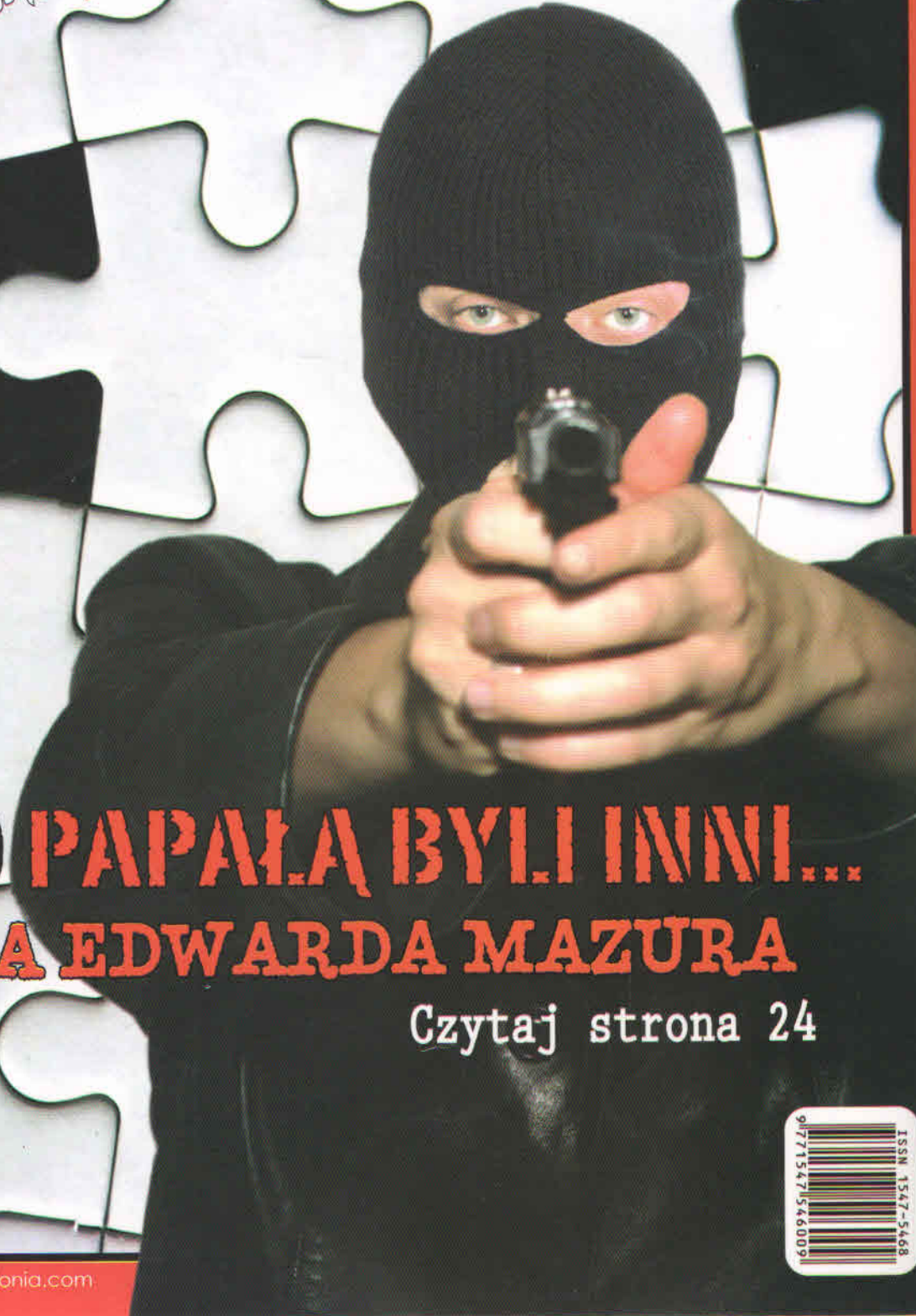


§ Nowy kongres,  
nowa ustawa imigracyjna

# POOLONIA

miesięcznik niezależny



**PRZED PAPAŁĄ BYLI INNI...  
SPRAWA EDWARDA MAZURA**

Czytaj strona 24

www.magazynpolonia.com





# Psychoterapia

**C**zym jest psychoterapia? Czego należy oczekiwać podczas jej trwania i po jej zakończeniu? Jakie są różnice między psychologiem a psychiatrą? Kto przepisuje lekarstwa? Na czym polega psychoterapia dzieci?

Wielu czytelników dzwoni do mnie i sugeruje tematy, o których chcieliby przeczytać. Jednym z nich jest idea psychoterapii oraz różnice między psychologią a psychiatrią. Cieszę się, że czytelnicy Polonii czują się swobodnie, dzwoniąc i pytając. Serdecznie zapraszam do takich rozmów.

Psychoterapia jest współpracą pomiędzy Tobą a dyplomowanym fachowcem, wyszkolonym, aby pomagał ludziom w zrozumieniu ich uczuć i myśli oraz asystował w przemianie ich zachowania. Wybór psychoterapeuty jest sprawą wysoce indywidualną. Fachowiec pracujący dobrze z jedną osobą, może nie być trafnym wyborem dla innej.

