

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,

имею в виду, что вы будете не спеша и последовательно нащупывать свой собственный баланс между сопротивлением и тягой к росту. И на это тоже потребуется время и терпение.

Помните о том, что *волны мотивации абсолютно естественны*. Иногда нужно просто принести себя на сессию, даже если вы не нашли вдохновения, и на дисциплине отработать свой час. Это похоже на тренировку в зале, после которой испытываешь удовлетворение, хотя было так сложно себя туда затащить.

На первом этапе терапии я встречалась с психологом очно и два года ездила на сессии в непогоду, сильный мороз, уставшая после работы или на последних месяцах беременности. Сорок минут дороги туда и сорок минут обратно я воспринимала как начало и окончание сессии, потому что в дороге я настраивалась на работу, а возвращаясь — обдумывала ее результаты.

Мне так сильно хотелось иметь другую жизнь, что я находила смыслы проходить через неудобства и нежелание. Особенно помогало поговорить об этом нежелании с терапевтом и получить поддержку, чтобы продолжать.

Если вы переживаете спад прямо сейчас, скажите себе, что это нормально. Что это лишь отражает процесс, а не является поводом прекращать терапию. Работайте на тех мощностях, которые вам доступны. И скоро вы увидите, что все не зря.

С чего начинается терапия

Успех терапии во многом зависит от правильной постановки *запроса* — и это первое, чем нужно заняться, если вы решились на работу с психотерапевтом.

К психотерапевту приходят с тем, что называют «жалобами». «Жалобу» можно распознать по двум маркерам: вы не удовлетворены каким-то аспектом своей жизни и не можете разрешить эту неудовлетворенность собственными силами. Так вот, задача психотерапевта — помочь вам перевести свои «жалобы» в запрос. То есть перейти от вопроса «*Что меня беспокоит?*» к задаче «*Я хочу изменить вот это, чтобы получить вот то*».

Возможно, вы сейчас почувствовали большую ответственность — ведь нужно сформулировать какую-то масштабную цель. Не переживайте! Запрос не высекается на камне: его можно уточнить или дополнить в любой момент, когда вы почувствуете необходимость сделать это.

Довольно часто люди начинают с одного запроса и спустя какое-то время меняют его.

Иногда это продиктовано психологическими защитами — пока к терапевту нет высокой степени доверия, легче (и разумнее) начинать с более безопасных тем. С течением времени вы начнете воспринимать терапевта надежной и стабильной фигурой, почувствуете готовность к большей открытости и, возможно, измените свой запрос.

Иногда смена запроса происходит из-за нарушения контакта с собой: человеку казалось, что проблема лежит в одной плоскости, а на деле — в другой. И тогда изменение первоначального запроса также становится необходимостью.

Как грамотно сформулировать свой запрос в терапии?

- *Цель должна отражать стремление к лучшему, а не побег от худшего.* Если ставить акцент на том, что следует *исключить* из своей жизни, внутри будет раскручиваться недовольство, печаль и разочарование. Дефициты напоминают нам о нашей несостоятельности, о том, что реальность *не соответствует* желаемому. И тогда мы концентрируемся на своей фрустрации*.

* Фрустрация — это напряжение, которое испытывает человек, будучи не в состоянии получить желаемое и удовлетворить свою важную потребность.

Ориентируйтесь на свое *позитивное* будущее. И тогда в центре вашего запроса будут ваши ценности и цели, а вместо тоски — надежда и предвкушение. Не стоит использовать конструкции «Я хочу избавиться», «Я хочу перестать», «Я не хочу так реагировать» или «Я хочу преодолеть». Формулируйте: «Я хочу научиться», «Я хочу получить», «Я хочу понять» и так далее.

- *Цель должна быть связана только с вашими изменениями и не затрагивать ожидания от других людей или их коррекцию.* Конструкции вроде: «Я хочу, чтобы мама по-другому делала/думала/чувствовала» приводят в тупик. Потому что все, что вам доступно — это работа над собой. Вы можете менять только себя и надеяться, что эти изменения повлекут за собой желаемые реакции других людей.

