



CENTRUM  
PSYCHOTERAPII

## PSYCHOTERAPIA NAJLEPSZA INWESTYCJA W TWOIM ŻYCIU

AUTOR: AGATA OSSOWSKA / FOTO: WOJCIECH GRELA

Powodów, żeby wybrać się do psychoterapeuty może być wiele. Nie muszą to być wcale wielkie życiowe dramaty. O tym komu, kiedy i w jaki sposób pomaga psychoterapia rozmawiamy z Izabelą Szarmach, psychologiem, psychoterapeutką, która po wieloletniej pracy we Wrocławiu wróciła do rodzinnego Koszalina i właśnie otworzyła tu swój gabinet.

**D**laczego zdecydowała się Pani na pracę w Koszalinie? Wcześniej Pani zawodowe życie było związane z Wrocławiem.

- Wciąż prowadzę gabinet we Wrocławiu. Wykładam na uczelni. Prowadzę szkolenia. Do Koszalina wróciłam po dwudziestu latach ze względów rodzinnych. I wbrew pozorom łączenie pracy w dwóch tak odległych miejscach nie jest trudne - bywam we Wrocławiu dwa razy w miesiącu. Da się to pogodzić.

- A problemy, z którymi ludzie zgłaszają się do Pani są inne w dużym i średnim mieście?

- Problemy wszędzie są podobne. Tylko w tych większych miastach szybciej zaczyna się szukać pomocy psychoterapeuty. Wynika to z innego stylu pracy, z obecności korporacji. Praca w korporacji jest związana z ogromnym naciskiem na człowieka. Nie można sobie pozwolić na dłuższy okres słabości.

- Ale tempo życia jest wszędzie coraz większe.

- Na pewno, ale to wcale nie jest główny problem. Większość moich klientów boryka się ze sprawami, które mają korzenie w sytuacji rodzinnej, dzieciństwie, związkach. Praca i związany z nią stres to też ważny czynnik, ale często wcale nie to jest głównym źródłem kryzysu.

- Czy w tych dużych miastach do psychoterapeuty idzie się po to, żeby zwiększyć swoją efektywność w pracy?

- Zmniejszona wydajność, przemęczenie to są efekty uboczne faktycznych problemów. I kiedy zajmujemy się sednem, to często efekt jest taki, że dany człowiek zaczyna lepiej funkcjonować w obszarze życia zawodowego. Psychoterapia nie jest jednak po to, żeby podnosić czyjeś wyniki w pracy. Jest po to, żebyśmy żyli świadomie i szczęśliwie, a nie tkwili w „czarnej dziurze”, jak często mówią osoby, które przychodzą do mnie pierwszy raz.

- No właśnie - jak wygląda taka pierwsza wizyta u psychoterapeuty? Może warto opowiedzieć o tym ludziom, którzy wahają się, czy skorzystać z tej możliwości?

- Myślę, że świadomość dotycząca wartości psychoterapii jest już w Polsce na wysokim poziomie. Ale rzeczywistość jest grupa osób, która wciąż obawia się kontaktu z psychoterapeutą. To wynika z lęku przed oceną środowiska i najbliższych.

- Czy ludzie myślą, że „jak pójść do psychologa to znaczy, że jestem chory, coś ze mną nie tak”?

- Zaznaczyć tutaj należy, że na psychoterapię zgłaszają się przede wszystkim osoby zdrowe psychicznie i świadome swoich problemów. Większość ludzi jest świadoma, że leczeniem chorób psychicznych zajmuje się psychiatra, lekarz, który może wystawiać recepty, a psychoterapia to jednak inny obszar działania. Psychoterapia pomaga człowiekowi uruchomić jego własne zasoby tak, aby mógł sam, przy wsparciu, poradzić sobie ze swoimi problemami. Do mojego gabinetu przychodzą osoby inteligentne, świadome i bardzo wrażliwe, które pogubiły się w natłoku oddziałujących na nie bodźców.

- Wróćmy do pierwszej wizyty. Jak ona przebiega?

- Klient najczęściej opowiada o swojej bieżącej sytuacji. Świeże wydarzenia, stosunek do nich, sposób, w jaki się o nich mówi to dla mnie ważne sygnały. To nie jest tak, że trzeba przyjść z konkretnie zdefiniowanym problemem, umieć go nazwać. Tak naprawdę impulsem do podjęcia psychoterapii powinien być dyskomfort, złe samopoczucie w życiu. Psychoterapeuta potrafi z tego wyłuskać najważniejsze zagadnienia, którymi trzeba się zająć. Proszę mi uwierzyć, że wielu ludzi żyje w ciągłym dyskomforcie, poczuciu, że coś jest nie tak. Nie wiedzą albo nie wierzą, że ktoś może im pomóc.

