

ROZMOWA Z PSYCHOTERAPEUTAMI:

Bogusławą Gontarz i Adrianem Stojeckim.

Bogusława Gontarz: Może zaczniemy od tego że się przedstawimy. Ja się nazywam Bogusława Gontarz i jestem psychologiem, ale też terapeutą dzieci i młodzieży. Pracuję również terapeutycznie z rodzinami. Jest ze mną mój kolega po fachu...

Adrian Stojecki: Adrian Stojecki. Ja jestem psychoterapeutą, psychologiem. Pracuję głównie z dorosłymi osobami.

Bogusława Gontarz: Ale tak sobie pomyśleliśmy, że taki szerszy kontekst pozwoli tutaj odpowiedzieć na Wasze pytania.

Adrian Stojecki: Słuchamy :).

Julia Krzezińska: Moje pierwsze pytanie. Czy trudno jest być psychologiem?

Bogusława Gontarz: To jest bardzo dobre pytanie, a do tego jeszcze trudne. Powiem tak, to chyba trochę zależy od tego... są momenty, kiedy trudno wykonywać tą pracę, ponieważ ta praca polega na pomaganiu osobom, które są w różnych, trudnych momentach w życiu i słuchanie o tym, że komuś jest źle, że ktoś cierpi bywa trudne. Z drugiej strony praca psychologa daje też, a przynajmniej mi daje, dużo satysfakcji, a dzięki ciągłemu rozwojowi pod względem umiejętności jest prosta, jest łatwa. Jeżeli człowiek się do niej odpowiednio przygotowuje, tak jak i Wy czasem przygotowujecie się do sprawdzianów, czy kartkówek, jak się dobrze przygotowujecie, to Wam sprawdzian dobrze idzie. Tak samo jest z zawodem

psychologa. Jak się człowiek dobrze przygotowuje do zawodu psychologa, to ta praca dobrze idzie i nie jest wcale taka bardzo trudna. Choć bywają czasem kryzysowe sytuacje. To tak jak przychodzi nauczyciel i mówi, że jest kartkówka. No to wtedy raz jest się przygotowanym, a raz nie. W zawodzie psychologa taka kartkówka bywają sytuacje, które są wyjątkowo trudne, bo takie też są. Np. jak ktoś ma wiele różnych problemów i to zdarza się, że wymaga też pomocy lekarza psychiatry albo lekarza neurologa. Wtedy należy współpracować z wymienionymi lekarzami, aby taka osoba mogła wyzdrowieć. Ale to wszystko jest do zrobienia.

Adrian Stojecki: Ja myślę, że dużo zależy od tego jaką ścieżkę się wybierze. Można być takim psychologiem, który będzie wykonywał tylko testy z innymi osobami, np. testy mające na celu wydanie zaświadczenia, aby zostać kierowcą zawodowym. Albo też takim psychologiem, który bada inne osoby, sprawdza jaką mają osobowość czy poziom inteligencji, ale nie rozmawia o problemach tych osób, tylko wydaje opinię, zaświadczenia.

Bogusława Gontarz: To może być dużo prostsze, rzeczywiście Adrian. No i są też psycholodzy w biznesie. Niektórzy psycholodzy prowadzą szkolenia i zarządzają zespołami ludzi. Myślę, że każda z tych ścieżek będzie miała swoje trudności i swoje plusy.

Adrian Stojecki: Czy wybierają ludzi do pracy, też w ramach tego biznesu. Sprawdzają, czy dana osoba nadaje się do pracy na danym stanowisku.

Bogusława Gontarz: Ja bym powiedziała, że w byciu psychologiem, trudno jest wybrać ścieżkę, bo możliwości pracy po zostaniu psychologiem jest bardzo dużo. Można się wieloma rzeczami zajmować. Pracować z dziećmi, dorosłymi, ale np. i z firmami.

Filip Stankiewicz: Czy ta praca jest męcząca?