Ниже — таблица, которая поможет сформулировать вам свой запрос для терапии.

| Жалобы | Запросы |
|---|---|
| <p data-bbox="275 803 538 829"><i>Что меня не устраивает?</i></p> <p data-bbox="201 859 482 909">Не получаются отношения с мужчинами.</p> <p data-bbox="216 938 597 964"><i>Как я пробовал(а) решить проблему?</i></p> <p data-bbox="201 993 612 1417">Я пробовала разные способы знакомства (в интернете, через подруг, в путешествиях), я читала книгу «Женщины, которые любят слишком сильно», я была на вебинарах про здоровые отношения. Я пробовала более открыто говорить партнеру о своих потребностях и делать это через Я-сообщения. На какой-то момент отношения стали теплее, но потом всё вернулось на свои места. Я пробовала ставить отношения на паузу и 1 раз я даже уходила. Через 2 недели я вернулась — это как будто сильнее меня.</p> | <p data-bbox="651 803 1038 854"><i>Что мне следует понять/узнать/чему научиться?</i></p> <p data-bbox="638 883 1032 1016">Мне нужно понять, чего я не замечаю на этапе выбора мужчины, на каком этапе начинаются проблемы, какие мои установки и ожидания приводят к конфликтам в отношениях.</p> <p data-bbox="671 1045 1014 1071"><i>Как мне может помочь психолог?</i></p> <p data-bbox="638 1101 1044 1258">Я хочу, чтобы психолог рассказал мне о нормах в отношениях, о том, какие психологические игры бывают между партнерами, помог мне увидеть свою ценность и проверить мои взгляды на мужчин и отношения.</p> |

Как видите, в таблице две колонки: «Жалобы» и «Запросы». Сначала заполните колонку «Жалобы», а потом переходите к «Запросам».

В графе «**Жалобы**» напишите все, что вас беспокоит и с чем вам не удалось справиться самостоятельно. Перечислите все, что усложняет вашу жизнь. Все трудности, которые испытываете. Напишите, что вы уже пробовали сделать для решения проблемы, но у вас не получилось.

Когда список будет готов, спросите себя: «Какое *одно изменение* принесет мне облегчение сразу же, или доставит самую большую радость, или запустит изменения и в других сферах?» На этом изменении и будет основываться первоначальный запрос.

В графе «**Запрос**» запишите ответы на вопросы: «Что мне следует сделать, что следует понять, чему научиться, чтобы это изменение произошло? И как мне в этом может помочь психолог?».

Вполне возможно, что у вас получится несколько запросов: значит, вы хотите улучшений в нескольких направлениях, и это нормально.

Но еще бывает так, что у нескольких запросов одно ядро. Например, страх вести блог и сложности в общении с людьми могут иметь одинаковую причину — страх проявляться. А вам при этом может казаться, что проблем очень много и чтобы их решить, придется потратить много сил на каждую. На самом же деле, стоит навести порядок в одном уголке души, и это сразу же расставит по местам многое другое.

Не ограничивайте себя: пишите столько «жалоб» и «запросов», сколько потребуется. Задача терапевта — помочь вам структурировать свои мысли, найти общее, установить причинно-следственные связи и расставить приоритеты. Вместе вы определите, с чего начнется ваша терапия.

| Жалобы | Запросы |
|---------------|----------------|
| | |

Чтобы поддержать свои запросы, напишите ответы на вопросы ниже.

1. *Какую обратную связь от других людей вы хотели бы получить о себе? Какие качества, вам хотелось бы, чтобы они отмечали в вас? Создайте уже сейчас тот образ, к которому хотите стремиться — и вам будет проще двигаться к нему.*

2. *Как думаете, будете ли вы мешать себе измениться, саботировать свои изменения? Если да, то каким образом? Заранее определив свои стратегии сопротивления, вы сможете замечать их и не давать себе свернуть с пути.*

Поворотные моменты

После того, как вы сформулировали запрос, начинается исследование себя.

