



W ostatnich latach rośnie świadomość społeczna w kwestii zdrowia psychicznego. Mimo to dla wielu osób decyzja o podjęciu leczenia w formie psychoterapii wciąż jest obarczona obawami i wątpliwościami. Po części wynika to ze stereotypów i błędnych przekonań, jakie – również za pośrednictwem mediów – narosły wokół tego tematu. Ilu z nas, myśląc o psychoterapeucie, ma przed oczami brodatego mężczyznę w średnim wieku, ubranego w garnitur i skrupulatnie zapisującego w malutkim notesie słowa leżące na kozetce pacjenta? Albo uśmiechniętą kobietę w dużych okularach z chustą zarzuconą na ramiona, która troskliwie kiwa głową i zadaje pytania o traumy z dzieciństwa?

Bywa, że te i inne stereotypy powodują niechęć do podjęcia terapii, a czasem wręcz negatywną postawę wobec osób, które z niej korzystają. Wciąż pokutuje przekonanie, iż już sama potrzeba sięgnięcia po pomoc psychologiczną jest powodem do wstydu, a dorosły człowiek powinien umieć sam radzić sobie ze swoimi problemami. Nie jest to prawda.

W dobie nasilającego się globalnego kryzysu zdrowia psychicznego umiejętność sięgania po specjalistyczne wsparcie staje się ważną kompetencją. Tym bardziej istotne jest więc, by w końcu obalić fałszywe przekonania dotyczące pomocy psychologicznej. Ostatecznie, jak mawiała nasza noblistka Maria Skłodowska-Curie: „Niczego w życiu nie należy się bać, należy to tylko zrozumieć”. A pierwszym krokiem do tego jest przyjrzenie się temu, co tak naprawdę budzi nasze obawy.

Oto najbardziej rozpowszechnione mity na temat psychoterapii:

Psychoterapia to ostateczność

Psychoterapia to ostateczność (korzystają z niej wyłącznie osoby cierpiące z powodu poważnych zaburzeń zdrowia psychicznego)

Wiele osób jest przekonanych, że tylko pacjenci z konkretną diagnozą choroby psychicznej potrzebują wsparcia psychoterapeuty. Nic bardziej mylnego. Owszem, psychoterapia jest skutecznym narzędziem, stosowanym z powodzeniem w leczeniu depresji, zaburzeń odżywiania, zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych i innych schorzeń bądź w sytuacjach kryzysowych, ale korzyści z tej formy profesjonalnego wsparcia mogą odnieść również osoby, które doświadczają np. „zwykłych” trudności w relacjach z innymi, żałoby, problemów w radzeniu sobie ze złością lub po prostu są zainteresowane samorozwojem, lepszym zrozumieniem samego siebie i poprawieniem jakości życia. Psychoterapia może bowiem stanowić formę dbania o swoje zdrowie. Co więcej, można ją stosować na każdym etapie zmagania się z problemem, a nawet – jeśli czujemy taką potrzebę – po jego rozwiązaniu.

Psychoterapia trwa latami i jest kosztowna

Część osób rezygnuje z podjęcia psychoterapii z obawy przed kosztami. Faktycznie ta forma wsparcia może wiązać się z inwestycją finansową – i czasową. Nie jest jednak tak, że mniej zamożne osoby nie mogą sobie na nią pozwolić. Po pomoc psychologiczną oraz psychiatryczną można się zgłosić do specjalistów pracujących w ramach NFZ. Refundowana psychoterapia (na podstawie skierowania np. od lekarza psychiatrii) nie jest jednak jedynym rozwiązaniem dla osób w kryzysie, których nie stać na wizyty w prywatnym gabinecie. Bezpłatne wsparcie psychologiczne oferują w Polsce niektóre fundacje czy stowarzyszenia. Poradnie zdrowia psychicznego można też znaleźć przy wyższych uczelniach (z zastrzeżeniem, że tam pomocy udzielają studenci pod opieką wykwalifikowanych specjalistów). Również czas trwania terapii nie jest z góry przesądzony. Niektóre problemy wymagają tylko krótkoterminowej interwencji. Istotny w tej kwestii jest również wybór nurtu psychoterapeutycznego – np. terapia poznawczo-behawioralna trwa na ogół krócej niż psychoanaliza, nastawiona na wieloletnią pracę z pacjentem. Co ważne – każda psychoterapia ma określony cel, zasady, metody pracy i jest skończona w czasie.