Adrian Stojecki: Ja myślę, że to zależy od tego, jak sobie system pracy ułożymy. Jeśli będziemy w swojej pracy pracować bardzo dużo, to sądzę, że każda praca będzie męcząca. W zasadzie nie tylko nasza, ale rzeczywiście jak się rozmawia z innymi osobami i próbuje się im pomóc, i z ciągu dnia rozmawia się dużo, to ta praca jest męcząca. Może nie tak fizycznie, że nie bolą nas mięśnie, ale potrzebujemy trochę odpoczynku, żeby sobie usiąść w domu i nie myśleć o niczym. Trudno nam się skupić po pracy, bo jesteśmy zmęczeni, ale zmęczeni w taki sposób, jakbyśmy mieli dużo klasówek jednego dnia. To jest taki rodzaj zmęczenia.

Bogusława Gontarz: My podchodzimy bardzo poważnie do wszystkich problemów z jakimi przychodzą do nas ludzie. Każda osoba jest taką właśnie klasówką. Chcemy ją zdać jak najlepiej, a oceną naszą będzie samopoczucie tej osoby.

Karolina Ptak: Skąd pomysł, żeby zostać psychologiem?

Bogusława Gontarz: Dobre pytanie.

Adrian Stojecki: Nie wiem, jak to Bogusiu u Ciebie było, bo u mnie było tak, że ja zawsze miałem chęć pomocy ludziom

i myślę, że to jakoś mną kierowało. Pamiętam, że w szkole średniej bardziej interesowały mnie przedmioty takie jak biologia, chemia, fizyka i w sumie miałem do wyboru, że będzie to jakiś kierunek medyczny... może fizjoterapia, a może właśnie psychologia. W końcu padło na psychologię. Myślę, że było to trochę zrzadzenie losu, może trochę przypadku, a trochę też chęć pracy w tym zawodzie. W trakcie studiów stwierdziłem, że to jest w 100% ten kierunek. Jak byłem na pierwszym roku i zaczynałem te studia, to nie byłem do końca przekonany czym ja się będę zajmował i czy to będzie to, i czy będę umiał pomagać innym i dopiero w trakcie studiów stwierdziłem, że to jest to.

Bogusława Gontarz: Ja mam chyba podobnie. Kończąc liceum miałam na myśli pójście na medycynę, bo robiłam biol - chem - fiz i okazało się, że pojawiły się problemy zdrowotne, które stanęły mi na przeszkodzie, żeby iść na medycynę. Zaczęłam myśleć, co mogę zrobić z tym co wiem i co lubię. Wiedziałam, że nie chce pracować w żadnym zamkniętym laboratorium, tylko z ludźmi. Któregoś razu w moim życiu pojawiła się osoba, która powiedziała „A nie myślałaś o psychologii?„ „O psychologii...” Ale potem stwierdziłam, że jednak spróbuję. Zawsze mogę zmienić kierunek. Poszłam na studia w tym kierunku. Pierwszy rok był dla mnie dyskusyjny, czy to jest to. Od drugiego roku pojawiły się zajęcia czysto psychologiczne, z mechanizmów, które kierują człowiekiem, co zrobić, aby człowiekowi pomóc, jak się rozwijać i poczułam

motyle w brzuchu do psychologii. Teraz nie wyobrażam sobie życia bez tego kierunku.

Julia Kozłowska: Od ilu lat pracują państwo jako psychologowie?

Bogusława Gontarz: Od dziewięciu.

Adrian Stojecki: Tak. Skończyliśmy razem studia. Natomiast to też jest tak, że my się wciąż rozwijamy i z w sumie trzeba by było sobie zadać pytanie ile lat pracujemy jako terapeuci, psychoterapeuci, bo też chyba musimy pokazać tę różnicę.

Bogusława Gontarz: Od sześciu.

