

# моя терапия

*дневник  
для работы  
с психотерапевтом*

**Анна Аронштам**  
**Моя терапия. Дневник для**  
**работы с психотерапевтом**  
**Серия «Бестселлеры саморазвития»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67975463](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67975463)*

*Моя терапия: дневник для работы с психотерапевтом / Анна  
Аронштам: Эксмо; Москва; 2022*

*ISBN 978-5-04-173724-5*

### **Аннотация**

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?

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Дневник «Моя терапия»	5
Инструкция к дневнику	5
Как работает терапия	9
Ответственность в терапии	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Анна Аронштам**

**Моя терапия: дневник для  
работы с психотерапевтом**



**БОМБОРА**  
**ИЗДАТЕЛЬСТВО**

© Анна Аронштам, текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# Дневник «Моя терапия»

## 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 из-

менений. 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 це-

ли, 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 сдать 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 согла-

шается 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 прочесть 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, встроив 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

говоря, 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. С 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 по-

требностей.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.