Una guía para Elegir un terapeuta

MARINERSCHURCH

La guía ha sido desarrollada en consulta.
con maestría bíblicos, psicólogos cristianos,
terapeutas cristianos autorizados y profesores de
Consejería cristiana.

LA GUÍA TIENE CUATRO PARTES:

Parte 01: Las creencias del terapeuta
Parte 02: La educación y la experiencia del terapeuta
Parte 03: El enfoque del terapeuta
Parte 04: Autorreflexión para usted después de su tiempo con un terapeuta

Puedes preguntarle a tu potencial terapeuta estos preguntas o buscar descubrir las respuestas mientras interactúa con el terapeuta.

PARTE 01

Siete preguntas sobre Las creencias del terapeuta

Las palabras que escucharás de un terapeuta te formarán. Las acciones del terapeuta surgen “del desbordamiento del corazón”. Entonces, es sabio para saber lo que cree un terapeuta potencial.

¿Crees en un Dios que ama al pueblo que ha creado?

Un Dios santo, perfecto y poderoso que ama tanto a su pueblo que envió a su Hijo a Morir por ellos es básico para los cristianos. Quieres un terapeuta que cree en la existencia de Dios. y la salvación que tenemos en Cristo, que impacta su visión de todo. Un compasivo, Un terapeuta cristiano capacitado y eficaz puede brindarle un mayor nivel de confianza en su tratamiento se alinee con su fe y se base en principios bíblicos.

¿Qué papel juegan las Escrituras y mi fe en el tratamiento?

Las Escrituras enseñan que nuestra fe en Jesús debe tocar cada área de nuestras vidas. Quieres un terapeuta que le orienta de acuerdo con su fe. Averigüe si usa pasajes y principios bíblicos cuando sea apropiado.

¿Qué papel juega mi comunidad de fe en mi tratamiento?

Dios deja muy claro que los cristianos necesitan el compañerismo regular de otros cristianos, y desea un terapeuta que lo anime a aprovechar estas relaciones cruciales para ayudarte a crecer y cambiar. La terapia para el cristiano puede considerarse como parte del paraguas del discipulado, ya sea que el terapeuta trabaje en una iglesia, una práctica privada o un entorno comunitario, así que asegúrese de que él/ella apoye la participación en su iglesia.

¿Cuál es su estándar para determinar el bien del mal?

Como cristianos, sabemos que la Biblia es nuestra autoridad para determinar el bien y el mal. y lo que es mejor para nosotros. Quieres un terapeuta que nunca te aconseje que te aparte de lo que Dios ya lo ha dejado claro.

¿Cuál cree que es el problema fundamental que enfrenta la gente?

Las Escrituras enseñan que el problema fundamental en nuestro mundo quebrantado es el pecado. cada uno de nosotros pecamos, somos objeto de pecados y experimentamos el dolor y la pérdida de un mundo lleno de pecados de otros. El quebrantamiento de la posición pecaminosa de la humanidad cambia la forma en que se diseñó la vida y es la causa última de las disfunciones emocionales, conductuales y relacionales. quieres un Terapeuta que comprenda el dolor del pecado y nuestro papel en ser transformados por la gracia.

¿Cree que las relaciones deberían priorizar la restauración?

Nuestras relaciones son una de las cosas más importantes de nosotros y las relaciones son Una de las razones más comunes por las que las personas buscan terapia en busca de sabiduría, curación y ayuda. Las Escrituras nos instruyen a priorizar la restauración de esas relaciones siempre que sea posible, y usted quiere un terapeuta que valore la restauración, aunque no siempre es posible.

¿Qué crees sobre el género y la sexualidad?

Las Escrituras enseñan que Dios hizo a la humanidad hombre y mujer, que nuestros cuerpos son sagrados. regalos de Él, y que el sexo es un regalo sagrado para el matrimonio entre un hombre y una mujer. Estos temas son muy debatidos hoy en día, y la visión de un terapeuta sobre estos temas revela su visión de las enseñanzas de las Escrituras y su enfoque con consejos hacia usted.

