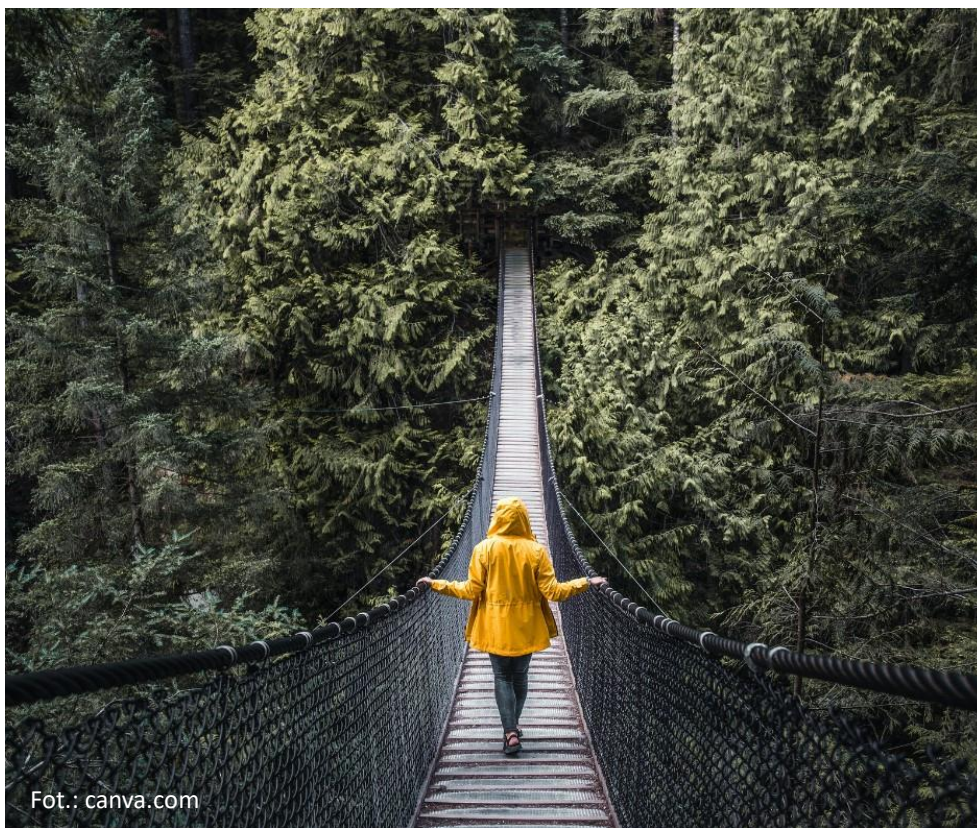


---

Warszawa, 29 listopada 2023 r.

## **Psychoterapeuta – zadbaj o siebie!**



Jak się okazuje, na fanpage Poradni zaglądną również specjaliści: psychologowie, pedagodzy, psychoterapeuci oraz inni „pomagacze”. Często przesyłają dalej informacje, gdzie i jak szukać pomocy. Dużo myślimy o tym, jak pomóc innym, ale czy również wystarczająco dużo zaangażowania wkładamy w to, by troszczyć się o samych siebie? W pracy z rodzicami często mówimy, że aby być przydatnymi dla swoich pociech, trzeba zadbać najpierw o swoją kondycję, bez tego ani rusz! Ale czy podobnie myślimy o potrzebach terapeuty, który ma być pomocny innym?

Może czas przyrzeć się temu na spokojnie i spróbować zmodyfikować coś w swoim „grafiku życiowym”. Szczególnie myślę o początkujących „pomagaczach”, którzy mogą dawać

z siebie tak dużo, że aż zbyt dużo oraz o tych, którzy mają już za sobą wiele lat w zawodzie i coraz częściej czują się zmęczeni pracą.

W większości sytuacji nie ma rozwiązań idealnych, a i o optymalne bywa trudno, ale zawsze jest coś „co się da” zrobić, poprawić. Choćby to były małe rzeczy, mogą okazać się znaczące.