Так или иначе вам придется рассказать терапевту о своей жизни то, что связано с вашим запросом. Терапевт будет помогать вам вопросами, но помните, что главный человек на сессиях — это вы. Если поначалу совсем не понятно, о чем рассказывать, или трудно выбрать, о чем говорить в первую очередь, или хочется большей структуры и последовательности в анализе прошлого опыта, выполните упражнение «**Поворотные моменты**».

Нарисуйте свой жизненный путь в виде линии — с момента рождения до сегодняшнего дня. Рисуйте как захочется — нет никаких правил.

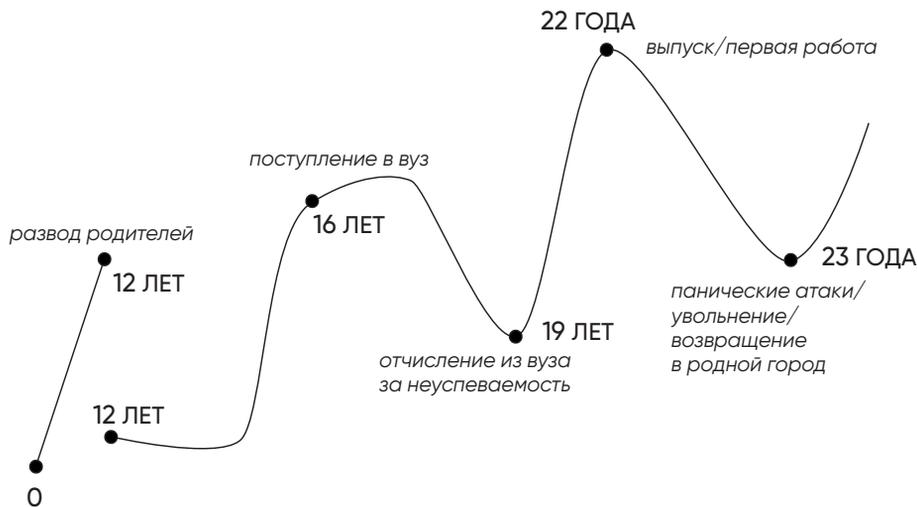
Затем в хронологической последовательности расположите на линии значимые события своей жизни: поставьте на линии любую отметку и опишите суть события, ваш возраст в момент, когда оно произошло (хотя бы примерный), как это событие повлияло на вас — с каким выводом о себе, о других людях или о мире вы вышли из него.

Во-первых, даже сама линия может многое рассказать о вашем ощущении от своей жизни в целом и в отдельные ее периоды. Линия может быть прямой, извилистой, прерывистой, все время идти вверх или, наоборот, стремиться в нижнюю точку, взлетать, а потом падать вниз и снова взлетать, быть жирной и насыщенной в каких-то местах, а где-то становиться тонкой и нечеткой. Это интересный диагностический материал — можно увидеть закономерности и повторения.

Во-вторых, линия поможет сделать вывод о соотношении позитивных и сложных событий в вашей жизни. Какой опыт стал для вас травматичным? Какие его последствия вы чувствуете на себе до сих пор?

С этого рисунка можно начать терапевтическую работу — обсудите свою линию на первых сессиях, чтобы распутать клубок. Говорите с терапевтом на том уровне, который ощущаете безопасным, — раскрывайтесь настолько, насколько вам комфортно.

Для примера — моя линия жизни от 0 до 23 лет:



Приведу анализ точки «Отчисление из вуза за неуспеваемость» со своей карты.

Меня отчислили на третьем курсе после зимней сессии. Накопилось большое количество «хвостов» по зачетам и экзаменам. Мне давали время на исправление ситуации, но я так и не смогла заставить себя сесть и выучить. Родителям о проблемах в универе я не говорила до последнего. Говорила, что все хорошо. Купила вторую зачетку и в ней сама ставила себе отметки, чтобы показывать родителям. Вскрылось все уже после отчисления — когда позвонили из деканата.

