



(ni) je
tabu!

Psihoterapija (ni)je tabu!

Možda će se nekome učiniti pretjeranim postavljanje riječi psihoterapija i tabu u istu rečenicu... Tabu označava nešto o čemu se ne smije pričati, nešto što se ne smije spominjati, nešto o čemu nije uputno raspravljati jer je protivno kulturnim i/ili društvenim normama.

Da li je psihoterapija kod nas uistinu tabu tema, nešto o čemu se ne raspravlja i što je protivno našim društvenim normama? Ili smo ipak otvoreni prema njoj? A o čemu zapravo pričamo kada potihom govorimo o psihoterapiji?

Nažalost, činjenica je da naša kultura još uvijek gaji brojne predrasude prema psihoterapiji. Ovom kratkom brošurom želimo ljudima približiti pojam psihoterapije i da, prekršiti taj strašni tabu;). Otvorimo karte, riješimo se strahova, pobijedimo dileme – razgovarajmo o psihoterapiji! Psihoterapija dolazi od grčki psycho = „duša“ i therapía = „liječiti“. Doslovno shvaćeno, psihoterapija označava „liječenje duše“.

Isprva se psihoterapijski proces odnosio isključivo na rad s ljudima s mentalnim poremećajima, ali godine iskustva i pozitivne prakse dovele su do saznanja da je psihoterapija previše korisna da bi se ograničavala samo na rad s ljudima s mentalnim poremećajima.

Danas se psihoterapija shvaća kao proces u kojem terapeut podržava klijenta na putu osobnog rasta i različitim kreativnim tehnikama pomaže mu suočiti se s vlastitim problemima i pronaći adekvatne odgovore i načine njihova rješavanja sa ciljem postizanja bolje funkcionalnosti, cjelovitosti i osjećaja zadovoljstva.

Zar ne zvuči odlično?! Nakon ovako dobrog uvoda, otvaraju nam se vrata za pobijanje nekoliko široko rasprostranjenih mitova.

Psihoterapija je samo za „lude“

mit 1

Psihoterapija je za sve one koji žele rasti cijelog života. Namijenjena je meni jer se želim riješiti straha od neuspjeha, namijenjena je i vama jer zbog nekih odluka i postupaka nailazite na nerazumijevanje okoline, vašoj sestri jer želi bolje upoznati sama sebe i svoje potencijale, prijatelju jer se nalazi u teškoj životnoj razdoblju zbog razvoda, poznanici jer prolazi kroz nepredvidivu bitku s karcinomom, nećaku jer se nalazi usred burne adolescentske krize identiteta, desetogodišnjem Luki iz kćerkinog razreda jer doživljava nasilje u školi od strane starijih učenika....

Jednostavnije rečeno, psihoterapija je namijenjena svakoj osobi kojoj je potrebna pomoć da riješi određeni problem ili koja se u bilo kojem pogledu osjeća nezadovoljno. Tijekom života svi ljudi ponekad dođu do točke kada jednostavno ne znaju što bi dalje, kada upadnu u krizu i razviju neke probleme i simptome koji ih ometaju u svakodnevnom funkcioniranju.

Dolazak na psihoterapiju pokazuje da ste odgovorni prema sebi i drugima i da ne zatvarate oči pred problemima.

Naravno, psihoterapija je usmjerena i na osobe s određenim psihičkim poteškoćama i u kombinaciji s lijekovima postiže izvrsne rezultate (anksiozni poremećaji, opsesivno-kompulzivni poremećaji, somatoformni

Tiskanje ove brošure omogućeno je financijskom potporom Gradskog ureda za zdravstvo i branitelje Grada Zagreba.

poremećaji, psihosomatski poremećaji, psihoseksualni poremećaji, disocijacijski poremećaji, afektivni poremećaji, shizofreni poremećaji, poremećaji ličnosti, poremećaji hranjenja (anoreksija i bulimija).

mit 2

Psihoterapiju provode isključivo psihijatri i oni neizmjereno vole prepisivati lijekove

Psihoterapeuti mogu biti psihijatri, ali čak je i češći slučaj da su to psiholozi ili stručnjaci iz drugih područja humanističkih znanosti, npr. pedagozi, defektolozi, socijalni radnici, socijalni pedagozi i sl. koji su pored svog osnovnog obrazovanja završili specijalističku edukaciju za neku vrstu psihoterapije

(Geštalt terapija, Kognitivno-bihevioralna terapija, Neuro-lingvističko psihoterapija, Integrativna terapija, Realitetna terapija i druge). Edukacija traje nekoliko godina (ne računajući akademski studij koji se podrazumijeva kao uvjet za ulazak u psihoterapijsku edukaciju) i budući terapeuti, osim što uče teoriju, prolaze i kroz vlastito iskustvo bivanja klijentom u psihoterapiji (najmanje 100 sati individualnog i više stotina sati rada u grupi).

Lijekove može prepisati samo doktor odnosno psihijatar. Lijekove ne može prepisati psiholog, defektolog ili pedagog, bez obzira na specijalizaciju iz psihoterapije.

Dakle, ako je vaš psihoterapeut psihijatar (koji je završio i psihoterapijsku edukaciju), on pored izvođenja psihoterapije može prepisivati i lijekove. Ako je vaš psihoterapeut psiholog (koji je završio psihoterapijsku edukaciju), on ne može prepisivati lijekove, već će, ako se ispostavi da je to potrebno, to uraditi njegov kolega psihijatar.