- A czy są jakieś jednoznaczne sygnały, które mogą podpowiezieć, że warto skonsultować się ze specjalistą?

- Tak. I to nie muszą wcale być jakieś drastyczne sytuacje. Jeśli ktoś ma częste spadki nastroju, myśli, że do niczego się nie nadaje albo o wszystkie niepowodzenia obwinia innych ludzi - to ważne powody do wizyty u psychoterapeuty. Podobnie, kiedy pojawiają

się zaburzenia odżywiania, samookaleczenia, lęki lub kiedy zaczyna się korzystać z „umilaczy życia” typu alkohol czy narkotyki oraz zachowania agresywne, nadmierna nerwowość, pesymizm.

- Zaburzenia odżywiania, uzależnienia, samookaleczenia oznaczają już jednak chyba bardzo poważne kłopoty.

- Bywają objawem dużego życiowego krachu. Sytuacji, w której przez lata nawarstwiały się kolejne problemy. Nawet w takich sytuacjach można pomóc. Miałam klientkę, młodą dziewczynę, o którą

bardzo walczyłam razem z jej matką. Proszę sobie wyobrazić samookalcającą się nastoletnią bulimiczkę i narkomankę. To jeden z moich największych sukcesów - ta dziewczyna obecnie studiuje na wydziale medycznym i jest jedną z najlepszych studentek na swoim roku. Chciałabym jednak wyraźnie podkreślić - do wizyty u psychoterapeuty powinien nakłonić nawet stan, w którym wszystko mniej więcej w życiu się układa, nie ma żadnych wielkich dramatów i tragedii, ale za to występuje poczucie, że życie jest mało satysfakcjonujące.

- A co z cudownymi poradami, które często serwuje otoczenie - „weź się w garść”, „nie wymyślaj, to jakieś fanaberie” i inne tego typu?

- Zawsze warto się skonsultować ze specjalistą. Tak samo robimy przecież, kiedy coś nas boli i idziemy do lekarza albo profilaktycznie odwiedzamy stomatologa. Jeśli komuś zakiełkowała już w głowie myśl, żeby wybrać się na psychoterapię, to nie warto zwlekać. Im dłużej odkładamy podjęcie terapii, tym trudniej później rozwikłać wszystkie sprawy. A z drugiej strony - zacząć pracę nad sobą można w każdym momencie, również na emeryturze.

- Kiedyś nie było psychoterapeutów, a ludzie jakoś sobie radzili - to jeden z argumentów sceptyków.

- Kiedyś nie było też w ogóle takiej nauki jak psychologia. A ludzkie problemy były zawsze. Czasem rozwiązywali je szamani albo wódz plemienia czy wioskowa starszyna. Żył się inaczej. Za to teraz mamy szansę być szczęśliwsi i zdrowsi, lepiej przeżywać życie.

- Dzięki psychoterapii?

- Też. Trzeba tylko pamiętać, że psychoterapeuta nie rozwiązuje problemów swojego klienta. Każdy musi to zrobić samodzielnie, mieć gotowość

do zmiany. Ja tylko wspieram, pomagam człowiekowi w tym, żeby w sobie znalazł siłę i możliwości. No i trzeba zaufać psychoterapii - wierzyć, że to pomaga, bo żadnego sceptyka nie przekonam, to nie na tym polega.

- Czyli rodzice, którzy mają na przykład problemy z dorastającymi dziećmi, tak zwane kłopoty wychowawcze, nie powinni raczej przyprowadzać do Pani zbuntowanego, nastawionego na nie nastolatka, bo to nic nie da?



Izabela Szarmach psycholog, psychoterapeuta, wykładowca akademicki

Terapia krótkoterminowa skupia się na celu. Kiedy wiemy, jaki on jest, szybko daje się zauważyć, czy coś w życiu się zmienia.



- Ci rodzice powinni najpierw przyjść sami. To czasem trudne do zaakceptowania, ale prawda jest taka, że obecne zachowanie dziecka jest często skutkiem wcześniejszych błędów wychowawczych lub obecnej sytuacji, napięcia w domu. To nie znaczy, że rodzice są źli. Czasem po prostu sami borykają się z różnymi trudnościami i to im w pierwszej kolejności potrzebna jest pomoc.

