

Мне подходит мой психотерапевт или нет?

20 Признаков, что терапевт подходит
20 Признаков, что терапевт НЕ подходит

20 признаков, что терапевт вам подходит

1. Вы чувствуете **базовую безопасность** на сессиях.
2. Ваши чувства **не обесцениваются**, даже если с вами не согласны.
3. Терапевт **уважает ваши границы** и темп.
4. Вы можете **говорить о сложных темах без страха осуждения**.
5. После сессий остаётся ощущение ясности или облегчения (даже если было трудно).
6. Вам объясняют, **что и зачем происходит в терапии**.
7. Есть **прозрачность в методах работы**.
8. Терапевт признаёт свои ошибки и может их обсудить.
9. Вы чувствуете уважение к своей автономии.
10. Нет давления принимать решения, к которым вы не готовы.
11. Ваши цели регулярно пересматриваются и обсуждаются.
12. Есть постепенные изменения — даже небольшие.
13. Терапевт помогает вам становиться более самостоятельной, а не зависимой.
14. Вы можете выражать несогласие.
15. Нет ощущения психологического превосходства со стороны специалиста.
16. В сложные моменты вам дают инструменты саморегуляции.
17. Вы чувствуете, что вас **слышат, а не просто слушают**.
18. Контакт остаётся профессиональным, без нарушения ролей.
19. Вам не стыдно за свои эмоции в кабинете.
20. ✎ После некоторого времени работы вы ощущаете **больше уважения к себе**, а не меньше.

20 причин, что терапия вам не подходит

1. **Вы чувствуете постоянное ухудшение состояния** без объяснения процесса и без ощущения опоры.
2. **Терапевт обесценивает ваши чувства** или говорит, что вы «преувеличиваете».
3. **Нарушаются границы** (личные комментарии, давление, фамильярность).
4. **Навязываются взгляды** (религиозные, политические, личные убеждения).
5. **Вы боитесь говорить правду** на сессии.
6. **После нескольких месяцев нет даже минимального прогресса**, и это не обсуждается.
7. **Вас стыдят или обвиняют** вместо поддержки.
8. **Терапевт делает вас зависимой** («без меня вы не справитесь»).
9. **Вы выходите с сессий в сильной дестабилизации**, без навыков саморегуляции.
10. **Игнорируются ваши запросы и цели.**
11. **Нарушается конфиденциальность.**
12. **Специалист часто отменяет встречи** без уважительной причины.
13. **Вы чувствуете давление продолжать**, даже если хотите сделать паузу.
14. **Терапевт рассказывает слишком много о себе**, смещая фокус.
15. **Вашу травму минимизируют** («у других хуже»).
16. **Вы чувствуете унижение или психологическое превосходство со стороны специалиста.**
17. **Отсутствует прозрачность в методах и процессе терапии.**
18. **Нет безопасного пространства для несогласия.**
19. **Вы интуитивно ощущаете тревогу перед каждой встречей**, не связанную с глубокой работой, а с самим специалистом.
20. **▶ Ваше достоинство страдает** — вы становитесь менее уверенной, более подавленной и сомневаетесь в своей адекватности из-за взаимодействия с терапевтом.