

Decyzja o podjęciu terapii to dla osób zmagających się z kryzysem lub poważnymi trudnościami pierwszy krok na drodze do zdrowia psychicznego. Kolejnym jest wybór psychoterapeuty. I tu często zaczynają się schody.

Jak wybrać psychoterapeutę?

Jeszcze przed pierwszym spotkaniem z psychoterapeutą warto jest sprawdzić, czy wybrany specjalista ma odpowiednie kwalifikacje (wystarczy zapytać, jakie ukończył kursy, czy ma certyfikat uprawniający do prowadzenia psychoterapii itp.), oraz odpowiedzieć sobie na kilka pytań, m.in. o preferowany nurt psychoterapeutyczny i czas trwania leczenia, ale też własne oczekiwania co do pozornie prozaicznych kwestii, takich jak: płeć czy wiek psychoterapeuty (niektórym bardziej komfortowo będzie się rozmawiało z młodą kobietą, innym z mężczyzną w średnim wieku itd.), a także lokalizacja gabinetu. Ta ostatnia sprawa może wydawać się błaha, ale niekiedy odległość miejsca terapii od domu, uczelni czy miejsca pracy przesądza o jej skuteczności, ponieważ – jeśli jest zbyt duża – może sprzyjać pomijaniu sesji (mowa oczywiście o dużych miastach, gdzie dostępność specjalistów jest większa niż w mniejszych miejscowościach, w których wybór specjalistów jest ograniczony). Część psychoterapeutów prowadzi również sesje online – to dobre rozwiązanie dla osób z małych miejscowości bądź z ograniczoną z różnych powodów mobilnością.

Nurt psychoterapeutyczny – co to takiego?

Warto też zastanowić się nad tym, z jakimi problemami chcemy sobie poradzić i jakich efektów oczekujemy. Od tego w dużej mierze uzależniony jest rodzaj terapii (np. poznawczo-behawioralna, psychodynamiczna, systemowa, integracyjna itd.). Co istotne, jeśli po kilku spotkaniach okaże się, że dany nurt psychoterapeutyczny bądź konkretny terapeuta nam nie odpowiada, należy rozważyć opcję zmiany gabinetu.

Najbardziej znane i najczęściej spotykane nurty psychoterapeutyczne to:

Psychoterapia psychodynamiczna bazująca na „klasycznych” założeniach psychoanalizy Zygmunta Freuda, oczywiście odpowiednio zmodyfikowanych później przez współczesną psychoanalizę. Źródłem problemów ze zdrowiem psychicznym doszukuje się w nieświadomych konfliktach i doświadczeniach z przeszłości, które przepracowuje się w procesie terapii. Duże znaczenie ma wytworzenie relacji między psychoterapeutą a pacjentem. To forma terapii polecana dla osób zmagających się z depresją, trudnościami w relacjach, traumatycznymi zdarzeniami w przeszłości czy zaburzeniami osobowości.

Psychoterapia poznawczo-behawioralna (CBT) opiera się na założeniu, że nasze podstawowe przekonania na temat świata i samego siebie przekładają się na nasz nastrój, emocje i zachowania. Celem terapii jest uświadomienie sobie tzw. myśli automatycznych i zmodyfikowanie ich tak, by wspierały zdrowie psychiczne. Bywa, że terapeuta zadaje pacjentowi „prace domowe”, polegające na ćwiczeniu nabywanych w procesie terapii umiejętności, np. asertywności czy regulacji emocji. Z tego nurtu korzyści odnoszą pacjenci cierpiący z powodu depresji, niskiej samooceny czy zaburzeń lękowych.

Psychoterapia humanistyczna/Gestalt zapoczątkowana przez Carla Rogersa bazuje na przekonaniu, że pacjent – klient – jest najlepszym ekspertem od własnego zdrowia psychicznego, zaś psychoterapeuta daje mu jedynie możliwość rozwijania swojego potencjału, w pełni oddając mu decyzyjność i odpowiedzialność. Źródłem trudności mają być konflikty pomiędzy „ja idealnym” a „realnym”. Elementy nurtu humanistycznego pojawiają się obecnie w niemal wszystkich rodzajach psychoterapii. Szczególnie polecany jest on osobom, które odczuwają trudności z samorealizacją.