U Hrvatskoj službeno ne postoji zanimanje (djelatnost) psihoterapeuta, zbog čega nailazimo na problematiku dostupnosti psihoterapije krajnjim korisnicima uz nemogućnost provjere adekvatnosti i osposobljenosti pojedinih samozvanih psihoterapeuta.

Stoga Savez psihoterapijskih udruga Hrvatske (SPUH) ulaže napore u donošenje zakonskog okvira koji bi uređio pravni okvir za bavljenje psihoterapijom čime će se omogućiti bolja informiranost građana te povećati sigurnost u kvalitetu dobivenih usluga.

mit 3

Psihoterapija je skupa i rezervirana za bogate

Ne morate biti bogati da biste si priuštili psihoterapiju! Sve u životu stvar je prioriteta te ukoliko ste motivirani za promjene, odlazak psihoterapeutu bit će vam prioritet.

Naravno, psihoterapija nije jeftina, posebice u današnje vrijeme kada ljudi jedva zadovoljavaju osnovne egzistencijalne potrebe. Poseban problem U RH predstavlja nemogućnost plaćanja psihoterapije putem osnovnog i/ili dodatnog zdravstvenog osiguranja te se najčešće događa da je ona nedostupna osobama kojima je najpotrebnija. U domovima zdravlja i nekim specijaliziranim ustanovama, pa i bolnicama, moguće je dobiti besplatne termine za razgovore s psihijatrom ili psihologom preko uputnice liječnika obiteljske medicine, ali često te osobe nisu i licencirani psihoterapeuti te ne provode psihoterapiju na način na koji je ovdje predstavljamo. Uz obiteljske centre, različite udruge i savjetovališta

učinile su uslugu psihoterapije kvalitetnom, besplatnom i dostupnijom osobama kojima je potrebna, ali nažalost i njihovi kapaciteti su ograničeni.

Nadalje, postoje brojni kvalitetni i iskusni psihoterapeuti koji rade u privatnim savjetovalištim i takva mogućnost najčešće je i najskuplja jer u tom slučaju i psihoterapija postaje sredstvo "trgovine" – ona je usluga koja se nudi klijentu te izvor prihoda, ali i troškova za psihoterapeuta. Novac i vrijednost dobivene usluge za vas kao klijenta ovdje igraju lukavu igru: istovremeno želite i izvrsnu skrb i podršku, ali i najmanji mogući trošak za vlastiti budžet. Ipak, kad osjetite kakvu korist i pomoć dobivate od terapije, bit ćete sigurni da vam je to jedna od najboljih investicija u životu. Bitno je da osjećate ravnotežu između onoga što plaćate i onoga što dobivate.

Ne mogu neznanцу ispričati svoje najintimnije strahove, probleme, nedoumice...

mit 4

Naravno, ne odmah. Psihoterapeut je osoba koja ima duboko poštovanje za vašu osobnost i vaše teškoće, djelomično i zbog toga što je godine proveo/la rješavajući vlastite dileme, pa i teškoće. U tom procesu psihoterapeut je otkrio/la koliko su one uobičajene, plodne i koliko dobrobiti nam mogu donijeti ako se na njima radi.

Terapeut prije svega nastoji s vama izgraditi odnos povjerenja i ravnopravnosti, poštujući ono što od vas dolazi kao povratna informacija. Čak i ako imate ozbiljne teškoće u funkcioniranju, psihoterapeut je tu da bi vas razumio, podržao, ohrabrio i pokazao vam put ka vjeri u sebe i svoje zdrave kapacitete. Iako možda imate osjećaj da ćete na psihoterapiji dobiti konkretan savjet što da učinite u nekoj situaciji, psihoterapeut vam samo može pomoći da sami dođete do vlastitih rješenja umjesto davanja gotovih odgovora i savjeta.

Psihoterapija se svodi na puko pričanje, a meni je teško riječima opisati kako se osjećam...

mit 5

Psihoterapija je kreativan proces u kojem psihoterapeut ima zadatak pronaći način na koji ćete najlakše i najuvjerljivije izraziti sebe.

Tehnike koje se mogu koristiti u psihoterapiji, osim razgovora su i crtanje, igranje uloga, pisanje, relaksacija, vođene vizualizacije, različite projektivne tehnike, pokret i ples, meditacija, rad na tijelu i mnoge druge. Cilj kvalitetne psihoterapije nije da vas uvjeri da s vama nešto nije u redu i da trebate postati dobri, još bolji, najbolji... Cilj je da se osjećate dobro i da budete prisutni u vlastitom životu.

Prilikom psihoterapijskih tretmana događa se "raspad sistema" unutar osobe

mit 6

Zapamtite da niste sami. Na početku psihoterapije važno je uspostaviti kvalitetan odnos između psihoterapeuta i klijenta, već tada se počinje izgrađivati povjerenje koje je osnova psihoterapije. Psihoterapija je proces koji prolazi kroz različite faze. Na tom putu nailazi

se na mnoštvo otpora te može biti praćen emocijama poput tuge, ljutnje, frustracije, bespomoćnosti i osjećajem uzaludnosti što je često posljedica približavanja samom sebi. Bitno je u tom trenutku ne odustati od terapije, nego neugodne doživljaje postaviti kao temu. Jer jedino proradom tih teških, snažnih i preplavljujućih emocija može se ići dalje. Potrebno je imati siguran prostor za vlastito izražavanje i slobodu da kažete onoliko koliko možete ili želite u određenom trenutku. Ponekad je izuzetno značajno da ponovo prođete kroz neka bolna iskustva iz svoga života, ali to se uglavnom spontano događa onda kada ste i vi i terapeut za to spremni.

mit 7

Psihoterapija je dugotrajna, a meni olakšanje i rješenje trebaju odmah

Recepti za život ne postoje. Da, bilo bi idealno da postoje jedinstvene upute kako u nekoliko koraka postati zadovoljan i voditi sretan i ispunjen život. No, kako smo svi mi različiti, tako postoje i različiti putovi koji vode do sreće i zadovoljstva. A i ono što mene čini sretnom, zadovoljnom i ispunjenom nekog drugog bi možda učinilo frustriranim i ludim.

