



PSYCHOTERAPIA

Psychoterapię można porównać do archeologii: Nie da się tu pracować szybko, używając koparki czy łopaty; trzeba delikatnych muśnięć miotłką, nawet dmuchnięcia tylko, aby w końcu odkryć to, czego poszukujemy.

Psychoterapia jest jak spotkanie dwóch osób, które pozostają w określonych rolach i wzajemnej zależności. Wyruszają razem w podróż. Jej celem jest poprawa sytuacji emocjonalnej jednego z nich (pacjenta), a skutkiem ubocznym (ale nie celem) jest satysfakcja terapeuty.

Podróż ta może być porównana do wyprawy w góry z terapeutą będącym przewodnikiem idącym ze swoim towarzyszem po raz pierwszy, ale mającym przygotowanie zawodowe. Drogę tę przebywał kiedyś sam, chciał poznać swoje siły i możliwości. Poznał trudności i wie jak radzić sobie na trasie. Zna szlaki trudniejsze, dające wielką satysfakcji i te łatwe, które nie zawsze prowadzą do celu.

Wędrówka zaczyna się od ustalenia wstępnego kontraktu (przymierza, umowy, settingu). Dotyczy on pierwszego etapu podróży. Pacjent odkrywa kim jest, jaki jest, jaki chciałby być, z jakim bagażem tę podróż zaczyna. To jest czas, kiedy pacjent określa swoją motywację, nawiązuje związek terapeutyczny i buduje zaufanie do terapeuty. Jest to warunek konieczny aby podróż przyniosła oczekiwane efekty. W czasie wędrówki, pokazują się nowe widoki i możliwości. Zdarza się, że pojawia się lęk i wątplenie we własne siły, czasem także w możliwości terapeuty. Koniecznym wtedy jest zatrzymać się, zastanowić i popracować nad wzajemną relacją pacjenta i terapeuty.

Gdy znikną objawy i nastąpi wyraźnie odczuwana poprawa samopoczucia (dotarcie na szczyt góry) terapeuta nie może z uczuciem ulgi i zadowolenia opuścić pacjenta. Podopieczny musi przecież "zejść z góry", pokonać ścieżkę prowadzącą do codzienności i tam przejść test ze zdobytych doświadczeń.

Psychoterapia jest metodą leczenia obejmującą ustalone i zweryfikowane naukowo procedury. Jest świadomym i celowym oddziaływaniem na pacjenta metodami psychologicznymi. Jej skuteczność ciągle potwierdzana jest badaniami klinicznymi. W czasie trwania procesu psychoterapeutycznego pacjent, wraz z terapeutą, dąży do zrozumienia przyczyn objawów oraz ich kontrolowania w swoim życiu. Stwarza to pacjentowi możliwość zauważenia, zrozumienia i porzucenia przynoszących cierpienie sposobów funkcjonowania, myślenia o sobie i powtarzania schematów działania.

Pacjent może zgłosić się na psychoterapię w trudnej dla siebie chwili, w sytuacji, kiedy ma trudności z własnymi emocjami, problemy z odnalezieniem się w sytuacji społecznej. Na psychoterapię można udać się również po to, aby sięgnąć do głębi swojego "ja", rozwinąć się wewnątrz, przepracować pewne zachowania. Komunikat zwrotny kompetentnej osoby pozwoli spojrzeć bardziej obiektywnie, krytycznie bądź przyzwalająco, nabrać dystansu do siebie i swojego postępowania.

Korzystając z pomocy psychoterapeuty, uczestnicząc w relacji terapeutycznej, pacjent może zdać sobie sprawę z tego co nieuświadomione, a co determinuje jego zachowanie, poprawić swoje relacje z otoczeniem, lepiej rozumieć siebie i łatwiej pokonywać trudności i stres w codziennym życiu.

Paulina Głąb

© Instytut Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego, Kraków 2008