

## Psychoterapia jako metoda leczenia zaburzeń i pomocy w świadomym rozwoju osobistym – pytania i odpowiedzi, Gracjana Pawlak

### Kim jest psychoterapeuta i co dobrego może dla nas zrobić?

Psychoterapeuta to osoba o specjalistycznym wykształceniu, która może pomóc nam w dogłębnym poznaniu i zrozumieniu siebie, a także w rozwiązaniu różnych trudności życiowych, problemów natury osobistej, zawodowej, społecznej czy psychicznej.

### Jaka jest różnica między psychologiem, psychoterapeutą i psychiatrą?

Nie. Często te zawody są mylone lub używane zamiennie, jednakże istnieje między nimi zasadnicza różnica. Psycholog to osoba, która ukończyła studia na kierunku Psychologia, jest uprawniona do diagnozowania, stosowania przeróżnych testów psychologicznych oraz do udzielania porad. Nie ma natomiast wystarczających kwalifikacji do prowadzenia psychoterapii i nie powinna tego robić. Z kolei psychoterapeuta to osoba, która ukończyła studia wyższe oraz specjalistyczne 4-letnie szkolenie w wybranej konwencji psychoterapii oraz posiada certyfikat rekomendowany przez uznane towarzystwa naukowe krajowe, europejskie lub światowe. Psychoterapeuta jest uprawniony do prowadzenia psychoterapii, nie może natomiast przepisywać leków (chyba że ma też wykształcenie medyczne). Farmakoterapią zajmują się lekarze psychiatry. Często się zdarza, że ta sama osoba ma wykształcenie zarówno psychologiczne, jak i psychoterapeutyczne, albo też jest jednocześnie psychiatrą i psychoterapeutą. Ważną informacją jest to, że psychoterapeuta w odróżnieniu od psychologa czy psychiatry, jest poddawany własnej psychoterapii, pozwalającej mu uporządkować osobiste sprawy, a także superwizji swojej pracy, która ma na celu konsultowanie tego, co robi ze swoimi klientami.

### Czy do gabinetu psychoterapeuty należy wchodzić drzwiami od podwórka, aby nikt nie widział?

W niektórych polskich kręgach pokutuje ciągle mit, że trzeba być wariatem, aby korzystać z psychoterapii. Świadomość Polaków zmienia się jednak wraz ze wzrostem poziomu wykształcenia kolejnych pokoleń oraz dzięki rosnącej liczbie osób, które już skorzystały z pomocy terapeutycznej i rozpowszechniają w swoim otoczeniu własne doświadczenia. Również media generalnie zachęcają do psychoterapii. Poza społecznymi uwarunkowaniami są jeszcze pewne osobiste ograniczenia ludzi, np. wiele jest osób, które uważają, że z problemami muszą sobie radzić same. Wynika to prawdopodobnie z tego, że w ich życiu nikt im nie pomógł, gdy tego potrzebowały i nauczyły się radzić sobie bez pomocy, a pomysł

poproszenia o nią powoduje opór lub wstyd. Jeśli ktoś wstydzi się tego, że korzysta z psychoterapii, najlepiej, żeby porozmawiał o tym ze swoim terapeutą.

Dlaczego psychologia, psychoterapia czy psychiatria tak źle kojarzą się niektórym osobom?

One wszystkie są nauką o człowieku i mroczne mogą być tylko albo aż w takim wymiarze, w jakim mroczna jest sama natura człowieka. Każdy z nas ma w sobie ten sam potencjał, ale w każdym z nas rozwijają się inne cechy. Te mroczniejsze wynikają tylko z tego, że ktoś otrzymał w życiu za mało miłości, a celem psychoterapii jest odkrycie deficytów i opłakanie ich lub korekcyjne ich wypełnienie, jak również odkrycie zasobów i rozwinięcie skrzydeł. Cały ten proces może być równie trudny, co fascynujący i piękny – obawy i stereotypy powstają wyłącznie z braku wiedzy i doświadczenia. Natomiast wystarczającą wiedzą jest to, że psychoterapia została stworzona po to, żeby pomagać, a pomaganie to przecież rzecz ludzka. Każdy z nas pomaga w jakimś stopniu innym i korzysta z jakiejś pomocy kogoś innego. Kiedy boli nas ciało, idziemy do lekarza. Kiedy boli nas dusza – idźmy do psychoterapeuty. Do obu specjalistów możemy iść również profilaktycznie. Ciało i dusza są równie ważne i wymagają od nas tej samej troski.

Czym właściwie jest psychoterapia?