Выводы, с которыми я вышла из этой ситуации:

1. *Что я подумала о себе?* Что я недисциплинированная, безвольная, ленивая, нечестная. Как и говорили в детстве, я — «трудный ребенок», и от меня одни проблемы.
2. *Что я подумала о других?* Другие (одногоруппники) — нормальные, с ними такого не случается. У них внутри все нормально «работает», они могут вести себя по-взрослому и ответственно. Другие (друзья) смотрят на меня с жалостью, рады, что они не на моем месте. Другие (родители, родственники и препода) разочарованы во мне, махнули на меня рукой.
3. *Что я подумала о жизни?* Что успех — для тех, кто умеет себя дисциплинировать, кто не потакает своим слабостям.
4. *Главный вывод: успех в жизни — не для меня.*

Можно увидеть, что в линии мало ровных мест: то резкие падения, то взлеты. Ощущение постоянных качелей, непредсказуемости, последовательности. От всего этого в целом веет небезопасностью. И это действительно передает то, что я чувствовала о своей жизни большую часть времени. Мне было постоянно тревожно, и все другие жизни казались мне привлекательнее, уютнее, радостнее.

С этими ощущениями и представлением о себе я пошла к терапевту, и мы исследовали, какие у меня есть искажения и проекции, где нарушена связь с реальностью. Мы также разбирали и саму ситуацию — что произошло, почему я не справилась с хвостами, почему они вообще появились, каких ресурсов мне не хватило, чтобы справиться, почему мне было небезопасно обратиться за помощью к родителям, что такого было в отношениях с ними, что я не могла поделиться этой проблемой.

Анализ только одной этой точки поднял целый пласт неадаптивных паттернов, того, что не работает в моих отношениях с близкими. Он вскрыл то, как реализуется мой жизненный сценарий, какие мои убеждения работают против меня. Все это дало огромный толчок плодотворной терапевтической работе, результатом которой стал выход из состояния «Я не окей» и пересмотр вывода «Успех в жизни — не для меня».

На следующем развороте нарисуйте свои «Поворотные моменты» и проанализируйте прошлое - это отличный материал для терапии.

Рисунок «Поворотные моменты»

Что со мной «не так»?

Это еще одно упражнение, которое поможет вам найти материал для первых встреч с психотерапевтом.

К сожалению, большинство из нас часто задаются этим вопросом: «Что со мной не так?» А кто-то именно в поиске ответа на этот вопрос приходит в терапию. Откуда он берется? Откуда берутся наши негативные представления о себе?

Часто они — результат того, что транслировали о нас родители. Но во взрослом возрасте важно прийти к осознанию, что это их субъективная, искаженная оценка, обусловленная их травмами и проекциями. Которой мы, как дети, безоговорочно поверили. Да и как не поверить, если мама и папа — самые близкие люди и «желают нам только добра»?

Шанс на хорошую жизнь получает тот, кто способен отделить себя реального от родительских оценок и ярлыков. Только тогда появляется возможность наконец оценить себя по достоинству.

Я, например, до 27 лет считала себя лентяйкой. Близкие говорили мне об этом на протяжении всего моего детства. Конечно, ярлык «лентяйка» не добавлял мне уверенности и закрывал ряд возможностей — например, «найти нормального мужа», ведь «кто на такой захочет жениться».

И однажды, на сессии со своим терапевтом, я не нашла, что ответить, когда она спросила меня, почему я считаю себя ленивой, если я:

- все детство на выходных проводила на даче за прополкой грядок (пока другие дети гуляли);
- до 11 лет 5 дней в неделю тренировалась в танцевальном классе и занималась на уроках музыки (после основной школы, разумеется);
- носила в магазин авоськи с бутылками, готовила ужины — умела выполнять работу по дому;

Я не знала, что ответить терапевту. И впервые робко спросила себя: «А действительно, почему?»

Оказалось, что это не я была «лентяйкой» — это в моей семье были своеобразные представления о труде и отдыхе: если ты еще не умер,

то почему ты не делаешь ничего полезного? Это умение работать на износ и невероятная трудоспособность в свое время помогли моему роду выжить. Но задача выживания выполнена — а на меня продолжали смотреть через изжившую себя систему.

