

Дарья Петровица

КАК ВЫБРАТЬ *психолога* И НЕ ОШИБИТЬСЯ

**ЧТО ПРОИСХОДИТ НА СЕССИЯХ
и как понять, что
СПЕЦИАЛИСТ ВАМ ПОДХОДИТ**

#1000ИНСАЙТОВ

18+

Дарья Петровичева

**Как выбрать психолога и не
ошибиться. Что происходит
на сессиях и как понять,
что специалист вам подходит**

«Автор»

2026

Петровичева Д.

Как выбрать психолога и не ошибиться. Что происходит на сессиях и как понять, что специалист вам походит / Д. Петровичева — «Автор», 2026

Чувствуете, что запутались в себе, но боитесь сделать первый шаг? Мифы о психологии пугают: «меня будут осуждать», «это слишком дорого», «это просто разговоры». Автор этой книги — женщина-психолог, которая знает все страхи изнутри, — деликатно разрушает эти стереотипы. Она проведёт вас через лабиринт выбора, объяснив, что на самом деле происходит в кабинете и как понять, что это «ваш» человек. Вы узнаете, каких конкретных результатов можно достичь: от обретения уверенности до решения застарелых конфликтов. Эта книга станет вашей поддержкой и даст уверенность сделать шаг к долгожданной гармонии.

Содержание

Введение	5
Об авторе	6
Глава 1. Юридические аспекты	8
Глава 2. Мой личный опыт работы с психологами	9
Глава 3. Как понять, что вам нужен психолог	10
Глава 4. Зачем люди ходят к психологу	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Дарья Петровичева

Как выбрать психолога и не ошибиться.

Что происходит на сессиях и как понять, что специалист вам походит

Введение

Кто такие психологи? Они работают с ненормальными? Зачем обычному человеку идти к психологу, когда можно поболтать с мамой или подругой — будет тот же эффект? За что вообще берут столько денег?

Психологом я решила стать в свои 11–12 лет — по ощущениям, целую вечность назад. Это была вторая половина 90-х. И психолог тогда считался профессией абсолютно непонятной и ненужной. В представлении большинства психологи либо приравнивались к психиатрам. Соответственно, идти к ним не хотели — ведь потенциальные клиенты абсолютно справедливо считали себя психически здоровыми людьми. Либо профессия психолога приравнивалась к работе экстрасенса. Делает непонятно что — явно мошенник. И при этом уже в то время был крайне высокий конкурс на поступление на кафедру психологии. Тогда это немного успокоило моих родителей: значит, это все-таки профессия, и профессия популярная, раз такое большое количество желающих ей обучиться. И где-то внутри меня тогда тоже возникло теплое чувство — значит, я не одна такая, которая хочет помогать самым обычным, психически здоровым людям разбираться в их проблемах и менять жизнь к лучшему.

Спустя несколько десятилетий отношение к психологам частично изменилось. Очень многие сейчас погружены в темы саморазвития, личностного роста, отношений. И понимают, что качество жизни меняется тогда, когда меняешь свое внутреннее состояние. При этом огромный процент людей обращается к эзотерикам — людям, занимающимся сферами, далекими от научных подтверждений. И до сих пор скептически относятся к психологам — хотя у психологии как раз есть и теоретическая научная база, и результаты научных исследований, и огромный практический опыт.

Эта книга написана для того, чтобы самый обычный человек разобрался: кто такой психолог, что происходит на встречах, какие форматы работы бывают. И понимал, к кому и в какие периоды жизни он может обращаться. Я — психолог с высшим образованием (это мое единственное высшее образование). И работаю я с женщинами. Поэтому эта книга написана именно для вас, девушки. Надеюсь, вы найдете ответы на свои вопросы. И поймете, как устроено закулисье работы психолога — понятно, об этом я буду говорить в основном на своем примере. В целом, в этой книге много про меня — про мой профессиональный и личный взгляд, про мою работу. Надеюсь, мой опыт будет вам полезен и поможет принять решение о психологической помощи и поддержке — в нужный момент, с нужным специалистом.

