

Сеттинг.

- Консультации проходят очно в Санкт-Петербурге (м.Горьковская ул. Дивенская д.5, Школа Душевного равновесия) и дистанционно по видеосвязи в WhatsApp.
- Периодичность встреч определяете Вы. Как психолог я рекомендую посещать терапию 1 раз в неделю.
- Определяя периодичность встреч важно помнить, что регулярность работы напрямую связана с эффективностью терапии.
- Продолжительность консультации 50 минут. Консультация начинается строго в оговоренное время и длится ровно 50 минут, даже при условии Вашего опоздания.
- Стоимость консультации 2500 рублей. Переводить оплату за консультации можно на карту Сбербанка или через PayPal.
- Оплата консультаций производится в порядке 100% предоплаты. Это важно, чтобы закрепить Ваше намерение работать, и чтобы я закрепила за Вами выбранное время. Время мой главный профессиональный ресурс и мне важно отдавать его тем, кто выбирает работать над собой.
- Я понимаю, что иногда случаются непредвиденные обстоятельства, поэтому оставляю за Вами возможность перенести или отменить консультацию за сутки до встречи. Сессия отменённая или перенесённая менее, чем за 24 часа, оплачивается в полном размере.
- Количество необходимых встреч напрямую связано с Вашим запросом. Преодолеть волнение перед собеседованием можно за 2-3 встречи, проработка отношений с мамой может занять несколько лет. Только Вы определяете сколько продлится работа. О своем желании завершить нашу работу необходимо сообщить, как только оно возникнет. Для окончания терапии и полноценного выхода из всех процессов понадобится от 1 до 3 сессий.

Сотрудничество в психотерапии.

- В работе я ориентируюсь на экзистенциальный подход, это терапия через диалог. По необходимости я использую методы арт-терапии, гештальт-терапии, метафорические карты.
- Мой метод работы не директивный, в каждой сессии я ориентируюсь на то, о чем здесь и сейчас Вы хотите говорить. Вы всегда можете отказаться от любого моего предложения, эксперимента, интерпретации.
- Важно помнить, все предположения психолога, это только предположения. Единственный человек, который может определить достоверность предположений психолога это Вы. Только Ваши чувства, переживания и ощущения определяют вашу реальность. У Вас есть право говорить о любых своих чувствах по отношению ко мне и к ситуации. Я не верю в категории «правильно-не правильно». У меня нет окончательного истинного знания о Вас и о том, как Вам жить. Исследовать Ваш запрос мы можем только вместе.
- Единственное, чего я жду от Вас – это сотрудничества.
- Если Вы не довольны тем, как идет наша работа, я всячески приглашаю Вас обсудить это со мной. Тупик или сложность в терапевтической работе могут указывать на скрытые возможности, которые нами не используются, на то, что рабочие задачи поставлены неточно или выбран неверный способ их достижения. Кроме того, ощущение тупика может быть частью вашего внутреннего процесса, что также является крайне важной информацией для нас обоих.
- Терапия может вызвать сильные чувства, которые могут побуждать к принятию разных решений. Важно понимать, что решения, принятые на основе сильных чувств, могут быть преждевременными или неверными. Стоит, воздержаться от спонтанного принятия жизненно важных решений в процессе своей психотерапии.
- Терапия в большей степени ориентирована на углубление Вашего понимания себя и своей жизни. Ответы на конкретные вопросы становятся возможны за счет углубления этого понимания.