

CO SPRAWIA, ŻE PSYCHOTERAPIA POMAGA?



Psychoterapia nie polega wyłącznie na rozmowie. To ustrukturyzowany proces leczenia, w którym zachodzą realne zmiany psychologiczne i neurobiologiczne.

Relacja terapeutyczna

- bezpieczna, przewidywalna relacja
- doświadczenie bycia wysłuchanym i zrozumianym
- korektywne doświadczenie relacyjne („mogę być sobą i nie zostanę odrzucony”)

Relacja leczy, ponieważ mózg uczy się nowego sposobu bycia w kontakcie z drugim człowiekiem.

Zwiększenie świadomości

- rozumienie swoich emocji, myśli i reakcji
- łączenie obecnych trudności z doświadczeniami z przeszłości
- nazwanie tego, co było trudne do wyrażenia

To, co nazwane i zrozumiane, przestaje działać automatycznie.

Zmiana schematów i nawyków psychicznych

- identyfikacja utrwalonych wzorców (zachowania, myślenia)
- stopniowe testowanie nowych reakcji
- uczenie się regulacji emocji zamiast unikania lub eskalacji

Mózg tworzy nowe połączenia neuronalne - to efekt neuroplastyczności.

Regulacja emocji

- nazywanie emocji obniża ich intensywność
- terapia uczy przeżywać trudne uczucia
- emocje przestają być przytłaczające lub niebezpieczne

Emocje, które mogą być przeżyte w bezpiecznych warunkach, nie muszą być wypierane ani somatyzowane.

Nauka konkretnych umiejętności

- radzenie sobie ze stresem i lękiem
- stawianie granic, asertywna komunikacja
- tolerowanie frustracji
- zmiana destrukcyjnych myśli i nawyków

Psychoterapia to trening psychiczny, nie tylko wgląd.

Nadawanie sensu i spójnej narracji

- porządkowanie historii życia
- integrowanie trudnych doświadczeń
- odzyskiwanie poczucia wpływu i tożsamości

Człowiek funkcjonuje lepiej, gdy rozumie siebie i sens własnych reakcji.

CO DZIEJE SIĘ W MÓZGU W WYNIKU PSYCHOTERAPII?

- ✦ Obniża się nadreaktywność ciała migdałowatego (odpowiada m.in. za regulację emocji).
- ✦ Wzmacnieniu ulega kora przedczołowa (odpowiadająca m.in. za zdolność samokontroli i do autorefleksji).
- ✦ Efekty psychoterapii w połączeniu z farmakoterapią w większości przypadków dają najlepsze efekty.

NAJCZĘSTSZE FAŁSZYWE PRZEKONANIA O PSYCHOTERAPII

- ⊗ „Psychoterapia to tylko gadanie”
- ⊙ To proces leczenia oparty na nauce, strukturze i konkretnych technikach.
- ⊗ „Trzeba być bardzo chorym, żeby iść na terapię”
- ⊙ Terapia pomaga także osobom wysoko funkcjonującym, w kryzysach i w rozwoju osobistym.
- ⊗ „Terapeuta powie mi, co mam robić”
- ⊙ Terapeuta nie daje gotowych rozwiązań, tylko pomaga je odkryć i przetestować.
- ⊗ „Wystarczy silna wola”
- ⊙ Problemy psychiczne nie są kwestią charakteru, lecz mechanizmów uczenia się i regulacji emocji.

Psychoterapia to proces, który nie usuwa przeszłości, ale zmienia jej wpływ na teraźniejszość.