Об авторе

С детства я хотела стать психологом, и в той или иной форме вся моя сознательная жизнь связана с психологией. По моим дипломам и сертификатам, удостоверениям очевидно, что я люблю учиться. Считаю, что в психологии появляется много нового. И нужно быть в курсе, чтобы моя работа была максимально эффективной.

Я живой человек со своей обычной жизнью. И полагаю верным работать с тем, в чем считаю себя профессионально компетентной и лично состоявшейся: я работаю с женщинами, с темами отношений; самооценности; личного развития; уверенности в себе.

Не работаю с тем, что считаю своей зоной роста. Например, я наслаждаюсь ролью мамы. И считаю, что в ней для меня еще очень много яркого и неизведанного. И именно поэтому я не работаю с детьми. Только со взрослыми.

Стремлюсь к тому, чтобы общение с клиентами было для них островком стабильности и безопасности. Уважаю личность клиентов. И абсолютно верю в то, что каждый из них — каждая из вас — эксперт в своей жизни.

Три случайных лично-профессиональных факта про меня:

1. Я безгранично верю в творческие методы работы с собой. Считаю, что работа с бессознательным через визуализацию — крайне эффективна. И еще — настолько мягка и бережна, насколько это возможно. Именно поэтому в этой области работы я прошла профессиональную переподготовку. И являюсь арт-терапевтом.

2. С института я глубоко погружена в тему семейных отношений. На эти темы — посвященные семье — я постоянно читала и читаю литературу. Написала свои курсовые работы. Свой диплом. И даже моя незаконченная кандидатская диссертация — на эту тему. Свой профессиональный статус в этой области я закрепила, пройдя профессиональную переподготовку и получив статус семейного психолога.

3. Сразу после института я поступила в аспирантуру Санкт-Петербургского государственного университета — на факультет психологии. Отучилась несколько лет. Частично написала диссертацию, даже провела для нее исследование. Сдала два экзамена — кандидатские минимумы по философии и английскому языку. В философию, кстати, после этого я влюбилась — поняла, зачем она нужна на практике. Во многом знание и понимание философии определяют важность соблюдения этики, ее принципы. В институте этот момент от меня ускользнул. И в итоге аспирантуру бросила: хотелось больше практики, динамики, больше жизни. Еще несколько лет назад я говорила, что не жалею об этом. Не жалею и сейчас. Но сегодняшняя Я дошла бы до конца.

Я верю и знаю, что с психологией легче, интереснее. И психология может в определенные жизненные этапы пригодится каждой женщине.

А недавно я узнала, что появился целый профессиональный курс с выдачей диплома “женский психолог”. Когда прочитала эти слова, поняла, что это именно то, чем я занимаюсь. Я работаю с женщинами. Искренне верю в то, что от нас, женщин, очень многое зависит в современном обществе. Есть выражение “счастливая мама — счастливая семья”. Мне кажется, что оно намного шире. Каждая счастливая, уверенная женщина, чувствующая свою ценность, живущая наполненной жизнью в соответствии со своими целями и желаниями, как круги по воде, передает это состояние дальше. Как солнышко, которое просто есть — и греет, и светит, и меняет многое в жизни тех, на кого падают его лучи. У меня нет пафосной цели изменить мир. Я за работу в рамках своей зоны ответственности. Но работу с женщинами считаю очень важной.

Перечень тем, с которыми я работаю:

1. Самодостаточность и самооценку.
2. Уверенность в себе.
3. Отношения с мужчинами — на всех стадиях, от поиска партнера и гармонизации уже существующих отношений до профессиональной помощи в выходе из расставаний.

Глава 1. Юридические аспекты

Все в этой книге — мой личный взгляд и мой опыт — профессиональный и личный. Не является прямым указанием к действию и единственным вариантом. Информация, изложенная в книге, дана для расширения ваших представлений о работе психолога и для того, чтобы вам легче было выбирать нужного вам специалиста в нужный момент.

Еще один важный юридический нюанс: на момент написания этой книги нет закона, который регулировал бы деятельность и квалификацию психолога. В последние годы много говорится о необходимости законодательно обозначить рамки деятельности и требования к психологам.

