

PSYCHOTERAPIA – nie taka straszna...

Idź wreszcie na psychoterapię chłopie! - usłyszał pan Jurek od swojej żony. To już kolejny raz, kiedy jego złotousta partnerka wypowiedziała to zdanie. Tym bardziej zaczął się nad tym zastanawiać. Zdawał sobie sprawę, że jego wybuchy złości bardzo niepokoją zaślubioną mu Małgorzatę. Jednak mimo obietnic, po raz kolejny nie udało mu się zapanować nad emocjami i w konsekwencji zapchanego zlewozmywaka obrzucił żonę soczystymi wulgaryzmami. Każdy z nas napotyka w swoim codziennym życiu różnorodne problemy, jednym z nich jest właśnie radzenie sobie z trudnymi emocjami. W takich sytuacjach możemy sami próbować zmienić swoje zachowanie, zwrócić się o wsparcie do bliskich lub wykorzystać którąś z wielu metod opisanych w polskich, czy też zagranicznych poradnikach. Może się jednak okazać, że mimo naszych starań, sytuacja się nie zmienia, problem pozostaje nierozwiązany, o zgrozo, a wręcz się pogłębia. Możemy wtedy usłyszeć od swoich bliskich, szefa lub mediów, że istnieje coś takiego jak psychoterapia i może nam pomóc.

Podobnie jak pan Jurek, zapewne zadalibyśmy sobie serię pytań, które miałyby nam pomóc w podjęciu decyzji. Zaczniemy zatem od podstawowego - czym jest psychoterapia? Jej źródłosłów odnajdziemy już w języku starożytnych Greków, chociaż jest zjawiskiem stosunkowo młodym, gdzie oznacza „leczenie duszy”. Z czasem jednak termin ten obrastał znaczeniowo i dzisiaj możemy go zdefiniować jako profesjonalną pomoc psychologiczną. Wielu osobom, również panu Jurkowi, który obejrzał ostatnio wyjątkowo krwawy horror rozgrywający się w szpitalu psychiatrycznym, psychoterapia kojarzy się z leczeniem osób chorych psychicznie, zaburzonych. Jest tak w istocie. Jednym z ważnych obszarów, którymi zajmuje się psychoterapia jest pomoc osobom wykazującym mniej lub bardziej poważne zaburzenia w funkcjonowaniu psychicznym. Mnóstwo mitów i stereotypów narosło właśnie wokół tego obszaru np. „tylko wariaci chodzą na psychoterapię”. Jest to oczywiście nieprawdą. Z psychoterapii korzysta obecnie coraz więcej osób, które możemy usytuować w tzw. „normie psychologicznej”.

Dla kogo jest więc psychoterapia? Psychoterapeutycznie pracuje się z dziećmi, młodzieżą, osobami w sile wieku, starszymi, bez względu na płeć, wyznanie, pochodzenie itp. Mogą z niej korzystać osoby, które doświadczają trudności w swoim związku, procesie wychowywania dzieci, w pracy. Wspomniane trudności mogą się wiązać np. z nieradzeniem sobie ze stresem, przeżywanymi emocjami, doświadczeniami egzystencjalnymi, stratą, niemożnością podjęcia decyzji, lękami, przedłużającym się przygnębieniem, nałogami i wieloma innymi problemami, z którymi nie potrafimy sobie poradzić, w szczególności gdy dana sytuacja powtarza się w naszym życiu i zaczyna nam coraz bardziej ciążyć. Z psychoterapii mogą również skorzystać osoby, którym nie doskwierają poważniejsze problemy, chcą jednak

coś zmienić w swoim życiu, uczynić je lepszym, szczęśliwszym, czyli chcą rozwijać swoją osobowość, uwolnić swój ukryty potencjał np. twórczy.

W porządku - pomyślał pan Jurek, analizując dokładnie pozyskane informacje - ale właściwie kto się tym zajmuje, kim są ci ludzie i czy mogę im zaufać? No właśnie, kim jest psychoterapeuta? Obecnie w Polsce nie obowiązuje jeszcze ustawa o zawodzie psychoterapeuty, nadal trwają nad nią prace, zwłaszcza środowisk psychoterapeutycznych reprezentujących różne nurty, szkoły psychoterapii. Brak podstaw legislacyjnych wprowadza pewien mętlik i niejasności, kto może nazywać siebie psychoterapeutą. Według standardów etycznych towarzystw, stowarzyszeń, federacji psychoterapeutycznych działających w Polsce, jak i za granicą, psychoterapeutą jest osoba, która ukończyła jedną ze szkół psychoterapii lub jest w trakcie szkolenia, przeszła własną psychoterapię oraz superwizuje swoją pracę, czyli pracuje pod nadzorem bardziej doświadczonego psychoterapeuty, który posiada wymagane uprawnienia. Psychoterapeuta często jest jednocześnie psychologiem lub psychiatrą, ale być nim nie musi. Poza tym nie każdy psycholog i psychiatra jest równocześnie psychoterapeutą. Jako Klienci (Pacjenci) mamy pełne prawo wypytać o powyższe kwestie psychoterapeutę, do którego umówiliśmy się na sesję.

