

Nije lako opisati psihoterapiju. Ona varira u zavisnosti od ličnosti psihoterapeuta i klijenta, kao i od specifičnosti samog problema sa kojim klijent dolazi. Postoji puno različitih metoda koje se mogu koristiti u tretiranju problema.

Psihoterapija nije kao poseta doktoru. Ona podrazumeva jedan aktivan odnos klijenta/pacijenta prema lečenju. Uspeh terapije ne zavisi samo od stručnosti i zainteresovanosti lekara/ psihoterapeuta, već i od samog klijenta i njegove motivisanosti. Da bi terapija bila uspešna klijent, zaista, mora da radi na onome o čemu priča.

Psihoterapija je dinamičan, uzbudljiv i složen proces. Nema nikakve garancije šta će klijent doživeti tokom terapijskog procesa. Kada se razgovara o neprijatnim aspektima klijentovog života, klijent može da iskusi osećanja kao što su tuga, ljutnja, frustriranost, usamljenost, beznađe...

Ipak, psihoterapija svakako donosi puno dobiti: poboljšanje odnosa sa drugim ljudima, bolje rešavanje specifičnih problema, značajnu redukciju stresa i drugih loših osećanja.

Spremnost klijenta da bude iskren se podrazumeva. Psihoterapeut mu samo asistira u procesu preispitivanja sebe i menjanju svojih pretpostavki o sebi i svetu.

Važno je da terapeut i klijent zajedno definišu ciljeve terapijskih susreta.

Tokom psihoterapijskog procesa istražuje se i prošlost kako bi se bolje razumelo kako su različiti ljudi i događaji kreirali sadašnji život klijenta. Zatim se istražuju načini na koje se klijenti nose sa aktuelnim situacijama i problemima u nadi da će se pronaći bolje strategije.