

Przykładowy pisemny raport po sesji psychoterapii w ramach usługi Gabinetu Ocal Siebie

Raport przedstawiamy z reguły w ciągu 72 godzin po każdej sesji ma charakter dokumentacji terapeutycznej oraz pozwala odnotować kluczowe kwestie i podsumowuje przebieg spotkania.

SESJA 7 (2 sierpnia 2016; 18:00)

Relacjonuje Pani, że samopoczucie uległo lekkiej poprawie (aktualnie depresyjność w skali od 1-10 subiektywnie wycenia Pani na 4/10).

Podczas poprzedniej sesji omawialiśmy sprawy bieżące oraz użyliśmy kwestionariusza do oceny poczucia własnej wartości. Wykazał on, że warto nad nim popracować, by było wyższe, bardziej stabilne. Wnikliwie przeanalizowaliśmy jakie są konsekwencje niskiego poczucia własnej wartości w Pani obecnym życiu.

Zgodnie z planem na tej sesji zajęliśmy się pracą nad poczuciem własnej wartości.

W trakcie sesji omówiony został model niskiego poczucia własnej wartości. Zakłada on, że w wyniku tego, jak osoba poradziła sobie z grupami różnych doświadczeń ukształtował się generalny, negatywny pogląd na swój temat (tzw. kwestia kluczowa). Ponieważ pogląd ten jest trudny do zniesienia, człowiek aby nie musieć mierzyć się z nim każdego dnia, wypracowuje różne sposoby, by tego unikać (tzw. zasady życiowe), ale są one niepomocne, a nawet szkodliwe. Na przykład osoba myśląca, iż jest niekompetentna, stara się robić wszystko wedle najwyższych standardów, co oczywiście nie może każdorazowo się udawać, bo jest nierealistycznym postanowieniem. Tzw. zasady życiowe nieuchronnie prowadzą zatem do aktywizowania się kwestii kluczowej, ponieważ tych reguł postępowania nie da się z powodzeniem stosować cały czas lub nawet stosowane przynoszą straty.

Omówiliśmy wczesne i późniejsze doświadczenia, które mogły wywołać powstanie kwestii kluczowej (odnosząc się do poprzedniej pracy osobistej polegającej na rozpisaniu sobie, jakie doświadczenia mogły w Pani odczuciu wpłynąć na samoocenę). Szczególną uwagę zwróciły doświadczenia w relacji z rodzicami (dużo krytyki, brak pochwał, wyśrubowane standardy), w grupie rówieśniczej w okresie liceum (poczucie odstawania), w relacji, w której miała miejsce przemoc, a także w pracy, gdzie przez pewien czas miał miejsce mobbing.

Stosując między innymi technikę strzałki w dół wyłoniliśmy tzw. kwestię kluczową, czyli zgeneralizowany negatywny pogląd na swój temat: „nie zasługuję na dobre traktowanie”.

Rozpoznaliśmy tzw. zasady życiowe, tj. reguły, które mają w zamyśle chronić przed codziennym konfrontowaniem się z bolesną kwestią kluczową, ale w istocie nieuchronnie prowadzą do jej weryfikacji. Między innymi wdrażała Pani w życie strategię nadmiernego zabiegania o aprobatę nawet własnym kosztem, uznawania własnych potrzeb za mniej ważne, znoszenia niewłaściwego zachowania ze strony innych. Poddaliśmy głębokiej refleksji zasadność stosowania tych zasad, zrobiliśmy bilans zysków i strat.

Ustanowiliśmy nową (pokrzepiającą i pozytywną) kwestię kluczową i przeanalizowaliśmy przeszłość pod kątem dowodów na rzecz tego, iż jest ona prawdziwa.

Sygnalizowałem, że dowody to jedno, jakkolwiek warto podejmować świadomy wysiłek na rzecz ograniczania starych zasad życiowych oraz poszukiwania doświadczeń faktycznie świadczących o autentyczności nowej kwestii kluczowej. Na następnej sesji intensywnie zajmiemy się planem praktycznego wdrażania w życie nowych sposobów reagowania. W dalszej kolejności zajmiemy się redukcją skrajnie surowego i krytycznego dialogu wewnętrznego na rzecz wspierającej mowy wewnętrznej.

Praca osobista: proszę wykonać zadania Budowanie poczucia własnej wartości #1 i #2.

Spotkanie odbyło się bez problemów technicznych.

W razie refleksji proszę pisać swobodnie. Jeśli uznaje Pani raport za niepomocny, proszę to także napisać z uzasadnieniem. Brak takiej informacji będzie dla mnie sygnałem, że akceptuje Pani raport.