Psychoterapia systemowa wychodzi od założenia, że problemy ze zdrowiem psychicznym pacjenta odzwierciedlają problemy pojawiające się w rodzinie, określanej jako system. W tym nurcie pracują najczęściej psychoterapeuci prowadzący terapię rodzin lub par. Pomaga ona skutecznie rozwiązywać kryzysy i konflikty rodzinne bądź pomiędzy partnerami.

Nurt integracyjny łączy wszystkie bądź niektóre z powyższych technik.

Pierwsza wizyta u psychoterapeuty – czego się spodziewać?

Zasadniczo pierwsze – ani żadne kolejne – spotkanie z psychoterapeutą nie wymaga jakichś szczególnych przygotowań. Ciężar prowadzenia rozmowy i zadawania pytań spoczywa na specjalście (choć oczywiście pacjent również może pytać o nurtujące go kwestie). Pierwsza wizyta ma na ogół formę konsultacji, podczas której terapeuta wysłuchuje problemów i stawia wstępną diagnozę, a także proponuje zasady i przebieg kolejnych sesji.

Nie ma jednego, uniwersalnego schematu wizyty – u każdego specjalisty może więc ona przebiegać nieco inaczej. Trudno zatem określić, jakie konkretnie pytania mogą paść w trakcie spotkania. Z pewnością terapeuta poprosi, by opowiedzieć, jaki problem sprowadza nas do gabinetu. Oto kilka przykładowych pytań, które może (ale nie musi) zadać psychoterapeuta:

- Jak Pan/i do mnie trafiła?
- Dlaczego zdecydował/a się Pan/i na wizytę i czemu akurat w tym momencie?
- Nad jakim problemem chce Pan/i pracować?
- Od kiedy trwa Pana/i problem i jakie są jego objawy?
- Co ma się zmienić w Pana/i życiu dzięki terapii?
- Czego Pan/i oczekuje, jakie nadzieje wiąże z terapią?

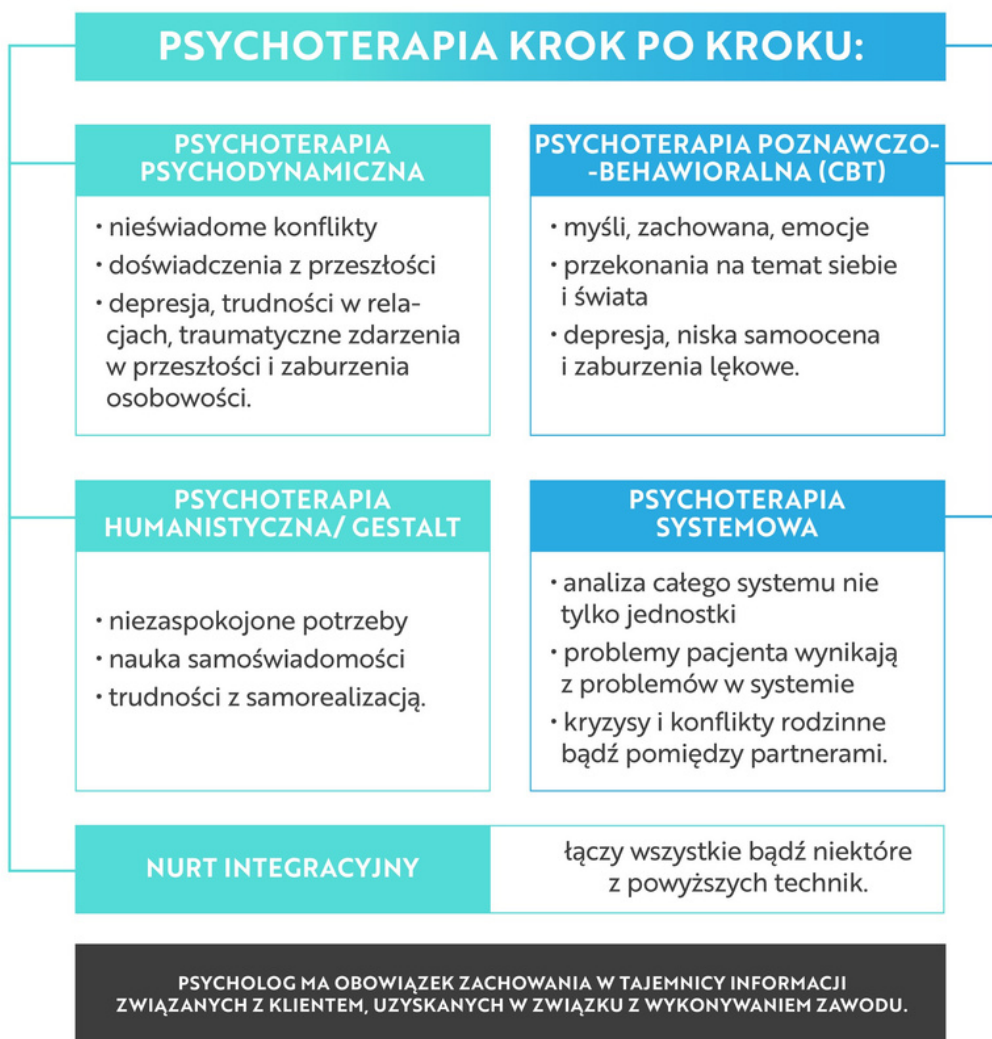
Przed wizytą – jeśli ktoś czuje taką potrzebę – można też przygotować sobie listę pytań do psychoterapeuty. Mogą dotyczyć zarówno samego procesu psychoterapii, jak również innych kwestii, np. mechanizmów psychologicznych.