Adrian Stojecki: Ja od pięciu jako psychoterapeuta. Jaka jest różnica między psychologiem, a psychoterapeutą? My zrobiliśmy sobie pięcioletnie studia magisterskie i to były studia psychologiczne. Czyli po liceum, po maturze rozpoczęliśmy pięcioletnie studia. Te 5 lat studiów zapewniają nam tylko legitymowanie się tytułem mgr psychologii. Ale potem, jeśli chce się pomagać ludziom jeszcze bardziej trzeba studiować psychoterapię.

Bogusława Gontarz: Właściwie leczyć, a nie pomagać. Psycholog zajmuje się bardziej takim wsparciem, krótkotrwałą pomocą, a już takim leczeniem zajmuje się psychoterapeuta.

Adrian Stojecki: I psychoterapeuta to są kolejne lata uczenia się. Przynajmniej w moim przypadku to były cztery lata.

Bogusława Gontarz: U mnie jest cały czas. Ale bo to tak jest, że jak chce się robić to dobrze, to trzeba się uczyć

i rozwijać. Ale to jest bardzo przyjemne, bo każdy taki kurs, przynajmniej dla mnie, to jest taka nowa, fascynująca przygoda.

Adrian Stojecki: I psychoterapeuci to są takie osoby, które właśnie leczą poprzez rozmowę, poprzez pewne zadania zleczone pacjentom do wykonania. My nie mamy takich narzędzi typu skalpel czy cokolwiek innego. Nie dajemy również naszym pacjentom tabletek. Natomiast my mówimy do naszych pacjentów pewne rzeczy i to działa na zasadzie, jakbyśmy próbowali zasiać ziarenko w ich głowach i czekali aż ona zakiełkuje z czasem. My spotykamy się regularnie z tymi osobami, mówimy im o pewnych rzeczach, a te osoby przez cały tydzień, do kolejnego spotkania myślą o tym. A w zasadzie powinni o tym myśleć. To powoduje poniekąd zmianę w zachowaniu, że te osoby zaczynają czuć się lepiej.

Bogusława Gontarz: Czasem leczenie w psychoterapii to jest, że ktoś przychodzi i każdy z nas ma taki skarb pt. JA, ale czasami jak mamy różne problemy, to trudno zauważyć ten skarb. W psychoterapii pomagamy leczyć tak, aby dana osoba mogła odkryć ten skarb. Ten skarb jest w Nas tylko czasem pojawiają się pewne trudności, które go maskują.

Filip Stankiewicz: A co Państwo lubią w swojej pracy?

Adrian Stojecki: Ja bardzo lubię, kiedy osoby do mnie przychodzą i są zadowolone z faktu samego przyjścia i mówią mi, że moja praca i to co robię im pomaga. Kiedy mówią, że czują się lepiej. Ja myślę, że to właśnie lubię. To daje taką satysfakcję, że ktoś mi mówi, że: „Jest fajnie, jest dużo lepiej i super, że Pan jest.

To co Pan robi i mówi rzeczywiście pomaga i zmienia moje życie.”
To jest taka gratyfikacja. To najbardziej lubię w swojej pracy.

Bogusława Gontarz: Ja chyba też. Jest niewiele rzeczy, które mogłabym porównać do uczucia, kiedy wychodzi pacjent i czuję się lepiej, jest zdrowy i wychodzi z uśmiechem na twarzy. To jest niezwykle uczucie. Lubię to, że dzięki współpracy z pacjentami, mogę przywracać im równowagę, szczęście, dobre samopoczucie. Ale też lubię spokój, bo jednak to nie jest taka praca, gdzie nauczyciel wychodzi, a na korytarzu jest mnóstwo uczniów, tylko to jest taka praca gdzie się pracuje z jedną osobą bądź kilkoma. I to też lubię. Wolę, jak jest spokojnie w moim miejscu pracy.

Julia Krzemińska: Jakiej słuchają państwo muzyki?

