любой вариант психотерапии имеет безотлагательный эффект прямо сейчас. Во-вторых, клиент может отследить изменение собственной жизненной траектории в продуктивном для его личности направлении. Со временем он замечает, что его индивидуальные задатки и способности реализуются в большей мере и эта самореализация связана с его работой на психотерапевтических сеансах в сотрудничестве с психотерапевтом. Он не только личностно растет, но с очевидностью для самого клиента, меняется качество его жизни в таких сферах, как семья, профессия и т.д.

Итак, после знакомства с терапевтом или по окончании психотерапевтического сеанса задайте себе следующие вопросы:

У вас сложилось впечатление о том, что ваш психотерапевт вас понимает?

Вам удалось почувствовать уважение к себе с его стороны?

Не был ли он снисходительным?

Как вам кажется: терапевт вел себя естественно или так, будто он играет какую-то роль?

Был ли психотерапевт активен или пассивен во время сессии? Не препятствовала ли его манера вашему самораскрытию? Какая модель поведения больше нравится вам?

У него позитивные установки на жизнь?

Вы почувствовали себя физически свободнее?

Вам было комфортно с психотерапевтом? Не возникало ли коммуникативных барьеров?

Кабинет психотерапевта показался для вас безопасным местом, где вы можете спокойно говорить о своих переживаниях, мыслях и чувствах?

Вам легко было общаться?

Как вам кажется, он/она искренне хочет понять вас и вам помочь?

Психотерапевт объяснил вам свой подход, а также стратегии, цели, ожидания относительно вашей терапии, тогда, когда вы об этом попросили?

Специалист высказал свои предположения относительно длительности психотерапии?

Во время сессии вы не чувствовали оценки? Не показался ли психотерапевт критичным, осуждающим вас?

После психотерапевтического сеанса вы почувствовали прилив сил и решимости? Появилась ли надежда на то, что ваша проблема разрешится?

Вы почувствовали эмпатию психотерапевта, его/ее способность чувствовать ваше состояние?

Как вы думаете, безопасно ли было делиться своими внутренними чувствами с психотерапевтом? Способен ли он соблюдать конфиденциальность?

Психотерапевт дал вам рекомендации или советы?

Был ли у вас зрительный контакт?

Вам удалось ощутить, что перед вами профессионал?

Отвлекался ли психотерапевт во время сессии? Он был сфокусирован на вас?

Если вы посетили более одного сеанса, становится ли вам со временем проще делиться своими переживаниями?

Не продлевает ли психотерапевт общение с вами с целью заработать больше?

Разумеется, вопросов, которые стоит задать себе, гораздо больше, чем в предложенном списке. Разговаривая с потенциальным психотерапевтом, не забывайте, что, как показывают исследования, такой показатель, как эмпатия, намного важнее его теоретических убеждений или выбора техник. Это особенно важно, если вы обратились по поводу комплексной психологической проблемы, такой как, например, депрессия, когда ее симптомы часто связаны с другими не менее опасными проявлениями, например, с тревогой или другими серьезными психическими расстройствами.

Помните, психотерапия не должна заменять реальную жизнь человека! Не становитесь рентным клиентом! Задача психологической консультации, индивидуальной или групповой психотерапевтической работы состоит в том, чтобы снять эмоциональное психологическое напряжение, выработать продуктивные поведенческие реакции для того, чтобы продолжить полноценно жить. Поэтому стоит обратить внимание на регламент. Если речь не идет о глубокой, недавно перенесенной психологической травме, типа насилия или утраты, после которой необходима неотложная реабилитация, то такая процедура как индивидуальная психологическая консультация может быть рекомендована не чаще одного раза в 3-4 месяца. Этого достаточно для того, чтобы снять напряжение, убрать эмоциональные противоречия на пути личностного развития и настроиться на продуктивные отношения на работе и в семье. В случае, например, депрессивного расстройства, работы со стрессом или тревогой, рекомендуется групповая психотерапия (порядка 8-ми 3-х часовых занятий в группе), а тогда, когда речь идет о работе над социальной адаптацией и формировании навыков эффективного общения, скорее помогут Методы Социально-психологического обучения, например, в форме Тренинга Активного Социально-психологического общения.

В долгосрочной перспективе неправильный выбор психотерапевта может принести больше вреда, чем пользы. Именно поэтому корректный выбор специалиста – отличная инвестиция в ваше будущее психологическое здоровье и счастливую жизнь. Не ждите, что отношения с психотерапевтом будут совершенно идеальными, вам просто должно быть комфортно общаться с этим человеком. Если все идет правильно, то постепенно тревожность должна отступать, а на смену ей приходить ощущение, что вы стоите у руля собственной жизни.

Автор статьи: Симонов Вячеслав Михайлович

Перевод материалов: Елисеева Маргарита Игоревна

Использованы материалы: Emily Waters, - Tips on Choosing the Right Therapist. PsychCentral, March, 7, 2017.

Ключевые слова: психотерапия, психотерапевт, как правильно выбрать психотерапевта, психолог

Источник фото: verywell.com