Памятка проходящим психотерапию.

1. Психотерапия – это долгий процесс взаимодействия с одним и тем же специалистом (психологом). Я пройду этот путь вместе с Вами. Помните, что я всегда на Вашей стороне и Вы можете мне доверять.
2. Быстрых изменений не будет. Мгновенного просветления – тоже. Даже доверие возникает не сразу и это нормально, нужно же присмотреться к человеку, проверить его на безопасность.
3. Если вам повезет, то некоторые инсайты будут возникать прямо во время сессии. Но, скорее всего, самые ценные мысли будут появляться в промежутках между встречами.
4. Несколько встреч спустя, вам, возможно, захочется дружить со мной, жениться и прочее. Терапевт кажется почти идеальным – внимательным, чутким, понимающим. Это называется «позитивный перенос». Обнаружив в себе большую симпатию, просто вспомните, что вы встречаетесь для особой деятельности. Она называется «психотерапия». Терапевту и положено быть к вам внимательным. Он вас слушает. Это работа. А дружба – это же движение в обе стороны. В дружбе терапевты – такие же люди.
5. На следующем этапе я начну вас раздражать. Вы будете опаздывать на встречи, поглядывать на других терапевтов, отменять сессии или болеть/убегать по неотложным делам перед самым их началом. Так может проявляться сопротивление изменениям. Отнеситесь к нему с уважением. Ваша психика долгие года отращивала защитные механизмы, чтобы вы дожили до своих лет в целости, и теперь не отдаст их так просто - без проверки новых способов поведения и чувствования. Обсудите эти переживания со мной, и Я помогу Вам пройти эту стадию.
6. Иногда я буду напоминать вам маму/папу/бабушку/учительницу и прочих со всеми, вытекающими отсюда, переживаниями. Это называется «проекция». Расскажите мне о своих чувствах. Обязательно выслушайте ответ. После этого попробуйте отлепить фантазию от реального человека, сидящего перед вами.
7. В процессе терапии вы вспомните много ситуаций из детства. Возникнет много разных (в основном неприятных) чувств к маме/папе. Помните, что эти переживания не от вас прямо сейчас, а от того ребенка, которым вы были когда-то к той молодой женщине/мужчине, которой когда-то была ваша мама/папа. Поэтому поберегите вашу нынешнюю уже в возрасте-женщину/мужчину от своих претензий сейчас. Проясняйте чувства в кабинете терапевта.
8. Через какое-то время вам захочется закончить психотерапию. Если это не сопротивление изменениям, то вам будет не сложно прийти на последнюю встречу, чтобы выразить благодарность и попрощаться с терапевтом. (Помните, когда вы уходите, не попрощавшись, в мире грустит один живой человек – ваш терапевт)
9. Для эффективности работы психолог должен отдыхать. Поэтому иногда мне требуется отпуск. Я заранее согласую и поставлю Вас в известность, когда это будет необходимо. Я планирую свое время исходя из состояния своих клиентов, в острой фазе я буду с Вами. Но если в мое отсутствие Вам потребуется срочная помощь, помните, Ваш куратор всегда на связи и с радостью Вам окажет поддержку.
10. Скорее всего, через какое-то время ваши близкие скажут вам, что «эта ваша терапия только хуже вам сделала». Это все потому, что человек, научившийся слышать себя, разбираться в своих чувствах и желаниях, взявший на себя ответственность за свою жизнь и состояние, будет хотеть того же от других. Вы станете неудобным, потому что научитесь заботиться о себе, не нагружать на себя больше, чем готовы вынести, спокойно говорить «нет»/ «я не готов продолжать с тобой беседу в таком ключе»/ «мне нужно взять паузу, чтобы прислушаться к себе».
11. Не ждите, что после прохождения курса терапии в вашей жизни перестанут случаться конфликты, неприятности и прочие боли. Будут. Просто относиться к ним вы будете более устойчиво.
12. И еще: говорят, что длительность терапии определяется глубиной интереса человека к самому себе.

Важно помнить:

* Терапия не даёт счастья. Полного и беспросветного счастья.
* Терапия даёт возможность проживать вместо замирания.
* Терапия даёт возможность рисковать вместо бездействия.
* Терапия даёт возможность смотреть на реальность вместо фантазий.
* Терапия даёт возможность быть открытой вместо молчания.
* Терапия даёт возможность экспериментировать вместо однообразия.
* Терапия даёт возможность иметь своё мнение вместо подстройки.
* Терапия даёт возможность выбирать вместо бессилия.
* Терапия даёт возможность горевать вместо заморозки.
* Терапия даёт возможность влюбляться вместо обдумывания.
* Терапия даёт возможность расслабляться вместо контроля.

Сопротивление в терапии: 5 признаков

Выход человека из зоны комфорта, его точка роста — это практически всегда болезненный процесс. Почему? Так устроена природа – все то, что не принесёт в результате пользы, не станет и сложным, не возникнет сопротивления.

Например, вы легко пристраститесь к вредным привычкам, поддадитесь лени и перестанете работать, чтобы смотреть целыми днями сериалы, не занимаясь ничем полезным для своего саморазвития. Другое дело привычки полезные: сколько раз вы планировали начать заниматься собой? Уверены, что было много понедельников, с которых должны были начаться изменения. Все те желания и стремления, которые на порядок улучшают качество жизни, всегда даются сложнее, чем деградация, и вызывают сопротивление.