## **Co pomaga psychoterapeucie zachować dobrą formę i równowagę w życiu?**

### **1. Wyznaczenie i pilnowanie granic.**

To takie oczywiste, ale jakże bywa trudne do realizacji... Dobrze jest narzucić sobie pewne dość sztywne zasady, które posłużą właśnie mi. Niektóre są uniwersalne, a niektóre mogą być bardzo indywidualne. Może kiedyś nie potrzebowałam tego czy tamtego, ale teraz już potrzebuję. Ważne by rozpoznać, co nam służy, a co nie.

Zaleca się np.: by nie rozmawiać o pracy, a szczególnie problematyce klientów/pacjentów poza jej godzinami, nie sprawdzać służbowych maili i nie odbierać wiadomości przed snem albo na spotkaniu towarzyskim. Niektórym pomaga symboliczne podzielenie przestrzeni, przygotowywanie się do spotkań w miejscach służbowych lub neutralnych, niekojarzących się z życiem osobistym, rodzinnym itp.



### **2. Zespół – „grupa wsparcia”.**

Ponieważ rozmawiać o wyzwaniach i trudnościach jednak potrzebujemy, ważny jest zespół osób, z którymi dobrze się czujemy, którzy mają podobną wiedzę, doświadczenie i

zainteresowania. Rozmowa w takiej grupie pomaga znaleźć wzajemne zrozumienie i wsparcie, często uspokoić emocje, które przecież mają nie tylko klienci i pacjenci, ale i terapeuci. Choć „czas to pieniądz” i większość z nas ma go coraz mniej, to jednak warto „zmarnować” go dla siebie nawzajem, najlepiej w zespole ośrodka, w którym pracujemy, a jeśli nie jest to możliwe, w innym zaufanym gronie specjalistów. Jak w każdej grupie ludzi, tak i wśród psychoterapeutów, istnieje ryzyko powstania problemów w relacjach, konfliktów, wtedy współpraca w zespole staje się niestety dodatkowym obciążeniem, a nie wsparciem.

### **3. Szkolenia i superwizje - w równowadze z życiem prywatnym.**

Punkt trzeci jest połączeniem dwóch poprzednich. Potrzebujemy porady i profesjonalnej pomocy superwizora, to wymóg, konieczność, ale i przywilej, z którego warto korzystać regularnie. Szkolenia, seminaria, konferencje również dają nam poczucie przynależności do szerszej grupy specjalistów, którzy mierzą się z podobnymi trudnościami. Dzięki takim spotkaniom nabywamy nową wiedzę, odzyskujemy energię, zapał do pracy oraz poczucie, że nie jesteśmy sami. Ważne jednak, aby zachować mądre proporcje i nie przesadzić z ilością doszkalać się kosztem innych obszarów naszego życia np.: relacji rodzinnych, towarzyskich, aktywności fizycznej czy życia duchowego. Terapeuci to często ludzie ambitni i pracowici, dlatego chyba bardziej muszą sobie przypominać o potrzebie odpoczynku niż o potrzebie doszkolenia się.

### **4. Różnorodność zadań.**

Nie da się znać na wszystkim, dlatego zwykle specjalizujemy się w konkretnych formach terapii czy grupach odbiorców i rozwijamy nasze doświadczenie w tym kierunku. Dzięki temu czujemy się coraz bardziej kompetentni i pewniejsi siebie, jednak pojawia się też pewne ryzyko rutyny, znudzenia, zatrzymania w rozwoju. Dlatego warto mieć różnorodne zadania zawodowe, może nie tylko psychoterapia 40 godzin w tygodniu? Dla każdego co innego może być odskocznią z pracy – w pracę, ale często są to mniej obciążające zadania z obszaru psychoedukacji np. warsztaty, webinary, poradnictwo oraz edukacji: wykłady, dzielenie się doświadczeniem z innymi.