Tako da imamo lošu vijest za sve koji žele instant rješenja – ona ne postoje!

Cilj psihoterapije je povećati svjesnost o načinu kako se ponašamo, razmišljamo i osjećamo u svakodnevnom životu. Kada znamo što i kako radimo, veća je vjerojatnost da ćemo nešto promijeniti. I to traje. Jer se tijekom tog izazovnog putovanja javljaju otpori različitih vrsta, jer nas okolina ne podržava, jer sami sebe ne podržavamo, jer zanemarujemo svoj unutarnji glas ili ne znamo prepoznati vlastite potrebe, jer je lakše zadržati dosadašnja nedjelotvorna ponašanja te promjenu doživljavamo kao nešto nepoznato i strašno...Cilj je psihoterapije naučiti nas da smo sami odgovorni za svoj život i kako ga živimo!

Dužina trajanja psihoterapije ovisi o vrsti terapije koja se provodi, ali i o vašim osobinama (vrsti, težini i trajanju poteškoća, dijagnozi, motivaciji i sl.). Ako se pretežno bavimo simptomima, terapija može trajati kraće (3-6 mjeseci), ali ako se uz to posvetimo cjelokupnom shvaćanju vašeg ponašanja i osobnosti, terapija će trajati između 6 mjeseci do godinu dana, a često i puno duže.

Naravno, mnogima i jedan razgovor jako puno znači!

mit 8

Želim garanciju da će moja psihoterapija biti uspješna i da ću riješiti sve svoje probleme

Psihoterapija nije čarobna pilula niti je psihoterapeut čarobnjak iz Oza. Nije dovoljno dolaziti i očekivati da će se stvari odvijati same od sebe. Psihoterapija je rad na sebi koji podrazumijeva vašu motiviranost i aktivno sudjelovanje u procesu i postizanju na početku dogovorenih zajedničkih ciljeva. Dakle, garanciju vam nitko ne može dati. Rad svakog dobrog terapeuta trebao bi biti prilagođen vašim potrebama jer ne postoji jedinstvena psihoterapijska metoda koja odgovara svima na jednak način.

U Hrvatskoj ne postoji velik izbor psihoterapijskih pravaca i psihoterapeuta

mit 9

Ova brošura namijenjena je upravo onim osobama koje nikada nisu imale iskustvo biti u psihoterapiji, a koje bi željele saznati o različitim mogućnostima i rješenjima koja su dostupna u slučaju određenih životnih poteškoća. Nažalost, može se dogoditi da tijekom potrage za terapeutom koji će vam odgovarati naiđete na nekoga tko sebe naziva psihoterapeutom, ali nije dovoljno stručan i osposobljen za djelatnost kojom se bavi. Zadnjih godina pojavio se velik broj savjetovališta koja nude razne usluge savjetovanja, uključujući i psihoterapiju, no ono što je vama kao klijentu nedostupno jest mogućnost provjere bilo kojeg od ponuđenih savjetovališta i psihoterapeuta.

Upravo bi donošenje Zakona o psihoterapiji (ZOPT-a) uvelike riješilo i taj problem, što se može vidjeti i na iskustvu brojnih europskih zemalja. Stoga Savez psihoterapijskih udruga Hrvatske ulaže napore u donošenje zakonskog okvira koji bi uredio pravni okvir za bavljenje psihoterapijom, a dobivanje adekvatne pomoći za pojedinca znači dobivanje pomoći od licenciranih stručnjaka sukladno Zakonu. Uvođenjem zakonske regulative, donošenjem kriterija, te formuliranjem načina prijave u slučaju prijevara krajnjih korisnika, omogućit će se veća sigurnost i kvaliteta dobivene usluge. Nadalje, u slučaju pravno uređene psihoterapijske profesije potencijalno se otvara mogućnost korištenja psihoterapijskih usluga unutar postojećeg zdravstvenog sustava što bi uvelike olakšalo dostupnost te usluge većem broju građana.

Udruge koje su navedene u ovoj brošuri, predstavljaju psihoterapijske pravce priznate u Europi, a predstavljaju ih i zastupaju licencirani psihoterapeuti (članovi navedenih udruga i društava).

Te institucije okupljaju psihoterapeute kojima se možete obratiti s punim povjerenjem, jer posjeduju certifikate i licence koje su priznate na razini Europske Unije.

Psihodrama je kreativni oblik grupne i individualne psihoterapije koja koristi akcijske dramske metode. Osnovao ju je na početku 20. stoljeća karizmatični bečki liječnik Jakob Levy Moreno, jedan od pionira grupne psihoterapije i začetnik sociometrije.

