



Warszawa, 21 października 2020 r.

## ZMIANA PSYCHOLOGICZNA – CO WARTO WIEDZIEĆ O EFEKTACH PSYCHOTERAPII

„Świadomości wystarczy powiedzieć coś raz,  
podświadomość potrzebuje powtórzeń.  
Nie wystarczy wiedzieć, trzeba tym żyć”  
I. Majewska-Opiełka



Pragnienie zmiany pojawia się mniej lub bardziej wyraźnie w życiu każdego człowieka. Najsilniej odzywa się, gdy życie „daje w kość”, kiedy po raz kolejny odczuwamy porażkę, zawodzimy siebie lub/i innych, często najbliższych. Wtedy pragniemy zmiany najmocniej i czujemy się gotowi do podjęcia trudu związanego z jej osiągnięciem.

Zmiany mogą dotyczyć sytuacji życiowej, stylu funkcjonowania, nawyków, a także szeroko pojętej zmiany samego siebie. Osoby zgłaszające się na psychoterapię najczęściej stawiają sobie za cel zmianę w zakresie problemu, który je trapi. Trudno im jednak wyobrazić sobie, jak ona następuje w toku psychoterapii. Jeśli zależy nam na uzyskaniu trwałego efektu, trzeba uwzględnić złożoność zjawiska, jakim jest zmiana psychologiczna.

### # Przedmiot zmiany

W procesie zmiany psychologicznej konieczne jest określenie tego, **co jest do zmiany**. Wyróżniamy kilka poziomów funkcjonowania, w których może być potrzebna zmiana (od najbardziej powierzchownych do głębokich):

1. **Problemy sytuacyjne** (zachowania i otoczenie);
2. **Nieadekwatne wzorce myślenia** (przekonania, opinie);
3. **Aktualne konflikty w kontaktach społecznych**;
4. **Konflikty rodzinne** (wzorce rodzinne i społeczne);
5. **Konflikty wewnątrzpsychiczne** (dotyczące całościowych utrwalonych wzorców przeżywania siebie i rzeczywistości);



Jeśli chcemy określić, czego oczekujemy od terapii, konieczne jest przynajmniej ogólne rozeznanie, jakiej zmiany będzie wymagało rozwiązanie problemów, z którymi się zgłaszamy. Czasami pomocne jest wyobrażenie sobie tego, jak chcę się czuć po terapii, jak ma wtedy wyglądać moje życie. Poza tym, od pierwszych sesji terapeutycznych zaczyna się budowanie relacji opartej na współpracy z psychoterapeutą, który

potrzebuje zebrać możliwie jak najdokładniejsze informacje o tym, jak problem jest przeżywany i do czego chcemy dążyć w terapii. Szczerłość i zaufanie w rozmowie pozwoli na efektywne zaplanowanie oddziaływań terapeutycznych.

Na przykład: Początkowo może się wydawać, że w psychoterapii chodzi o to, by specjalista powiedział, co trzeba robić, żeby było dobrze/lepiej. W niektórych formach psychologicznych oddziaływań jest to wskazane. Natomiast w psychoterapii wszystkie takie oczekiwania są znaczące, a terapeuta nie będzie chciał pełnić roli doradcy czy kogoś kto kieruje innymi. Zachęci, aby zobaczyć, co leży u podłoża takiej potrzeby bycia kierowanym przez innych. Zależność od specjalisty nie jest rozwiązaniem. W takiej sytuacji chodzi raczej o taką zmianę, dzięki której osoba nabiera ufności wobec własnych wyborów i decyzji. Droga do tego u każdej osoby jest indywidualna, dlatego nie ma jakiejś jednej „recepty”.

### # Warunki do zmiany w toku psychoterapii

Jeśli chcemy efektów terapii, potrzebny jest wysiłek i uwzględnianie takich warunków psychoterapii, które umożliwiają zmianę.

Należą do nich:

- **systematyczność spotkań** (obecność nawet wtedy, gdy „nie chce mi się”);
- **szczerłość i zaufanie** (także dotyczące osoby psychoterapeuty);
- **zaangażowanie** (pacjent zaciekawia się tym, co o sobie może odkryć i przyjmuje odpowiedzialność za swoją zmianę);

Te ogólnie sformułowane zasady stanowią bazę dla stabilnej i silnej relacji pacjenta z psychoterapeutą. Ta relacja zaś jest niezbędna do zmiany w procesie psychoterapii.