Какие основные моменты обсуждаются (ключевые из обсуждаемого списка — на мой взгляд):

1. Уровень образования психолога. Ряд законодателей настаивает на том, что психологу необходимо высшее образование. Кто-то считает, что достаточно профессиональной переподготовки. На момент написания книги все варианты допустимы. И вы выбираете сами, учитывать ли уровень образования психолога.

2. Необходимость регулярного повышения квалификации. На момент написания книги такая обязанность у психолога не закреплена.

3. Членство в профессиональных ассоциациях. На момент написания книги эта обязанность юридически не закреплена.

4. Также в книге достаточно свободно используются термины “терапия”, “психологическая помощь”, “психологическая поддержка” и другие. На момент написания книги они юридически не закреплены.

Мы поговорим про все эти нюансы в соответствующем разделе книги. Здесь же отсылка к тому, что в тот момент, когда вы ее читаете, юридические требования к психологу могут измениться. На момент написания книги вы сами решаете, что для вас важно.

Глава 2. Мой личный опыт работы с психологами

Психологом я решила стать после того, как прочитала художественную книгу, одним из героев которой был психолог. И просто влюбилась в идею того, что с человеком можно «просто поговорить» — и он сам решит свой вопрос. Мое решение стать психологом было для родителей шоком. Непонятная профессия с непонятной перспективой по востребованности и оплате — их можно понять. Огромное спасибо им за то, что они не сказали “нет”. За то, что они сразу узнали о том, где можно выучиться на психолога, какие предметы нужны для поступления. А еще спасибо им за то, что они сразу — без моих просьб — стали покупать мне книги по психологии со словами: “Если действительно хочешь стать психологом, значит, сможешь прочитать, понять, пересказать”. Уже потом, когда я училась в ВУЗе и перечитывала те самые книги, начавшие мою личную библиотеку психолога в школьные времена, купленные родителями, я удивилась, насколько много и правильно из них поняла — для подростка, конечно.

Учитывая весь уровень знаний о профессии, для меня потребность в психологе в случае личных затруднений была естественной. И в первый раз я пошла к психологу накануне выпускных экзаменов. Я опасалась, что от страха все мои знания на экзамене испарятся из головы, и я ничего не смогу написать. Того психолога нашли по рекомендации моей учительницы. К нему меня возила мама — ведь ехать надо было через весь город, непонятно к кому, а я была еще школьницей. Мама сидела и ждала меня на кухне. А я общалась с человеком, который меня понимал. Запомнились уютные кресла, атмосфера безопасности. И еще кот, который залезал ко мне на руки. С психологом я встретилась буквально два раза — проблема была небольшой. Тогда я еще не знала, что тот опыт был первым, но далеко не последним. У психолога большие требования к прохождению личной терапии. Психолог должен пробовать на себе все техники, которые будет предлагать своим клиентам. Психолог должен быть сам достаточно психологически устойчив в целом. И точно не должен обладать той же проблемой, с которой к нему пришел клиент. Например, если клиентка приходит с проблемой развода, сама психолог в данный момент не должна переживать болезненный развод. Она может быть разведенной или может разводиться в данный момент — но при этом это не должно быть для психолога проблемой. Во время обучения в институте мы пробовали на себе изучаемые техники. Также я периодически проходила личную терапию по самым разным вопросам — от проживания расставания до нюансов, связанных с профессиональным ростом. Быть в терапии для психолога — нормально. Не в постоянной, но в регулярной.

Я ходила к самым разным психологам. С разным образованием (высшим психологическим, профессиональной переподготовкой, медицинским). Психологи работали в самых разных подходах и направлениях. Я проходила длительную терапию на протяжении нескольких лет. И обращалась за краткосрочной помощью на несколько встреч. Я сама являюсь практикующим психологом с высшим психологическим образованием. И поэтому могу высказать свою личную точку зрения на то, в какие моменты в жизни нужен психолог. И как его выбрать.

Глава 3. Как понять, что вам нужен психолог

На самом деле, точной формулы нет. С помогающими практиками многих других специальностей все намного точнее. Не знаешь особенностей налогового режима — понятно, что нужно идти к бухгалтеру или налоговому консультанту. С образованием и опытом работы. Нужно разобраться, как оформить сделку — к юристу или нотариусу. Конечно, с образованием, опытом. Не едет машина — к механику.