Za razliku od klasične psihoterapije, umjesto da sjedimo i pričamo o problemima, u psihodrami smo potaknuti istražiti svoja pitanja i probleme na sceni. Na taj se način istraživanje našeg unutarnjeg i vanjskog svijeta događa uz aktivaciju cjelokupnog bića na kognitivnoj, afektivnoj i bihevioralnoj razini te se potiče spontanost i kreativnost u igranju uloga i režiranju vlastitog života. Prezentirajući naše probleme u psihodrami, u mogućnosti smo fizički doživjeti naš unutarnji svijet koji nam postaje konkretan i vidljiv iz posve nove perspektive. Takvo vanjsko odigravanje daje nam objektivniji uvid u ono što se dogodilo ili što se nije dogodilo, lakše uočavamo poveznice između sadašnjih i prošlih događaja te nam omogućuje izvesti sve ono što nismo stigli ili nismo smjeli u životu, dovršiti priče koje nikada nisu dovršene ili isprobati situacije i uloge koje nikada nismo imali prilike isprobati.

Kao metoda vježbanja života bez straha od kazne ili moguće pogreške, psihodrama u nama pokreće kreativni životni proces orijentiran prema djelovanju i akciji koji nas uči esencijalnoj istini da smo dio međusobno povezane mreže mnogih osoba i života. Istražujemo odnose i sisteme odnosa kojih smo dio te naše uloge u njima. Naša ponašanja i osobni razvoj oblikovani su prema ulogama koje smo naučili i koje igramo u odnosima. Uloge su mostovi između osobnog (individualnih potreba, osjećaja i vjerovanja) i svijeta oko nas. Kroz život razvijamo i vjerujemo u priče koje te uloge nose, gradimo narativ kao kontekst naše obitelji, društva i svijeta kojem pripadamo.

Klijenti kao najveće dobrobiti najčešće navode vrlo jasne uvide koji su im pomogli da bolje shvate svoje snage te porijeklo vlastitih emocija u odnosu prema značajnim ljudima iz njihovog života. Mnogi dolaze u kontakt s osjećajima koje po prvi put direktno uspijevaju osjetiti, izraziti i otpustiti u sigurnoj okolini, bez straha da će ih netko kazniti, odbaciti ili krivo shvatiti.

Kao psihoterapijska metoda, psihodrama se provodi u radu s grupama, individualno, s obiteljima, parovima, te djecom i adolescentima. Prikladna je za sve, bez obzira na dob, spol, zanimanje ili terapijsko iskustvo.

Change, udruga za savjetovanje i psihoterapiju postoji od 2008. godine i okuplja desetak aktivnih psihoterapeuta, (diplomiranih psihologa dobi 35 – 55 g). Terapeuti u udruzi bave se sljedećim područjima : poslovnim savjetovanjem, radom s roditeljima i djecom predškolske i školske dobi, obiteljima čiji su roditelji u fazi rastave te osobnom terapijom (rad na kvaliteti života i osobnom zadovoljstvu).

Change je sistemski pristup, usmjeren na rješenje, zbog čega naši terapeuti svoj rad temelje na 3 važna principa: Vi ste stručnjak za rješenje svog problema, a ne psihoterapeut. Svojim stručnim alatom psihoterapeut pomaže osobi u toj potrazi za lijekom, tj. rješenjem. Kad ste u problematičnoj situaciji, prije ćete je riješiti ako ste fokusirani na cilj umjesto na negativnosti i uzroke problema. Jasan cilj, veća fokusiranost na rješenje nego na problem i u psihoterapiji vode do željene promjene. Svaki pojedinac je dio sistema, a najvažniji sistem je obitelj. Također, postoji unutarnji sistem kojeg čine stavovi, vrijednosti i osobnost. Rješenje koje klijent traži mora biti u skladu s vrijednostima sistema, jer će inače klijent sabotirati to rješenje ili će sistem sabotirati osobu. Primjerice, za pojedinca bi moglo biti dobro rješenje da napusti svoj posao i meditira godinu dana, no je li unutar sistema obitelji to prihvatljivo?

Što možete očekivati na psihoterapiji? Svaki će vas terapeut pitati da što jasnije izrazite što želite u svom životu te ćete raditi na svojim osjećajima. Upoznat ćete razne tehnike koje će vam pomoći da osjećaje prepoznate, osvijestite i promijenite. Promjena znači da ćete zadržati sigurnost i mir u situaciji koja vas je prije znala poljuljati. Ta emotivna promjena moguća je promjenom uvjerenja o sebi i životu. Vi sami prepoznate uvjerenje koje vam smanjuje osjećaj životnog zadovoljstva kao npr. „Mogu sve sam/a.“ ili „Ne zaslužujem pažnju, priznanje.“ Zajedno sa terapeutom radite na promjeni tog uvjerenja, pa se shodno tome drugačije i ponašate. Koliko traje terapija? Obzirom da smo uvjerenja i navike stvarali tijekom cijelog života, nerealno je očekivati da se u jednom ili dva susreta postigne promjena. Neke promjene moguće je ostvariti u 3 ili 5 susreta, no za probleme koji vas muče dugo i intenzivno često treba više vremena. Vjerujte, isplati se jer promjena daje i trajne rezultate.

Tko dolazi na psihoterapiju? Osobe koje potraže pomoć psihoterapeuta, imaju uvijek izvjesnu dozu ovih osobina: optimizam, samokritičnost i samopouzdanje. Naime, te osobe vjeruju da je pozitivna promjena moguća (optimizam), znaju da negdje griješe (samokritičnost) i vjeruju da zaslužuju više zadovoljstva u životu te su za to spremni učiniti promjenu (samopouzdanje). Što je rezultat terapije? Nakon psihoterapije imat ćete osjećaj da „sami držite kormilo svog života“. Poveća se i prisnost u bliskim odnosima, te fleksibilnost u situacijama koje su vas prije frustrirale. Učinite nešto za svoju dušu – dođite na psihoterapiju!

