

Не думаю, чтобы был актуален вопрос, кто специалист — женщина или мужчина. Лично для меня критерий другой: какова личность, что ты сможешь на неё спроецировать. Бывают очень большие личности. Чем более она глубока и многогранна, тем с большим спектром вопросов и уровней вопросов (начальный, средний, продвинутый) ты можешь обратиться к этому терапевту. Соответственно, если личность многогранна, про этого человека можно думать, какой он ужасный, прекрасный или самый обычный, нашёл своё счастье или нет, профессиональный или нет, то есть проецировать ровно то, что актуально для тебя сегодня. Меня, например, на одних тренингах видят суперпрофессионалом, а на других — прямо-таки лишним в профессии человеком. При том что и там, и там всё работает.

### Об ограничениях

Возрастных ограничений для танцевально-двигательной терапии практически нет. Мы набираем группы для мам с детьми до года. Есть детские группы. Ребят от 16 лет записываем во взрослые. Есть люди, которые хорошо проживают всё через тело. Для таких танцевально-двигательная терапия совершенно органична. Есть люди, проживающие всё через голову. Тоже вариант. У меня нет задачи сделать всех «телесных» «думающими», а «думающих» более чувствующими. Ограничения по состоянию здоровья: чаще всего не берём людей с обострением психических заболеваний, эпилепсией, угрозами в процессе беременности.

Когда не стоит приходить на танцевально-двигательную терапию? Думаю, что здесь критерии ровно те же, что в любой другой психотерапии. Если есть задача обвинить во всех своих грехах психотерапевта и приложить определённые усилия, чтобы он не помог, это тоже ход, терапевт это переживёт. Вопрос в том, насколько рационально будут потрачены время и деньги. Некоторые, сами того не зная, ставят задачей стать «неизлечимым пациентом».

Безусловно, если цель — сделать виноватыми в собственных переживаниях как можно большее число людей и укрепиться в своём симптоме, человек будет тратить ресурсы на её достижение. Надо понимать, что ни один специалист не захочет оказаться в такой ситуации. Однако даже этот разворот странным образом приносит пациенту облегчение: раз мне не сумел помочь даже вот этот признанный корифей, значит, я — мощный, проблемы мои уникальны и я имею право быть несчастным. Как распознать в себе такую установку? Думаю, если сумеешь различить какую-то свою особую «непробиваемость» для любого психолога, это уже будет искрой критического отношения к себе. А так... как обычно: ты не поймёшь, пока не попробуешь.

### Сколько по времени

Если говорить о сроках, то по стандартам считается, что психотерапия имеет стабильный результат от 40 часов работы. Это год. Хотя бывает, что за год ты только-только «докапываешься» до какой-то проблемы (мы сейчас говорим про индивидуальную терапию), поскольку терапия — это отношения. И ты эти отношения проживаешь.

