

моя терапия

*дневник для работы
с психотерапевтом*

УДК 616.89
ББК 53.57
А84

Аронштам, Анна.

А84 **Моя терапия : дневник для работы с психотерапевтом / Анна Аронштам. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. — (Бестселлеры саморазвития).**

ISBN 978-5-04-165962-2

Авторский дневник Анны Аронштам для работы с психотерапевтом поможет фиксировать результаты терапии и следить за прогрессом.

Помимо страниц для рефлексии, в дневнике вы найдете ответы на вопросы: как работает терапия? Как понять, что психотерапевт вам подходит? Как готовиться к встречам и работать на них лучшим образом? Как поддерживать свою мотивацию в терапии? И как отслеживать результаты?

УДК 616.89
ББК 53.57

ISBN 978-5-04-165962-2

© Анна Аронштам, текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Дневник «Моя терапия»

Инструкция к дневнику	5
Как работает терапия	9
Ответственность в терапии	11
Ответственность психотерапевта	11
О мотивации	15
С чего начинается терапия.....	17
Поворотные моменты	23
Что со мной «не так»?	31
Как понять, что психотерапевт вам подходит	34
Чек-лист «Нормальный психотерапевт»	37
«Да, это совершенно нормально!».....	41
Онлайн или оффлайн?	44
Как готовиться к сессиям.....	45
Отношения с психотерапевтом	47
Чувства во время терапии	50
Про сопротивление	51
Как говорить о том, за что стыдно.....	52
Как терапия влияет на отношения с другими людьми.....	53
Когда терапии становится слишком много.....	55
Дневник терапии.....	59
Хочу изучить.....	222

Инструкция к дневнику

Дорогой читатель,

Позвольте представиться: меня зовут Анна Аронштам, и я автор этого дневника, практикующий психолог и член Ассоциации профессиональных психологов и психотерапевтов. Кроме того, я сама активно работаю с психотерапевтом и хорошо понимаю обратную сторону процесса.

Я знаю, какие опасения испытывают мои клиенты: поможет ли мне терапия? Окупят ли себя вложенные силы и средства? Не станет ли мне еще хуже? Мой опыт как клиента говорит о том, что эти сомнения неизбежны, и, к сожалению, никто не сможет помочь разрешить их. Единственный вариант — продолжать сомневаться, но действовать: с опорой на специалиста, которому вы доверяете.

Если вы приобрели этот дневник, значит, вы начинаете (или хотите начать) непростой, но очень важный путь. Прийти в терапию — это большой шаг, решиться на который бывает непросто. Но вы здесь, и вы готовы менять свою жизнь к лучшему. Жму вашу руку и верю, что терапия подарит вам много полезных открытий.

Я создала этот дневник, чтобы поддержать вас на пути изменений. Признаюсь, мне и самой его не хватало — почти все мои клиенты ведут дневники, фиксируют мысли во время встреч, и говорят, что им хотелось бы больше системности и порядка в своих записях.

Однако вы держите в руках не просто дневник для наблюдений. Помимо страниц для рефлексии вы найдете здесь информационную поддержку, которая поможет понять, как выстраивается работа с психологом, что в терапии нормально и естественно, а что — не очень.

В начале дневника вы найдете тематические разделы:

- как работает терапия?
- как заботиться о своей безопасности в терапии?
- на что обращать внимание в контакте с терапевтом?
- как готовиться к сессиям и работать на них лучшим образом?
- как поддерживать в себе мотивацию продолжать терапию?
- и так далее.

Эти подсказки помогут освободиться от нереалистичных ожиданий в терапии, научат ставить адекватные сроки и задачи, своевременно замечать то, что может оказаться важным для вашей терапевтической цели, и работать с сопротивлением.

Начинайте работу с ежедневником с раздела «**Постановка цели**». Даже если вы в терапии уже какое-то время, не будет лишним напомнить себе о своей терапевтической цели, проверить ее на актуальность, подтвердить или скорректировать при необходимости.