Adrian Stojcki: Oj, to pytanie wykracza poza zakres psychologii.
(śmiej)

Bogusława Gontarz: Czemu? (śmiej) Ja np. jestem instruktorem choreoterapii i arteterapii. Częściowo w swojej pracy pracuję muzyką więc nie jest mi to obcy temat. Ja słucham bardzo różnej muzyki. Nie mam swojego ulubionego gatunku, właściwie to jakiej muzyki słucham, zależy od nastroju. Bardzo lubię korzystać z różnego rodzaju muzycznych aplikacji na telefonie, gdzie jest bardzo dużo różnych wykonawców. Tam słucham różnej muzyki. Jeśli chce się wyciszyć, to będę słuchać muzyki spokojnej, ale jak jadę samochodem i mam dobry humor to puszcze sobie czasem RAP, a czasem jakiś dobry POP. To zależy od sytuacji. Czasem słucham muzyki tybetańskiej, czy nawet szamańskiej.

Adrian Stojecki: Ja nie mam określonego gatunku muzycznego któremu bym hołdował, ale często jest tak, że czasem usłyszę jakąś piosenkę w radiu, ona wleci przez ucho do głowy i nie może wyjść. Ja lubię po prostu określone piosenki.

Bogusława Gontarz: Ale lubisz trochę polskich utworów.

Adrian Stojecki: Lubię polskie utwory, ale utwory z lat 50., 60., 70. Takie bardzo odległe czasy, ale mam sentyment do nich. Takie klasyki.

Karolina Ptak: Ile godzin dziennie lub w jakich godzinach Państwo pracują?

Adrian Stojecki: Ojejku, w jakich ja godzinach pracuję... psychoterapeuci są zwariowani i pracują w zasadzie (śmiejąc) ... pracują w zasadzie w różnych godzinach. Ja myślę, że to też zależy od osób, które do nas przychodzą, bo pewnie Ty Bogusiu bardziej popołudniami i wieczorami...

Bogusława Gontarz: Tak. Z racji tego, że dużo pracuję z młodzieżą i dorosłymi, a jak wiadomo od rana macie lekcje i rodzice pracują, to ja zwykle pracuję popołudniami. Od poniedziałku do czwartku zaczynam swoją pracę najczęściej o godzinie 13:00 i kończę o 20:00 albo 21:00. W międzyczasie mam też krótką przerwę, żeby coś zjeść, zrobić ćwiczenia na kręgosłup, ponieważ długie siedzenie jest niezdrowe i powoduje dyskomfort. Czasami pracuję w sobotę prowadząc zajęcia na uczelni, szkolenia czy psychoterapię rodzin. Wtedy to jest bardzo różnie godzinowo.

Adrian Stojecki: Ja nie pracuję w weekendy, natomiast w tygodniu zdarza mi się pracować od godziny 08:00 do 18:00. Staram się wtedy mieć chociaż jakąś krótką przerwę, ale nie zawsze mi się to udaje. Ja myślę, że pracy mamy dużo.

Bogusława Gontarz: Tak.

Agnieszka Kubiak: A czy Państwo mają jakieś pytania do dzieci?

Bogusława Gontarz: Czy macie psychologa w szkole?

Filip Stankiewicz: Tak.

Julia Krzemińska: Mamy?

Filip Stankiewicz: Tak.

Agnieszka Kubiak: Czyli nie było potrzeby skorzystania, skoro nie są pewni.

Bogusława Gontarz: To się bardzo cieszymy jak nie było takiej potrzeby. Aczkolwiek z drugiej strony to jest dobra okazja aby powiedzieć, że jakby była potrzeba, to jest to wszystko naturalne i OK. Czasem w życiu są takie momenty, że warto przez jakąś drogę przejść w towarzystwie kogoś.

Adrian Stojecki: Psycholog to nie tylko taka osoba, do której się idzie, ponieważ się coś przeszkrobało, tylko to też jest taka osoba, która może z nami porozmawiać i może być naszym sprzymierzeńcem.

Bogusława Gontarz: Jak jest burza, są chmury i nagle pojawia się wiatr, który je rozgania. I tym wiatrem może być psycholog, który czasem rozwiewa pytania, wątpliwości, niepokoje i pozwala nam zrozumieć, co się dzieje.

