**Podróż do terapeuty. Niedogodność czy ważna część terapii?**

**Kwarantanna związana z pandemią COVID-19 spowodowała, że wiele osób korzystających z pomocy psychoterapeutycznej musiało zacząć stosować terapię online. Choć brak dojazdów oznaczał oszczędność czasu i pieniędzy, to z takiej podróży nie zawsze warto rezygnować. Czas spędzony na dojeździe do specjalisty dla niektórych może być ważnym elementem procesu terapeutycznego – przekonuje prof. Justyna Ziółkowska z Wydziału Psychologii we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS.**

Pierwsze próby prowadzenia psychoterapii za pomocą technologii umożliwiających komunikację na odległość sięgają lat 60. XX wieku. Zainteresowanie taką formą pomocy gwałtownie wzrosło od 2020 roku, czyli wybuchu pandemii COVID-19, kiedy środki izolacji wymagały od psychoterapeutów zawieszenia sesji bezpośrednich i przejścia na świadczenie usług zdalnych.

**Terapia online popularniejsza po pandemii COVID-19**

W ciągu ostatnich dwóch lat psychoterapia online bywała stosowana nawet w leczeniu stanów ciężkich, jak psychoza, choroba afektywna dwubiegunowa, depresja i zespół stresu pourazowego. Zdalne interwencje stworzono również dla pacjentów z wysokim ryzykiem samobójstwa.

Jedną z najważniejszych zmian związanych ze świadczeniem usług psychoterapeutycznych online jest to, że klienci nie podróżują już na swoje sesje. Takie rozwiązanie ma wiele zalet, jak oszczędność czasu i pieniędzy, które trzeba przeznaczyć na dojazdy. Pacjenci uzyskują też kontrolę nad miejscem, w którym odbywają się sesje, co dla niektórych jest bardzo ważne.

Z drugiej strony niektórzy z nich mają trudności z koncentracją, ponieważ rozpraszają ich domownicy, co było odczuwalne zwłaszcza podczas kwarantanny towarzyszącej pandemii. W badaniach dotyczących psychoterapii online zaczęła pojawiać się jeszcze jedna kwestia. Zwrócili na nią uwagę weterani wojskowi cierpiący na zespół stresu pourazowego, którzy mówili o konieczności natychmiastowego powrotu do rzeczywistości po sesjach prowadzonych na odległość. Wskazywali, że po sesji potrzebowali czasu na refleksję, niezbędny okazywał się w tej sytuacji spacer[[1]](#footnote-1).

Dotychczasowe analizy nie odnosiły się do szerokich konsekwencji wprowadzania terapii online, dlatego badacze z Uniwersytetu SWPS i Uniwersytetu Wrocławskiego postanowili zbadali doświadczenie związane ze zmianą sposobu komunikacji podczas psychoterapii. Skupili się zwłaszcza na znaczeniu drogi, dystansu fizycznego, który trzeba pokonać udając się na „tradycyjną”, stacjonarną psychoterapię. Dotąd nie było badania poświęconego znaczeniu tego rodzaju „podróży” i „rytuałów”, które mogłyby ją zastąpić.

**Droga - czas rozmyślań**

Badaczy interesowało, jakie znaczenie klienci psychoterapii nadają swojej drodze na sesje terapeutyczne. W przeprowadzonych wywiadach pytali m.in. o to, jak osoby korzystające z terapii traktowały brak konieczności przedostania się na sesję i czy taką podróż zastępowały poprzez inne działania.

Dane zebrali między 10 a 24 maja 2020 r., czyli około 8–10 tygodni po rozpoczęciu lockdownu wywołanego pandemią COVID-19. Średni wiek badanych wyniósł 32 lata, a czas korzystania z usług psychoterapeutycznych przed przymusową izolacją wahał się od 2 tygodni do 22 miesięcy.

W narracjach niektórych pacjentów podróż na sesje opisywana była jako czas szczególny, poświęcony na refleksję nad poprzednimi i nadchodzącymi sesjami.

*W przeprowadzanych wywiadach raz po raz słyszeliśmy o konsekwencjach braku fizycznych podróży do terapeutów. Co ciekawe, gdy psychoterapia przeszła do sieci, niektórzy z badanych  poszukiwali możliwości zastąpienia dotychczasowej podróży inną formą ruchu. Jeden z ankietowanych informował o dojeżdżaniu na sesję online autem i odbywaniu jej w samochodzie pod gabinetem psychoterapeuty* - opisuje psycholożka prof. Justyna Ziółkowska z Wydziału Psychologii we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS.

**Spacer najlepszy po sesji**

Jak argumentują badacze, tego rodzaju ruch w procesie terapii jest ważny, bo *–* niezależnie od tego, czy podróż odbywa się na sesję, czy z sesji *–* pomaga w zapamiętaniu ustaleń płynących ze spotkania z terapeutą i służy refleksji.

Również zagraniczni psychoterapeuci np. Todd Essig ze Stanów Zjednoczonych i Gillian Isaacs Russell z Wielkiej Brytanii zalecają swoim pacjentom 15-minutowy spacer przed sesją i po niej. Jeśli spacer nie jest możliwy sugerują oni inne formy ruchu (np. rozciąganie). Ruch, jak czytamy w publikacji polskich badaczy, pomaga zinternalizować sesję, czyli przyswoić ją.

*Na tej podstawie argumentujemy, że podróż na psychoterapię może być postrzegana jako potencjalnie ważny element procesu terapeutycznego, a nie tylko jako niedogodność. To czas, który można wykorzystać do refleksji; aktywny proces, który może prowadzić do rozwiązania jakiegoś problemu –* opisuje prof. Ziółkowska.

Zaznacza jednak, że potrzebne są dalsze badania nad rolą tego rodzaju podróży dla skuteczności psychoterapii i nad tym, czym najlepiej taką podróż zastąpić, gdy terapia odbywa się online.

Pierwszym autorem publikacji zamieszczonej we [Frontiers in Psychology](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.798960/full) jest prof. Dariusz Galasiński z Uniwersytetu Wrocławskiego. Współautorką publikacji jest także Magdalena Witkowicz z tej samej uczelni.

1. Turgoose, D., Murphy, D., and Ashwick, R. (2018). Exploring the feasibility and acceptability of using tele-therapy for UK veterans with PTSD. Final Report. Combat Stress and Forces in Mind Trust. [↑](#footnote-ref-1)