

**PSYCHOLOGICZNY OŚRODEK
DIAGNOZY, TERAPII I ROZWOJU OSOBOWOŚCI**
ul.Rynek 3-5; 86-300 GRUDZIĄDZ;
tel: (0-56) 46-394-71; 609 526 860
e-mail: wojciech.ozarowski@interia.pl
<https://psycholog-grudziadz.pl/>

CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED PODJĘCIEM DECYZJI O UCZESTNICTWIE W PSYCHOTERAPII

Decyzja o poddaniu się psychoterapii nie jest łatwa i obarczona wieloma obawami związanymi zarówno z oczekiwaniami wobec samego psychoterapeuty jak i wobec efektów, jakie psychoterapia może przynieść. Pierwsza sesja psychoterapii, choć jest dopiero sesją związaną z ustalaniem potrzeb klienta i kontraktem psychoterapeutycznym, dla klientów jest zwykle najbardziej stresogenna.

Czego można się spodziewać po pierwszej sesji psychoterapeutycznej?

Pierwsza sesja psychoterapeutyczna jest czymś w rodzaju konsultacji – pozwala przyjrzeć się trudnościom, poznać psychoterapeutę oraz ustalić, czy taka forma pomocy (orientacja w jakiej pracuje psychoterapeuta) jest dla Ciebie odpowiednia. Nie zawsze na pierwszej sesji dojdzie do ustalenia kontraktu terapeutycznego i ustalenia dalszego rozwoju pracy nad problemami.

Podczas pierwszej sesji psychoterapii, **psychoterapeuta zbiera informacje na temat ciebie, twoich problemów i trudności**, twojego rozumienia siebie i tego co się z tobą dzieje. Im więcej się dowie, tym łatwiej mu oszacować skalę problemu i zaproponować metodę radzenia sobie.

Często klienci, zanim przyjdą do gabinetu próbują się maksymalnie dobrze przygotować – tworzą listy problemów, układają w głowie scenariusze rozmowy z terapeutą, robią notatki, aby nie zapomnieć o istotnych z ich punktu widzenia kwestiach. Jeśli takie działanie pomaga ci zachować spokój i uporządkować myśli, to nic nie stoi na przeszkodzie, by tak zrobić. Nie ma jednak konieczności przygotowywania się do pierwszej sesji psychoterapeutycznej – Twoje spontaniczne opisy problemów i trudności wystarczą do tego, by psychoterapeuta mógł zacząć stawiać hipotezy i doprowadzić do ustalenia celów psychoterapii.

Psychoterapeuta podczas pierwszej sesji słucha więc uważnie i zadaje pomocnicze pytania, by dowiedzieć się jak najwięcej i obalić te hipotezy, które tworzy na bieżąco. Psychoterapeuta nie próbuje wtłoczyć cię w jakieś ramy, tylko traktuje cię jak jednostkę indywidualną, rozumiejąc, że każdy jest nieco inny – dlatego nie musisz się obawiać tego, że odpowiadasz na pytania chaotycznie lub czasem nie wiesz co powiedzieć.

U niektórych ludzi, trudności psychologiczne są tak mocno tłumione, że podczas pierwszej sesji, kiedy wreszcie dają sobie zgodę na to by się sobą zająć, pękają im

mechanizmy obronne i zaczynają mocno przeżywać swoją historię – krzycząc lub płacząc. Takie zachowanie jest zupełnie normalne i nie musisz się swoich uczuć wstydić.

Pamiętaj – masz prawo do tego, by się denerwować i niepokoić. Jest to najzupełniej normalna reakcja związana tym, że robisz coś po raz pierwszy, a ów obszar działania jest Ci jeszcze nieznany. Terapeuta nie będzie ani zły, ani zdziwiony, ani rozczarowany tym, że jesteś spięty i poddenerwowany. Psychoterapia nadal jeszcze wywołuje w wielu ludziach lęk i niepokój i jest to zupełnie naturalny stan.

Pod koniec sesji dochodzi do ustalenia dalszego wspólnego działania psychoterapeuty i klienta. Psychoterapeuta proponuje wtedy dalsze kroki, które mogą obejmować sesje u niego, bądź skierowanie osoby do innego specjalisty, jeśli metoda jaką pracuje psychoterapeuta nie będzie dla osoby efektywna. Psychoterapeuta poinformuje też klienta o tym, że może on sobie poradzić sam – jeśli tylko rzeczywiście istnieje taka możliwość.

