

PSIHOTERAPEVTSKE ZGODBE - PART 2

Ali psihoterapija pomaga pri premagovanju depresije? Študije prikazujejo pritrdilni odgovor. Neposredna osebna izkušnja lahko še bolj bogato priča ali je temu res tako.

V nadaljevanju objavljam izkušnjo mojega klienta, ki opisuje, kako je doživel psihoterapevtski proces pri premagovanju depresije.



Psihoterapija mi je predvsem pokazala in dokazala, da se je možno rešiti črno-meglenega stanja depresije. Depresija, četudi zglada večna, brez konca, ima svoj konec ali vsaj drastično zmanjšanje moči. Počutim se spet normalnega in sposobnega se soočiti z vsem, kar doživljam - tako z zunanjimi dogodki kot z notranjimi stanji. Delo na sebi, se pravi gledanje vase in spoznavanje misli in čustev ter razumevanje povezav med njimi, prinaša rezultate. Depresija mi je namreč razkrila tudi to, ker si sam nisem mogel pomagati s samoizpraševanjem in gledanjem vase, sem na začetku psihoterapije dvomil v njeno učinkovitost. Vendar pa se je iz tedna v teden teža brezupa lajšala, dokler nisem nekega dne začutil upanja, da je rešitev mogoča. Pa ne samo mogoča - dejansko sem nekaj poglavij ali tem tudi rešil, saj nanje gledam bolj zrelo, s sočutjem in razumevanjem pa tudi z distanco (konkretno očeta). Čutim, da nisem predelal še vsega, a čutim tudi, da sem dosegel tisto, kar sem od psihoterapije pričakoval (si želel) - da se namreč počutim normalnega, da lahko delujem doma in v družbi. Morda česa nočem videti, zato nočem naprej? Morda, tega sedaj ne vem; a vem, da če me bodo spet začele loviti in preganjati nerešene zadeve, imam sedaj na voljo orodje, s katerim jih bom razrešil.