

Prawdopodobnie wiele razy przeszło Ci przez myśl, że psychoterapia jest dla osób z problemami psychicznymi, a „normalni” ludzie omijają tę formę pomocy szerokim łukiem? Pewnie tyle samo razy pomyślałeś sobie, że byłoby wspaniale mieć dla siebie czas i mądre wsparcie, by w końcu uporządkować swoje życie, zrozumieć swoje zachowanie, emocje... Niestety w większości z nas tkwi głęboko zakorzenione przekonanie, że tego typu pomocy szukają i potrzebują ludzie słabi, a któż chciałby przyznać się do tego, że w jakimś aspekcie swojego życia przestał sobie radzić... I w tym tkwi haczyk - właśnie to „nieradzenie sobie” i uświadomienie sobie tego stanu często może być punktem wyjścia dla zmiany. Bo właśnie do zmiany prowadzi proces, który nazywamy psychoterapią.

Człowiek ma wiele możliwości wykorzystywania swojego potencjału, a jego życie to nieustanny rozwój - dzieje się on niejako poza nami, jesteśmy zaprogramowani genetycznie na to, by stale iść do przodu, co dla jednych oznacza drogę ku dojrzałości, a dla innych nieuchronne zmierzanie do starości. W tym miejscu możemy dać przestrzeń walce o to czy szklanka jest do połowy pełna czy pusta. Rozwój człowieka może być w jakimś momencie zakłócony, powstrzymany z powodu działania na osobę szeregu czynników zewnętrznych oraz intrapsychicznych, czyli wewnętrznych – zdecydowanie ważniejszych, jeśli idzie o możliwość wpływania na decyzje i dalsze życie.

Wspomniane czynniki wewnętrzne i zewnętrzne mogą być powodem cierpienia człowieka oraz niezadowolenia z obecnego funkcjonowania. Wtedy może pojawić się myśl - chcę to zmienić. Zbyt dużo kosztuje mnie trwanie w obecnej sytuacji, męczę się, moi bliscy cierpią z powodu mojego zachowania, nie odczuwam radości z życia, nie rozumiem swoich reakcji. Może być też tak, że wiemy, co chcielibyśmy zmienić, wiemy nawet jak to zrobić, ale z jakiegoś powodu czujemy, że coś nas powstrzymuje, krępuje.

To „coś” stanowią właśnie wspomniane przeszkody, najczęściej wewnętrzne, które w procesie psychoterapii mają szansę ujrzeć światło dzienne. Są to nasze schematy zachowania, przekonania na temat siebie i innych, często doświadczane emocje. Celem psychoterapii jest ich zidentyfikowanie, opisanie i zrozumienie ich wpływu na nasze codzienne funkcjonowanie. Dalszym etapem procesu jest przebudowanie i wsparcie człowieka we wprowadzaniu adaptacyjnych zmian.

Ktoś, kto przychodzi na psychoterapię to zazwyczaj osoba, która nie wie czego spodziewać się po takiej formie pomocy. Wątpliwości pacjentów budzi też wielość szkół lub podejść, w których pracują psychoterapeuci, ale o tym w następnym wpisie. Warto jednak pamiętać, że psychoterapia nie jest zwykłą rozmową. Nie wystarczy tu tylko chęć pomocy, empatia i oferowane zrozumienie. Certyfikowany psychoterapeuta posiada odpowiedni warsztat pracy i przygotowanie merytoryczne po to, by móc w sposób bardzo metodyczny i uporządkowany zidentyfikować potrzeby człowieka, wyjaśnić podłoże jego trudności i zaplanować pracę nad przebudową sposobu myślenia, zachowania..

Najistotniejszą kwestią dla osoby decydującej się na psychoterapię jest fakt, że psychoterapia to proces, więc potrzeba czasu, by przejść wszystkie jego etapy. Warto pamiętać, że praca nad redukcją objawów jest zaledwie wierzchołkiem góry lodowej, jeśli

chodzi o poznawanie swojej psychiki i rozpoznawanie przyczyn leżących u podłoża występujących trudności.

Psychoterapia ma służyć człowiekowi – by zmniejszyć jego cierpienie, by pozwolić zrozumieć swoje zachowanie, życiowe decyzje, by umożliwić poprawę relacji z innymi poprzez naprawienie relacji z samym sobą, by nauczyć się ponosić odpowiedzialność za siebie i swoje decyzje zamiast obarczać nią innych, by spojrzeć inaczej na coś, co wydawało się już poznane, korzyści można by mnożyć...ale jest jedna, w mojej ocenie najważniejsza – to trochę jak studia z obsługi człowieka - **nikt nie zabierze Ci tego doświadczenia, wiedzy o sobie samym i możliwości wpływu na to, jak żyjesz.**

Magdalena Krzyżak