Julia Kozłowska: Czy zawsze udaje się komuś pomóc?

Bogusława Gontarz: Niestety nie. Nie zawsze.

Adrian Stojecki: To zależy od wielu składowych, bo w pewnym wymiarze to na pewno zależy od naszych umiejętności, ale zależy to również od tej osoby, która przychodzi. Czasami osoba która przychodzi, nie zawsze chce sobie pomóc. Po prostu. Choć byśmy się dwoili i stroili, to są takie sytuacje, kiedy ta druga osoba pomocy od Nas nie przyjmie.

Bogusława Gontarz: No i ma do tego prawo.

Adrian Stojecki: Oczywiście, ma prawo odmówić. A czasami chce takiej pomocy, której my nie możemy danej osobie udzielić.

Bogusława Gontarz: My nie mamy magicznych różdżek, które by zmieniły coś w 1 sekundę.

Adrian Stojecki: Nie wskrzeszamy ludzi i nie pomagamy wygrać w Totolotka.

Bogusława Gontarz: Zastanawiam się, co Was skłoniło do rozmowy z Nami? Skąd taki pomysł?

Adrian Stojecki: Właśnie.

Bogusława Gontarz: Może sami myślicie w przyszłości o psychologii?

Julia Krzemińska: My pracujemy w gazetce szkolnej, a w lutym jest Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją.

Bogusława Gontarz: Czyli jesteście tutaj zawodowo, tak jak My. Jesteście młodymi dziennikarzami, dziennikarkami.

Julia Krzemińska: Tak.

Bogusława Gontarz: To bardzo Nam miło, że pomyśleliście. A czy Wy wiecie, gdzie szukać pomocy kiedy człowiek się źle czuje, jak ma gorszy nastrój? Albo gdzie należy zwrócić się po pomoc?

(cisza)

Julia Kozłowska: Ja mam takie pytanie kiedy zgłosić się do psychologa?

Bogusława Gontarz: To może najpierw... **gdzie się zgłosić po pomoc?** Możecie zgłosić się po pomoc do psychologa szkolnego. Myślę, że to jest pierwszy kierunek, jeśli by Was coś trapiło. Druga rzecz, to nie wiem czy wiecie, ale istnieje taki telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, który działa całodobowa przez siedem dni w tygodniu. Po drugiej stronie telefonu można tam usłyszeć wykwalifikowane osoby, których zadaniem jest pomóc Wam w trudnych momentach. . Można również do nich napisać na czatcie. Numer: 116 111. Pomocy możecie szukać również u rodziców, nauczycieli, np. u Pani Agnieszki, która wie, gdzie ewentualnie dalej się skierować. Jeśli jest Nam tak bardzo, bardzo źle, że mamy wrażenie, że nie chce Nam się żyć na tym świecie, albo znamy taką osobę... to można zadzwonić w tak kryzysowych sytuacjach na numer 112 i wezwać karetkę pogotowia. Ona wtedy przyjedzie z lekarzem psychiatrą, który oceni, jaka pomoc jest potrzebna. Czy taka od razu, natychmiast, czy może to być leczenie ambulatoryjne, u psychologa, u psychoterapeuty. Czasami tak się zdarza. **A kiedy zgłosić się do psychologa?** Przede wszystkim wtedy, kiedy chociażby pojawi się taka myśl w głowie, że może by było warto.

Adrian Stojecki: Tak. Nawet jeśli nie mamy pewności, czy to o czym myślimy, nadaje się do psychologa czy się nie nadaje. Najlepiej iść aby dany psycholog rozwijał nasze wątpliwości. Czasami może się okazać, że rzeczywiście nie jest to nic groźnego ale sędzę, że jeśli się wybierzemy i nawet jeśli się okaże, że to o czym myślimy jest błahe to lepiej iść niż nie iść.

