

# Specialistul la care apelez în caz de suferințe sufletești - medic, psiholog, psihoterapeut sau life coach

**Specialistul** e cel care te poate ajuta să treci peste perioadele critice din viața ta. Pentru că toți, fără excepție, avem și zile proaste. Iar gestionarea lor e uneori foarte dificilă!

Arta este să fii capabil să găsești exact persoana de care ai tu nevoie la momentul potrivit! Pentru că **STAREA TA DE BINE** depinde de ajutorul primit de la **specialistul** potrivit!

Însă rareori suntem capabili, mai ales în momentele critice, să **ALEGEM** corect! Adesea, vom alege la întâmplare, sau vom cere sfatul unor apropiați. Care ne vor recomanda ceea ce a funcționat LA EI sau la cunoștințele lor!

Dar oamenii sunt **DIFERIȚI**, cu nevoi **DIFERITE**, și trec prin momente critice distincte! Rareori se întâmplă să funcționăm la fel. Și să ne regăsim echilibrul prin exact aceleași metode, cu ajutorul aceluiași specialist!

## Testul rapid de autoevaluare

Primul pas pentru a alege una din cele 4 variante de mai sus este să **ȘTIM** de unde pornim! **Printr-un test rapid, de doar câteva secunde, oricine este capabil să se AUTOEVALUEZE provizoriu.**

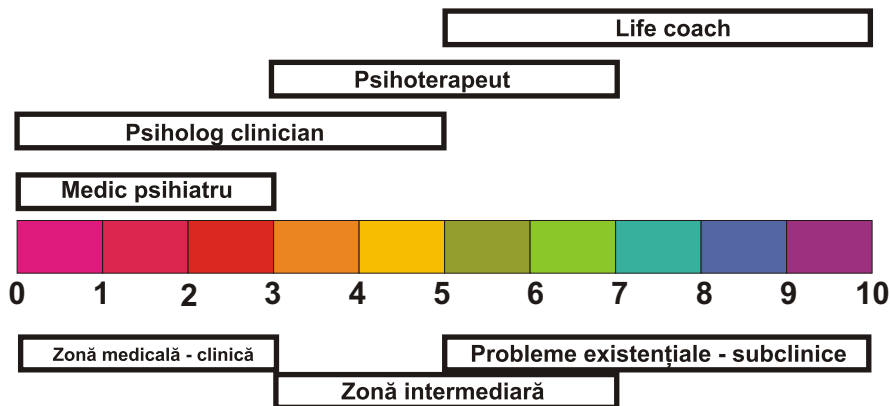
Această **AUTOEVALUARE** va fi primul pas în luarea unei decizii care vi se potrivește. Și de care depinde rezolvarea potrivită a problemelor.

***Tot ce aveți de făcut e să vă opriți pentru câteva secunde și să EVALUAȚI propria stare în cel mai simplu mod posibil. Printr-o notă de la 1 la 10, ca la școală. Pe care o dați STĂRII pe care o aveți în ACEST MOMENT.***

***Apoi, vă gândiți cum v-ați simțit în ultimele zile din această săptămână. Și faceți o medie aproximativă a notelor. Aveți deja două note între 1 și 10, una de ACUM și una din săptămâna aceasta!***

***În imaginea de mai jos avem unele repere. Cu mențiunea că aceste punctaje sunt SUBIECTIVE, pur orientative.***

***Dar este necesar să ȘTIM DE UNDE PORNIM, ca să descoperim în ce direcție vrem să mergem!***



## Alegerea specialistului în funcție de nota de la autoevaluare

Pentru o notă între 1 și 3, e evident că **STAREA** sufletească vă este critică. V-ați dat o notă din această zonă fie pentru că **SUFERIȚI** crunt, fie că **PERCEPEȚI** suferința la un nivel mult mai ridicat decât este în realitate.

Este o notă extrem de mică, și asta nu e de neglijat! Este momentul să interveniți **RAPID**, pentru a **STOPA** cât mai urgent suferința sau percepția asupra ei.