Терапия с психологом — это тоже точка роста, а потому вызывает сопротивление, потому что наша психика хочет всячески избежать боли. В чем же проявляется это сопротивление?

Далее я приведу 5 паттернов поведения, которые, чаще всего, я встречаю у своих клиентов. Если Вы заметили в себе что-то подобное не бойтесь мне сообщить об этом. Это совершенно нормально.

Признак 1

Вы стали опаздывать на сеансы с завидной регулярностью. Даже одно опоздание может свидетельствовать о каком-то небольшом, но сопротивлении. За сутки до терапии начинают происходить непредвиденные обстоятельства, из-за которых посещение сессии откладывается или ставится под огромное сомнение. Все дело в психологическом аспекте – если человек чего-то не хочет или боится определенных действий, в его жизни начинают происходить неприятности (своеобразный «механизм защиты» от тревожных будущих поступков).

Признак 2

Вы забываете о сеансах психотерапии или планируете на время сессий свои личные дела, особенно если время в день терапии не меняется на протяжении длительного периода. В данном случае стоит задуматься – почему происходит такое ярое сопротивление, и что в терапии стало невыносимым?

Признак 3

Во время сессии разговор включает совершенно отвлеченные темы – погода, природа и т.д. Самое важное и наболевшее умалчивается или откладывается на последние 5 минут времени, чтобы терапевт не успел развить болезненную тему. Своеобразная «приманка» для разговора на следующем сеансе, но следующая сессия повторяет предыдущую – погода, природа, отвлеченные темы. Подобное поведение может свидетельствовать о защитном механизме, который и является проявлением сопротивления, то есть человек не может пройти через свои определенные точки сопротивления.

Признак 4

Вам кажется, что работа с психологом стала слишком дорогой, вы забываете оплатить сеанс или аргументируете свой уход из терапии финансовыми вопросами. Материальная составляющая всегда означает сопротивление. До этого момента была возможность выделить или найти деньги, но в ситуации, когда сессии становятся непосильной ношей, найти финансы для человека зачастую «тяжело». Этот этап требует особого внимания как со стороны клиента, так и со стороны психотерапевта – почему терапия так отталкивает и пугает, почему хочется убежать?

Признак 5

Последний вариант – «Мне наверняка все это не нужно, да и психотерапия просто зашла в тупик!» Нужно или не нужно – эти моменты стоит обсудить непосредственно с психотерапевтом. Возможно, это действительно так, если вся целостность личности уже сформирована. Одним из предпосылок последнего варианта отказа от терапии является убежденное мнение клиента в том, что ему никто не сможет помочь, потому что у него достаточно неординарная ситуация.

*Во всех перечисленных случаях есть вероятность, что Вы сорветесь…*

Для того чтобы это не произошло, необходимо обсуждать со мной все спорные чувства и ситуации, даже моменты легкого сопротивления (например, когда посещение сеанса терапии сопровождается мыслями «А мне сегодня и нечего обсуждать, у меня все хорошо!»). Не стоит скрывать от психотерапевта свои истинные чувства, боясь их выразить. Можно прямо сказать: «Знаешь, что? Ты меня бесишь, последние пять сеансов точно», «Мне кажется, что я чувствую вину за отмену прошлой встречи» или «Я хочу уйти в отпуск или сделать перерыв, но боюсь, что ты меня бросишь или, наоборот, будешь сейчас сдерживать или уговаривать». Подобные утверждения являются более проекционными, но момент осознания своих чувств и внутренняя борьба с ощущением вины очень важны.

* Моё профессиональное кредо: «Я буду внимательно слушать Вас, Ваши чувства и мысли. Я услышу Вашу боль, Ваши мучения, Ваш гнев, печаль и твою радость.
* Я буду уважать Вас и Ваши решения, которые Вы принимаете по отношению к себе.
* Я буду поддерживать и подбадривать Вас, когда Вы отправитесь я в увлекательное путешествие вглубь себя.
* Я могу не соглашаться с Вашими ценностями и Вашей системой взглядов, но я буду всегда уважать Вас и Вашу правду.
* Я буду подбадривать и поддерживать Вас, чтобы Вы пробовали новое, чтобы Вы рисковали на пути к своему внутреннему миру, но я никогда не буду толкать Вас силой».

Рекомендации по сохранению ментального здоровья.

Наше физическое состояние очень тесно связано с психическим, поэтому для эффективной терапии важно своевременно посещать врача общей практики и сдавать анализы.

Перед началом терапевтической работы необходимо:

1. Обследовать гормональную систему и щитовидную железу
2. Исключить невропатию
3. Исключить заболевания ЖКТ
4. Сдать общий анализ крови
5. Сообщить об алкогольной, наркотической или любой другой зависимости
6. Сообщить о хронических заболеваниях

 Для поддержки своего здоровья нужно проходить профилактический медицинский осмотр в соответствии с актуальным порядком проведения Министерства Здравоохранения.

Помните, вся информация, полученная от Вас, строго конфиденциальна и не выйдет за стены психологического кабинета.

«Мы знаем, кто мы есть, но не знаем, кем мы можем быть...»

*Вильям Шекспир*