



Ghidul Clientului la Terapie

Psihoterapia și consilierea psihologică sunt două fețe ale aceleiași monede. Distincția între ele indică mai degrabă o preferință subiectivă în utilizarea termenilor. Unii clienți preferă să spună că beneficiază de consiliere psihologică, alții acceptă să spună că merg la psihoterapie. Deoarece separarea celor două nu este foarte utilă, delimitarea fiind adesea artificială, pe parcursul acestui ghid vom folosi termenul de *psihoterapie*.

Psihoterapia se ocupă cu tratarea problemelor emoționale, comportamentale și relaționale. Din păcate foarte multă lume amână, evită sau refuză să apeleze la terapie. Cele mai frecvente trei motive sunt: „Doar cei slabi sau nebuni merg la psiholog” , „Sunt singura persoană care are această problemă. Terapeutul o să creadă că sunt un ciudat” și „Oricum nu mă poate ajuta nimeni.”

Aceleași justificări ar părea hilare dacă ar fi vorba despre mersul la medic în cazul unei gripe, al unei dureri de măsele sau al unei infecții urinare. De ce oare?

Conform ultimelor statistici aproximativ 50% din populația globului va suferi la un moment dat pe parcursul vieții de o tulburare psihică. Aproape 30% vor fi diagnosticați cu o tulburare de anxietate și până la 20% cu depresie.

Eficiența terapiei merge de la câteva procente până la 100% pentru anumite condiții. Același succes îl are și medicina în cazul bolilor fizice.

Așadar, nu sunteți nici singurul/a care suferă de o anumită problemă, nici slab sau nebun, iar intervențiile sunt din ce în ce mai eficiente.

De ce să vă simțiți mizerabil, când ați putea să vă simțiți mai bine și să vă trăiți viața din plin?

Bine de știut...

Există trei aspecte fundamentale, pe care orice client trebuie să le știe atunci când apelează pentru prima oară la psihoterapie:

1. Psihoterapia înseamnă mai mult decât „a sta de vorbă cu un specialist care îți dă sfaturi”. Este un proces în care dumneavoastră ca și client trebuie să vă implicați activ.

În psihoterapie se întâlnesc doi experți. Dvs sunteți expert în ceea ce simțiți. Sunteți cel/cea care știe cel mai bine cum se simte, care e familiar cu problema, care a conviețuit cu ea. Din acest motiv este important să comunicați cât mai clar ceea ce simțiți, modul în care vedeți că vă sunt afectate gândurile și comportamentele. Psihoterapeutul vă va ajuta să găsiți un limbaj comun, care să exprime cât mai clar starea dvs. În această etapă este important să depuneți un efort de autoreflexie pentru a defini cât mai concret problema.

Psihoterapeutul este expertul în identificarea soluțiilor. Astfel, acesta nu vă dă sfaturi, ci prin colaborare, vă propune soluții, pe care dvs urmează să le testați. Dacă soluția convenită funcționează



va trebui să o exersați până când devine o deprindere, până când vă este suficient de familiară încât o puteți utiliza pe cont propriu. Dacă nu funcționează, atunci veți încerca o strategie diferită.

2. Psihoterapia are efecte durabile la nivel emoțional, comportamental, al gândirii și fiziologic

Să luăm exemplul unui atac de panică. În momentul unui atac de panică pot fi decelate următoarele semne și simptome:

- a. La nivel emoțional / subiectiv
 - Frică puternică, anxietate
- b. La nivel comportamental
 - Evitarea anumitor stări sau locuri
- c. La nivelul gândirii
 - Gândire catastrofică: „am un atac de cord” „n-o să mai pot respira și voi muri”
- d. La nivel fiziologic
 - Senzația de gol în stomac
 - Tahicardie
 - Hiperventilație

Psihoterapia are efecte benefice la toate aceste niveluri. Prin exersarea unor tehnici specifice, studiile arată că se produc modificări la nivelul creierului care se asociază cu răspunsuri emoționale, comportamentale, cognitive și fiziologice mai adecvate situației. Acest lucru este valabil pentru majoritatea problemelor.

Așadar, terapia nu vă ajută doar să vă simțiți mai bine, ci făcută corect și cu angajament și consecvență produce modificări în funcționarea organismului. Aceste modificări sunt obiective, putând fi observate inclusiv printr-o electroencefalogramă (EEG) sau prin rezonanță magnetică nucleară funcțională (RMNf).

3. Există mai multe forme de psihoterapie. Unele sunt mai eficiente decât altele.

Foarte multe. Terapie analitică, psihodinamică, existențial-experiențială, cognitiv-comportamentală, sistemică, pozitivă, pentru a enumera doar câteva. Fiecare formă are propriile caracteristici și fiecare înțelege diferit natura și cauzele problemelor emoționale.