Gestalt psihoterapija egzistencijalistički je i fenomenološki pristup utemeljen na pretpostavci da ljude treba razumjeti u kontekstu njihovog trajnog odnosa s okolinom. Utemeljitelj je psihijatar Fritz Perls (1893.-1970.) zajedno s Laourom Pearls i Paulom Goodmanom 40-tih i 50-tih godina prošlog stoljeća.

Gestalt terapija promiče izravno doživljavanje u odnosu klijent - terapeut umjesto apstraktnog razgovora o nekoj situaciji. To znači da je gestalt pristup iskustven zato što klijenti osvještavaju što i kako misle, osjećaju i čine u interakciji s terapeutom. Gestalt psihoterapija sagledava čovjeka kao cjelinu: tijelo, misli, osjećaje, potrebu za duhovnošću i socijalnu okolinu kojom je okružen i na koju utječe.

Ova terapija počiva na stanovištu da svaki čovjek teži zdravlju, no stari obrasci ponašanja, mišljenja i osjećanja prekidaju i blokiraju prirodni tijek osobnog rasta i uspostavu ravnoteže, utječu na pojavu različitih simptoma i narušavaju kvalitetu života. Gestalt psihoterapija kroz fokus na „sada i ovdje“ pomaže klijentu da preuzme odgovornost za vlastite izbore. U terapijskom procesu naglasak je na odnosu između terapeuta i klijenta te odgovornosti svakog pojedinca za vlastiti život. Osnovni koncept ovog pravca psihoterapije je - ponašanje pojedinca u sadašnjem trenutku mnogo je važnije za razumijevanje sebe nego razlog zašto se pojedinac tako ponaša.

Cilj terapije je prihvaćenje sebe u svoj punini svog postojanja te pronalaženje podrške unutar sebe. Klijent čini izbore temeljene na svojim potrebama i željama, a ne izbore za koje pretpostavlja da okolina od njega očekuje i nameće. Takav pristup omogućuje pojedincu da izgradi otpornost, lakše i svjesnije se nosi sa svojim osjećajima, mislima i djelovanjima u teškim životnim izazovima i stresovima te jasnije komunicira svoje potrebe s okolinom.

Gestalt psihoterapija je raširena u cijelom svijetu, a svoju validnost dokazuje nizom znanstvenih istraživanja (Lebow, 2008). Primjenjiva je u različitim okolnostima kao što su individualni i grupni rad, rad s obitelji, s djecom, s partnerima, rad u organizacijama, odnosno organizacijski razvoj, coaching, rad u zajednici i pedagoški rad.

DGI PH - Društvo gestalt i integrativnih psihoterapeuta Hrvatske osnovano je 1997. godine i okuplja stručnjake koji su završili poslijediplomsku edukaciju iz gestalt i integrativne psihoterapije kao punopravne članove te one koji imaju barem 100 sati edukacije iz ovog psihoterapijskog pravca kao pridružene članove. DGI PH je članica Europske asocijacije za gestalt psihoterapiju i Europske asocijacije za psihoterapiju. Svrha Društva je zastupanje, koordinacija, promocija i unapređivanje rada gestalt i integrativnih psihoterapeuta Hrvatske.

Imago terapija odnosa je humanistički interpersonalni terapijski pristup. Okosnica teorijskog koncepta Imaga vodi nas u djetinjstvo i natrag. Formiramo se u bliskom emocionalnom odnosu s roditeljima, kada tijekom djetinjstva i odrastanja, uz potvrde i ohrabrenja, zadobivamo i niz povreda. Te povrede i potvrde koje smo zadobili kao i primjer roditeljskog odnosa koji smo gledali tijekom ranih godina, tvore u našem umu impresionistički senzorni otisak - "Imago". Imago je nesvjesni model za buduću intimnu vezu.

Naše ponašanje, kao i to kakvi ćemo biti prema drugim bliskim ljudima iz naše neposredne okoline i što ćemo od njih očekivati određuju ti prvi, rani i duboko utisnuti modeli. Oni određuju i to da ćemo u našem odrasлом životu izabrati za partnera osobu koja nas energetski podsjeća na roditeljske figure.

U tom konceptu možemo naći objašnjenje za velik dio procesa u odnosu, ali također i nadahnuće za korištenje tih saznanja u radu na oporavku kroz međusobni odnos. Osim što međusobni emocionalni odnos otvara mogućnost iscjeljenja kroz povezivanje, razumijevanje i podršku, podjednako važnu ulogu ima u podcrtavanju i promoviranju posebnosti i različitosti svakog od partnera.

Posebno osmišljen i namjerno fokusiran dijalog između partnera je bazična pokretačka snaga procesa iscjeljenja, povezivanja i diferencijacije te u krajnjoj liniji osobne transformacije i odrastanja. Terapijski pristup se koristi kod bilo kakvih emocionalno nabijenih blokada u partnerskim, obiteljskim ili prijateljskim odnosima, koji onemogućuju produktivnu komunikaciju i razvoj odnosa. U praktičnom radu povremeno poniremo u prošlost (djetinjstvo i rane odnose) da bismo sadašnjost učinili razumljivijom. Potičemo motivaciju za promjenu ponašanja i podučavamo specifične dijaloške procese koji podržavaju različitost i potiču povezivanje. Strukturiranost procesa stvara osjećaj sigurnosti i doprinosi postupnom otvaranju učesnika u procesu.

Individualne seanse traju 1,5 – 2 sata. Trajanje terapijskog procesa je različito i ovisno o problematici i motivaciji učesnika. Preporučeni minimum je 10 seansi.