Zarówno Ty, jak i Twój psychoterapeuta powinniście pracować nad utrzymaniem dobrych relacji między sobą. Jasno wyrażaj swoje oczekiwania wobec psychoterapeuty oraz zgłaszaj wszelkie zaistniałe wątpliwości. Psychoterapia osiąga najlepsze rezultaty, kiedy uczestniczysz we wszystkich umówionych sesjach oraz bierzesz udział w ustalaniu, o czym chcesz rozmawiać czy nad czym chcesz pracować.

W momencie rozpoczęcia psychoterapii wyznacz ze swoim terapeutą jasne cele. Pamiętaj, że niektóre potrzebują więcej czasu, aby je osiągnąć, niż inne. Być może trzeba będzie dobrać cele w zależności od długości planowanej psychoterapii.

Czasami będziesz omawiać trudne, bolesne i przykre doświadczenia. To pozytywny krok, który pomoże rozpocząć poznanie własnych myśli i zachowań oraz przyniesie pożądane efekty. Być może poprawa nie nastąpi od razu. W rzeczywistości będzie to wymagało więcej czasu i ciężkiej pracy, abyś mógł sprostać problemom oraz dokonać koniecznych zmian prowadzących do zdrowszej i szczęśliwszej przyszłości.

Dobrym znakiem, po kilku sesjach, jest uczucie, że doświadczenie to jest rzeczywiście wspólnym wysiłkiem i że wraz z psychoterapeutą cieszyście się dobrymi wzajemnymi relacjami. Jeśli jednak w pewnym momencie trwania psychoterapii czujesz, że utknąłeś w miejscu i brak Ci jakichkolwiek wskazówek, powinieneś otwarcie porozmawiać o tym z psychoterapeutą.

Spędzaj z psychoterapeutą czas na systematycznym analizowaniu swoich postępów. Choć istnieją różne czynniki oddziałujące na czas trwania psychoterapii, głównym, decydującym o jej zakończeniu, powinien być sukces w osiągnięciu podstawowych celów.

Psychoterapia wcale nie jest łatwa. Jednak pacjenci, którzy decydują się ściśle współpracować ze swoimi terapeutami, często odnajdują spokój emocjonalny i rozpoczynają bardziej produktywnie i spełnione życie.

Jak już wspomniałam, psychoterapia nie jest łatwa, a więc nie jest „tylko pustą rozmową”. Wiele osób pyta, po co, na co i jak działa psychoterapia? Często odpowiadam: psychoterapia różni się od dziennych rozmów, jakie przeprowadzamy z mężem, żoną, mamą, przyjacielem, czy też sąsiadką. Jedną z wielu różnic jest fakt, że psychoterapeuta jest dyplomowanym fachowcem, który jest bezstronny. Natomiast mąż, żona, siostra lub koleżanka jest osobą zainteresowaną, która nas zna i zwykle odpowiada nam to, co chcemy usłyszeć.

Korzystając z okazji, chciałabym wyjaśnić różnice między tytułami, jakie posiadają doradcy z dziedziny psychologii. Terapeuci mają wykształcenie magisterskie i zwykle po ich nazwisku występują następujące skróty: mgr, MA, MS. Psychoterapeuci zaś posiadają tytuł doktora. Doktor i magister są tytułami naukowymi. W potocznym języku osoba, która zajmuje się leczeniem ludzi i posiada tytuł doktora, jest nazywana lekarzem.

Często zdarza się, że mylimy tytuł doktora psychiatrii z tytułem doktora psychologa. Różnica jest znacząca. Doktor psychiatrii otrzymał tytuł doktorski na Akademii

Medycznej i jest on lekarzem medycyny ze specjalnością psychiatria. Psychiatra przepisuje lekarstwa. Natomiast doktor psychologii ukończył studia na uniwersytecie, jest wyspecjalizowany w prowadzeniu psychoterapii i jest upoważniony do robienia testów psychologicznych. Doktor psychologii nie przepisuje lekarstw, chociaż w wielu stanach Ameryki ustawa pozwala na przepisywanie lekarstw; w Illinois jeszcze nie.

U pacjenta pojawia się dylemat, do którego specjalisty się udać? Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. Jednym pomagają tylko tabletki, innym psychoterapia, a jeszcze inni potrzebują kombinacji psychoterapii ze środkami farmaceutycznymi.

Na koniec chciałabym podjąć temat psychoterapii z dziećmi. Jeżeli, według rodziców, kłopotem jest dziecko, pierwsza rozmowa jest zwykle przeprowadzana tylko z rodzicami. W ten sposób dziecko nie jest świadkiem konwersacji dorosłych, nie słucha negatywnych uwag na swój temat, nie widzi zakłopotanych rodziców itp. Często się zdarza, że po pierwszej rozmowie psychoterapeuta widzi nie tylko kłopoty z dzieckiem, ale również błędy wychowawcze rodziców, które mogą być przyczyną kłopotliwego zachowania się dziecka. Zdarza się tak najczęściej z małymi dziećmi, inaczej jest z młodzieżą. Kłopoty maluchów mogą być zniwelowane dzięki uważnemu słuchaniu rodziców przez psychoterapeutę, który wskazuje błędy rodziców, a zarazem sugeruje rozwiązania danego problemu. ■

## Węgierek Psychology Center

Porady psychologiczne w języku polskim  
Anna Maria Węgierek Psy. D, LCPC, CADC,  
MISA II, CFAD  
7831 W. 95th Street, Hickory Hills, IL 60457  
7045 W. Belmont, Chicago, IL 60634  
Tel. (708) 710-8819