Pan Jurek wraz z przyplływającymi danymi czuł coraz większy spokój, jednak nie ostateczny. W jego błyskotliwym umyśle pojawiło się kolejne pytanie - o co chodzi z tymi nurtami, szkołami psychoterapeutycznymi? Jakie to może mieć dla mnie znaczenie? Na w świecie, jak i w samej Polsce, istnieje wiele szkół psychoterapii. Były one najczęściej zakładane przez znanych i uznanych psychoterapeutów, którzy tworzyli własne metody, zazwyczaj czerpiąc twórczo z już istniejących. Różnią się one między sobą przede wszystkim założeniami teoretycznymi np. co do natury człowieka, szczęścia, celów psychoterapii; technikami werbalnymi i niewerbalnymi np. odgrywania ról (psychodrama), terapii szeroko rozumianą sztuką (arteterapii), pracy ze snami, ruchem. Każdemu z nas może odpowiadać co innego. Dlatego też warto poczytać o danej metodzie, osobie terapeuty i ostatecznie zweryfikować swoje potrzeby, oczekiwania podczas pierwszej konsultacji. Psychoterapeuci, nawet pracujący tą samą metodą, mogą się bardzo różnić między sobą. Psychoterapeuta pracuje głównie „samym sobą”, swoją osobowością (on sam jest „narzędziem”). Dobrze więc sprawdzić czy odpowiada nam dany psychoterapeuta, metoda, którą pracuje. Jeśli tak nie jest, możemy umówić się z inną osobą, aż poczujemy, że na ten moment jest to właściwy terapeuta i darzymy go wystarczającym zaufaniem.

Nasz pan Jurek wie już zatem czym jest psychoterapia, kto ją prowadzi, dla kogo jest przeznaczona oraz że istnieją różne jej nurty. Niepokoił go jeszcze fakt, co on właściwie będzie robił na tych sesjach. Jak to będzie wyglądać? To co dzieje się podczas psychoterapii różni się w zależności od wspomnianych już metod psychoterapeutycznych. Są jednak pewne kwestie wspólne. Klient (Pacjent) bierze odpowiedzialność za pracę nad samym sobą. Psychoterapeuci mogą być bardziej lub mniej dyrektywni natomiast nie dają gotowych recept, rad. Wspomagają

za to, przy pomocy różnych technik, Klientów (Pacjentów) w uświadamianiu sobie swoich ograniczeń, jak i zasobów, które mogą wykorzystać, aby je przekroczyć. Ogromne znaczenie ma relacja terapeutyczna. Jej specyfika, pozyskiwanie informacji zwrotnych (także interpretacji) od psychoterapeuty, staje się często wyzwalaczem zmiany zachodzącej w osobie wspomaganej. Ostatnim ważnym czynnikiem jest pogłębianie, zwiększanie świadomości, co wiąże się ze zmniejszaniem obszaru nieświadomego. Możemy zatem zwiększać świadomość swoich myśli, emocji, wrażeń zmysłowych, aspektu duchowego, relacji społecznych; wybranych z nich lub wszystkich wymienionych poziomów.

Pan Jurek wygląda już na prawie przekonanego do wykonania telefonu i umówienia się na konsultację. Ciśnie mu się na myśl jeszcze jedna kluczowa, egzystencjalna kwestia - po co mi to? Co ja z tego będę miał? Hm, na te ważne pytania musimy sobie odpowiedzieć sami. Z tymi odpowiedziami wiąże się bowiem nasza motywacja do pracy nad sobą. Celem, który stawia sobie większość nurtów terapeutycznych to pomoc w doświadczaniu pełnego, twórczego, szczęśliwego życia. Ostatecznie to my (Klienci, Pacjenci) mamy nauczyć się radzić sobie sami z napotykanymi problemami, podejmować satysfakcjonujące i dające poczucie sensu decyzje.

Przebiegły uśmiech pojawił się na twarzy pana Jurka, w oczach zabłyśła nadzieja. Chyba już podjął decyzję. Czego i Tobie życzę Czytelniku, jakakolwiek ona będzie.