

**Гайд
для тех, кто
начинает
психотерапию**

tati_mini



01

Консультация



Психотерапия

в чём разница?

КОНСУЛЬТАЦИЯ (детский психолог)

Конкретный запрос: 1, 2, 3, 5 сессий. На темы: истерики ребёнка, адаптация к детскому саду, двуязычность, ревность, развитие речи, половое воспитание, карманные деньги, гаджеты, социализация, агрессия и другие вопросы, касающиеся ребёнка.

ПСИХОТЕРАПИЯ (психоанализ)

Работа с вами, а не с ребёнком. Если у вас есть запрос на глубинную, личную психотерапию.

02

Setting

(границы и правила)

Это ваша точка стабильности и безопасности.

Встречи один раз в неделю.

В один и тот же день.

В одно и то же время.

Сессия длится ровно 50 минут.

! Если вы опоздали, сессия не продлевается.

! Если забыли, оплачивается.

! Если не предупредили за 24 часа, оплачивается.

*Это важнейший инструмент психотерапии.
Вот почему*



Зачем нужен setting? (границы и правила)

Для того, чтобы анализант* интроецировал внутрь психического аппарата такую же твёрдую и устойчивую фигуру, которая есть у психоаналитика.

Благодаря сеттингу анализант:

- ✓ удерживает свои границы и уважает границы других
- ✓ не уходит в спасательство, жертвенность и мазохизм

Правила не отрицают надёжную эмоциональную связь. Наоборот, они её подчёркивают, как проявление уважения. Setting - это пространство для работы и ответственности двух людей.

04

* анализант = клиент/пациент

Red Flags

Такой психолог навредит

- ❏ Не выдерживает сеттинг: часто переносит встречи, меняет время и день
- ❏ Делает скидки на встречи
- ❏ Общается с вами в неформальной обстановке: чай, кофе, шопинг, вечеринки
- ❏ Строит романтические или дружеские отношения с анализантами
- ❏ Есть пересечение: ваш психоаналитик это подруга вашего брата или друг мужа
- ❏ Жертвенность психолога: работает 24/7, продлевает сессии
- ❏ Не имеет личной психотерапии и супервизии
- ❏ Выдаёт эзотерику под видом психологии: в вас поселились бесы, вам нужна чистка или заговор

Психолог-спасатель интроецирует внутри вашей психики мазохистичность и жертвенность.

Green Flags

Такой психолог поможет

- ✓ Выдерживает сеттинг: встречи в одно и то же время, один день в неделю
- ✓ Не меняет условия: это точка стабильности, на которую вы можете опереться
- ✓ Имеет личную психотерапию не менее 200–400 часов
- ✓ Получает профессиональную супервизию
- ✓ Не дружит с анализантами
- ✓ Сессия не продлевается, даже если вы опоздали
- ✓ Сессия оплачивается, если вы не предупредили об отмене за 24 часа
- ✓ Держит ясные и твёрдые границы из уважения к вам, а не из жестокости

Психолог, соблюдающий сеттинг, интроецирует внутрь вас опору, стойкость и уверенность.

06

Общение вне сессии

Вы можете мне написать, чем-то поделиться. Но основной наш контакт и работа происходят в кабинете или на онлайн встрече.

! Если случилась форс-мажорная/кризисная ситуация, в которой ваша жизнь находится под угрозой или вы представляете угрозу для других людей, обязательно позвоните мне.

Ответственность

МОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ:

- Квалифицированная помощь
- Постоянное обучение и развитие
- Личная психотерапия
- Профессиональная супервизия

ВАША ОТВЕТСТВЕННОСТЬ:

- Приходить в назначенное время в назначенное место
- Говорить первое, что приходит в голову, без критики и анализа
- Не утаивать отрицательные чувства и переживания, особенно к психоаналитику
- Говорить о нежелании приходить, если оно возникает
- Оплачивать терапевтическую работу

Сколько длится личная психотерапия

Первые полгода формируется психотерапевтический альянс. Это доверие между нами. Только после него начинается глубинная работа.

Через год вы начнёте приближаться к серьёзным сдвигам. Именно в этот момент часто возникает желание сбежать, прекратить терапию. И обязательно найдутся рациональные объяснения это сделать. Это нормально. Но это то, что стоит обсудить.

Для качественного изменения структуры личности нужно от 2–3 лет. Дальше сроки рассматриваются индивидуально.

Психика функционировала 30+ лет по одной и той же траектории. Чтобы протоптать новую тропинку, нужно время. Чтобы из этой тропинки сделать магистраль, нужно время. Чтобы вы научились по-новому мыслить и ездить, нужно время.

Исцеляет не инсайт и не знания, а НОВЫЙ ОПЫТ безопасных отношений и ВРЕМЯ.

КРАТКОСРОЧНАЯ
ТЕРАПИЯ
↓
ЗАМАЗАТЬ ТРЕЩИНЫ
В СТЕНАХ

ДОЛГОСРОЧНАЯ
ТЕРАПИЯ
↓
РАБОТАТЬ С
ФУНДАМЕНТОМ

Завершение терапии

О завершении прошу предупреждать за месяц или хотя бы за несколько встреч.

Внезапное желание остановить работу нередко является психологической защитой перед собственной травмой, перед собственной уязвимостью. Часто это желание появляется перед главными изменениями, перед трансформацией.

Поэтому для завершения необходимо минимум 1–4 встречи, в идеале 1/3 от всего затраченного времени терапии. Вместе мы разберёмся: это настоящее желание закончить терапию или за этим стоит нечто большее.

ГОТОВЫ?

Напишите мне

Telegram

t.me/tatiana_jt



Instagram

@tati_mini



WhatsApp

8 989 706 14 83