**- Lubi Pani pomagać?**

- Jestem takim typem człowieka. Do pracy psychoterapeuty dojrzałam jednak dość długo. Wcześniej pracowałam głównie jako wykładowca na uczelni i szkoleniowiec. Uważam zresztą, że psychoterapeutą nie powinno się zostawać od razu po studiach. Przydaje się w tej pracy własne doświadczenie życiowe. Poza tym szkolenie psychoterapeuty trwa co najmniej cztery lata, trzeba przejść też własną psychoterapię. Do mnie ta działalność przyszła w pewnym sensie sama. Po wykładach ludzie pytali mnie „a gdzie pani przyjmuje?”. I w końcu, pięć lat temu, podjęłam tę pracę. Dziś to moja największa pasja.

**- Czy to trudna praca?**

- Wymagająca i odpowiedzialna. My pracujemy sobą, w bardzo bliskiej relacji z drugim człowiekiem i w pełnym skupieniu. Nie powiedziałabym, że to jest dla mnie trudne, tylko, że poważne i wymagające pełnego zaangażowania całej siebie.

**- I nie jest tak, jak w amerykańskich komediach - że terapeuta niemal przysypia i od czasu do czasu mruczy coś pod nosem?**

- Psychoterapeuci pracują w różny sposób. Tak, jak to Pani opisuje - też bywa, choć raczej nikt nie śpi podczas spotkań, to przerysowanie. Ja pracuję w inny sposób - rozmawiam ze swoimi klientami. I zajmuję się terapią krótkoterminową, która nie koncentruje się na wieloletnim roztrząsaniu dzieciństwa, ale na tym, jak klient chciałby żyć, jakiej zmiany oczekuje.

**- Ile to trwa, zanim ta zmiana się dokona?**

- Zanim człowiek sam jej w sobie dokona. A ile to trwa? Tempo zależy od możliwości i motywacji konkretnej osoby. Terapia krótkoterminowa skupia się na celu. Kiedy wiemy jaki on jest - szybko daje się zauważyć, czy coś w życiu się zmienia. Jeśli pracuję z kobietą, która nigdy w całym swoim życiu nie pracowała, tylko zajmowała się domem, chce to zmienić, ale jest to dla niej bardzo trudne, a w końcu zaczyna aktywnie szukać pracy, dzwoni do mnie z informacją, że właśnie wyszła z rozmowy kwalifikacyjnej, to wiem, że już jej się udało, jest na najlepszej drodze do swojego celu.

**- Kim są Pani klienci? Czy są jakieś grupy wiekowe albo zawodowe, szczególnie obciążone problemami, którym może pomóc psychoterapia?**

- To nie zależy od wieku czy wykonywanej pracy. Chociaż oczywiście różne kłopoty silniej objawiają się u ludzi żyjących pod presją - przedsiębiorców, menedżerów. Tam, gdzie jest duża odpowiedzialność, stres, brak czasu na relaks. Gdybym miała określić z jakimi konkretnymi problemami najczęściej mam do czynienia, to ta lista wcale nie będzie krótka.

Są na niej przede wszystkim: depresja, niskie poczucie własnej wartości, u kobiet często zaburzenia seksualne, problemy wynikające z tego, że ludzie wychowywali się w rodzinach, w których była przemoc lub alkoholizm, autodestrukcja, czyli uzależnienia, samookaleczanie się, wchodzenie w nierówne związki, w których jedna strona jest w jakiś sposób wykorzystywana, a także coraz częściej problemy psychosomatyczne oraz ogólne rozbitcie.

**- Co by Pani powiedziała osobie, która po przeczytaniu tej rozmowy jeszcze się waha, czy zadzwonić i umówić się na spotkanie?**

- Że psychoterapia, czy rozwój osobisty, to najlepiej zainwestowane pieniądze. Zwracają się o wiele lepiej niż operacja plastyczna, nowy ciuch czy drink, które poprawiają nastrój tylko na chwilę. ■



**NASZA**

**FUNDACJA  
DZIAŁA OD ROKU**

**W TYM CZASIE**

**POMOGLIŚMY**

**147 DZIECIOM**

**WSZYSTKO DZIĘKI PAŃSTWA ZAUFANIU I OFIARNOŚCI**

**JESTEŚMY ZA TO BARDZO WDZIĘCZNI**

**KAŻDA ZŁOTÓWKA**

**POZYSKANA PRZEZ FUNDACJĘ  
ZOSTAŁA PRZEZNACZONA NA POMOC DZIECIOM**

**TAK BĘDZIE ZAWSZE!**

**SPRAWDŹ NAS**

[www.fundacjamagia.pl](http://www.fundacjamagia.pl)