Psychoterapia polega głównie na rozmowie. Dotyczy ona osobistych spraw i przeżyć klienta, może schodzić do coraz głębszych poziomów świadomości. Celem takich rozmów jest uświadomienie sobie przez klienta własnej odpowiedzialności za rzeczy, które go w życiu spotykają oraz odzyskanie wpływu na nie. Oprócz rozmowy różni terapeuci stosują jeszcze inne metody, np. hipnozę, zadania domowe, pracę z ciałem. Spotkania mogą znacząco różnić się w zależności od konwencji psychoterapii, w jakiej pracuje dany specjalista.

Jak to jest z dotykiem – terapeuta może czy nie może dotykać swojego klienta?

Zależy od nurtu psychoterapii. Np. tradycyjna konwencja psychodynamiczna wyklucza każdy dotyk poza uściskiem dłoni na rozpoczęcie i zakończenie sesji, wielu terapeutów unika też dotykania ciała klienta z obawy przed ewentualną interpretacją tego jako przekroczenie granic klienta. Ale np. kodeks etyczny psychoterapii Gestalt uwzględnia pracę z ciałem jako jedną z metod, która może odbywać się z włączeniem dotyku przez terapeutę. Są też psychoterapie, np. metodą Lowena, gdzie pracuje się głównie z ciałem i dotykanie klienta jest tu rzeczą naturalną, terapeuta czasem używa również własnego ciała, aby wesprzeć klienta w jego procesie. Jakikolwiek dotyk wymaga jednak ogromnej uważności terapeuty na klienta, dużego wzajemnego szacunku i zaufania oraz przede wszystkim świadomej zgody klienta.

## Jakie elementy życia wpływają na nasze zdrowie psychiczne?

W największej mierze na nasze zdrowie psychiczne wpływa właśnie styl reagowania, który wypracowujemy sobie jeszcze we wczesnym dzieciństwie. Jest on reakcją na to, co nas w życiu spotyka – a więc największe znaczenie ma zachowanie rodziców i nasze pierwsze doświadczenia. W późniejszym życiu człowiek różnie radzi sobie z tym, co go spotyka, w zależności od tego, jak wysokie ma poczucie własnej wartości i wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa. Są osoby, które mają tego bardzo mało i wtedy nawet najdrobniejszy kryzys powoduje u nich załamanie psychiczne. Tak naprawdę człowiek jest całością i wszystko ma na niego jakiś wpływ – zarówno ilość snu w ciągu doby, jak i liczba przeżytych rozczarowań życiowych.

## Gdzie znajduje się granica zrozumienia psychiki człowieka i jego zachowań?

Człowiek jest istotą zbyt wielowymiarową i skomplikowaną, żeby było realne całkowite poznanie, przynajmniej na dzień dzisiejszy. Naukowcy jednak stale posuwają się dalej i odkrywają kolejne prawa psychiki. Granica zrozumienia praktycznie przez cały czas przesuwa się. Myślę, że w przypadku psychoterapii każdej pojedynczej osoby znajduje się ona w tym miejscu, w którym wydobywamy do świadomości coś, co przed chwilą było jeszcze nieświadome, niezrozumiałe. A w życiu - do samej śmierci uświadamiamy sobie nowe zjawiska występujące w nas samych, czyli ciągle przesuwa się ta granica dalej i dalej.

## Jakie tajemnice kryje w sobie dusza człowieka i czy takie pojęcie jest stosowane w nowoczesnej nauce, jeśli nie, to czym je zastąpiono?

Tajemnice dlatego właśnie są tajemnicami, że ich nie znamy – stąd nie odpowiem na pytanie o tajemnice duszy. Jeśli chodzi o samo pojęcie duszy, to przetrwało ono do dziś w języku potocznym. W nauce funkcjonuje również, tyle że pod inną nazwą – psychika – z greckiego psyche oznacza właśnie duszę. Tak naprawdę chodzi o to samo, tyle że słowo „dusza” kojarzy nam się bardziej z czymś mistycznym, duchowym i bliżej nieokreślonym, a „psychika” jest badana i opisywana przez naukowców jako całokształt procesów poznawczych, emocjonalnych i motywacyjno-wolicjonalnych człowieka.