Și e posibil să aveți nevoie și de **MEDICAȚIE**. Pe care singurul specialist care o poate prescrie e **MEDICUL PSIHIATRU**. Oricare medic care e disponibil în timpul cel mai scurt.

Însă înainte de a lua **DECIZIA** de a lua medicamente, este nevoie de niște **INDICATORI** clari ai faptului că într-adevăr este necesar să aveți nevoie de medicamente. Adesea, **medicul psihiatru** vă evaluează superficial, din lipsă de **TIMP**.

Așa că este indicat să faceți o evaluare cât mai **DETALIATĂ** a **STĂRII** reale pe care o aveți. Și aici vă poate ajuta **PSIHOLOGUL CLINICIAN**. El este cel care are **TESTE** psihologice validate.

În urma acestora, va fi capabil să vă dea un **DIAGNOSTIC**. Dacă pentru afecțiunile **FIZICE** sunt necesare **ANALIZELE** medicale, e bine să știm că acestea pot să nu indice afecțiunile psihologice!

Analizele pot să iasă bine, chiar și când STAREA sufletească este dezastruoasă! Vor trece luni sau chiar ani de zile până va apare SOMATIZAREA. Adică până când corpul se va îmbolnăvi și FIZIC în urma unor suferințe sufletești!

Așa că în paralel cu analizele medicale clasice, necesare pentru evaluarea STĂRII corpului FIZIC, e bine să faceți uneori și **TESTE PSIHOLOGICE**. Care vor evalua destul de clar dacă există depresie, anxietate sau alte disfuncționalități (care nu sunt boli psihice, ci doar stări temporare!).

REZULTATELE acestor teste pe care **psihologul clinician** le va face sunt utile **medicului psihiatru** pentru ca acesta să stabilească un DIAGNOSTIC cât mai exact. Și să dea medicația potrivită!

Însă la noi majoritatea medicilor psihiatri evaluează superficial pacientul, și nu cer teste! Dar OMUL poate greși, și chiar o face mai des decât ne vine să credem. Motiv pentru care un **TEST PSIHOLGIC** validat pentru populația României, va avea o precizie mai mare decât **PĂREREA** subiectivă a unui medic sau a altuia!

Deci înainte de a recurge la tratamentul medicamentos dat de **medicul psihiatru**, e bine să treceți pe la cabinetul **psihologului clinician** pentru câteva teste. Iar pentru a risipi emoțiile, se pot da și unele teste gratuite de pe internet, însă REZULTATELE lor sunt ambigue și irelevante. Rolul lor e să vă obișnuiți cu ele și să vedeți că nu e greu să completezi răspunsuri la niște întrebări. Mai ales dacă de asta depinde **diagnosticarea** corectă și medicația ulterioară.

Pentru un interval al notelor cuprins **între 3 și 5**, e tot sub nota de trecere. Și suferința, deși SUPORTABILĂ, este mare. Nu are sens să aștepți ca nota să mai scadă!

**Pentru că o notă mică nu va crește de la sine. Ci dipotrivă, suferința sufletească ASCUNSĂ, reprimată sau NEGATĂ are tendința de a se accentua.**

În această zonă vă poate fi foarte utilă **PSIHOTERAPIA**. Un **psihoterapeut** poate fi și psiholog, sau nu. Are o formare în **PSIHOTERAPIE** care vine să completeze studiile de **psihologie, asistență socială, medicină sau teologie!**

**Psihoterapeutul** vindecă prin CUVÂNT! E o profesie complet DIFERITĂ față de **psihologul clinician!** Deși majoritatea celor care fac o formare în **psihoterapie** sunt, la bază, **psihologi clinicieni** sau absolvenți de psihologie care optează pentru specializarea în **psihoterapie**.