Cel mai important aici este să reținem că nu toate sunt la fel de eficiente în tratarea unei anumite probleme. Eficiența unui tratament este testată prin studii științifice riguroase (la fel ca în medicină). La ora actuală cel mai puternic suport științific îl au terapiile cognitive-comportamentale.

Așadar, având în vedere că un terapeut este specializat în una, cel mult două forme de terapie, este important să cereți terapeutului informații privind eficiența terapiei pe care o practică, în tratarea problemei dvs.

Cum se desfășoară psihoterapia

Procesul psihoterapeutic parcurge 3 mari pași:



A. Definirea problemei

O problemă bine definită este pe jumătate rezolvată. „Mă simt rău” este mult prea general. Ce înseamnă că te simți rău? În ce context te simți rău? Pentru cât timp? Astfel: „De fiecare dată când șeful îmi reproșează ceva, mă simt deprimat/ă tot restul zilei. Sunt convinsă că mă consideră o incompetent/ă și că o să mă concedieze” este mult mai specific și avem mai multe șanse de a găsi o soluție potrivită.

Prima parte a terapiei se va concentra îndeosebi pe definirea problemei. În acest scop ne vom folosi atât de discuții libere, precum și de teste și de instrumente precum jurnalul zilnic, în care să notați situațiile, gândurile, emoțiile care vă deranjează. Cu cât avem o imagine mai clară asupra problemei cu atât soluțiile vor fi mai țintite și mai eficiente.

B. Identificarea și implementarea soluțiilor

Odată definită problema putem identifica și implementa soluții pentru a o rezolva. Terapeutul va face recomandări, urmând să decideți împreună asupra strategiei pe care urmează să o aplicați. Terapeutul va explica tehnica aleasă și dacă acest lucru este posibil va exemplifica în cadrul ședinței, iar apoi, tot în ședință, veți face o simulare pentru a ne asigura că tehnica va fi implementată corect. Apoi dvs. veți avea de exersat între ședințe. Acest lucru este important, deoarece problema apare în viața de zi cu zi, nu doar în timpul ședinței și de aceea și soluția trebuie exersată în viața de zi cu zi.

Exemplu:

Problema: „Nu pot refuza o invitație a prietenilor în oraș, chiar dacă sunt ocupat cu altceva mai important”

Nota: După cum se poate observa problema este suficient de concret definită. O problemă generală ar fi fost: „nu pot spune NU”.

Soluție: Refuzul asertiv al invitației. „Mulțumesc pentru invitație! Nu pot veni acum, dar am să încerc data viitoare.”

ATENȚIE! *Exemplul prezentat este mult simplificat pentru a înțelege parcursul procesului terapeutic. În realitate, dobândirea deprinderilor asertive (capacitatea de a-ți exprima liber dorințele și nemulțumirile) poate dura mai multe ședințe.*

Mai întâi terapeutul va explica ce este asertivitatea și care sunt avantajele ei. Apoi va face o demonstrație, urmată de o simulare împreună cu clientul. Odată înțeles conceptul, clientul va avea ca temă de casă refuzul asertiv al invitațiilor. La următoarea ședință se vor discuta rezultatele și experiența personală și se va trece la următoarea problemă din lista, până la epuizarea tuturor problemelor.

C. Prevenirea reaparității problemei

După epuizarea listei de probleme, în ultima parte a terapiei, rămân câteva ședințe care au rolul de a întări câștigurile dobândite, de a sedimenta noile deprinderi și de a ne asigura că clientul are suficientă autonomie în folosirea tehnicilor, astfel încât poate deveni propriul terapeut și are



abilitatea de a preveni pe cont propriu reapariția problemei abordate în terapie, precum și a altor probleme similare care ar putea apărea în viitor.

PARCURSUL TERAPEUTIC

1. Evaluarea inițială (primele 2-4 ședințe)

- ✓ **Clarificarea problemei.** Înainte de a începe orice demers terapeutic este nevoie să identificăm și să formulăm în termeni concreți problema clientului
- ✓ **Testarea psihologică.** Constă în aplicarea unor teste standardizate pentru măsurarea aspectelor emoționale, comportamentale și de gândire specifice fiecărui client. Rezultatele testelor vor contribui atât la clarificarea și diagnosticarea problemei cât și la planificarea intervenției și la evaluarea ulterioară a succesului acesteia.
- ✓ **Excluderea condițiilor medicale.** Este important să ne comunicați toate condițiile medicale de care suferiți, precum și tratamentele pe care le urmați. Acest lucru este foarte important, întrucât există boli fizice care pot genera simptome psihice, precum și invers.
- ✓ **Diagnosticul.** Se stabilește doar dacă este vorba de o tulburare psihică. Dacă este o problemă de viață, de comportament etc, se trece direct la pasul următor.
- ✓ **Stabilirea obiectivelor.** Vom stabili împreună care sunt obiectivele pe care le aveți. Unde doriți să ajungeți, ce vreți să obțineți, care este rezultatul la care vă așteptați în urma intervenției.
- ✓ **Planificarea intervenției.** Vom stabili împreună un plan de atac.