Bogusława Gontarz: Myślę też, że takim wyznacznikiem jest czas. Jeżeli widzimy, że przez dłuższy okres czujemy się źle, dłużej jest nam smutno, jesteśmy rozdrażnieni, mamy potrzebę jakiejś wzmożonej aktywności to jeśli trwa to powyżej 2-3 tygodni, jest to moment aby przemyśleć wizytę u psychologa, psychoterapeuty, bądź lekarza psychiatrii.

Julia Krzemińska: Czy Państwo mają jakieś zwierzęta?

Bogusława Gontarz: Trafiliście w nasze czułe punkty. (śmiej)

Adrian Stojecki: Mamy model dwa plus jeden czyli dwa koty i jeden pies. I to zarówno ja, jak i Bogusia.

Bogusława Gontarz: Tak, też mam jednego psa i dwa koty. Trochę tak jest, że jeśli ma się tą empatię to trochę do ludzi i do zwierząt.

Adrian Stojecki: Chyba tak.

Bogusława Gontarz: Ja mam Fridę, Tygrysa i Drakę.

Adrian Stojecki: A ja Biskopta, Europę i Benitę.

Bogusława Gontarz: A Wy macie?

Julia Krzemińska: Ja mam rybki.

Filip Stankiewicz: Mam psa.

Agnieszka Kubiak: A ja jeszcze nie mam. (śmiej)

Julia Kozłowska: Ja mam psa.

Karolina Ptak: Ja nie mam.

Agnieszka Kubiak: Rozumiem Cię Karolina. (śmiech)

Bogusława Gontarz: Tak mi się przypomniało w odpowiedzi do pytania kiedy należy zwrócić się do psychologa... to teraz mamy taki dość wyjątkowy czas, kiedy życie trochę się przeniosło w online i że teraz może być ciężiej i trudniej. Myślę, że to jest taki czas, kiedy możemy czuć potrzebę rozmowy z kimś. To jest dobry czas aby skorzystać ze wsparcia, jeśli czujemy, że mamy mniej energii, trudno nam się zabrać do nauki, boimy się być online w dużej grupie. To nie jest normalna sytuacja, że online widzi się 30 osób. To też może stresować. W tym też może pomóc wizyta u psychologa, psychoterapeuty.

Julia Kozłowska: Czy gdyby mieli państwo możliwość, to czy zmieniliby Państwo zawód?

Bogusława Gontarz: Nie. Bardzo lubię swoją pracę. Wręcz z każdym rokiem lubię ją coraz bardziej.

Adrian Stojekki: Zdecydowanie nie. Ja też. Mam wrażenie, że mimo upływającego czasu to mi się nie zmienia. Wręcz przeciwnie umacniam się w tym, że to był dobry wybór, że to jest coś, co lubię. Pamiętajcie, że wyznacznikiem wyboru właściwego dla siebie zawodu jest właśnie to, że my się czujemy spełnieni i nie jakoś bardzo zmęczeni,

czy rozczarowani tym co robimy. Jeśli wracamy do domu zmęczeni ale szczęśliwi, tzn. że to jest to, co powinniśmy robić.

Julia Krzemińska: Co lubicie jeść? Ale tak najbardziej?

Bogusława Gontarz: Zdrowo czy niezdrowo?

Julia Krzemińska: Obojętnie.

Bogusława Gontarz: Ja się muszę przyznać, że bardzo, ale to bardzo lubię włoską pizzę. Taką na cienkim spodzie. Kocham... mogłabym ją ciągle jeść gdyby nie to, że rozsądek mówi, że to niezdrowe. I placki ziemniaczane.

Adrian Stojecki: Ja również pizzę i Carbonarę.

Agnieszka Kubiak: Dziękujemy bardzo za poświęcony czas i myślę, że jak pojawi się jakiś ciekawy temat do gazetki to postaramy się do Państwa odezwać.

Bogusława Gontarz: Polecamy się na przyszłość.

Agnieszka Kubiak: Dziękujemy.