Обычно никакая особая подготовка к психотерапии не требуется, но если вы найдете возможность подумать над вопросами из данного текста, то вы сможете быстрее понять, насколько вам подхожу я как специалист, а мне - какие у вас цели и ожидания от процесса психотерапии, что повлияет на эффективность нашей работы.

Цель первой встречи - понять, какой у вас запрос:

* какие вы ставите себе цели от работы со мной
* какими сложностями вы столкнулись в жизни
* какой результат хотите получить от психотерапии
* чтобы вы хотели изменить в себе или своей жизни
* какие сферы жизни вас сейчас не удовлетворяют
* к чему вам хочется прийти

1. Попробуйте подумать до встречи, чего вы ждете от работы со мной, как вы себе ее представляете, что для вас важно в коммуникации?

Даже, если у вас не получилось разобраться, то расскажите мне, о чем вы рассуждали. Если получилось не четко, то работа моя работа в том числе в том, чтобы помочь вам сформулировать такие моменты.

Постарайтесь все эти мысли выписать и взять с собой на сессию. Не бойтесь рассказать о написанном. Поддержка и понимание - ключевые компетенции профессиональных психологов. Я с удовольствием помогу вам разобраться в ваших пожеланиях к терапии.

2. Чего вы можете ожидать от метода, в котором я праткикую:

Тут опишите, в каком методе вы работаете. Какие у него особенности, техники, каких результатов можно ожидать. С какими запросами ваш метод наиболее эффективным.

1. Старайтесь быть откровенными

Если вам сложно говорить о чем-то, то постарайтесь сказать об мне прямо. Чем скорее я вас узнаю, тем проще мне будет вам помочь

1. Задавайте вопросы

Если вам что-то непонятно, или смущает, старайтесь говорить прямо. Это поможет наладить коммуникацию и сделать терапию более эффективной для вас.

1. Как понять, оставаться дальше или нет

Изменения склонны вызывать дискомфорт. Но когда у вас есть четкие цели и отлаженная коммуникация с психологом, то это не так страшно. Но нужно разделять нефомфортно от процесса терапии и общения с самим психологом. Если вам приятен сам специалист и общение с ним, то ок.

Если вам что-то не нравится в моей работе, то лучше говорить об этом прямо. И если это что-то не решаемое, то не стесняйтесь, поменяйте меня на другого специалиста, это нормально. Личностное совпадение очень важно, чтобы терапия была эффективной. Одного профессионализма недостаточно. И работа одного психолога не говорит о том, насколько в целом терапия может быть эффективна для вас

Если у вас остались смешанные чувства, то я советую попробовать сходить к еще одному специалисту, чтобы сравнить.