Poza rozmową terapeuta może poprosić o wypełnienie jednego lub kilku kwestionariuszy

psychologicznych. Po tym pierwszym spotkaniu (choć wstępna konsultacja może zająć 2-3 wizyty) powinien być w stanie postawić wstępną diagnozę problemu i zaproponować plan terapii lub – jeżeli uzna, że brak mu doświadczenia lub kompetencji, by pomóc pacjentowi – skierować go do innego specjalisty (np. psychiatry).

Kontrakt psychoterapeutyczny – o co w nim chodzi?

Konsultacja psychologiczna nie jest zobowiązująca dla żadnej ze stron, nie oznacza więc automatycznie rozpoczęcia terapii. Natomiast jeśli decyzja o psychoterapii zapadnie, dochodzi do zawarcia tzw. kontraktu terapeutycznego. Nie musi to być oficjalny dokument, wystarczy sama słowna umowa. Taki kontrakt zawiera zasady współpracy między pacjentem a psychoterapeutą oraz opisuje standardy pracy terapeuty, takie jak: poddawanie się superwizji czy nieujawnianie informacji z terapii. Choć bowiem psychoterapeuci nie są lekarzami (chyba, że szkołę psychoterapii ukończy np. psychiatra), to również obowiązuje ich swego rodzaju tajemnica lekarska. Dokumentacja z sesji psychoterapeutycznych jest bowiem objęta ochroną danych, a jej udostępnienie jest możliwe tylko w bardzo wyjątkowych sytuacjach, np. na podstawie sądowego nakazu lub kiedy istnieje zagrożenie dla zdrowia lub życia pacjenta.



Literatura

Kodeks etyczny psychologa Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, PTP, 2.12.2018.

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

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

Psychoterapia. Praktyka, red. Lidia Grzesiuk, Eneteja, Warszawa 2006.

Streszczenie

Decyzja o podjęciu terapii to pierwszy krok. Kolejnym jest wybór psychoterapeuty. Jeszcze przed pierwszym spotkaniem warto jest sprawdzić, czy wybrany specjalista ma odpowiednie kwalifikacje, oraz odpowiedzieć sobie na kilka pytań, m.in. o preferowany nurt i czas trwania terapii, ale też własne oczekiwania co do płci, wieku, doświadczeń terapeuty oraz efektów procesu terapeutycznego. Poza tym pierwsza wizyta u psychoterapeuty nie wymaga dodatkowych przygotowań. Ciężar prowadzenia rozmowy i zadawania pytań spoczywa na specjalistcie (choć oczywiście pacjent również może pytać o nurtujące go kwestie). Poza rozmową terapeuta może poprosić o wypełnienie kwestionariusza psychologicznego. Po tym pierwszym spotkaniu powinien być w stanie postawić wstępną diagnozę problemu i zaproponować zasady i przebieg kolejnych sesji.

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

