

Co powinieneś wiedzieć o swoim psychoterapeucie?

Coraz więcej osób w dzisiejszych czasach decyduje się na skorzystanie z pomocy psychoterapeuty. Należy to postrzegać w raczej pozytywnym świetle. Wzrastająca świadomość społeczna w zakresie zdrowia oraz dobrostanu psychicznego coraz mocniej zaciera stereotypowe piętno korzystania ze wsparcia psychologicznego, psychoterapeutycznego oraz psychiatrycznego. Z tego samego też powodu przyczyny wizyt o specjalistów są bardzo zróżnicowane. Niektórzy chcą zwyciężyć swoje traumy, lęki czy inne problemy psychiczne. Inni natomiast chcą wykorzystać ten czas w celu lepszego poznania samego siebie oraz samorozwojowi.

Niewielu jednak wie dokładnie, z czym wiąże się praca psychoterapeuty – jakie podejście ma do swoich pacjentów, jakimi zasadami się kieruje, na jak dużo może sobie pozwolić? O ile można dostrzec zróżnicowane formy pracy z pacjentem, w zależności od nurtu psychoterapii oraz samego charakteru terapeuty, to możemy wyliczyć parę cech dobrego eksperta. Co więc powinniśmy wiedzieć?

Źródło: www.canva.com



1. Psychoterapeuci są wyszkolonymi profesjonalistami

Pozytywne efekty psychoterapii są naukowo udokumentowane, a terapeuci powinni pobierać odpowiednią edukację, która poparta stałą superwizją, pozwala im na zdobycie odpowiednich kompetencji. Niestety, prawna sytuacja zawodu psychoterapeuty w Polsce wciąż nie jest jasna i zdarzają się osoby, które próbują w nieuczciwy sposób wykorzystać niewiedzę innych. Nie wahaj się więc zapytać swojego przyszłego psychoterapeuty o jego wykształcenie. Ukończenie czteroletniej szkoły psychoterapii lub/i posiadanie odpowiedniego wykształcenia psychologicznego będą tutaj dobrym indykatorem kompetencji specjalisty.

2. Terapeuci mają swoje limity i granice

Psychoterapeuci bardzo często specjalizują się w pracy z określonymi osobami. Mogą być to osoby dorosłe, dzieci, nastolatki lub pary. Tak samo ich nurt oraz rodzaj problemów, z którymi pracują, może się diametralnie różnić. Z tego też powodu przed udaniem się na terapię warto upewnić się, czy wybrany przez nas ekspert jest odpowiednio wyspecjalizowany, by pomóc. **Nie należy więc zrażać się, jeśli stwierdzi, iż nie jest w stanie pomóc w danej sytuacji, lecz starać się znaleźć specjalistę, który ma odpowiednie do tego zaplecze.**

3. Powinni szanować Twoją prywatność

Odpowiednio wykształceni psychoterapeuci winni są przestrzegać swego rodzaju „kodeksu” pracy. Z tego też powodu obowiązuje ich tajemnica zawodowa, a to, o czym rozmawialiście w trakcie spotkań, powinno pozostać **tylko między wami**. Jedynymi odstępstwami od tych reguł będą sytuacje, w których zdrowie i życie pacjenta są zagrożone. W takim wypadku terapeuta może, a nawet powinien zawiadomić odpowiednie służby.

4. Nie mogą być Twoimi „przyjaciółmi”

Pomimo tego, iż psychoterapia nacechowana jest bardzo dużą intymnością, a omawiane problemy mogą bardzo zbliżyć do specjalisty, który jest rozmówcą oraz nieocenionym wsparciem, to nie może przenieść on tej relacji do życia prywatnego. Ma to na celu zachowanie odpowiedniego profesjonalizmu i „zdrowej” relacji. Psychoterapeuta ma swego rodzaju przewagę nad swoim pacjentem – wie on o nim bardzo wiele. Z drugiej strony pacjent zazwyczaj nie wie praktycznie niczego o życiu prywatnym specjalisty. Może doprowadzić to do wielu nadużyć. Należy pamiętać więc, że jeśli terapeuta zaczyna przekraczać pewne granice, warto jest bardzo mocno podkreślić ten problem, a nawet zasięgnąć opinii innego eksperta w tej sprawie.

5. Podczas terapii pacjent musi być szczery i zaangażowany

Twoje zaangażowanie i szczerść podczas pracy z psychoterapeutą są podstawą w procesie leczenia. Jeśli przez długi okres terapii ukrywasz niektóre problemy lub fakty, a Twój udział w terapii jest dość bierny, terapeuta nie może dokładnie zaangażować się i zrozumieć Twoich problemów życiowych. Powoduje duże ograniczenie progresu, a poświęcony czas może wydawać się zmarnowany. Dlatego ważne jest, żeby pomimo strachu lub wstydu starać się jak najsmielej opowiadać o swoich przeżyciach oraz odczuciach. Dzięki temu specjalista otrzyma odpowiednie narzędzia i będzie mógł w bardziej efektywny sposób pracować ze swoim podopiecznym. Należy również wspomnieć o pracy własnej podczas terapii, gdyż kontakt z terapeutą nie trwa zazwyczaj dłużej niż 1 godzina w tygodniu. Pamiętaj więc, żeby starać się wdrażać wszystko to, co zostało wypracowane w ciągu tej jednej godziny, jak najlepiej tylko możesz, a wyniki (pozytywne lub nie) omawiać w trakcie spotkań.

6. Martwią się o Twój stan

Terapeuci myślą o Twoich problemach pomiędzy sesjami, szczególnie jeśli przeżywasz bardzo ciężki czas w Twoim życiu. Martwią się, że możesz zrobić Sobie krzywdę i nikt nie udzieli Ci odpowiedniej pomocy. Warto jest więc ustalić ze swoim psychoterapeutą drogę kontaktu w sytuacjach kryzysowych. Wolą oni, byś skontaktował się z nimi, niż cierpieć w samotności, oczekując na kolejne planowane spotkanie.

7. Są zwykłymi ludźmi

Bycie psychoterapeutą jest czasem bardzo stresujące. Praca z emocjami oraz traumami innych ludzi może przyczynić się do pogorszenia stanu psychicznego specjalisty. Z tego też powodu mogą oni ograniczyć momentami narażenie się na takie okoliczności, aby odpowiednio się zregenerować. Pamiętaj, że muszą być sami w dobrym stanie psychicznym, aby móc pomagać innym.

Mogą oni również popełniać błędy w czasie terapii, które będą mieć większy lub mniejszy wpływ na Twój proces leczenia. Ważne jest więc, abyś sygnalizował takie sytuacje. Pozwoli to specjalistom na zmianę podejścia i sposobów prowadzenia terapii.

Źródło: Susman D., *10 Things You May Not Know About Your Therapist*, psychologytoday.com 2024

Powyższe punkty powinny przybliżyć, w jaki sposób działają psychoterapeuci. Pamiętaj, że ich najważniejszym celem jest poprawa Twojego stanu psychicznego i nigdy nie wahaj się sygnalizować oraz omawiać swoich niepewności względem terapii.