

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 978-5-04-224194-9

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 978-5-04-224194-9

© 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
Противоположение	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.