PARTE 02

Siete preguntas sobre la educación del terapeuta y experiencia

La mayoría de los terapeutas tienen una presencia en la web con información sobre sus trabajos, su escuela, títulos y licencias. Si aprendes estas respuestas en línea o en conversaciones, la educación y la experiencia son aspectos importantes que debes conocer sobre un terapeuta potencial.

¿Cuál es su título de consejería y dónde lo obtuvo?

Por lo general, una licencia para realizar terapia requiere un título de posgrado en la Campo de asesoramiento.

¿Tiene usted licencia para realizar terapia en mi estado o está usted supervisado por alguien que tiene una licencia en mi estado?

La licencia se basa en el estado, por lo que los terapeutas no pueden ejercer en estados en los que lo hacen.no tener licencia. Esto también incluye la terapia remota. Y hay muchos altamente supervisados efectivos que están obteniendo horas de supervisión bajo la licencia de otra persona.

¿Cuál es su licencia y número? ¿Dónde puedo buscar? ¿Su posición actual en línea?

Verificar la presencia en línea de una junta estatal puede indicarle si la persona tiene buena reputación, o si ha habido problemas que necesitan ser explicados.

¿Cuánto tiempo lleva realizando terapia?

Simplemente no hay sustituto para la experiencia.

¿Tiene alguna formación formal en consejería cristiana?

Tener cursos y experiencias de capacitación en los que le enseñen otros que reunir la Biblia y los aspectos científicos de la consejería a un nivel profesional. puede resultar en una gran competencia y ser un beneficio significativo para usted.

¿Tiene formación especializada en algunas áreas?

Un título y una licencia de consejería dan fe de que la persona puede tratar a cualquier persona cubierta por su formación y licencia. La información del "alcance de la práctica" de lo que cubre una licencia está disponible en línea. Y las especializaciones obtenidas mediante capacitación adicional pueden mejorar el nivel de habilidad del terapeuta.

¿Para qué persona u organización profesional puedo contactar? ¿una referencia para ti?

Una buena reputación es muy importante en el campo terapéutico. Eso puede incluir un iglesia o ministerio saludable y bien conectado, una asociación de consejería profesional, o un terapeuta con buena reputación.

PARTE 03

Siete preguntas sobre El enfoque del terapeut

El enfoque terapéutico del terapeuta tendrá un gran impacto en su enfoque hacia usted.

¿Cuál es su orientación teórica hacia la terapia?

Los terapeutas se capacitan en diferentes enfoques de las luchas de las personas. Si bien pueden ser competentes en varios, generalmente tienen uno o dos que utilizan principalmente. Algunas orientaciones son terapia psicodinámica, terapia cognitivo-conductual, terapia de apego, dialéctica, terapia conductual y terapia de sistemas familiares. Una respuesta inútil a la pregunta. sería: "Hago un poco de todo".

¿Puedes describir tu enfoque en términos sencillos?

El terapeuta debe proponer una forma sencilla de comprender su orientación. Asegurar que Existe una respuesta sobre el origen de los problemas emocionales y de comportamiento. Recordar que tener temperatura alta indica una posible infección subyacente u otra causa. Su La depresión, la ansiedad o cualquier otra dificultad no ocurrieron en el vacío, sino por alguna causa tan buena, y a menudo de heridas relacionales importantes que, con el tiempo, se han convertido en parte de cómo te actualmente piensa, siente y se relaciona. Pídales que también expliquen brevemente lo que sucede durante las sesiones para hacer mejoras, así como cómo se ve el éxito.

¿Puede explicar cómo su enfoque está alineado con un marco bíblico?

El terapeuta podría compartir algunas ideas sobre cómo funciona bien el enfoque con los principios bíblicos.

¿Qué técnicas encuentra útiles con su enfoque?

Los terapeutas pueden utilizar cualquier cantidad de intervenciones para progresar con un cliente. Algunos serían interpretaciones, reestructuración cognitiva, trabajo a través de eventos y relaciones pasadas que son significativo para el tema, trabajo experiencial emocional, resolución de defensas, mejora de la autoconciencia charlas, pasajes bíblicos relevantes y tareas de fortalecimiento.

¿Apoya a los clientes que toman medicamentos?

