

# 1. Wstęp

Zacznę tę historię inaczej niż Czytelniczka(-nik) e-booka o psychoterapii zapewne się spodziewa. Wiem, że może brzmieć to tak, jakbym kompletnie zapomniała o tytule i misji tego dzieła, ale zaryzykuję. Otóż, moja Droga, mój Drogi:

## Nie musisz korzystać z psychoterapii.

Pozwól, że wytłumaczę, dlaczego zaczynam od tej właśnie strony.

Psychoterapia nie jest zwyczajną rozmową, jakich pewnie wiele każdy(-a) z nas doświadczał(a) w swoim życiu: z koleżanką przy kawie, z kimś bliskim przez telefon. Psychoterapia to metoda o udowodnionej naukowo skuteczności, która jest metodą leczenia, a także wspierania dobrostanu osoby (np. Hofmann et al., 2012; Linden, 2006).

W ujęciu medycznym stan zdrowia oznacza brak chorób. Światowa Organizacja Zdrowia idzie jednak o krok dalej, definiując zdrowie jako stan pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego, społecznego wraz z możliwością rozwoju jednostki (za: Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia, 1946). Zatem nie jest to wyłącznie brak choroby, ale i pewien aspekt, dotyczący potrzeby wzrostu i życia najlepiej, jak to możliwe w danych warunkach i okolicznościach.



Czy może okazać się tak, że  
przejdiesz przez życie bez potrzeby  
wsparcia psychoterapeutycznego?  
Jak najbardziej.

Czy uda Ci się przejść przez życie  
bez gorszych nastrojów, kryzysów  
i potknięć? Wątpliwe.  
Kiedy zatem wybrać się do  
specjalisty? Jak wybrać właściwego?  
Co może zmienić w Twoim życiu  
psychoterapia? Moją misją jest  
odpowiedzenie Ci na te pytania  
w niniejszym e-booku.  
Zapnij pasy, odpal herbatę  
i zapraszam do czytania.

Ważne: piszę te słowa z punktu  
widzenia psychoterapeutki  
poznawczo-behawioralnej, zatem  
najwięcej będę się odnosić do pracy  
terapeutycznej właśnie w tym nurcie.  
Czym są nurty w psychoterapii?  
Tego dowiesz się już za chwilę.  
Zacznijmy po kolei!





## 2. *Po pierwsze: konsekwencje!*

Przychodzi facetka do psychoterapeuty. Terapeuta pyta: "Co panią sprowadza?". Pacjentka odpowiada: "A nic, wszystko w jak najlepszym porządku."

Taki dialog w gabinecie zazwyczaj się nie zdarza. A nawet jeżeli, z różnych powodów, będzie mieć miejsce, warto zastanowić się, po co w takim razie pacjentka w ogóle zapisała się na konsultację psychoterapeutyczną?

Aby rozpocząć proces terapeutyczny, w życiu danej osoby muszą pojawić się pewnego rodzaju konsekwencje na poziomie poznawczym (np. myśli), emocjonalnym, zachowania i/lub reakcje fizjologiczne. Te konsekwencje są zazwyczaj nieprzyjemne i niepożądane, a w pracy terapeutycznej stanowią pewnego rodzaju objawy. Zanim w gabinecie sprecyzujemy, z którego obszaru pochodzą te konsekwencje, pacjent(ka) najpewniej doświadcza ich w codziennym życiu. Mogą to być trudności z koncentracją, utrata dotychczasowych zainteresowań, obniżony nastrój, trudności w relacjach z innymi, problemy ze snem lub apetytem, nagłe lub powolne uczucie napięcia, które pojawia się bez konkretnej przyczyny, schematy zachowania, które utrudniają tworzenie i podtrzymywanie satysfakcjonujących relacji z innymi... Mogłabym tak wymieniać bez końca. Najpewniej Ty, Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku potrafisz(a)byś precyzyjnie określić, co trapi właśnie Ciebie. Nawet, jeśli miał(a)byś opisać to potocznymi słowami lub określić problem wyłącznie na poziomie odczuć.



## Ćwiczenie 1.

Jeżeli zastanawiasz się, czy konsekwencje, które ponosisz, są wystarczające, by zgłosić się po pomoc, zadaj sobie następujące pytania:

Kiedy po raz pierwszy pomyślałaś(-eś) o skorzystaniu z pomocy psychoterapeuty? Jak wiele czasu minęło od tego momentu? Czy te myśli były spowodowane konkretną sytuacją?

Czy konsekwencje utrzymują się? Z jaką częstotliwością powracają?

Gdybyś miał(a) porównać siebie z okresu, w którym nie potrzebowałaś(-eś) terapii, z momentem, w którym jesteś obecnie (jeśli rozważasz taką decyzję) – co się zmieniło?

To mogą być cenne wskazówki, które pozwolą Ci sprawdzić, czy objawy, jakich doświadczyłaś(-eś), wynikają z chwilowej niedyspozycji, czy są problemem powtarzającym się i/lub utrzymującym się w czasie. Dzięki temu łatwiej – również dla samej(-ego) siebie – stworzysz listę potencjalnych problemów, z jakimi zgłosisz się na terapię. Jeżeli te pytania pomocnicze nie przyniosą skutku, a myśl o wizycie u terapeuty będzie powracać, nie przejmuj się. Wizyty konsultacyjne są właśnie po to, by pomóc Ci nazwać Twoje odczucia. Wszak trudno jest być sędzią we własnej sprawie.