



«Хочу ли я быть похожим на него?»

Что до выбора специалиста, то прежде всего на него можно просто посмотреть. Как он пишет, что делает. Как это отзывается в тебе. Мне очень нравится то, что пишет Кларисса Эстес, юнгианский психоаналитик: лучший подарок, который мать может сделать дочери, это спросить у неё: «А что подсказывает тебе твоя интуиция?» — и предложить действовать сообразно с ней. Очень понятный для меня подход. Бывает, смотришь на человека и сразу видно: да или нет, стоит к нему идти или не нужно. Иногда специалист говорит хорошие и правильные вещи, но то, что ты с него считаешь невербально, не полезно для тебя, поскольку он сам — нарушенный человек. Смотришь и думаешь: «Хочу ли я быть похожим на него?» Есть и вполне понятный набор критериев: с какого года в профессии, чем занимается, насколько стабилен и результативен. Смотришь отзывы. Лично мне нравятся специалисты, отзывы о которых противоречивы. Когда люди пишут, что этот терапевт какой-то ужасный и прекрасный, ясный и мутный, профессиональный и непрофессиональный, становится понятно, что именно с таким можно расширить масштаб своей личности. Есть специалисты, на которых можно спроецировать целую вселенную. А есть те, к которым ходят «под задачи», — допустим, бизнес-тренеры, из года в год дающие стабильный результат. То есть необходимо понять задачу, с которой ты идёшь к терапевту; посмотреть, какое информационное поле вокруг него, послушать свой отклик на этого человека. Я бы, возможно, ещё сходил на первую встречу — примериться.