Раздел «**Во время сессии**» не даст потеряться инсайтам, идеям и вопросам, которые рождаются непосредственно во время контакта с терапевтом: под каждую встречу в ежедневнике отведены страницы для записей — фиксируйте все, что покажется важным.

Раздел «**После сессии**» поможет грамотно подвести итоги встречи, сформулировать основные выводы.

Раздел «**Между сессиями**» имеет структуру, которая позволит вам приносить на встречи качественный материал и ежедневно продвигаться к своему запросу. Он содержит специальные графы и вопросы, которые будут направлять вас и удерживать фокус на ключевых точках.

Также я предлагаю вам каждый месяц заполнять **мудтрекер**. Он поможет отслеживать вашу активность, продуктивность и готовность развивать социальные связи — залог качественной жизни. Ежедневное заполнение трекера позволит увидеть в конце месяца общую картину для анализа: вы сможете наблюдать за динамикой своего состояния — и вам будет легче заметить изменения.

В конце ежедневника вы найдете раздел «**Что изменилось после терапии**» — благодаря ему вам будет легче подвести итоги и оценить свои изменения после терапии. Количество встреч с психологом отличается в зависимости от запроса и метода. Если вы в долгосрочной терапии (от года), я рекомендую отвечать на них по окончании каждого года. Если вам достаточно нескольких недель или месяцев, воспользуйтесь списком вопросов в момент завершения терапии, когда бы он ни наступил.

В разделе «**Хочу изучить**» удобно фиксировать названия книг, подкастов, блогов и фильмов, которые рекомендует терапевт или которые кажутся лично вам полезными для своего развития в процессе терапии.

Итак, в ваших руках поддерживающий инструмент, который своевременно напомнит, зачем вы в терапии, и не позволит сдаться за минуту до инсайта. Он придаст вашей рефлексии нужную структуру, поможет готовиться к консультациям и сохранять позитивный настрой на результат.

*С безграничной верой в терапию
и ваш путь к изменениям,*

Анна Аронштам

Как работает терапия

Чтобы развиваться, человеку нужны отношения с другими людьми. Но не любой контакт располагает условиями, необходимыми для роста — безопасностью, принятием и поддержкой.

В терапии психотерапевт целенаправленно работает над созданием этих условий для клиента — это и является его *первостепенной* задачей.

Специалисты знают, что исцеляет не информация, которой они делятся, не парадигма, в которой они работают, и не методы, которые они используют. Исцеляют именно отношения! Но не дружеские и не деловые отношения. А *связь*, основанная на доверии, эмпатии и общей цели — решить проблему клиента и сделать жизнь лучше, — которая называется *терапевтическим альянсом*.

В контакте, где вас не оценивают, не перегружают ожиданиями, не ставят под сомнения ваши чувства и не обесценивают ваши способности меняться, вы найдете желание и силы справиться даже с самыми большими трудностями.

К сожалению, для многих людей именно контакт с психотерапевтом становится первым опытом открытых и доверительных отношений. Но такой опыт создает новые нормы и стандарты качества отношений в картине мира человека: он начинает стремиться к экологичным контактам и не соглашается на общение, в котором нет равенства позиций и уважения.

Итак, исцеление в терапии происходит *через отношения с психологом*. Но как именно?

Не проводите знак равенства между обилием теоретической информации и вашим прогрессом. Нет прямой связи и между количеством упражнений и изменениями психики.

Если бы это так работало, то для корректировки жизненной ситуации нам было бы достаточно прочитать хорошую книгу. Но, к сожалению, даже те идеи, с которыми мы согласны, не всегда становятся нашим поступками. Зачастую они лишь оседают в голове как очередные «правильные мысли».

К тому же некоторые вещи просто невозможно объяснить на словах. Непросто рассказать клиенту, что это за ощущения — доверять другим людям, быть принятым, брать ответственность, бояться, но делать, разрешать себе проникновенно близкий контакт и при этом удерживать границы.