А как понять, что с вами что-то не так и нужен психолог?

Самое главное: нужно понять и запомнить навсегда — с вами все так. С вами все в порядке. Каждый человек — эксперт в своей жизни. Он лучше всего разбирается в том, что именно ему нужно. Какие действия и когда нужно предпринять. Просто иногда эти действия просты и понятны. А иногда спрятаны где-то глубоко. Но их знание точно есть.

И вот чтобы помочь услышать свой внутренний голос, иногда и нужен специалист. Чтобы задать верный вопрос. Помочь найти ресурс. Остановиться. Посмотреть под другим углом на происходящее.

С вами все так. По определению. Просто иногда каждому нужна поддержка. И эта поддержка — если она будет профессиональной — может сэкономить вам силы, время на метание в поисках нужного вам решения.

К психологу нужно идти тогда, когда вы чувствуете, что что-то в жизни идет не так. Что нет сил на принятие решений. Что начинает уходить радость жизни. Что становится слишком много тревоги. Что есть ощущение, как будто вы в болоте, из которого сложно выбраться. Может быть ощущение, что в целом все идет неплохо — но может идти еще лучше. Иногда можно прийти к психологу просто выговориться. Поговорить с профессионалом, который никому не выдаст ваших секретов, отреагирует нужным образом, не будет давать непрошенных советов — иногда бесценно.

Глава 4. Зачем люди ходят к психологу

Ниже — список наиболее распространенных причин, по которым люди обращаются к психологу. Список далеко не полный. И в ряде случаев человек может справиться со своим вопросом сам. Просто с психологом — легче и быстрее. А в ряде случаев нужна серьезная работа. Причем психолог в этой работе — дополнительный специалист. А главный — врач лечебной специальности, психотерапевт.

1. Тревога и беспокойство — состояние, мешающее жить. Или портящее качество жизни.

Иногда очевидно, что есть беспокойство. А иногда человек длительно живет в состоянии фоновой тревоги. И это состояние становится настолько привычным, что человек перестает замечать его. А оно может серьезно снижать качество жизни. Например, портить отношения с мужем. Или проявляться на физическом уровне в виде определенных телесных состояний, психосоматического компонента ряда заболеваний. Такие люди, если слышат про тревогу, сразу начинают говорить, что они — всегда абсолютно спокойны.

Реальный случай: девушка не осознавала фоновой тревоги, в которой живет. И на очередном приеме у стоматолога (спустя полтора года после предыдущего — полтора года, которые она прожила в состоянии стресса, не обращая на него внимания) выяснилось, что она очень сильно сжимает челюсти — не замечая этого. В итоге у нее было жесткое выражение лица. И начавшие стираться от постоянного давления зубы — что и заметил стоматолог. Девушке пришлось носить специальную расслабляющую капу (есть и такая), чтобы сохранить зубы. И работать с психологом, думая, что же еще могло в организме пойти не так за эти полтора года.

Чем раньше вы обратитесь к психологу — тем больших последствий сможет избежать. И, возможно, сэкономить деньги в чем-то другом. Стоматологическое лечение девушке, как вы понимаете, обошлось в круглую сумму.

2. Депрессия и апатия — потеря интереса к жизни, подавленность, чувство безнадежности.

С одной стороны, это очень распространенный повод для обращения к психологу. И к психологу точно пойти нужно. С другой стороны, это повод, с которым я сама как психолог работаю очень внимательно, чтобы не упустить необходимости порекомендовать клиенту сходить к врачу за дополнительной медицинской поддержкой. Потому что иногда человек употребляет слово “депрессия”, имея в виду упадок сил, неопределенность в жизни. И это то, с чем работает психолог. А иногда это самая настоящая, клиническая депрессия. И из нее можно выбраться только с помощью определенных препаратов. И это нормально. Ведь мы же пьем таблетки, когда у нас высокая температура и головная боль? Вот в и в этом случае абсолютно нормально поддержать себя лекарствами. И уже в более спокойном состоянии разбираться с причинами. И в этом уже может помочь психолог.

