

## O psychoterapii ...

Życie nie zawsze układa się tak jakbyśmy tego chcieli. Czasami trudno jest Nam znaleźć sposoby rozwiązania trudnych sytuacji, bo te, które stosowaliśmy do tej pory, okazały się nieskuteczne. Czujemy bezsilność, smutek, złość, często też dolegliwości fizyczne. Cierpimy. Psychoterapia jest metodą leczenia, która pomaga uporać się z trudnościami wewnętrznymi oraz relacyjnymi poprzez odnajdywanie innych, bardziej konstruktywnych sposobów radzenia sobie. Pozwala pacjentowi podnieść jakość swojego życia, tak abyśmy mogli, jak to powiedział Zygmunt Freud, tworzyć satysfakcjonujące związki, pracować oraz się bawić.

Rozpoczęcie psychoterapii jest zwykle poprzedzone dwoma lub trzema konsultacjami z częstotliwością raz w tygodniu. Konsultacje oraz spotkania psychoterapeutyczne trwają 50 minut. Wszystkie spotkania są odpłatne. Częstotliwość, czas trwania spotkań, przerwy oraz sposób odpłatności jest ustalany w zależności od formy psychoterapii w czasie konsultacji.

Zwykle możliwe są dwie formy psychoterapii. Krótka i długoterminowa. Terapia krótkoterminowa obejmuje od kilku do kilkunastu spotkań i jej celem jest poradzenie sobie z aktualną sytuacją życiową. Terapia długoterminowa nie jest określona w czasie. Podczas jej trwania, pacjent ma możliwość przyjrzenia się swoim mechanizmom działania oraz wykształcić lepiej przystosowawcze sposoby funkcjonowania.