### **5. Czas z samym sobą.**

Ta wskazówka może dotyczyć wielu zawodów czy w jakimś sensie nawet wszystkich ludzi, ale szczególnie według mnie ważna jest dla tych, którzy czas w pracy spędzają niemal w 100% z ludźmi. Zdarza się, że o czas w ciszy, z samym sobą, swoimi myślami, musimy naprawdę świadomie zadbać, aby go mieć. A jest to niezbędne, by zachować wewnętrzną równowagę, spokój i kontakt ze sobą. Chodzi tutaj zarówno o kwadrans w odosobnieniu np. w zaciszu gabinetu czy na krótkim spacerze w dniu pracy, jak i o dłuższą chwilę co parę dni w tzw. czasie wolnym – którego często nie mamy, ale bardzo potrzebujemy mieć!

## 6. „Slow working”

Praca we własnym tempie, w zgodzie z własnymi potrzebami, bez presji czasu. Czy to możliwe? Wielu z Was pewnie uśmiecha się na te słowa lub łapie za głowę, myśląc: „niby jak to zrobić?”. Z moich obserwacji wynika, że psychoterapeuci są zapracowaną, żeby nie powiedzieć, że przepracowaną, grupą zawodową. Większość pracuje w przynajmniej dwóch miejscach, w pośpiechu zjada obiad podgrzany w mikrofalce, często zakupiony w markecie, pędzi z jednego miejsca w drugie, nie ma czasu spokojnie usiąść i, ze względu na oczekiwania pacjentów, pracuje do późnego wieczora... Pytanie jak długo tak się da żyć, bez uszczerbku dla swojego, a zarazem innych, zdrowia? Niestety głównym powodem są kwestie ekonomiczne. Za patrzenie w okno i podziwianie natury raczej nikt nie zapłaci, a tu inflacja, rachunki, kredyty itd. Jeśli jednak planujemy swoją aktywność zawodową długoterminowo, to nie mamy wyjścia, musimy zwolnić, myśleć więcej, robić mniej.



## 7. Zdrowie na pierwszym miejscu.

Ten punkt zawiera wszystkie aspekty związane z ogólnie rozumianym zdrowiem i dobrostanem. Pod tym względem pewnie terapeuci nie różnią się od menadżerów, nauczycieli, lekarzy, handlowców itd. Choć może tak być, że zawody z misją wykonują osoby z tendencją do zbytńskiego poświęcania się i zapominania o swoich potrzebach. Jeśli tak się stanie, to zapewne przypomni nam o tym nasze ciało. Kilka „złotych rad”? Wiemy, jak ważna jest znana profilaktyka: ruch fizyczny, czas na sen, wartościowe odżywianie, pasje i inne absolutnie niezwiązane z pracą aktywności, a kiedy potrzeba - skorzystanie z pomocy lekarskiej, bez wymówek i odkładania na kiedyś... Oczywiście znajdzie się tutaj również urlop wypoczynkowy. Szczególnie prowadzący własną działalność gospodarczą czy zatrudnieni na umowy zlecenia często dają sobie zbyt mało czasu urlopowego w ciągu roku. Tymczasem potrzeba całkowitego wyłączenia się z pracy i odpoczynku to nie luksus, ale normalność i konieczność dla każdego, nawet terapeuty.



## 8. Czerpanie z doświadczeń innych.

Warto podpatrywać dobre pomysły i próbować z nich skorzystać. Jeśli więc jesteś psychoterapeutą lub pracujesz pomagając ludziom w inny sposób i masz swoje sprawdzone sposoby zadbania o siebie, podziel się z innymi! Wirtualna grupa wsparcia to również dobry pomysł, szczególnie gdy brakuje nam czasu lub możliwości na spotkanie z innymi.

*(-) Maria Kurek*

**Maria Kurek** – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta PTP ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[poradniawawer@spr.waw.pl](mailto:poradniawawer@spr.waw.pl)



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



[@sprwarszawa](https://www.facebook.com/sprwarszawa)