Însă contează dacă practici doar **psihoterapia**, sau rămâi ancorat mai mult în profesia de bază. Care poate fi de **medic** (psihiatru sau nu), de asistent social, teolog sau de **psiholog clinician** care mai face cu unii clienți și **psihoterapie** în paralel. De regulă la cabinetul individual privat. Iar partea de psihologie clinică la un spital sau policlinică de stat (cu conflictul de interese aferent).

Rareori cei care practică și ALTĂ PROFESIE excelează în procesul de **psihoterapie**. Dacă lucrezi 8 ore undeva, e puțin probabil să îți rămână suficientă energie să fii atent (**psihoterapia** necesită extremă atenție!) la client și la nevoile lui, DUPĂ orele de serviciu.

**Psihoterapia** este un PROCES în care clientul (nu mai e PACIENT) cooperează cu **psihoterapeutul**, și caută împreună atât CAUZELE pentru care suferința apare, cât mai ales SOLUȚIILE optime de a ieși din STAREA negativă.

Dacă evaluarea făcută de **psihologul clinician** poate dura o oră, și cea a **medicului psihiatru** doar câteva minute, un **psihoterapeut** va petrece săptămâni sau luni de zile cu clientul său! Ajungând să îl cunoască mai bine decât propriii părinți. Sau decât se cunoaște el pe sine!

Deși discuțiile sunt de o oră pe săptămână, va dura multe săptămâni până când, pas cu pas, clientul va ÎNVĂȚA să gestioneze corect EMOȚII, SITUAȚII și CONFLICTE.

**PSIHOTERAPIA** presupune deci și un proces EDUCAȚIONAL, o educare a emoțiilor și o învățare a gestionării corecte a situațiilor critice în vederea depășirii lor.

Pentru intervalul de note peste 5, suferința este mai redusă, sau cel puțin la un nivel SUPORTABIL. În majoritatea cazurilor nu va fi necesară medicația dată de un **medic psihiatru**, și nici evaluarea unui **psiholog clinician**.

Însă suntem oameni, și situațiile nedorite apar tot timpul. Dacă ești în intervalul notelor între 5-7, **poți fi ușor destabilizat de anumite incidente. Și aruncat rapid în zona critică.** Adică a **psihologului clinician** și a **medicului psihiatru**. Nu cred că vrei asta!

Și atunci DATORIA TA FAȚĂ DE TINE este să îți crești cât mai mult nota! Și să ÎNȚELEGI un adevăr foarte simplu:

**Un șoc emoțional, o întâmplare nefericită sau un accident va destabiliza mai puternic, DE EXEMPLU, o persoană aflată la nota 5 sau 6 decât una aflată la nota 8 sau 9!**

Nu știi niciodată dacă, și când și în ce situație pot apare (și mereu vor apare!) momente critice în viața ta. Dar SIGUR este că ele apar în viețile TUTUROR. Și nu se pot evita.

**Tot ce poți face este să ai o STARE cât mai bună în cea mai mare parte a timpului! Ca să poți face față oricărei situații. Altă soluție pur și simplu nu există!**

Dar ce faci dacă ești SĂNĂTOS? O vizită la **medicul psihiatru** va fi inutilă. Și medicația dată de acesta va face mai mult rău decât bine!

Rolul **medicului psihiatru** este să dea medicamente, și e cunoscută tendința lor de a da uneori mai multe decât sunt necesare! Sau vei primi doar confirmarea că ești **clinic sănătos** din partea **medicului psihiatru**.

Dar **nota ta va rămâne tot între 5 și 7!** Și mai este loc destul pentru creștere și evoluție!

La fel, testarea dată de un **psiholog clinician** va fi relevantă. Dacă acesta știe exact ce anume să testeze! Un diagnostic, o tendință observată de specialist și confirmată cu ajutorul testelor va fi un indiciu prețios.

**Însă asta nu îți rezolvă problema!** Ci doar afli date metrice, măsurabile despre aceasta! Ca să știi ce ai de făcut pe viitor, și unde și cum poți să intervii.