Psychoterapeuta rozwiąże moje problemy/powie mi, co mam robić

Osoby, które oczekują, że podczas rozmowy z psychoterapeutą otrzymają zestaw rad „jak żyć”, mogą poczuć się rozczarowane. Celem psychoterapii jest bowiem to, by człowiek zmagający się z trudnościami samodzielnie dotarł do sedna swych problemów. Psychoterapeuta mu w tym towarzyszy, wysłuchując historii, zadając pytania i proponując różne metody radzenia sobie, które dana osoba może, ale nie musi zastosować. To, na ile dyrektywny będzie terapeuta, zależy też od nurtu psychoterapii, jednak w żadnym wypadku nie można oczekiwać, że otrzyma się „na tacy” gotowe rozwiązanie swoich problemów.

Psychoterapia jest nieskuteczna (pomóc może jedynie interwencja farmakologiczna)
Z jednej strony wiele osób obawia się przyjmowania leków psychotropowych z uwagi na potencjalne skutki uboczne czy uzależnienie (również to przekonanie jest w dużej mierze fałszywe, a dobrze dobrana farmakoterapia bywa konieczna dla poprawy zdrowia psychicznego i często świetnie uzupełnia psychoterapię), z drugiej – krąży pogląd, iż psychoterapia to jedynie „pogaduszki z kolegą za pieniądze”, a psychoterapeuta jest „niespełnionym psychiatrą”. Należy jednak pamiętać, że psychiatria i psychologia – choć obie dotyczą zdrowia psychicznego – są to odrębne dziedziny, które stosują inne środki pomocy. Owszem, mogą być swoim dopełnieniem, jednak psychiatra nie zastąpi psychoterapeuty – i vice versa.

Psychoterapia to szukanie (czasem na siłę) traum z przeszłości
Oczywiście zdarza się – i to wcale nierzadko – że podczas psychoterapii człowiek cofa się do swoich dawnych doświadczeń, jednak wyobrażenie psychoterapeuty, który źródła wszystkich problemów pacjenta upatruje w dziecięcych traumach, jest wyciągnięte wprost z potocznych przekonań na temat freudowskiej psychoanalizy – i jest zwyczajnie nieprawdziwe. Naturalnie nie da się ignorować wydarzeń i relacji z przeszłości, pracując z ludzką psychiką. Często powodem pogorszenia zdrowia psychicznego jest jakieś stresujące doświadczenie. Jednak w większości

nurtów psychoterapeutycznych praca ta skupia się przede wszystkim na teraźniejszości i przyszłości.

Zdrowy człowiek nie potrzebuje terapii (powinien sam radzić sobie z problemami)
To chyba najbardziej krzywdzące z fałszywych przekonań na temat psychoterapii i – bardziej ogólnie – zdrowia psychicznego. Powoduje ono stygmatyzację osób, które decydują się skorzystać z profesjonalnej pomocy. Niesłusznie. Przede wszystkim – co podkreśla kodeks etyczny psychologa Polskiego Towarzystwa Psychologicznego – pomoc KAŻDEJ osobie w potrzebie jest obowiązkiem zawodowym psychologa. Ponadto wszyscy ludzie doświadczają sytuacji, które wywołują silne cierpienie i z którymi trudno sobie samodzielnie poradzić. Szukanie w takim momencie wsparcia specjalisty nie jest przejawem słabości. Przeciwnie – uzmysłowienie sobie, że pomoc z zewnątrz jest niezbędna, to dowód siły i dużej samoświadomości. Warto też potraktować wizytę u psychologa czy psychiatry jak każdą inną wizytę lekarską.

Terapia wyleczy mnie z negatywnych emocji (po jej zakończeniu będę szczęśliwy)
Oczekiwanie, że w procesie psychoterapii da się pozbyć wszystkich swoich trosk i problemów, jest nierealistyczne. Zresztą celem sesji z psychoterapeutą nie jest wyeliminowanie negatywnych emocji (co swoją drogą jest niemożliwe – pełnią one bowiem w naszym organizmie bardzo istotne z punktu widzenia ewolucji funkcje, np. ostrzegają nas przed zagrożeniem lub pomagają przetrwać w sytuacjach kryzysowych). Psychoterapia owszem, ma pomóc w poradzeniu sobie z aktualnymi i przyszłymi problemami, ale nie jest w stanie w czarodziejski sposób zmienić niczyjego życia ani zapewnić nikomu niezmarzonego szczęścia do końca jego dni.

FAKTY I MITY O PSYCHOTERAPII	
 Psychoterapia to ostateczność (korzystają z niej wyłącznie osoby cierpiące z powodu poważnych zaburzeń zdrowia psychicznego).	 Z psychoterapii warto korzystać profilaktycznie.
 Psychoterapia trwa latami i jest kosztowna.	 Psychoterapia może potrwać tylko kilka spotkań, nie generując przy tym dużych kosztów.
 Psychoterapeuta rozwiąże moje problemy/powie mi, co mam robić.	 Psychoterapeuta nie daje gotowych rozwiązań lecz pomaga dostrzec istniejące możliwości.
 Psychoterapia jest nieskuteczna (pomóc może jedynie interwencja farmakologiczna).	 W wielu przypadkach wystarczy psychoterapia i jest potrzebna nawet przy leczeniu farmakologicznym.
 Psychoterapia to szukanie (czasem na siłę) traum z przeszłości.	 Nie każdy nurt psychoterapii polega na dogłębnym analizowaniu przeszłości.
 Terapia wyleczy mnie z negatywnych emocji (po jej zakończeniu będę szczęśliwy).	 Terapia nie eliminuje wszystkich negatywnych emocji, lecz daje narzędzia do pracy nad sobą.

Literatura

Bogdan De Barbaro, Po co światu psychoterapia, Mando inside, Kraków 2023.

Psychoterapia bez tajemnic, red. Lidia Grzesiuk, Rafał Styła, Difin, Warszawa 2009.

Psychoterapia. Teoria, red. Lidia Grzesiuk, Eneteia, Warszawa 2006.

Streszczenie

Choć z różnych form pomocy psychologicznej i psychoterapii korzysta coraz więcej osób, stereotypy i mity, które narosły wokół tego procesu, są wciąż żywe – i niekiedy powstrzymują kogoś przed sięgnięciem po profesjonalne wsparcie. Najbardziej rozpowszechnione mity na temat psychoterapii to: 1. Psychoterapia to ostateczność (korzystają z niej wyłącznie osoby cierpiące z powodu poważnych zaburzeń zdrowia psychicznego). 2. Psychoterapia trwa latami i jest kosztowna. 3. Psychoterapeuta rozwiąże moje problemy/powie mi, co mam robić. 4. Psychoterapia jest nieskuteczna (pomóc może jedynie interwencja farmakologiczna). 5. Psychoterapia to szukanie (czasem na siłę) traum z przeszłości. 6. Zdrowy człowiek nie potrzebuje terapii (powinien sam radzić sobie z problemami). 7. Terapia wyleczy mnie z negatywnych emocji (po jej zakończeniu będę szczęśliwy).

Zrealizowane w ramach projektu:

“Żagiel możliwości - model dostępności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie”.
Projekt nr POWR.03.05.00-00-A046/19 współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.



Fundusze Europejskie
Inteligentny Rozwój



Rzeczpospolita Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego

