



*Psihoterapija u centru
Psi sano*

I. dio

Psihoterapija u centru *Psi sano*

U centru *Psi sano* provodimo uglavnom **geštalt** psihoterapiju u čijem je središtu pozornosti klijent i njegovi osjećaji. Važno je da klijent posjeduje spremnost za rad na sebi i sudjelovanje u aktivnostima koje predlaže terapeut.

Na početku seanse klijent iznosi svoj problem koji postaje tema rada. Koristeći specifične tehnike geštalt pristupa terapeut mu pomaže da osvjesti „prepreke“ koje stoje na putu rješavanja problema, odnosno njegovog *osobnog rasta*.

Što je geštalt psihoterapija?

Geštalt psihoterapija predstavlja specifičan način učenja o sebi, *učenja koje je zapravo ljekovito*. Temelji se na povjerenju u zdrave kapacitete i sposobnosti pojedinca da svoje osobne i životne teškoće iskoristi kao priliku za osobni rast i napredak. Geštalt psihoterapija omogućava rješavanje aktualnih životnih problema i dovršavanje „nezavršenih poslova“ iz prošlosti što dovodi do oslobađanja energije za potpuniji i kvalitetniji život u sadašnjosti.

Uspješno se koristi kod "zdravih" ljudi koji imaju neke probleme ili teškoće, kod pretjerano socijaliziranih i inhibiranih osoba koje se osjećaju napeto ili depresivno, perfekcionista su ili imaju različite strahove, kod osoba koje nisu zadovoljne s vlastitim životom te u tretmanu *psihosomatskih* smetnji, intrapsihičkih konflikata, problema s autoritetima...

Ciljevi geštalt terapije su *sazrijevanje* i daljnji *rast osobe*, doživljaj sebe kao cjelovite i potpune osobe u kojoj su objedinjeni osjeti, misli, percepcija, emocije i tijelo te prihvaćanje odgovornosti za ono što radimo, kao i za ono što ne radimo za sebe.

Geštalt terapija ima niz **formi i podvrsta**: individualna i grupna terapija, terapija za djecu, terapija parova i obiteljska terapija.

Individualna geštalt psihoterapija

Temeljni pojmovi geštalt psihoterapije su **svjesnost** i **kontakt**. Svjesnost nam omogućava osobni rast i razvoj naših potencijala. To se čini opažanjem našeg načina života u sadašnjosti i istraživanjem načina na koji kreiramo vlastite obrasce ponašanja koji nas dovode do osjećaja nezadovoljstva. Kontakt je osnova odnosa kroz koji ljudi rastu i grade svoj identitet. To je iskustvo granice onoga što sam ja u susretu s onim što nisam ja. Način ulaska u kontakt dijelom je određen osobnim „stilom ulaska u kontakt“, a dijelom je proces koji se može mijenjati. Stoga rad geštalt psihoterapije nazivamo *ovdje i sada*.

Centralni koncept geštalt terapije je nedjeljivost osobe i njezine okoline. Osoba i njezina okolina čine dinamičnu cjelinu čiji organizator je potreba, odnosno problem. Javljanjem potrebe nastane neravnoteža u polju, obično praćena osjećajem nelagode ili nezadovoljstva.

Seanse u individualnoj psihoterapiji ugovaraju se sukladno potrebama klijenta koje se definiraju na početnoj seansi. Trajanje jedne seanse iznosi 50 minuta, a po potrebi klijenta moguće je duplo održavanje seansi od 100 minuta.

Na početku rada potpisuje se **ugovor o psihoterapiji** između klijenta i terapeuta koji sadrži visoke etične norme i obvezuje na poštivanje pravila psihoterapijskog rada s ciljem dobrobiti klijenta.

Intenzitet dolaska na individualnu psihoterapiju ovisi o svrsi rada te se dogovara s terapeutom. Za kontinuirani rad i najbolji učinak preporuka je održavati seanse do tri puta mjesečno.

Završetak individualne psihoterapije je u tretutku kada se postigne unaprijed definirani cilj. Terapeut s klijentom napravi završnu evaluaciju rada te se prema potrebi klijenta nastavi s radom na nekim drugim temama.

U slučaju da se klijent odluči prijevremeno prekinuti terapijski rad izuzetno je važno da o tome obavijesti svojeg terapeuta. U tom slučaju terapeut s klijentom održava dvije do tri završne seanse.

Jedan od osnovnih principa geštalt terapije je *Teorija paradoksalne promjene* koja smatra da do promjene dolazi onda kada čovjek postane ono što jest, a ne kada pokušava biti ono što nije.

Grupna geštalt psihoterapija

Grupna geštalt psihoterapija predstavlja oblik rada na sebi koji se provodi u grupi.

Posebno je pogodna za osobe koje osjećaju strah i napetost u socijalnim situacijama, nedostaje im samopouzdanje, imaju nedovoljno izgrađene socijalne vještine, komunikacijske vještine i sl.

Za razliku od radionica i tečajeva grupna psihoterapija ima iste ciljeve kao i individualna, a to je *osobni rast* i odgovornost pojedinca za ono što se dešava u njegovom životu.

Način rada u grupnoj psihoterapiji sličan je kao i kod individualne. Članovi grupe iznose svoja iskustva i doživljaje povezujući ih sa situacijom *ovdje i sada*, iznose svoje doživljaje vezane uz ono što govore drugi članovi grupe, sudjeluju u različitim eksperimentima...

Važno je da su članovi grupe spremni aktivno sudjelovati u onome što se dešava u grupi.

Trajanje grupne psihoterapije proteže se na više godina. Na kraju svake godine radi se *evaluacija* onog što se sa svakim članom dešavalo u toku protekle godine nakon čega se zajednički dogovaramo o nastavku terapije.

Prije isključivanja iz grupe potrebno je o tome izvjestiti ostale članove barem tri seanse prije odlaska.

Grupna psihoterapija odvija se u blok seansama koje traju 180 minuta u grupi koja se sastoji od 10 do 15 članova. Svi članovi grupe obvezuju se diskreциjom rada grupe.

Terapija parova

Terapija parova namjenjena je svim osobama koje su u ljubavnim, bračnim ili drugim vrstama partnerskih odnosa.

Uključivanje u rad s terapeutom ima nekoliko **prednosti** koje mogu pridonjeti *kvalitetnijem životu* u dvoje. Jedna od glavnih prednosti je *produbljivanje* razumijevanja svoje veze i *poboljšanje kvalitete odnosa* sa partnerom.

Slijedeći važan razlog za uključivanje u ovu vrstu psihoterapije je **rješavanje konkretnih problema** u odnosima među partnerima poput nedostatka komunikacije i povjerenja, nedostatka romantike ili narušene kvalitete odnosa zbog učestalih svađa i konflikata.

Terapeut vam može pomoći da lakše prepoznate probleme i pridonjeti ubrzanju psiholoških procesa koji će dovesti do napretka u vašoj vezi.

Rad sa terapeutom pružit će vam dodatni osjećaj *potpore* i *sigurnosti*.

Stručno savjetovanje osigurava pogodnu klimu za *rast*, pogotovo ako nam nedostaje samodiscipline i motivacije.

U radu s parovima vrlo je važno da su oba partnera usmjerene prema istom **terapijskom cilju** kojeg definiraju s terapeutom na početku svojih seansi. S obzirom na to da se radi o posebnom obliku terapijskog rada bitna je njihova *interaktivnost*.

Prema potrebi moguće je da se uz terapiju parova dio terapije odvija i u obliku individualne terapije koja može biti prateći oblik rada s ciljem poboljšanja učinka same terapije parova.

Terapija parova odvija se u seansama u uobičajenom trajanju od 50 minuta, a preporučeni intenzitet se određuje sukladno s temom i bude do dva puta mjesečno.

Ponekad je u terapijskom radu s parovima potrebno "uložiti" drugačiju vrstu inkluzije stoga je međusobna *tolerancija* i *dosljednost* u radu vrlo važna. Parovi se u toku terapije zajedno susreću s "izazovima u dvoje" koji ponekad sa sobom nose i određene

Terapija parova

U centru *Psi sano* ovaj oblik terapije kombiniran je i s drugim terapijskim pristupima, među kojim je jedan od važnijih seksualna terapija.

Svi pristupi provode se pod vodstvom specijalista i profesionalaca s tog područja.



Obiteljska terapija

Obitelj kao *temelj emocionalne zajednice* u kojoj živimo osim što nas oblikuje može biti i izvor različitih problema. Problemi obitelji ostavljaju *trag* u *funkcioniranju* njenih članova, ali i *obitelji* kao *cjeline*.

U takvim situacijama preporuča se terapija u koju su uključeni svi članovi obitelji.

Razlozi dolaska na obiteljsku terapiju mogu biti različiti. Od stresnih životnih situacija poput bolesti, preseljenja, gubitka člana do nedovoljne komunikacije među članovima obitelji, konflikti i sl.

Obiteljska terapija, ovisno o temi s kojom se radi, odvija se sa svim članovima obitelji istovremeno, pojedinačno ili u parovima. Odvija se u seansama od 60 minuta.

Trajanje terapije je ograničen postizanjem željenog terapijskog cilja nakon čega je s obzirom na preporuku terapeuta mogući nastavak daljnjeg terapijskog rada kod pojedinih članova obitelji.

Obiteljski rad podrazumjeva kombinaciju terapijskih pristupa, od kojih je jedan koji se ističe EMDR terapijska metoda.



Terapija djece

Razvoj i odrastanje djece često donosi različite situacije koje predstavljaju problem djeci i njegovim roditeljima.

Emocionalna osjetljivost, strahovi, neuspjeh u školi, pretjerane reakcije izljeva bijesa i sl. mogu dovesti do otežane prilagodbe djeteta na njegovu okolinu (vrtić, školu, vršnjake...), a s time i do problema u obitelji.

Ponekad dijete nije u mogućnosti pratiti zahtjeve svoje okoline, npr. zbog problema u razvoju, govoru, komunikaciji i sl. pa je **važno** to *prepoznati* i na *primjeren način* mu pomoći.

Rješavanju specifičnih problema djece pristupamo kroz **istovremeni rad** s djetetom i s njegovim roditeljima.

U uvodnom susretu roditelje se potiče na razumijevanje problema njihovog djeteta, a u zaključnom susretu pokušavamo zajednički pronaći smjernice koje će pomoći djetetu da prevlada poteškoće na koje je naišlo.

Važno je biti svjestan da problemi djece većinom nastaju pod utjecajem *okoline* (najvažniji dio okoline su roditelji), a ista okolina obično ima *presudan utjecaj* i u njihovom *rješavanju*.

Većina problema djece razvojne je prirode što znači da ukoliko ih na vrijeme prepoznamo i poduzmemo potrebne korake možemo ih riješiti i time pomoći djetetu u nastavku odrastanja bez prepreka.