



PhDr. Petra Klastová  
Pappová, PhD.  
psychoterapeutka  
klinická psychologička  
Bratislava

O psychoterapii sa niekedy hovorí aj ako o „liečbe rozhovorom“. V závislosti od zamerania terapeuta môžu byť okrem rozhovoru použité aj iné techniky, ako napríklad hranie rolí, tvorba rôznych vzťahových konštelácií, arteterapia, muzikoterapia, vnútorná práca s rôznymi imagináciami, písanie denníka a mnohé ďalšie.

**Psychoterapia ako účinný pomocník, nie však „všielik“**

## Možnosti a limity psychoterapie



### ■ Kto potrebuje psychoterapiu?

- ▶ V procese psychoterapie sa klient učí porozumieť svojim pocitom a správaniu, a tiež rozpoznať vzorce, podľa ktorých uvažuje o sebe samom, o druhých ľuďoch a o svojom živote ako takom.
- ▶ Dôvody, pre ktoré ľudia vyhľadávajú psychoterapiu bývajú rôzne, ich spoločným menovateľom však obvykle býva to, že sa človek necíti dobre, je nespokojný, niečo mu v živote chýba alebo naopak prekáža. Ľudia často prichádzajú do psychoterapie, pretože sa cítia úzkostní, depresívni alebo prázdni, zažívajúci nadmerný stres, prežili nejakú stratu alebo traumu, majú psychosomatické ťažkosti, sú sklamaní niekým alebo niečím v živote, nenaplnení v práci alebo vo vzťahoch, niektorí trpia výbuchmi zlosti, ktoré im kazia vzťahy, iní naopak nedokážu prejaviť nespokojnosť a hnev. Niekedy majú pocit, že im v živote chýba zmysel alebo sú len nespokojní a nedokážu presne pomenovať, čo im chýba. Menej častým, ale rovnako dobrým dôvodom pre vyhľadanie psychoterapeuta býva túžba dozvedieť sa niečo nové o sebe, niečo sa naučiť a prispieť tak k rozvoju vlastnej osobnosti.
- ▶ Rozhovor s kvalifikovaným psychoterapeutom alebo psychoterapeutkou môže poskytnúť podporu a podržanie počas ťažkého životného obdobia a napomôcť pozitívnej zmene v myslení,

správaní a prežívaní človeka. Psychoterapia môže ľuďom, ktorí ju absolvujú, pomôcť s mnohými ťažkosťami, napríklad s úzkostnými alebo depresívnymi stavmi, poruchami príjmu potravy, sebaopoškodzovaním, rôznymi závislosťami, fóbiami, pri rozpade dôležitého vzťahu alebo strate blízkej osoby, či strate zamestnania, pri vážnom ochorení, pri zneužití alebo traume, pri poruchách vlastnej identity alebo pri chýbaní či strate zmyslu života. Mnohí často opakujú rovnaké vzorce správania, ktorými si sami škodia. Cieľom psychoterapie je aj uvedomiť si tieto škodlivé vzorce správania a porozumieť tomu, prečo sa vyvinuli. Niekedy sa stane, že bolestivé alebo stresujúce zážitky z minulosti nedokáže človek adekvátne spracovať a môžu ovplyvňovať jeho súčasný život, spôsob akým sa správa, ako uvažuje, ako prežíva jednotlivé situácie. Niekedy súvislosť medzi prežitou minulosťou a súčasnou situáciou nemusí byť zjavná. Inokedy môže byť jasná príčina, ale človek si sám nedokáže pomôcť a dostatočne integrovať následky prežitej udalosti.

### ■ Terapeutický rozhovor nie je bežnou konverzáciou

- ▶ Psychoterapia predstavuje pre klienta bezpečný priestor, v ktorom môže otvorene hovoriť o svojom prežívaní, svojich



zážitkoch, ťažkostiach, radoostiach či obavách do takej hĺbky, ako možno predtým nemohol alebo nedokázal. Psychoterapeut je viazaný mlčanlivosťou a je povinný chrániť súkromie svojho klienta. To znamená, že klient môže pred svojím okolím pokojne hovoriť o tom, že chodí na psychoterapiu, ale terapeut nesmie identitu svojich klientov zverejniť pred nikým.

► V procese psychoterapie by terapeut nemal poskytovať rady, čo by mal klient robiť, ale mal by mu pomôcť nájsť vlastné riešenia a pomôcť mu vycítiť, čo by pre neho bolo „dobré“. Psychoterapeut nemá „recept“ na to, čo by mal ten-ktorý človek robiť alebo ako by mal žiť a taktiež nie je „jasnovidcom“, aby dokázal určiť, čo je pre život niekoho iného dobré. Úlohou psychoterapeuta je sprevádzať klienta v jeho životných situáciách, pomáhať mu hľadať skryté rezervy a spoznať vlastné hranice. Toto umožní, že lepšie porozumie sám sebe, a sám vycíti, čo by bolo pre jeho život dobré.

