

# Ответы на частые вопросы о терапии

## Что происходит на сессии?

Сессия — это разговор. Мы говорим обо всём, что вам важно: тревоги, трудности, сомнения, радости, воспоминания или просто мысли, которые приходят в голову. Вы можете делиться тем, чем хочется, а можете — и тем, что не хочется. Я могу задавать вопросы, уточнять, помогать сфокусироваться, если это будет полезно. Вместе мы стараемся понять, что именно с вами происходит — в мыслях, чувствах, теле.

Иногда в процессе терапии возникает желание всё бросить — кажется, что это не работает, что стало только хуже или невыносимо. Это нормально. Такие моменты важно не избегать, а обсудить на встрече. Именно они часто бывают поворотными.

---

## Что такое психоаналитическая терапия?

Психоанализ — это направление, родившееся благодаря Фрейду, и с тех пор сильно изменившееся. Современная психоаналитическая терапия — это не пять сеансов в неделю и не кушетка. Но в основе всё та же идея: свободные ассоциации. Вы говорите всё, что приходит в голову, не фильтруя и не выстраивая речь по сюжету. Это позволяет постепенно распутывать внутренние узлы — и понимать себя глубже.

На первых сессиях чаще всего мы обсуждаем актуальные трудности. А дальше — столько, насколько вы готовы погружаться.

---

## Сколько длится терапия?

Это зависит от ваших задач и потребностей. Краткосрочная работа — тоже возможна. Но психоаналитическая терапия предполагает, что на глубинные изменения требуется время. Обычно 2–3 встречи мы знакомимся и погружаемся в ваш контекст, а затем продолжаем в комфортном для вас темпе.

---

## Как долго длится сессия и как часто они проходят?

Одна сессия длится 50 минут. Этого достаточно, чтобы успеть настроиться, поработать и завершить. Частота встреч — минимум раз в неделю. Более редкие встречи не дают нужного эффекта, поэтому, если нет возможности встречаться регулярно, имеет смысл отложить начало терапии.

---

## Что, если я опаздываю, отменяю или переношу сессию?

У нас с вами будет своё постоянное время и день недели. Это ваше личное терапевтическое пространство. Важно соблюдать несколько простых правил:

- **Опоздание:** мы заканчиваем сессию в назначенное время. Если вы пришли позже, оставшееся время — ваше.
  - **Перенос/отмена:** если вы предупреждаете за сутки — сессию можно перенести. Если отмена в день встречи — сессия считается проведённой и оплачивается.
- 

## Работаю ли я онлайн?

Да, возможны онлайн-сессии. Мы обязательно работаем с включённой камерой и микрофоном. Важно, чтобы вы находились в тихом, изолированном помещении, и вас никто не отвлекал. Пожалуйста, позаботьтесь о стабильной связи — это сильно влияет на качество нашей работы.

---

## Есть ли темы, с которыми я не работаю?

Да, и это важно знать. Я не работаю с:

- зависимости (алкогольная, наркотическая, игровая)
- депрессивные расстройства средней и тяжёлой степени
- острые суицидальные состояния и кризисы, требующие экстренной помощи
- расстройства пищевого поведения в острой фазе, требующие медицинского вмешательства
- психотические расстройства
- биполярное аффективное расстройство без медикаментозного сопровождения
- иные психиатрические диагнозы без сопровождения врача-психиатра
- не работаю с детьми и подростками

Если я вижу, что мой подход вам не подходит или я не могу быть полезна — я обязательно скажу об этом и, если возможно, порекомендую кого-то из коллег. Также, если нужна фармакологическая поддержка, могу направить к надёжному психиатру.

---

## Как завершается терапия?

Завершение терапии — это не просто «не прийти больше». Это важный процесс. Даже если вы приходили недолго, 1–2 встречи в конце помогут подвести итоги, прожить

расставание и осознать, что вы берёте с собой из этого опыта. Иногда имеет смысл вернуться на одну-две встречи спустя какое-то время — чтобы посмотреть, как вы живёте без терапии.

---