2. Intervenția propriu-zisă (14-16 ședințe, în medie)

- Fiecare problemă și obiectiv din listă vor fi abordate separat, pas cu pas. Veți învăța strategii și tehnici specifice.
- Veți primi prescripții terapeutice (teme de casă) care constau în exersarea între ședințe a celor învățate în cadrul ședințelor. Acestea sunt foarte importante pentru succesul intervenției deoarece întăresc și generalizează rezultatele. Este ca și condusul mașinii, cu cât exersăm mai mult, în condiții mai variate, cu atât devenim șoferi mai buni.

3. Prevenirea reapariției problemei (ultimele 2-3 ședințe)

- după rezolvarea problemei ceea ce rămâne de făcut este să ne asigurăm că dvs. aveți toate prerenchizitele necesare pentru a deveni propriul terapeut și pentru a putea preveni reapariția problemei, precum și a altor probleme similare cu care vă puteți confrunta pe viitor.

Ne dorim ca terapia să fie un proces eficient și util clientului. Astfel, prin această ultima etapă, de prevenție, dorim să reducem la minim necesitatea de a apela din nou la un specialist pentru aceeași problemă.



Relația cu terapeutul

Dumneavoastră și terapeutul colaborați în direcția rezolvării unei probleme. Ca orice colaborare este nevoie de implicare și deschidere din partea ambelor părți. Dacă una din părți este nemulțumită de prestația celeilalte este normal să-și poată exprima liber această nemulțumire. Astfel, dacă sunteți de părere ca terapeutul nu acordă suficientă atenție problemei dvs. puteți exprima acest lucru. Dacă soluția propusă pentru o anumită problemă vi se pare nepotrivită este mai bine să verbalizați neîncrederea decât să acceptați de dragul consensului iar apoi să nu realizați tema de casă. Terapeutul vă va întreba din când în când dacă sunteți mulțumit de modul în care decurge terapia și/sau dacă aveți obiecții sau preferințe. Totuși nu e nevoie să așteptați să fiți întrebat/ă, puteți comunica aceste aspecte oricând.

De asemenea este de dorit să decideți împreună cu terapeutul momentul ieșirii din terapie. Scopul terapiei este de a vă ajuta să rezolvați anumite probleme pe care le întâmpinați. O problemă rezolvată pe jumătate poate reapărea oricând. O soluție care nu dă rezultate este inefficientă și trebuie înlocuită. Uneori însă ne bucurăm prematur de eliminarea unei probleme (pentru că ne simțim mai bine pe moment considerăm că problema s-a rezolvat). Alteori, suntem nerăbdători în a aștepta ca o soluție să dea rezultate sau ne descumpănim după câteva încercări și renunțăm la terapie. Tocmai de aceea este important ca renunțarea la terapie să fie o decizie la rece, nu o reacție de moment.

În concluzie...

Psihoterapia vă poate ajuta să scăpați de anxietăți, fobii și depresie. Vă poate ajuta să găsiți rezolvare conflictelor care trenează de multă vreme. Vă oferă uneltele și mediul propice pentru a vă depăși limitele, pentru a înfrunta fricile și pentru a vă construi viața pe care vi-o doriți.

Relația terapeutică este asemenea relației dintre sportiv și antrenor. Dvs. sunteți sportivul, iar terapeutul este antrenorul. Un antrenor bun recomandă exercitiile care trebuie făcute, ritmul în care ele trebuie efectuate, evaluează progresul, face ajustări și oferă încurajări, însă nu poate face exercițiile în locul dvs. Sportivul este cel care se antrenează. Un sportiv performant nu renunță la prima înfângere, nu se imbată cu apă rece la prima victorie, ci luptă până la câștigarea trofeului. În cazul nostru câștigarea trofeului înseamnă depășirea tulburării emoționale. Acesta este obiectivul comun al clientului și al terapeutului. Ne vom antrena împreună pentru ca la sfârșitul terapiei dvs să deveniți un sportiv de performanță și, în cele din urma, propriul antrenor.