Un buen terapeuta apoyará la idea de la medicación cuando sea necesaria y le explicará que A menudo, el medicamento simplemente ayuda al cerebro a operar con claridad para que la persona pueda hacer uso de la terapia de conversación. Muchas veces, el medicamento se puede suspender una vez que los problemas subyacentes se resuelven. Sin embargo, a menos que el terapeuta sea un psiquiatra (los psiquiatras también son médicos), el terapeuta no recetará el medicamento sino que lo derivará El cliente va a un psiquiatra para una consulta para determinar esto.

¿Será esto incómodo? Ya estoy en apuros.

Terapeutas competentes y atentos le harán saber que es posible que deba afrontar algunas pensamientos, sentimientos o recuerdos difíciles, para sanar y cambiar. Pero te asegurará que ellos estarán ahí contigo. Modulan lo desagradable tanto como sea posible. posible, para que no sea demasiado abrumador. Y le ayudarán a encontrar apoyo durante tus momentos difíciles.

Dada mi situación, ¿cómo sería el éxito? con tu enfoque?

Él/ella podría decir que el problema que presenta (ansiedad, depresión, adicción, lucha de relación) se resolvería significativamente, así como los problemas que la causaron en primer lugar, y que se espera que, si bien su vida y sus relaciones no sean perfecto, podrás tener una existencia plena y decidida, junto con herramientas para mantenerte tú creciendo y fortaleciéndote.

PARTE 04

Reflexión personal

Reflexionando sobre su experiencia personal con el El terapeuta le ayudará a discernir sus próximos pasos.

Al reflexionar sobre la entrevista o la primera sesión, observe si el terapeuta...

Helps you to be vulnerable.

La terapia sólo tiene éxito en la medida en que usted pueda estar abierto emocionalmente. Por lo tanto, el Cuánto más el terapeuta proporcione un entorno razonablemente seguro, más podrá ser vulnerable en un nivel profundo.

Te ayuda a ser vulnerable.

La terapia sólo tiene éxito en la medida en que usted pueda estar abierto emocionalmente. Por lo tanto, el Cuanto más el terapeuta proporcione un entorno razonablemente seguro, más podrá ser vulnerable en un nivel profundo.

Es auténticamente empático.

El terapeuta no sólo es afectuoso, sino también claro. Él o ella transmite verdades que pueden ser difíciles pero, en última instancia, son curativos.

Es honesto contigo.

El terapeuta no sólo es afectuoso, sino también claro. Él o ella transmite verdades que pueden ser difíciles pero, en última instancia, son curativos.

Modela lo que es una relación saludable como modelo para mejorar sus propias relaciones.

Los buenos terapeutas hacen esto estando, en sí mismos, llenos de gracia y verdad contigo en la sesión. Proporcionan los nutrientes relacionales de Dios al estar presentes, transmitir lo bueno, proporcionando realidad y llamándote a la acción.

Escucha más de lo que habla.

Necesita la atención, los conocimientos y las sugerencias de un terapeuta. Pero usted y su situación son lo principal en la sesión. El terapeuta debe tener la habilidad de centrarse en usted y en lo que está sucediendo. pasando contigo. Si un terapeuta enseña demasiado o dedica mucho tiempo a hablar de su historia, esto puede ser un problema.

Explora dinámicas más profundas que podrían estar impulsando su problema actual.

Esto podría incluir factores estresantes actuales, pérdidas significativas, traumas, problemas para confiar. otros, dificultad para establecer límites, perfeccionismo, vergüenza, culpa, sentirse menospreciado, etc. Esto le ayuda a comprender el "por qué". La frase "Parece que estás muy ansioso" es más sobre el problema que se presenta y no sobre la causa, y no es muy útil.

Transmite una esperanza que se siente práctica y bíblica.

El sentimiento de esperanza no necesariamente tiene sus raíces en la garantía de sus circunstancias. mejorando, pero con la esperanza de recibir herramientas prácticas para crecer y sanar. Al final, Su terapeuta debe señalar la esperanza ofrecida en la gracia de Dios que promete redimir y restaurar todas las cosas.