Kontrakt psychoterapeutyczny, to właśnie ustalenie celów terapii i jej przebiegu – nie zawsze kontrakt udaje się wyklarować podczas pierwszego spotkania – niekiedy potrzeba na to 2-3 sesji.

Po sesji, klienci często mają poczucie, że nie zdążyli powiedzieć wszystkiego. To również najzupełniej normalne odczucie – będziesz miał kolejne sesje by to nadrobić. Pierwsza sesja trwa 60-80 minut – siłą rzeczy nie jesteś w stanie opowiedzieć terapeutce wszystkiego o sobie.

Jakie odczucia mogą towarzyszyć ci po zakończeniu pierwszej sesji?

Tu sprawa jest mocno indywidualna, ale najczęściej, po pierwszej sesji klienci odczuwają: ulgę, spokój, przypływ nadziei. Pojawić może się jednak również niepokój i zdenerwowanie oraz kombinacje wszystkich wymienionych stanów emocjonalnych.

Słuchając wypowiedzi psychoterapeutów, czy czytając artykuły na temat psychoterapii widać wyraźnie, że niekiedy o osobie korzystającej z psychoterapii mówi się per „pacjent” a niekiedy per „klient”. **Od czego zależy nomenklatura w psychoterapii?** Czy to w jaki sposób psychoterapeuta odnosi się do pacjenta ma znaczenie dla jego rozwoju i procesu zdrowienia?

Z reguły, dla starszych szkół psychoterapeutycznych – głównie zaś dla psychoanalizy, osoba zgłaszająca się na psychoanalizę staje się „pacjentem”. Podejście to wywodzi się z czasów, kiedy psychoterapią zajmowali się głównie lekarze psychiatrzy i kiedy psychoterapia czy psychoanaliza zarezerwowana była dla osób, które po pomoc zgłaszały się w związku z istniejącym zaburzeniem psychicznym typu nerwica, depresja czy stany lękowe.

Teraz, psychoterapia staje się coraz bardziej popularna, bardziej dostępna. Nadal wiele osób ma opory przed skorzystaniem z pomocy psychoterapeuty, nadal też wiele osób oczekuje – podania na tacy rozwiązania jego problemów. Nowoczesne nurty terapeutyczne nie roszczą sobie jednak praw do posiadania klucza do umysłu pacjenta, do ich psychiki. Psychoterapeuta nie jest mechanikiem, który za pomocą kilku technik „naprawi” pacjenta. Nie każda też osoba korzystająca z psychoterapii zgłasza się do terapeuty, bo czuje się chora. Coraz częściej, osobami korzystającymi z psychoterapii są osoby, które chcą się rozwinąć, bardziej poznać siebie, swoje emocje, swój sposób działania i chcą wypracować sobie – przy pomocy psychoterapeuty – bardziej efektywne sposoby radzenia sobie w codziennym życiu.

Czy takie osoby powinny być nazywane pacjentami? Wydaje się, że nie, bo słowo „pacjent” zakłada chorobę. Stygmatyzuję osobę jako człowieka z defektem. To dodatkowe obciążenie, które funduje osobie korzystającej z psychoterapii sam terapeuta.

Stąd właśnie, wielu psychoterapeutów wywodzących się ze szkół poznawczych, narracyjnych czy systemowych stosuje wobec osób korzystających z ich usług słowo „**klient**”. Nie jest ono jednakże również całkiem neutralne. Okazuje się bowiem, że korzystająca z pomocy psychoterapii osoba, jak „klient” może czuć się uprzedmiotowiona – sprowadzona do roli „kupującego towar”, który w tym przypadku jest czasem i zainteresowaniem psychoterapeuty. W niektórych przypadkach, „bycie klientem” może powodować dodatkowy opór osoby korzystającej z psychoterapii – jako „pacjenci” uznajemy bowiem autorytet „lekarza” (również tego od duszy), jako „klienci” żądamy najlepszego wykonania usługi, za którą płacimy. W efekcie, „klient” może trudniej przyjmować to, co mówi do niego psychoterapeuta a relacja psychoterapeutyczna, może być trudniejsza lub może nie nawiązać się wcale. Dlatego ważne jest, dla zwiększenia skuteczności psychoterapii, wytłumaczenie każdej osobie, która zamierza skorzystać z usług psychoterapeuty różnicy pomiędzy podejściem do „pacjenta” i do „klienta”.