Dodatna razina terapijskog procesa su edukativni vikend seminari za parove koji omogućuju da parovi: razviju spoznaju o tome što ih je privuklo partneru, kao i to da te iste nesvjesne snage kasnije sudjeluju u kreiranju konflikta, osjete veći stupanj suosjećanja za sebe i partnera/icu, usvoje nove komunikacijske vještine pomoću kojih mogu razbiti destruktivni ciklus u odnosu usvoje vještine koje pomažu da se odnos osvježi i da se obnovi stara strast.

Psihoterapija djece i adolescenata bitno se razlikuje od psihoterapije odraslih osoba, a to se naročito odnosi na ulogu terapeuta te odnos i suradnju s roditeljima jer o suradnji s roditeljima ovisi prihvaćanje same terapije.

Uloga terapeuta u terapiji sa djecom i adolescentima vrlo je kompleksna jer terapeut kreira sigurnost, preuzima odgovornost za granice i etičnost samog procesa, a unutarnji psihički procesi djeteta i odnos s roditeljima unose se i u terapijski odnos.

Program psihoterapije djece i adolescenata temelji se na razvojnom pristupu djeci i mladima inkorporirajući humanistički i integrativni pristup - Gestalt, TA te Self psihologija, intrasubjektivne teorije i teorije odnosa. Razvojna perspektiva inkorporirana je u radovima Bolbya, Winnicotta, Sterna, Schorea, M. Mahler, M. Klein i drugih.

Osnovna filozofija programa temelji se na:

- odnosu dijete-roditelj koji je najvažniji za kreiranje unutarnje psihičke strukture djeteta i adolescenta
- unutarnjoj dječjoj strukturi koja utječe na odnose s okolinom koji imaju tendenciju ponavljanja povijesti i stvaranja životnog skripta i srama
- selfu koji nije entitet već kontinuirani proces koji je socijalno, afektivno i odnosno strukturiran kroz odnose s roditeljima i drugim važnim osobama, a uobličava se kroz socijalne ekonomske i kulturalne karakteristike
- obranama kojima se djeca brane od promjena (djelomično iz sigurnosti) te nastoje zadržati postojeće stanje
- otporima prema osjećajima koji dolaze iz prošlosti u sadašnji kontekst djetetovog života, ali i ukazuju na moguće terapijske intervencije

Osnovna pravila psihoterapijskog tretmana, bez obzira na bazične pristupe, uključuju:

- dobro poznavanje razvojnih faza
- poznavanje obiteljske dinamike koja je značajna jer kroz nju dijete percipira svijet i sebe u svijetu i nastala iskustva prenosi na sve druge odnose kasnije u životu
- poznavanje i drugih značajnih osoba u djetetovom životu
- poznavanje zaštitnih i rizičnih faktora

Edukacija traje između 2 i 4 godine, ovisno o pravcu i prethodnim edukacijama, a po završenoj edukaciji i polaganju ispita dobiva se europska licenca osposobljenosti za dječjeg i adolescentnog psihoterapeuta odnosno savjetodavca. Polaznici stječu diplomu iz Dječje i adolescentne psihoterapije odnosno savjetovanja, te europsku licencu ovjerenu od strane EAITCYP i EUROPCS.

Psihoterapija pokretom i plesom (PPP) jedna je od kreativnih, ekspresivnih terapija koja primjenjuje pokret i ples s ciljem unaprjeđivanja emotivne, kognitivne, socijalne i tjelesne integracije pojedinca.

Temelji se na sljedećih nekoliko teoretskih principa:

- tijelo i um su nerazdvojivi, a promjene obrazaca kretanja utječu na cjelokupno funkcioniranje;
 - tjelesni pokreti odražavaju psihičke sadržaje i osobnost, a pokret kao veza s dubljim slojevima psihe ima simboličnu funkciju kojom otkriva podsvjesne sadržaje;
 - spontana improvizacija u pokretu omogućava klijentu isprobavanje novih načina bivanja i novo iskustvo samoga sebe, odnosa, razmišljanja i osjećanja;
- Za razliku od drugih tradicionalnih metoda, PPP uključuje terapijsko korištenje pokreta i psihomotornu ekspresiju kao glavni način analize i intervencije. Osim fokusa na način kretanja i tjelesno držanje, važnost se pridaje i drugim neverbalnim znakovima, primjerice disanju, gestikulaciji, mimici, tonusu mišića, ritmu izvođenja određenih znakova, načinu korištenja prostora i dr. PPP ponekad koristi i druge tehnike koje pomažu izražavanju kao što su ekspresivno korištenje glasa, crtež ili interakcije s rekvizitima. PPP je efikasna terapija i najčešće se koristi kod anksiozno-depresivnih poremećaja, PTSD-a, emocionalno ponašajnih teškoća (hiperaktivna, agresivna i povučena djeca), autizma, trauma (emocionalna i tjelesna zlostavljanja), ovisnosti, somatskih poremećaja (poremećaji prehrane), poremećaja ličnosti, neuroloških poremećaja (demencija, Parkinson, traume mozga), onkoloških bolesti ili za osobni razvoj.

PPP je namijenjen djeci, adolescentima, odraslima i osobama treće životne dobi, onima s posebnim potrebama, a provodi se u grupnom ili individualnom obliku. PPP terapeut se u procjeni i analizi klijentova kretanja često služi Labanovom analizom pokreta, a ciljeve usklađuje s potrebama klijenta koji se revidiraju po potrebi i tijekom ciklusa.

Neki od ciljeva psihoterapije pokretom i plesom su:

- smanjivanje stresa, anksioznosti i depresije;
 - jačanje samopouzdanja, samopoštovanja i pozitivne slike tijela;
 - prorađivanje trauma;
 - osvještavanje tijela, poboljšanje koordinacije i motoričko kognitivnih funkcija;
 - usvajanje tehnika opuštanja;
 - poboljšanje socijalnih vještina i cjelovite komunikacije;
 - poboljšanje kvalitete života;
 - podupiranje emocionalnog izražavanja i osobnog razvoja.
- Terapijski susret odvija se jednom tjedno, minimalno 2 ili 3 mjeseca. U zavisnosti od stanja i potreba klijenta, terapija može trajati i godinu dana ili više.



Hrvatsko društvo za seksualnu terapiju (HDST) osnovano je u Zagrebu, 20. lipnja 2007. a u Registar udruga Republike Hrvatske upisano je 27. kolovoza 2007. godine čime je HDST mogao započeti s radom kao strukovna udruga. Osnovni cilj i zadatak Društva je okupljanje i edukacija seksualnih terapeuta te unaprijeđenje seksualnog zdravlja i liječenje seksualnih poremećaja. Ovo je prvo društvo u Hrvatskoj koje se bavi seksualnim zdravljem i seksualnim poremećajima, pa su i edukacije koje ono organizira prva stručno-znanstvena zbivanja o ovoj tematici u nas.

Zadaća HDST-a je zastupanje, koordinacija, promocija i unapređivanje rada seksualnih terapeuta/terapeutkinja u Hrvatskoj, te pružanje podrške njihovim profesionalnim interesima. Hrvatsko društvo za seksualnu terapiju djeluje kroz 6 područja:

1. Edukaciju i savjetovanje
2. Podržavanje i organiziranje istraživanja vezanih uz djelatnosti Društva;
3. Izdavačku djelatnost
4. Organiziranje javnih događanja kroz organiziranje konferencija i tribina
5. Medijsku promociju
6. Donošenje etičkog kodeksa za seksualne terapeute u Hrvatskoj te zastupanje interesa seksualnih terapeuta Hrvatske u drugim srodnim profesionalnim udrugama, kao i prema javnosti.

Društvo zasad broji tridesetak članova iz različitih struka, tako da među njima ima liječnika, psihijata, psihologa, sociologa i članova ostalih humanističkih zanimanja. Devet članova je završilo punu edukaciju i sada su prvi certificirani seksualni terapeuti u Hrvatskoj.

U rujnu 2013. HDST je započeo novi edukacijski ciklus za izobrazbu seksualnih terapeutkinja/a i savjetovateljica/a u području seksualnog zdravlja. Trenutno u toj edukacijskoj grupi imamo 15 polaznica. Edukacija traje dvije godine s time da je prva godina više teoretska uz praktikume i radionice a druga godina je supervizijska. Edukacijski program je dinamičan i naglašeno interaktivan, u skladu sa suvremenim metodama učenja i savladavanja vještina. Edukanti/ce imaju obavezu rada s klijentima što mogu započeti nakon što su odslušali teorijsku nastavu (210 sati) te položili pismeni i usmeni ispit, koji uključuju znanje o ljudskoj seksualnosti, poremećajima seksualnog zdravlja i osnovnim terapeutskim postupcima.

Očekujemo da bi program profesionalnog osposobljavanja za seksualnu terapiju trebao rezultirati ne samo ovom postojećom (i budućim) generacijom seksualnih savjetnika/savjetnica i terapeuta/terapeutkinja već i povećanim interesom i osviještenošću hrvatske javnosti za tematiku seksualnog zdravlja.

Hrvatsko društvo za sistemske psihoterapije – HDSP je nevladina udruga koja okuplja grupu educiranih i međunarodno certificiranih psihoterapeuta kao i terapeuta u edukaciji iz područja sistemske obiteljske psihoterapije.

Sistemska obiteljska psihoterapija je psihosocijalna intervencija usmjerena na sistem kao cjelinu, u kontekstu kulturalne, religiozne, socio-ekonomske i političke sredine kojoj pripada. Sagledava obitelj kao sistem u promjeni, a individualne obrasce ponašanja razumije kao rezultat interpersonalnih odnosa.

Svaka obitelj ima svoje procese prilagođavanja na svakodnevnoj razini, kao i na razini razvojnih i životnih promjena. U procesima prilagođavanja na te promjene (npr. brak, rođenje djeteta, bolest, rastava, gubitak, itd.) događaju se različiti procesi unutar pojedinca i unutar sistema koji mogu dovesti do neproduktivnih i neefikasnih oblika ponašanja i različitih osjećanja kao reakciju na određeni problem ili stanje, što može zaustaviti razvoj pojedinca i odnosa unutar obitelji pa čak i dovesti do ozbiljnih smetnji. Stoga ovakva vrsta terapije može biti korisna kod različitih stanja i poboljšanja kvalitete života kao što su psihosomatski problemi, kronične bolesti, psihoseksualne teškoće, partnerske krize, gubitak članova obitelji, traumatska iskustva, ovisnost o alkoholu, drogama i kocki, probleme u dječjoj i adolescentnoj dobi, probleme u radnoj i socijalnoj sredini, poboljšanje roditeljstva i obiteljskog funkcioniranja, itd.

Psihoedukativna obiteljska terapija se može realizirati u različitim formama uključujući terapijske seanse sa pojedincima, pojedinačnim obiteljima, više obitelji, grupnim terapijskim seansama i rad u određenim timovima.

Uobičajeno trajanje seansi se kreće od 60-90 minuta, a intervali između seansi mogu biti od jednog do nekoliko tjedana, ovisno o potrebama klijenata, težini problema i drugim čimbenicima važnim za tijek terapije. Prosječno trajanje cjelokupnog tretmana varira od 6-20 seansi.

Iako uzima u obzir prošlo i buduće vrijeme, sistemska obiteljska terapija je ipak najvećim dijelom usmjerena na „sada i ovdje“.

Sistemske intervencije pokazale su se efikasne u tretmanu čitavog niza smetnji i problema, a teže ka razvoju psihofizičkog ozdravljenja kod odraslih i djece i osnaživanju sistema kao cjeline.



Što je kognitivno-bihevioralna terapija?

Kognitivno-bihevioralna terapija je psihoterapijski pristup koji se temelji na ideji da je način na koji razmišljamo povezan s onim što osjećamo i činimo. Kognitivno-bihevioralni terapeuti stoga vjeruju da promjena u načinu na koji se ponašamo i interpretiramo događaje može dovesti i do promjene u emocijama.

Što se događa u kognitivno-bihevioralnoj terapiji?

Kognitivno-bihevioralna terapija usmjerena je na sadašnjost, orijentirana je na rješavanje konkretnog problema i ograničenog je trajanja. Broj potrebnih susreta ovisi o prirodi i težini klijentove poteškoće. Tretman najčešće traje 10 do 15 susreta, iako u ponekim slučajevima može biti i značajno kraći ili duži.

Klijent i terapeut zajedno postavljaju ciljeve na kojima će raditi tijekom tretmana. Za njihovo se postizanje koriste različite tehnike čiji se smisao prethodno objašnjava klijentu. One mu pomažu u osvještanju nekorisnih misli, istraživanju drugih načina tumačenja situacija i eksperimentiranju s njima. Klijenta se također podučava novim načinima kontroliranja neugodnih emocija, kao i drugačijim načinima rješavanja problema. Krajnji cilj tretmana je promjena ponašanja te se klijentu pomaže u uklanjanju nepoželjnih ili izgradnji novih, poželjnih oblika ponašanja.

Klijent je aktivan sudionik terapije od kojeg se traži da prati svoja ponašanja, osjeća je i misli, uvježbava različite vještine, isprobava alternativne načine ponašanja i sl. Važan aspekt tretmana su domaće zadaće koje pomažu da se promjene postignute u terapiji prenesu u svakodnevni život te da klijent u konačnici postane sam svoj terapeut.

Kada je ovaj psihoterapijski pravac najbolji izbor?

Kognitivno-bihevioralna terapija je znanstveno utemeljen pristup čija je učinkovitost provjeravana u brojnim istraživanjima. Smatra se terapijom izbora za depresiju, panični poremećaj, različite fobije poput straha od visine ili klaustrofobije, socijalnu anksioznost, opsesivno-kompulzivni poremećaj. Vrlo je efikasna i kod drugih problema poput niskog samopoštovanja, teškoća kod djece i mladih, problema u učenju, seksualnih i partnerskih problema, suočavanja s velikim životnim promjenama i stresovima, poremećaja spavanja, kronične boli, psihičkih smetnji uslijed zdravstvenih problema i drugih životnih teškoća.

Kome je namijenjen?

Kognitivno-bihevioralna terapija se uspješno primjenjuje u radu s pojedincima i grupama, obiteljima, parovima te djecom i mladima.

Hrvatska udruga za terapiju igrom (HUTI) bavi se promicanjem terapije igrom, što je terapijski pravac koji se temelji na spoznajama o dječjem razvoju.

Igra je aktivnost koja je univerzalna među svom djecom i preduvjet zdravog dječjeg razvoja: potiče fizički, motorički, socijalni, emocionalni i intelektualni razvoj. Stoga je igra u punom smislu riječi najvažniji dječji posao. Kroz nju djeca pokušavaju razumjeti svijet oko sebe i ono što im se događa, izražavaju osjećaje, dvojbe, način na koji vide svijet. Igra je prirodan je način dječjeg izražavanja i način na koji najbolje funkcionira dječji mozak: kao što većina odraslih svoje probleme izražava riječima, djeca će ih izraziti igrom. Terapija igrom koristi ovaj prirodan proces da bi pomogla djeci da izraze vlastita iskustva. Istovremeno, djeca uče suočavati se sa teškoćama te uvježbaju kako se nositi sa strahovima i teškim situacijama. Postoje različite vrste terapija igrom, a u neke se intenzivno uključuju i roditelji (Filijalna terapija igrom, Theraplay).

Terapija igrom vrlo je efikasna kod čitavog niza teškoća: stresnih životnih događaja ili promjena, poput rastave roditelja, odlaska ili smrti člana obitelji ili ljubimca, dolaska prinove, preseljenja, hospitalizacije, zlostavljanja, zanemarivanja; emocionalnih ili ponašajnih problema: strahovi, tjeskoba, teškoće pri odvajanju, promjene raspoloženja, agresivnost, sukobi s vršnjacima, nemir, problemi sa mokrenjem, stolicom, prehranom; te razvojnih teškoća, poput ADHD-a i teškoća iz autističnog spektra.

Terapija igrom prikladna je za djecu od 3-12 godine i njihove obitelji, no uspješno se prilagođava mlađoj i starijoj djeci.

U terapiji igrom djetetu se pruža mogućnost da kroz igru izrazi nakupljene osjećaje napetosti, frustracije, nesigurnosti, agresije, straha... