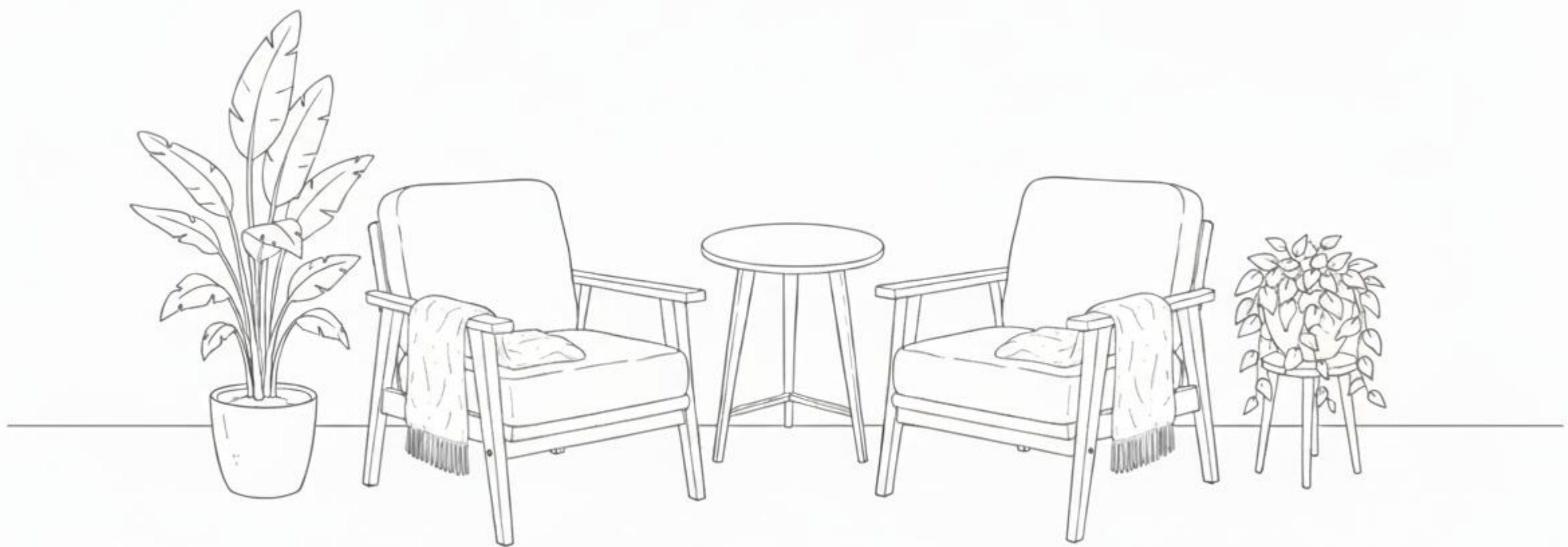


# Что на самом деле происходит в кабинете психолога?

(без мифов и давления)



# Если вам страшно – с вами всё в порядке

- сомневаться - нормально
- бояться - не признак «неготовности»
- этот текст - не проверка и не убеждение

Начну с главного: бояться идти к психологу - это нормально. Сомневаться, откладывать, записываться и отменять - тоже часть процесса. Этот страх значит только одно: **ваша психика работает правильно**. Она охраняет самое дорогое - **ваш внутренний мир** – от вторжения

Вы можете просто посмотреть, как это устроено, и выдохнуть. **Здесь безопасно**

# Как обычно представляют терапию? и почему от этого страшно?

У многих из нас в голове есть пугающая картинка.  
Кажется, что кабинет психолога - это место, где:

- У Вас найдут все недостатки
- Будут давить и заставлять рассказывать то, о чём вы молчите годами
- Скажут, что вы «неправильно живёте», и потребуют немедленно измениться

Естественно, от такой картинке хочется сбежать. Психика сопротивляется, защищается от боли. Никто не хочет, чтобы в него лезли без спроса. И хорошая новость в том, что **настоящая терапия не имеет с ЭТИМ НИЧЕГО ОБЩЕГО**. Мы не занимаемся «вскрытием» - мы занимаемся знакомством

# Как на самом деле устроена встреча?

как выглядит сессия

кто за что отвечает

что *не требуется* от  
клиента

что допустимо

Психотерапевтическая сессия - это встреча двух людей с очень понятными правилами.

**Как это выглядит:**

- Мы встречаемся в одно и то же время
- Встреча длится 1 час
- Мы сидим в креслах друг напротив друга (или созваниваемся по видео)

# Кто за что отвечает?

## **Я отвечаю за безопасность и границы**

Я слежу за временем, за тем, чтобы вас слушали внимательно и без осуждения, и за тем, чтобы всё сказанное осталось строго между нами

## **Вы отвечаете за то, что приносите**

Вы сами решаете, о чём говорить, а о чём молчать



## **Что можно делать вам:**

- Молчать, если нет слов
- Не знать, с чего начать
- Менять мнение
- Не понимать, что с вами происходит
- Перескакивать с темы на тему
- Злиться, плакать или смеяться
- Сомневаться во мне или в процессе, хотеть уйти

**Здесь нет сценария, которому вы обязаны следовать**

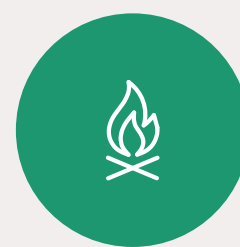
# Что обычно чувствуют люди в кабинете?

и почему это нормально?

Вам может казаться, что вы должны прийти «подготовленным»: чётко изложить проблему и быть конструктивным. Но в реальности, как только начинается сессия, часто приходят другие чувства:



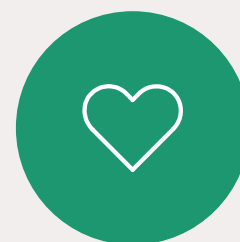
Внезапная пустота в голове («Я всё забыла»)



Жгучий стыд («Я говорю какую-то глупость»)



Злость («Зачем я вообще сюда пришла?»)



Желание понравиться и быть «хорошим клиентом»

**Важно знать:** эти чувства не ошибка. Вы не «провалили» сеанс, если заплакали или замолчали. Наоборот: **эти реакции и есть самый ценный материал.** Именно через них мы понимаем, как вам живётся в этом мире и что именно болит

# Про стыд, уязвимость и страх оценки

Самый частый гость в кабинете - это мысль:

**«А что вы про меня подумаете?»**

Нам кажется, что если мы покажем себя настоящих - слабых, ревнивых, растерянных - нас осудят или отвергнут. Это след прошлого опыта, когда вас, возможно, оценивали только за достижения или «хорошее поведение». Я не буду обещать, что вам сразу станет легко. Говорить о стыдном - трудно

Многие боятся не самой боли, а мысли: *«Со мной что-то не так, и это станет видно»*

**Но в кабинете действует правило: нет запретных чувств** Мы не делим вас на «плохую» и «хорошую» часть. Мы исследуем. И самое целительное в терапии - это опыт, когда вы открываете то, что считали ужасным, а в ответ получаете не осуждение, а понимание и принятие. Вы узнаете, что с этим не обязательно оставаться в одиночку

# Чего точно НЕ будет?



Чтобы вернуть вам чувство контроля, я хочу обозначить список того, чего в нашем кабинете не будет никогда:

Давления

*«Ну расскажите же, я жду»*

Советов

*«Вам надо просто развестись/уволиться/похудеть»*

Оценок

*«Это вы поступили плохо, а вот это - правильно»*

Обесценивания

*«Да разве это проблемы? Вот у других...»*

Принуждения к изменениям

*мы меняемся только тогда, когда сами к этому готовы*

**Вы единственный эксперт по своей жизни. Я здесь только для того, чтобы помочь вам её понять**

# Как понять, подходит ли вам этот формат?

Психодинамический подход - это не «таблетка», которая убирает симптом за одну встречу. Это путь к себе

Этот формат вам подходит, если:

- Вам важно, чтобы вас не торопили и давали время разобраться в себе в своём темпе
- Вы хотите понять причины того, что с вами происходит, а не просто снять тревогу на вечер
- Вы хотите, чтобы ваши чувства (даже самые сложные) воспринимали всерьёз
- Вы готовы попробовать довериться другому человеку, зная, что это требует времени.

**Вам не нужно проходить тесты, чтобы это понять.  
Прислушайтесь к себе**

# Вместо заключения

- Вы имеете полное право прочитать этот текст и ничего не делать
- Вы имеете право прийти на одну встречу, посмотреть - и не прийти больше
- Вы имеете право прийти и остаться

В любом случае, это будет ваш выбор. Терапия начинается не с записи на приём, а с момента, когда вы разрешаете себе подумать о помощи без чувства вины. Если вы почувствуете, что готовы попробовать - я буду рада вас видеть. **Моя дверь открыта**