Все это дает только *личный опыт*. А психотерапевт дает возможность его получить.

Он будет с вами последовательным, сохраняя договоренности и конфиденциальность. И вы увидите, что *миру и людям можно доверять*.

Он будет показывать, что вы хороши и ценны сами по себе, а в корректировке нуждаются лишь ваши выборы и решения. И вы *почувствуете себя принятым*.

Он будет отстаивать своевременную оплату, регулярное посещение сессий, отражать ваш вклад в изменения, чтобы вы оценили, достаточен он или нет. И вы поймете, *что значит нести ответственность*.

Он будет сопереживать вам, возможно, плакать рядом, обнимать или держать за руку, если это потребуется. Но он не растворится в жалости, а останется опорой. И вы поймете, что *вы тоже способны быть мягким, тонко чувствующим, но не сливаться с другими*. Помогать, но оставлять себя себе. Любить, не теряя автономии.

И все, чему вы научитесь в отношениях с терапевтом, вы постепенно перенесете в реальный мир,строив в отношения с близкими, коллегами и друзьями.

Так работает психотерапия.

Ответственность в терапии

Я рекомендую приходить в терапию с четким пониманием, где заканчивается ответственность терапевта и начинается ответственность клиента. Этот раздел поможет вам сформировать реалистичные ожидания от дальнейшей терапевтической работы.

Ответственность психотерапевта

1. Создавать на сессии условия, в которых клиент сможет открываться и при этом чувствовать себя безопасно.
2. Оказывать поддержку активной и творческой части клиента, стимулируя держать авторскую позицию в отношении своей жизни.
3. Выстраивать контакт, основанный на принятии и доверии, чтобы клиент чувствовал себя понятым.
4. Контейнировать сильные чувства клиента, чтобы помочь ему снять внутреннее напряжение. И заодно обучать клиента, как справляться со сложными состояниями.
5. Делиться психологической информацией в рамках запроса клиента.

Ответственность клиента

- 1. Приносить на сессии материал для изучения вместе с терапевтом: наблюдения, размышления, чувства и сложные или интересные ситуации — все то, что накопилось за неделю между встречами.**

Если вам нечего «принести», психолог не будет придумывать темы для беседы. Чтобы оказать клиенту помощь, специалисту нужно от чего-то оттолкнуться — ему требуется ваш материал. Это важное правило терапии: поэтому стоит научиться быть более внимательным к тому, что происходит вокруг, прислушиваться к себе, анализировать свои переживания, реакции и поведение.

Если вы идете к терапевту первый раз, не бойтесь принести «не такой» материал или не принести его вовсе — в начале терапевт возьмет на себя больше инициативы. Состояние растерянности, пустоты, внутреннего онемения, нелюбопытства к себе и к миру — то, с чем вы можете столкнуться, и это совершенно нормально. Терапевт вас обязательно поддержит.

Скорее всего, он расскажет вам о правилах, тайминге, возможных эффектах после первой встречи и о том, как именно сможет вам помочь. А главное — задаст направляющие вопросы, которые позволят вам детально описать свои трудности и рассказать связанные с ними истории из жизни.

2. Быть активным и открытым на сессиях — задавать вопросы и делиться тем, что беспокоит.

В начале своей практики я щедро делилась с клиентами полезной информацией и кейсами, пока однажды не поняла, что многое из тех правильных и хороших вещей, которые я говорю, не падают на благодатную почву. Так я убедилась, что клиент готов услышать меня только если он *сам* задал вопрос — себе или мне. А вопрос этот должен сначала у него созреть. Тогда я стала направлять больше сил на то, чтобы способствовать активности самого клиента — стимулировать его желание что-то узнать или прояснить. И оказалось, что это работает намного лучше.

3. Продолжать работу с инсайтами и знаниями, полученными на сессии: переводить знания в навыки, рефлексия — в опыт.

От того, как вы распоряжаетесь материалом со встреч, зависит реализация ваших терапевтических целей. Чем больше вы его осмысливаете, осваиваете и используете в жизни, тем скорее станут возможны заметные и устойчивые изменения, которых вы для себя хотите.