### # Zmiana jest procesem rozłożonym w czasie.

Prochaska i DiClemente opisują proces zachodzenia zmiany psychologicznej, dzieląc go na 5 etapów. Na każdym z nich pacjent ma innego rodzaju działania do podjęcia.

### **1. Słaba świadomość problemu lub jej brak**

Tak - jest to już etap zmiany :-)) ponieważ jest to czas, kiedy do osoby docierają sygnały z otoczenia, że ma ona jakiś problem. Na tym etapie ludzie bronią się przed świadomością, że problem dotyczy właśnie ich lub właśnie tej sfery ich życia. Są to często osoby, które przychodzą na spotkanie z psychoterapeutą pod presją rodziny lub przyjaciół. Pomimo tego, mogą mieć w sobie *pragnienie zmiany*. Nie oznacza to jednak, że mają zamiar się zmienić. Często czują, że w danym obszarze ich życia coś jest nie tak, ale unikają rozmowy o tym, nawet na sesjach z terapeutą. Czasem trudno pacjentowi uznać, że nie chodzi tylko np. o smutek, ale o ukryte głęboko w tym smutku przekonania o sobie.

- ✓ Zadanie na tym etapie: uznać problem i jego negatywne aspekty.

### **2. Etap świadomości problemu**

Osoba zdaje sobie sprawę z istnienia swojego problemu i poważnie myśli o tym, żeby sobie z nim poradzić. „Mam problem i rzeczywiście myślę, że powinienem nad nim popracować”. Brakuje jednak gotowości, by rzeczywiście podjąć zaangażowanie w tym kierunku. Charakterystyczne jest to, że osoba już myśli o problemie, ale jeszcze czeka na gotowość podjęcia działania np. szczerzej rozmowy o tym z terapeutą.

- ✓ Zadanie na tym etapie: podjąć decyzję o rozpoczęciu działania.

### **3. Etap przygotowania**

Na tym etapie osoba podjęła działanie zmierzające do zmiany - przyznaje się do problemu i chce zmiany. Dokonała decyzji, że chce zmiany. Podejmuje pierwsze kroki do tego, by zmienić swoje myślenie czy działanie i uzyskuje pierwsze sukcesy. Zauważa różnicę w spadku napięcia, kiedy już rozpoczęła pracę nad zmianą. Często jednak oczekuje tego, że zmiana będzie natychmiastowa, że wystarczy tylko podjąć działanie, a zmiana będzie na stałe. Tutaj osoba odkrywa, jak głęboko tkwią jej trudności i zмага się z tym, że zmiana wymaga wytrwałości i planu.

- ✓ Zadanie na tym etapie: ustalić cel, podejmować systematyczną pracę nad problemem oraz dbać o motywację (czyli o chęć by o tę zmianę się starać).

### **4. Etap działania**

Wiele czasu i energii osoby zaprzątnięte jest pracą nad zmianą. Podejmuje ona kolejne działania, które mają ją przybliżyć do upragnionego celu (np. dbać o swoje prawa, przestać być w roli ofiary wobec innych). Widoczne jest jej ogromne zaangażowanie w zmienianie siebie, a osoby z zewnątrz zauważają, jak bardzo się zmienia.

- ✓ Zadanie na tym etapie: kontynuować zaangażowanie i wzmocnić świadomość zagrożeń na drodze do zmiany.

### **5. Etap utrwalania zmiany**

Charakterystyczne dla tego etapu jest konsekwentne kontynuowanie zmiany i świadomość uwolnienia się od przewlekłego problemu.

- ✓ Zadanie na tym etapie: umocnić korzyści płynące z działania na rzecz zmiany i zapobieganie nawrotom starych wzorców przeżywania/myślenia/zachowania.



Podsumowując, trwała zmiana samego siebie jest możliwa, jeśli uwzględnimy to, że musi być ona rozłożona w czasie. Od czasu do czasu mogą zdarzać się spadki motywacji. Może pojawić się też zwątpienie, czy ta zmiana jest w ogóle realna. Pamiętajmy, że głęboka zmiana wymaga walki z wzorcami przeżywania i działania utrwalanymi przez lata. A więc i nowe „umiejętności” muszą się utrwalić. Warto również mieć świadomość, że psychoterapeuta jest w tym procesie sprzymierzeńcem :)

*(-) Anna Firkowska*

**Anna Firkowska** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członkini Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od kilkunastu lat prowadzi indywidualną psychoterapię osób dorosłych.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



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



@SPRWawer