## Czy można kogoś zmusić do psychoterapii?

Psychoterapia, jeśli jest przymusowa, nie spełnia swojej roli. Nawet, gdy chodzi o leczenie poważnych zaburzeń, niezbędna jest zgoda klienta i jego wola współpracy. Może przecież być tak, że osoba jest chora, ale nie chce się leczyć – nie należy jej wtedy zmuszać. Jeśli ktoś przychodzi do leczenia czy po poradę – zawsze jest to akt jego woli, choćby w najmniejszym stopniu, ale jednak. Jeśli jest zaciągnięty siłą – wtedy mówimy o przymusie i poza sytuacją zagrożenia życia, jest to zachowanie

nieetyczne. Nieco inaczej sytuacja wygląda w przypadku osób nieletnich lub ubezwłasnowolnionych – wtedy decyzję o leczeniu może podjąć opiekun.

**W jaki sposób psychoterapeuta może pomóc nam w rozwoju osobowości?**

Psychoterapia może być drogą leczenia zaburzeń i rozwiązywania różnych problemów, ale też można z niej skorzystać, nie mając akurat żadnych poważnych trudności. Nikt z nas nie jest doskonały i każdy, kto jest nastawiony na rozwijanie siebie, zdaje sobie sprawę z przeróżnych własnych ograniczeń i w związku z tym chce wzmocnić swoje mocne strony i minimalizować lub rozwijać słabości. Np. jedna z moich klientek przyszła na psychoterapię dlatego, że chciałyby bardziej stanowczo wyrażać własny sprzeciw, gdy z kimś się nie zgadza. Z taką przypadłością można żyć i ona żyła przecież do tej pory, ale też postanowiła zrozumieć w procesie psychoterapii, dlaczego ma z tym kłopot, po co tak robi, jakie ma z tego korzyści, że to robi, a następnie nauczyć się robić inaczej.

**Z czym/na co nie zgadza się dobry terapeuta?**

Każdy psychoterapeuta powinien postępować zgodnie z kodeksem etycznym, właściwym dla swojego nurtu. Naczelną zasadą wszystkich kodeksów jest NIE SZKODZIĆ, a więc terapeuta w pierwszej kolejności nie może zgodzić się na przekroczenie granic klienta w jakikolwiek sposób. Niedopuszczalne jest utrzymywanie jakichkolwiek kontaktów seksualnych z klientem, nie wolno również mieszać relacji, to znaczy, że terapeutę i klienta powinna łączyć wyłącznie relacja terapeutyczna, nie powinni być np. znajomymi z pracy czy krewnymi. Terapeuta powinien dbać również o samego siebie i nie może zgodzić się na przekraczanie jego granic przez klienta. Wszelkiego rodzaju przemoc jest zabroniona dla obu stron. Z bardziej subtelnych obszarów, to np. terapeuta nie powinien zgadzać się na chroniczne opuszczanie sesji przez klienta lub przerywanie terapii bez końcowej sesji domykającej proces. Dobry terapeuta konsultuje również własną pracę z superwizorem, oraz od czasu do czasu poddaje się własnej psychoterapii, co pozwala mu zachować profesjonalizm w kontakcie z klientem.

**Czego najbardziej potrzebuje człowiek w różnych etapach życia?**

Odpowiedź sprowadzę do bardzo prostej – otóż uważam, że człowiek w całym swoim życiu najbardziej potrzebuje miłości. Film „Pachnidło” pokazuje to bardzo wyraźnie. Osoba odepchnięta nogą przez matkę zaraz po urodzeniu, staje się seryjnym mordercą, pomimo że otrzymała zdrowie, jedzenie i pracę. Im młodsza osoba, tym więcej tej miłości potrzebuje. Jeśli nie dostanie jej wystarczająco, to przez resztę życia poszukuje jej w różnych osobach lub jej brak próbuje wypełnić różnymi rzeczami, takimi jak pieniądze, władza, alkohol, seks czy przedmioty materialne. Psychoterapeuta i jego klient po pewnym czasie stają się dla siebie

ważnymi osobami, więź pomiędzy nimi pogłębia się – i nawet tutaj również chodzi o zaspokojenie potrzeby miłości.

### Co dobrego można powiedzieć o człowieku w XXI wieku?

Myślę, że w obliczu rozwoju cywilizacji i gonitwy za dobrami materialnymi każdy z nas w pewnym momencie zatrzymuje się i rozgląda wokół siebie. Zaczyna wtedy dostrzegać, co tak naprawdę jest w życiu ważne i zwraca się w stronę własnego wnętrza, najbliższych osób i tego wszystkiego, co kocha. To uważam za najlepsze w człowieku, że wcześniej czy później, niektórzy dopiero na łożu śmierci, ale każdy w swoim czasie dochodzi do tego samego wniosku – że jakość naszego życia nie zależy od tego, czy i jak ktoś nas kocha, ale jak sami potrafimy kochać siebie i świat wokół nas.