Поэтому все «плохое», что вы знаете о себе сегодня, я рекомендую дополнительно исследовать в терапии. В принципе, любые родительские идеи лучше сначала протестировать, прежде чем присваивать. Мама и папа — это не истина в последней инстанции, хотя согласна, что это сильно облегчило бы нам жизнь. Но они — такие же люди, как и вы, со своими дефицитами и сложностями.

Выпишите все негативные представления о себе. Все, чем вы недовольны, все, что заставляет вас чувствовать себя плохим и неценным человеком. Для этого можно вспомнить, что говорит внутренний критик, когда вы недовольны собой. Его голос — и есть те родительские послания о нас: внутренний критик использует не только те же слова, но даже с той же интонацией произносит их.

Большое ощущение «со мной что-то не так» состоит из набора конкретных негативных представлений о себе. Конкретизируйте, что именно не так с вами, с помощью таблицы ниже.

| Что-то не так | Примеры |
|------------------------------|--|
| <i>Я плохой(ая)</i> | <i>Безответственный, ленивый, завистливый</i> |
| <i>Я некрасивый(ая)</i> | <i>У меня плохая фигура, редкие волосы, большой нос</i> |
| <i>Я ненормальный(ая)</i> | <i>Я не контролирую эмоции, я делаю из мухи слона, обижаюсь по пустякам</i> |
| <i>Я глупый(ая)</i> | <i>Я не умею принимать хорошие решения, я не способен(на) последовательно или ясно мыслить, мне нужно больше времени, чем другим, чтобы разобраться в чем-то</i> |
| <i>Я безнадежен(а)</i> | <i>Я никогда не смогу измениться, похудеть, выйти замуж (жениться)</i> |
| <i>Я не достоин(а) любви</i> | <i>Я недостаточно хороший(ая) сын (дочь), женщин (мужчин) не привлекают такие как я, я никогда не буду душой компании</i> |

В левой колонке приведены категории «Что-то не так», а в скобочках — примеры для каждой из них. Совсем не значит, что каждая графа должна быть заполнена. Ваши убеждения могут касаться только одной или двух категорий.

С этим списком приходите на сессии и вместе с терапевтом постарайтесь прояснить, насколько ваши негативные представления о себе реалистичны. Уверяю, будет много сюрпризов. Спойлер — приятных!

| Что-то не так | Примеры |
|------------------------------|----------------|
| <i>Я плохой(ая)</i> | |
| <i>Я некрасивый(ая)</i> | |
| <i>Я ненормальный(ая)</i> | |
| <i>Я глупый(ая)</i> | |
| <i>Я безнадежен(а)</i> | |
| <i>Я не достоин(а) любви</i> | |

Как понять, что психотерапевт вам подходит

В терапии психотерапевт и его клиент объединяют свои усилия, чтобы клиент достиг изменений, которых он для себя желает. Каждая фраза, которую терапевт произносит, отражает приверженность интересам клиента. Это то, как должно быть — это то, к чему стремится грамотный психотерапевт.

Тем не менее, все люди ошибаются. Психолог может ошибиться в любом возрасте, с любым клиентом, на любом отрезке терапии. Он может быть неточен в формулировках, может не быть вовлеченным на 100%, если перед сессией получил плохие новости, может угодить в собственную травму, разбирая клиентский кейс.

Есть ошибки, которые терапевту простить можно, и это не навредит вашей терапии, а есть то, на что нельзя закрывать глаза.

Ошибки, которые можно простить — это так называемые *ошибки контакта*. Их отличает то, что они локальные, эпизодические — не происходят на постоянной основе. Если в целом вам с терапевтом комфортно, вы чувствуете уважение и поддержку и видите, что на протяжении всей сессии он искренне старается вам помочь, но в какой-то момент вы ощутили себя непонятым или непринятым, разозлились, что терапевт сказал что-то не то, или поспешил с обратной связью, или слишком эмоционально отреагировал — это можно обсудить, и терапевт нормально отнесется к этому. Через такое обсуждение вы еще больше укрепите терапевтический альянс.

Но если психотерапевт демонстрирует давление, обесценивание, манипулирование, навязывание своего мнения, навешивание ярлыков — это повод сменить специалиста.