

## **Co to jest i na czym polega psychoterapia?**

Psychoterapia to sposób leczenia, który ma na celu przyniesienie ulgi w psychicznym (a czasem także fizycznym) cierpieniu. Jest to proces, którego zadaniem jest dokonanie u pacjenta zmiany sposobu myślenia, przeżywania czy zachowania, który wywołuje cierpienie. Rozmowa z psychologiem różni się od rozmowy z przyjacielem. Psycholog posiada profesjonalną wiedzę, która pozwala mu zrozumieć problem pacjenta i adekwatnie do tego problemu stosować określone techniki i interwencje. Psychoterapia to nie jest droga usłana różami, to czasem trudny proces. Żeby zobaczyć siebie bardziej realistycznie, trzeba zobaczyć również swoje słabe strony, swoją agresję czy złość, lęki, swoją niechęć do innych, do siebie. Człowiek mocno się przed tym broni. Rozmowa z terapeutą nie polega na tym, że ktoś kogoś pociesza albo poklepuje po ramieniu. To jest szczególna relacja, w której pacjent dostaje od psychoterapeuty lepsze rozumienie swoich motywów, sposobu przeżywania różnych sytuacji i źródeł swojego cierpienia. W chwili, gdy zrozumie, dlaczego robi pewne rzeczy, czyli mówiąc językiem psychoterapii, uzyska wgląd, to wtedy to, co było nieświadome, co jakby pchało nas do różnych działań, staje się świadome, odzyskujemy nad tym kontrolę. Często słyszę od pacjentów, którzy trafiają do mojego gabinetu, że psychoterapia budzi u nich lęk. Myślę, że wynika to stąd, że tak naprawdę powszechnie niewiele o niej wiadomo, a coś, co jest nieznanne, zawsze budzi obawy. Psychoterapeutom przypisuje się też często magiczne cechy. Wydaje się, że terapeuta wie więcej, więcej widzi i może zobaczyć coś, czego byśmy nie chcieli pokazywać. Ludzie boją się także oceny. Tego, że jeśli opowiedzą terapeutę o swoich myślach i uczuciach, on może coś złego o nich pomyśleć. **Psycholog nie ocenia i nie osądza zachowania pacjenta!** Pomiędzy terapeutą a pacjentem pojawia się w procesie terapii specyficzna nić. Coś, co w psychologii nazywamy przeniesieniem i co jest narzędziem pracy terapeuty. Pacjent zaczyna żywić do terapeuty uczucia, które miał do ważnych osób ze swojego życia. Powiedziałabym, że łączy ich nie tylko nić, ale nawet lina. Taka lina, która pozwala pacjentowi się wydzwignąć z trudnych psychicznych problemów.

## **Czy psychoterapeuta doradzi mi, co mam robić?**

Z dobrymi radami często bywa tak, że dużo łatwiej je dać niż z nich skorzystać. Osoby szukające pomocy psychologicznej często słyszały już od swoich bliskich czy od znajomych wiele o tym, co powinny zrobić, czym się nie powinny przejmować. Możliwe, że gdyby z tych wskazówek potrafiły wybrać i zastosować to, co dla nich najlepsze, psychoterapia nie byłaby już potrzebna. Najwyraźniej coś przeszkadza zmienić sposób myślenia i postępowania. Nie pozwala wprowadzić pozytywnych zmian. Często ludzie oczekują od psychologa konkretnych rozwiązań, ale ich nie dostaną. **Psycholog nie daje rad!** Psychoterapia nie dostarcza przepisu na życie, ona jedynie pomaga porządkować, zrozumieć swój świat wewnętrzny. Psycholog nigdy nie rozwiązuje dylematów za pacjenta, może pomóc w rozważeniu różnych możliwości, ale to pacjent podejmuje decyzję.

### **Jak wygląda wizyta u psychoterapeuty?**

Narzędziem pracy psychologa jest rozmowa. To jest rozmowa, w której pacjent opowiada terapeutę o tym, co przeżywa, co myśli i co się z nim dzieje. Pierwsze kilka sesji poświęca się na zawarcie tzw. "kontraktu terapeutycznego", czyli ustalenie, co jest problemem pacjenta, opracowanie planu terapii oraz celów, jakie zamierzamy osiągnąć. Kontrakt obejmuje także ustalenie, kiedy, gdzie i jak często będą odbywać się spotkania, jak długo mniej więcej będzie trwała psychoterapia, na czym będzie polegała rola pacjenta, a na czym rola psychoterapeuty. Wbrew stereotypom psychoterapeuta nie jest tylko obserwatorem, ale zadaje pytania, komentuje, czasem także daje sugestie. Poziom i rodzaj jego aktywności są uzależnione od problemu pacjenta oraz rodzaju prowadzonej terapii. Psycholog jest zobowiązany do przestrzegania tajemnicy zawodowej, ponadto nie może okazywać pacjentowi bliskości fizycznej, czy angażować się w inne formy aktywności w życiu pacjenta. Niedopuszczalne są także prywatne spotkania poza terapią.

### **Ile czasu zazwyczaj trwa psychoterapia?**

W psychoterapii w przeciwieństwie do medycyny nie ma standardowych procedur. Każdy problem zgłaszany przez pacjenta wiąże się z jego osobistą sytuacją i historią. Dlatego nie można ustalić uniwersalnego programu leczenia depresji, etapów wychodzenia z nerwicy czy 10 kroków dla niemogących schudnąć. Trudno także na początku określić, jak długo będzie trwała terapia. Można to w przybliżeniu zakładać na podstawie rodzaju i ilości problemów. Często w trakcie pracy nad jednym tematem, ukazują się następne. Zdarza się też, że poprawa następuje szybciej, niż można by się tego spodziewać. Dlatego na tak ogólne pytanie można odpowiedzieć jedynie, że terapia może trwać od kilkunastu tygodni do kilku lat. Korzyścią z chodzenia na psychoterapię jest nie tylko rozwiązanie problemów z powodu, których często szukamy pomocy, ale także polepszenie zdolności tworzenia związków z innymi ludźmi, skuteczniejsze radzenie sobie z codziennym stresem i napotykanymi trudnościami, rozwój osobisty, wzrost pewności siebie, samoakceptacji i samooceny, czy po prostu zwiększenie zadowolenia z własnego życia.

mgr Małgorzata Remlein  
psycholog