> TERAPIA - DLA KOGO I KIEDY? <

Terapeuta, psycholog, psychiatra - mimo, że usługi tych specjalistów są dziś coraz bardziej popularne, to jeśli nigdy nie odwiedziliśmy gabinetu terapeuty, zakres sprawowanych przez niego usług może być dla nas owiany tajemnicą.

Tym bardziej, że wciąż obracamy się wokół wielu mitów dotyczących przestrzeni terapeutycznej. Między innymi, wśród ludzi krąży przekonanie, że mogą zwrócić się po pomoc do specjalisty dopiero, gdy będą mieli poważny i skomplikowany problem. “Nie mam myśli samobójczych, nie gadam do ścian - nie jest ze mną tak źle” - mógłby ktoś powiedzieć. No pewnie! Ale **terapia nie jest zarezerwowana wyłącznie dla najcięższych przypadków.**

No dobrze, ale może w tym miejscu zatrzymajmy się na chwilę i wyjaśnijmy sobie jeszcze **czym terapia jest?**

Terapia jest swego rodzaju warsztatem, którego głównym i najważniejszym narzędziem jest rozmowa. To przestrzeń, w której możemy lepiej poznać siebie, pokonać swoje ograniczenia oraz lęki. Zadaniem terapeuty jest towarzyszenie Ci w drodze, którą masz do przejścia podejmując się terapii. Wbrew pozorom wcale nie dostaniesz gotowej recepty na swoje problemy. Specjalista swoimi pytaniami ma na celu naprowadzenie Cię do samodzielnego znalezienia rozwiązań. Nie musisz czekać aż Twoje problemy urosną do tej wagi, w której nie będziesz w stanie już sobie z nimi poradzić. Bądźmy ze sobą szczerzy, często jesteśmy skłonni do tego, by bagatelizować to co nas boli, ponieważ “nie chcemy się nad sobą użalać”, albo żywimy przekonanie, że “inni na pewno mają gorzej”. **Terapia to czas dla Ciebie! Czas na Twój rozwój, wzrost i poukładanie pewnych rzeczy w Twoim życiu.**

W tym przypadku terapia jest właściwa dla każdego, kto czuje, że jest w jego psychice coś, co utrudnia mu zdrowe i normalne funkcjonowanie na co dzień. **Nawet jeśli komuś innemu ten problem mógłby wydawać się nieistotny, to jeśli dla Ciebie jest swego rodzaju udręką, to jak najbardziej jest to odpowiedni powód by wybrać się do terapeuty.**

To może być kwestia braku poczucia własnej wartości, problem w podejmowaniu nawet najmniejszych decyzji, niekontrolowane wahania nastrojów, nieustannie odczuwany stres, problemy ze snem, nieumiejętność nawiązywania relacji z drugą osobą czy też napady złości. Często nosimy w sobie wiele nieprzepracowanych zranień z dzieciństwa, które mogą mieć ogromny wpływ na nasze dorosłe życie. Wielu z nas boryka się z takimi

problemami na co dzień i jest przekonanych, że tak właśnie musi być. **Dzięki rozmowie z terapeutą możemy odkryć dla siebie inną drogę, nowy wzór postępowania, który pomoże nam naprawić to, co dotychczas utrudniało funkcjonowanie.**

Warto wspomnieć o tym, że rozmowa z terapeutą nie jest tym samym co rozmowa przy kawie z bliską koleżanką. Koleżanka, mimo najszczerszych chęci, najprawdopodobniej będzie żywo zaangażowana emocjonalnie w nasz problem, co może stanowczo utrudnić sceptyczne spojrzenie na trudną sytuację. Specjalista szkoli się do swojego zawodu przez wiele lat i przez ten czas musi zdobywać niezbędną wiedzę oraz doświadczenie, żeby nie wyrządzić krzywdy przybyłemu do niego klientowi.

Wiele osób żywi obawę, że jak już udadzą się do psychologa, to na pewno zostaną zdiagnozowani, a specjalista znajdzie u nich co najmniej tonę chorób i zaburzeń. Nie to jednak jest bezpośrednim celem terapii! **Nawet jeśli jakaś diagnoza zostanie postawiona, to jedynie w sytuacji, gdy będzie to uzasadnione i konieczne dla przebiegu terapii.**

No dobrze, czuję już, że coś jest nie tak, że chcę zmienić coś w swoim życiu... ale co teraz? **Kiedy jest odpowiedni moment na wybranie się do terapeuty?** Przede wszystkim Ty sam musisz być pewny, że chcesz zmiany w swoim życiu. Żaden, nawet najlepszy specjalista, nie pomoże Ci rozwiązać problemów, jeśli Ty nie będziesz tego chciał. **Daj sobie czas, zastanów się dobrze co chcesz zmienić i jakie są Twoje oczekiwania wobec terapii.** Spróbuj też przezwyciężyć w sobie wstyd związany z korzystaniem z tego rodzaju pomocy. Kiedy mamy problem ze wzrokiem, to nie zastanawiamy się co pomyślą sobie inni, gdy wybierzemy się na wizytę do okulisty. Terapeuta, psycholog czy psychiatra to specjalista w dziedzinie psychiki i nie powinniśmy czuć się winni z tego powodu, że korzystamy z ich usług kiedy coś nam leży na sercu.

Pragnę podkreślić to, że terapia nie jest oznaką naszej porażki albo słabości. Spróbujmy spojrzeć na to z tej strony, że praca nad sobą jest wyzwaniem. Podejmując je kształtujemy wewnętrzną siłę i odpowiedzialność. Decydując się na terapię dajemy sobie szansę na pokonanie w sobie tego co słabe, pełne lęku i obaw. Tylko w momencie konfrontacji z samym sobą możemy wyznaczyć sobie śmiałe cele i konsekwentnie do nich dążyć. Nie bójmy się zawalczyć o własne szczęście i zdrowie.

Po więcej psychologicznych treści zapraszamy na stronę
www. odnalezcsiebie.edu.pl, lub na kanał YouTube „Odnaleźć siebie".

Strona Odnaleźć Siebie

Let's Start!

Kanał YT Odnaleźć Siebie

Let's Start!