

Terapia indywidualna

*„Czasem trzeba wziąć człowieka za rękę
i poprowadzić we właściwą stronę,
sam, bowiem zbyt się lęka,
trwoży, by wyruszyć w drogę”*
ks. Paweł Rosik

Osoby, które pomagają osobie uzależnionej często same wpadają w chorobę – życie w nieustannym napięciu, niemal „pogotowiu” emocjonalnym odbija się zarówno na ich stanie psychicznym, jak i fizycznym. Kontakt z osobą uzależnioną prowadzi zwykle do pojawienia się symptomów współzależnienia, lecz prawdopodobnie nie jest ani jedynym, ani podstawowym ich źródłem. Badania skłaniają do wniosku, że osobowość o cechach współzależnienia kształtuje się już w dzieciństwie, pod wpływem zaburzonych więzi. Zwłaszcza pod wpływem więzi z uzależnionymi rodzicami.

Terapia indywidualna umożliwia analizę własnej historii życia i dotarcie do przyczyn leżących u podstaw patologicznych reakcji, np. zepchniętych do podświadomości lęków czy urazów z dzieciństwa. Terapeuta towarzyszy klientowi w procesie poznawania siebie, w dokładnej analizie tego, co w danym momencie jest źródłem niepokoju, problemów, cierpienia oraz tego, jaki wpływ na bieżącą sytuację mają doświadczenia z przeszłości.

Pomaga poznać i zrozumieć przyczyny objawów, a także odkryć swoje potrzeby i wartości. Uzyskana w ten sposób wiedza, nazywana w psychoterapii *wglądem*, jest podstawą osiągnięcia zmian prowadzących do uzyskania większej autonomii oraz satysfakcji z życia. W terapii indywidualnej najważniejszym czynnikiem leczącym jest oparta na zaufaniu relacja z terapeutą, dzięki której klient zyskuje szansę na poradzenie sobie z cierpieniem, niespełnieniem, potrzebą zmian, jakie zmotywowały go do skorzystania z pomocy.