**Psihoterapia** poate fi utilă în acest caz. Deși are un nume care duce la ideea de PSIHIC, ea poate fi extrem de utilă **mai ales oamenilor sănătoși!** Care pot crește de la note între 5 și 7 până la nivelele superioare, din intervalul dorit, de 8 până la 10!

Dar asta presupune un PROCES migălos, îndelungat, pas cu pas. **Tiparele tale mentale** vechi de zeci de ani nu pot fi schimbate în câteva minute! Iar dacă vrei să le modifici **în 24 de ore\***, ai acum soluția.

*\*Dar în ritmul de **numai o oră pe săptămână!***

Altfel, dacă alegi să mergi, de exemplu, la cursuri de dezvoltare personală în care vei primi informații concentrate, câte 8 -10 ore pe zi, nu le vei asimila, digera sau înțelege aproape nimic în acest ritm!

Dar dacă ești **cu nota peste 7?** Și dacă TE SIMȚI BINE cu tine, cu STAREA TA, și ești clinic sănătos? Nu ai ce căuta la **medicul psihiatru**, și nici testele **psihologului clinician** nu te fac curios. Caz în care ai nevoie de cu totul altceva.

**Orice om SĂNĂTOS are o dorință naturală de CREȘTERE. Vrea să ȘTIE mai mult despre el, despre EMOȚIILE sale, controlul lor. Și să ÎNVEȚE cum să relaționeze mai eficient cu cei din jur! Cum să coopereze cu familia, cu copiii, cu partenerul de cuplu sau cu propriii părinți.**

Și acest **PROCES EDUCAȚIONAL** este astăzi disponibil sub numele de **LIFE COACHING**. Similar până la confuzie cu **PSIHOTERAPIA**. Folosind aceleași metode, aceiași specialiști și cam aceleași tehnici sau exerciții.

**Diferă doar STAREA clientului!**

Dacă la **PSIHOTERAPIE** alegi să mergi doar când SUFERI, înainte ca suferința să te fi doborât (notă neapărat peste 3, indicat între 5-7), la un **LIFE COACH** poți să mergi oricând, chiar și când ai nota 10. Mai ales când ești bine, echilibrat și plin de energie, vei beneficia din plin de acest proces!

**Nu e necesar să AȘTEPTI până când dificultățile vieții te vor lovi. Și nici să crezi că vei fi ferit mereu de problemele zilnice.**

**E bine să știi că armatele cele mai eficiente se formează și se antrenează cel mai bine în timp de pace!**

La fel, starea ta de bine se **MENȚINE** dacă **ÎNVEȚI** și te **PREGĂTEȘTI** mai ales atunci când te simți bine!

Este extrem de simplu să înveți pe cineva să gestioneze stările de panică, rușine, frică sau disconfort atunci când se simte bine! Și foarte greu **DUPĂ** ce acestea s-au instalat și au pus complet stăpânire pe o persoană!

La fel, ești perfect conștient că stările negative prin care uneori treci au la bază relațiile interumane cu persoane toxice și incapacitatea ta de a le gestiona corespunzător.

Adesea, la baza **SUFERINȚEI** stau de fapt propriile tale **ALEGERI!** Și **DECIZIILE** pe care le iei în grabă, când gândești superficial.

Dar dacă înveți în timp util să iei decizii corecte, să analizezi factorii decizionali, și să faci alegeri când ești într-o **STARE** bună, întreaga ta viață de schimbă în bine!

Dacă deja ți-ai dat o notă de 7 sau mai mult, și te simți relativ confortabil în situația ta, e posibil să **VREI** mai mult. Și este **DECIZIA** ta să alegi un proces de **CREȘTERE** și **DEZVOLTARE**.

Orice om sănătos vrea să își perfecționeze abilitățile, autodisciplina. Și să își controleze mai eficient stările emoționale! Și va înțelege că relațiile cu cei din jur sunt esențiale! E vorba de PROCESUL denumit DEZVOLTARE PERSONALĂ.

Un **LIFE COACH** compatibil poate fi opțiunea potrivită în acest caz.