3. Переживание утраты — горевание после смерти близкого человека, развода или потери работы.

Проживание любой утраты — очень серьезная вещь. Да, время лечит. И через какой-то промежуток вы почувствуете облегчение. Но с психологом пройти этап горевания чуть легче и быстрее. И точно нужно обратиться к специалисту, если период горевания затягивается. Если прошло больше шести месяцев после утраты и вы не чувствуете облегчения — пожалуйста, обратитесь к психологу.

4. Сложности в отношениях — конфликты с партнером, родителями, друзьями или коллегами.

Здесь психолог может помочь найти причины конфликтов. Научиться отстаивать свои внутренние границы. И сделать так, чтобы в будущем конфликтов становилось меньше. Вы легче через них проходили.

5. Кризис самоидентификации — вопросы «кто я?», поиск смысла жизни, поиск своего предназначения.

Частый запрос к психологу. И действительно, разобраться с главными ориентирами в жизни с помощью профессионала легче. И идти по своему пути, зная их — проще.

6. Низкая самооценка и неуверенность в себе.

Стать увереннее — распространенный женский запрос. И действительно, уверенной женщине проще в жизни. Проще в любых отношениях — на работе, с мужем, детьми. Уверенная женщина, у которой в жизни все складывается, которая умеет проживать разные эмоции, выходить из самых разных состояний — притягательный образ, правда?

7. Проблемы с управлением гневом — вспышки ярости, раздражительность, агрессия.

Этот запрос, наоборот, достаточно редкий. Злиться в обществе не принято. И люди всячески маскируют и отрицают свою злость. Между тем, гнев и злость — это абсолютно нормальные чувства. Они помогают защищать себя. Важно уметь видеть их. И проявлять безопасно.

Подавление гнева, кстати, требует огромного количества энергии. И в итоге человек чувствует непонятное раздражение и упадок сил. Представьте, что было бы, если направить эту энергию в развитие отношений или построение карьеры?

8. Последствия травматических событий — пережитое насилие, аварии, катастрофы.

Здесь, наверное, без комментариев. С травмирующим опытом нужно работать. Последствия могут быть самыми разными. И лучше обойтись без них. И с болью в моменте тоже нужно работать — чтобы проживать ситуацию легче.

9. Зависимости — алкогольная, наркотическая, игровая или интернет-зависимость.

На самом деле, любая деструктивная зависимость. И здесь психолог — дополнительный специалист. Ведь необходимо поработать и с физической частью зависимости. И для этого точно нужен врач — хотя бы на первом этапе и в серьезных случаях. А вот с психологической частью зависимости уже может помочь психолог. И без этой психологической поддержки — самостоятельно — справиться сложнее.

10. Эмоциональное переедание. Ситуации, когда не удастся выстроить здоровые отношения с едой. Когда любой стресс заедается тортом или огромными пиццами и картошкой фри в безграничном количестве. В итоге — лишний вес, вытекающие отсюда проблемы с уверенностью в себе, здоровьем. И чувство вины, что не можешь взять под контроль свое поведение.

Научиться работать со стрессом через подходящие техники и выстроить здоровые отношения с едой, чтобы быть в своем здоровом, оптимальном весе — это вопрос к психологу.

11. Трудности с принятием решений — страх сделать выбор и взять на себя ответственность.

Страх повышений на работе, страх попробовать новое — в любой сфере. Невозможность принять важные, но необходимые решения относительно себя и своих детей. Найти точку опоры, получить навык заходить в неизвестное — это к психологу. Нет, психолог ни в коем случае не примет решение за вас. Именно вы — эксперт в вашей жизни. И психолог не посоветует, как действовать. Он не дает советов. Специалист поможет найти ресурс для принятия решения. Поможет увидеть варианты действий. Услышать ваш внутренний голос, понять ваши желания. Убрать страхи, которые мешают идти по тому пути, по которому идти хочется.

12. Проблемы со сном — бессонница, ночные кошмары, нарушения режима сна.

Понять, что мешает спать спокойно, с какими эмоциями поработать, как организовать свой сон — с этим может помочь психолог.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.