Придется решаться на новые шаги и с поддержкой терапевта проходить через их последствия: говорить с партнером о том, что вас не устраивает, идти на конфронтацию с коллегой, который нарушает ваши границы, впервые в чем-то отказывать родителям.

Мало осознать, как и почему возникла проблема. Чтобы что-то изменилось, придется делать — и эта ответственность лежит на вас.

4. Оплата терапии: взрослый человек должен оплачивать свою терапию САМ.

Мне часто звонят родственники и друзья потенциальных клиентов со словами о том, что маме/тете/брату/другу нужна помощь, но нет возможности оплачивать сессии. Предлагают платить за них, потому что верят: терапия обязательно поможет.

Стремление помочь близкому человеку вызывает уважение. В такие моменты я думаю: «Как же здорово, когда рядом есть тот, кому не все равно!». Но работать на таких условиях отказываюсь.

Казалось бы, какая терапевту разница, с какой карты ему переводят деньги? Но терапия — тонкий процесс, который начинает работать уже на уровне контракта.

Деньги — важный регулировщик в отношениях терапевт-клиент. Деньги, которые человек платит из своего кармана, помогают ему чувствовать ответственность за свою работу на сессиях и за свои результаты.

Размер оплаты тоже имеет значение: из-за низкой стоимости консультации клиенты часто обесценивают терапию и терапевта. Не ищите самый дешевый вариант — это иллюзорная выгода. Качественная терапия не может стоить дешево. К другой стороны, завышенная стоимость вызывает больше напряжения, чем нужно, и тоже снижает эффективность работы. Бесплатные же консультации по эмейлам и чатам подойдут, только если вы в остром критическом состоянии.

Платить за терапию нужно столько, чтобы сумма была ощутима, но не чрезмерна — чтобы не пришлось залезать в долги или отказывать себе в удовлетворении базовых потребностей.

○ МОТИВАЦИИ

Хорошо узнать об этом сразу: ваша мотивация не будет одинаковой на протяжении всей терапии.

В начале работы воодушевление обычно велико — появляется надежда на лучшую жизнь, поддерживающий контакт с психологом, новые знания о себе. Спустя несколько недель, как правило, начинается спад, и тогда главное — продержаться до первого результата. Чтобы продвигаться, придется подключить волю.

После первых изменений мотивация снова резко усиливается, а потом опять угасает — до тех пор, пока вы не освоите свой новый уровень, не совершите прорыв. И мне хочется, чтобы вы понимали — все это глубоко *нормально*.

Терапия — это регулярная работа, требующая усилий. Не стоит относиться к ней как к обычному общению, даже если сессии даются вам легко и вы предвкушаете встречи. Терапия оказывает серьезную нагрузку на психику, даже если вы явно не ощущаете этого. И это нормально, что через какое-то время интенсивной внутренней работы можно внезапно почувствовать себя истощенным и опустошенным.

Дело в том, что нам тяжело менять привычное. Трудности изменений объясняются человеческой природой, которая, с одной стороны, имеет врожденную тягу к росту, а с другой — как все биологические системы, стремится поддерживать свое постоянство. Если среда стимулирует изменения слишком быстро, человек начинает проявлять врожденное противодействие этому влиянию: системе важно сохранить безопасность и, соответственно, стабильность.

Поэтому люди годами живут в нездоровых отношениях, работают в токсичных коллективах, и не все решаются уйти, хотя такое положение дел продолжает угнетать. Эти отношения и коллективы доставляют много боли, но зато в них все *понятно*. В них плохо, но *стабильно* плохо. Мы готовы выдерживать этот дискомфорт, лишь бы не смотреть в лицо неизвестности.

В терапии люди всегда ощущают внутри две противоборствующие силы — *желание измениться* и *сохранить все как есть*. Когда я пишу о том, что терапия — это не место для резких движений, я, в том числе,