## Cum ne alegem specialistul?

În cazul **medicului psihiatru** alegerea se face practic la întâmplare. La fel vei proceda și în cazul **psihologului clinician**. Testele vor decide, în cazul lor, ce diagnostic ai și ce tratament e util. Și probabil faima specialistului te va influența.

Dar pentru **life coach** sau **psihoterapeut** lucrurile stau complet DIFERIT. Pentru a intra într-un **PROCES terapeutic** sau într-unul de **DEZVOLTARE PERSONALĂ** este nevoie de muncă ÎN COMUN. De comunicare și cooperare eficientă!

Iar acestea se construiesc pe baza a ceea ce se cheamă **COMPATIBILITATE. Numită și CHIMIA POTRIVITĂ**. O persoană cu nivel apropiat de cultură, educație, și cu cât mai multe similarități (naționalitate, credințe religioase, țară, limbă).

Fiind vorba de **muncă în ECHIPĂ**, de o relație tip ANTRENOR-SPORTIV, sau mentor-ucenic, sau profesor-student, este evident că un **PSIHOTERAPEUT** sau un **LIFE COACH** va lucra cu materialul clientului. Și **REZULTATELE** muncii lor vor depinde de **EFORTUL COMUN** al ambilor!

Cooperarea este posibilă numai într-un climat de ÎNCREDERE. Și numai cu persoane cu care **SIMȚIM** că avem multe în comun. Și putem construi ceea ce se cheamă **RELAȚIA TERAPEUTICĂ**. Aceasta fiind principalul predictor al **REZULTATELOR** pe care le vom obține în cadrul procesului comun!

## Când alegem greșit specialistul?

Uneori, ne lăsăm orbiți de faima acestuia, de reclame sau de recomandările altor persoane. Însă acestea nu garantează că și NOI vom fi compatibili cu acesta!

*De exemplu, un Whisky de foarte bună calitate, dintr-un brand de renume, pe care mi-l recomandă un amic în care am încredere că se pricepe, nu mi se va potrivi mie pentru simplu motiv că eu nu consum băuturi cu mult alcool!*

Am de ținut cont de MINE, de nevoile MELE de moment și de particularitățile PROPRII. Înainte de a te lăsa influențat sau manipulat de reclame sau recomandări, am de EVALUAT singur dacă AM NEVOIE sau nu de un produs sau un serviciu.

În cazul **specialistului** de valoare, cea mai bună cale de a EVALUA corect compatibilitatea este de a CERE o primă discuție GRATUITĂ! Cu rol clar de **cunoaștere reciprocă**.

Un expert autentic nu va taxa această primă discuție, deoarece ea **nu are valoare terapeutică sau transformațională** reală. Ci va fi una de cunoaștere și evaluare reciprocă.

În urma primului contact, vei SIMȚI dacă expertul are COMPETENȚA de care tu ai nevoie, și mai ales dacă ai capacitatea de a stabili o agendă COMUNĂ de lucru cu acesta!

Orice compromis, bazat pe faimă, recomandări sau lecturi, și nu pe EVALUAREA a ceea ce SIMȚI când lucrezi cu el, va duce la rateuri.

Deci ai de ÎNȚELES (dacă ești o persoană rațională și inteligentă) că doar cooperarea cu **SPECIALISTUL POTRIVIT ȚIE** va duce la CREȘTERE reală și la REZULTATE bune!

## **Dacă ai ales bine specialistul...**

Atunci starea ta, și nota pe care ți-o dai, se va ÎMBUNĂTĂȚI de la o lună la alta! Te vei simți mai bine, vei fi mai eficient în ceea ce faci, în alegerile tale și vei avea rezultate pozitive. Cei din jur vor percepe evoluția ta și vor reacționa la aceasta.

Și ești singura persoană din lume care poate EVALUA dacă a evoluat, și mai ales cât! Și dacă evoluția e evidentă, înseamnă că ai ales **specialistul potrivit!**