► Ľudia niekedy prichádzajú do psychoterapie a nevedia presne pomenovať, čo ich trápi. Niekto cíti, že sa nevedia pohnúť z miesta, akoby vo svojom živote uviazli. V procese psychoterapie môžu rozpoznať prekážky, ktoré im bránia v dosiahnutí pozitívnych zmien. Niekedy sú takouto prekážkou pocity hanby alebo viny či strach z nového.

► Ak by terapeut „len“ poskytoval klientovi rady, čo má robiť, posilňoval by v ňom závislosť a neschopnosť vlastného rozhodovania a prevzatia zodpovednosti za svoj život. Úloha psychoterapie je presne opačná, a síce, priviesť klienta k zrelosti, samostatnosti a zodpovednosti, ako aj k zbaveniu sa prípadných závislostí, a umožniť mu rozvinúť svoj plný osobnostný potenciál.

## ■ Dôvera, blízkosť, bezpečie

► Pre úspešnú psychoterapiu je potrebná dobrá vzájomná spolupráca medzi klientom a terapeutom, založená na vzájomnej dôvere, úcte a rešpekte. Ide o veľmi intenzívny proces, hlavne pokiaľ terapia trvá dlhšie obdobie, a v rámci tohto procesu vzniká medzi klientom a terapeutom určitá emocionálna blízkosť. Táto umocňuje pocit bezpečia a dôvery, ktorý je potrebný pre to, aby mohla byť psychoterapia úspešná. Niekedy stačí pár sedení a klient dosiahne potrebný náhľad a začne uskutočňovať zmeny vo svojom živote, najmä pokiaľ ide o konkrétnu, nie príliš dlho trvajúcu situáciu. Inokedy je potrebný dlhší časový rámec. Psychoterapia zameraná na zmenu osobnosti človeka môže trvať aj niekoľko rokov.

► Psychoterapiu môžu absolvovať ľudia, ktorí majú záujem o vlastný rozvoj, ľudia, ktorí majú tzv. „bežné“ problémy (občasné úzkosti, depresie, pocity nespokojnosti), ľudia v záťažových životných situáciách, ako aj ľudia ktorí majú vážnejšie psychické problémy, príp. sa liečia na nejakú „psychiatrickú diagnózu“. Čiže psychoterapia je pre každého, kto je motivovaný k zmene, a kto je zároveň ochotný prijať, že pre zmenu svojej situácie bude musieť aj niečo urobiť. Nie je primárne vhodná pre ľudí, ktorí zmene otvorení nie sú, alebo očakávajú, že ich situáciu za nich vyrieši niekto iný.

► Každý psychoterapeut by mal byť absolventom špeciálneho vzdelávania v niektorom psychoterapeutickom smere. Zameranie psychoterapeuta nemusí byť pre klienta veľmi dôležité. Vzdelanie psychoterapeuta v konkrétnom psychoterapeutickom smere by malo skôr „sahnúť“ terapeutovi, aby sa cítil isto v tom, čo robí a dávalo mu to zmysel. Rôzne terapeutické smery sa dajú považovať skôr za rôzne cesty k rovnakému cieľu – pomôcť klientovi lepšie zvládať svoju situáciu, objaviť svoje skryté rezervy a prípadne napomôcť rozvoju jeho osobnosti. Pre úspech tohto cieľa je dôležitá skôr osobnosť psychoterapeuta, či klientovi ako človek „sadne“, a či sa medzi nimi podarí vytvoriť dobrý kontakt a vzájomnú dôveru.

► Pred návštevou psychoterapeuta by si potenciálny klient mal overiť, či má psychoterapeut potrebné vzdelanie na vykonávanie psychoterapie, či pracuje na priamu platbu alebo sú jeho služby preplácané zdravotnou poisťovňou, a ak áno, do akej výšky, koľko sedení a kedy (väčšinou je potrebná medicínska diagnóza a odporúčanie od lekára). Klient by si tiež mal dať možnosť vybrať si terapeuta podľa toho, ako na neho pôsobí, napr. z odporúčania niekoho iného, z informácií, ktoré o ňom má, napr. z webovej stránky a pod.

inzercia

Prírodná farmácia



u sv. Hildegardy

ČAJE SYPANÉ  
ALEBO V  
NÁLEVVOVÝCH  
VRECKÁCH

ČAJ NA ZÁPÁL ŽALÚDKA  
A HELICOBACTERIA PYLORI  
ČAJ NA PREČISTENIE KRVI  
A REGENERÁCIU PEČENE  
SLEZ NEBADANÝ - LIST

TINKTÚRY  
MASTI

PROPOISOVÁ TINKTÚRA  
ECHINACEOVÁ TINKTÚRA  
MAŠŤ NA ŽILY  
FIAKOVÁ MAŠŤ

KONTAKT: Po- Pi od 9:45 - 16:45  
TEL: 037 741 3429, NITRA  
Email: pf@prirodnafarmacia.sk  
WEB: www.prirodnafarmacia.sk

VIAC AKO 20 ROKOV PRE VÁS VYRÁBAME BYLINNÉ ČAJE, BYLINNÉ TINKTÚRY,  
ŠPECIÁLNE OLEJE A MASTI NA ŠIROKÉ SPEKTRUM ZDRAVOTNÝCH PROBLÉMOV