

Памятка проходящим психотерапию

- Важно выбрать специалиста, который подходит лично вам. Ведь скорее всего, терапия займет много времени. Возможно, годы. Если вы десятилетиями жили с какой-то проблемой или особенностью, привыкали к ней и подстраивали под нее всю свою жизнь, было бы странно предположить, что изменения будут быстрыми. Но это совсем не значит, что выхода нет и вы обречены страдать еще очень долго. В процессе психотерапии будет становиться легче. Понемногу мы вместе будем изучать особенность вашего прошлого и настоящего, новые возможности и решения. А это значит, что понемногу будет становиться легче. Возможно, на каком-то этапе станет ясно, что вам достаточно и дальше вам самим легко будет принимать новые решения и менять свою жизнь.
- Возможно, вы не увидите резких и быстрых изменений - это нормально. Иногда просто для установления доверия нужно много времени.
- Иногда важные осознания могут приходить к вам во время сессии. Иногда они будут в промежутках между сессиями. А иногда и вовсе не будет этих самых "моментов инсайта", а изменения будут проходить как-то по-другому.
- Возможно, в определенный момент вам захочется дружить с психотерапевтом, добавить его в друзья в социальной сети или пригласить на чашку кофе. Возможно, это феномен, который называется "позитивный перенос". Обязательно обсудите это с терапевтом. Важно помнить, что согласно этическим принципам психотерапевт не может работать с друзьями (а для членов некоторых профессиональных организаций даже добавлять клиентов в список друзей в социальных сетях), а такая реакция, скорее всего - следствие особенностей психотерапии.
- Возможно в определенный момент у вас появятся отрицательные чувства к терапевту (раздражение, гнев, возмущение). Это может быть следствием так называемого "негативного переноса" или процесса "прерывания в психотерапии". Очень важно обсудить эту ситуацию на сессии. Вполне вероятно это даст новый опыт и понимание некоторых паттернов во взаимоотношениях в вашей жизни.
- За всю свою жизнь каждый человек сформировал свои механизмы психологической защиты. В том числе защиты к изменениям. Может случиться, что вы начнете опаздывать на сессии, переносить их, захотите резко поменять терапевта и начать все сначала. Может быть, на сессиях вам захочется разговаривать на отвлеченные темы или травматичные воспоминания будут вызывать у вас приступы сарказма и смеха. Конечно, всегда какая-то часть нас хочет «оставить все, как было». Но в определенный момент откладывать станет просто невозможно. Психологические защиты, которые способствуют пассивности, важно замечать и изучать, так как это тоже часть вас.
- Иногда психотерапевт может напоминать вам кого-то из вашего прошлого. Так проявляется так называемая "проекция". Расскажите об этом терапевту и попробуйте отделить воспоминания от реального человека.
- Во время прохождения терапии вы будете вспоминать некоторые ситуации из детства. Это не значит, что мы будем обвинять во всех бедах родителей, но очень важно прочувствовать свои детские чувства (даже если это чувство гнева на родителей и даже если сейчас у вас с ними отличные отношения).
- То, что происходит в кабинете часто повторяет реальную жизнь. Так что не удивляйтесь, если психотерапевт будет спрашивать вас, что именно вы сейчас чувствуете, заинтересуется, как так получается, что вы постоянно к нему опаздываете или уточнит, какая ваша реакция на его конфронтации. Таким образом сам процесс психотерапии может быть и ее объектом.
- Перед тем, как станет лучше, скорее всего, станет хуже. Новые осознания могут сопровождаться чувством апатии и беспомощности. А иногда раздражительностью или даже яростью. Хоть перемены будут казаться сложными, все это время я буду рядом – поддерживать, помогать и просто присутствовать в этом процессе.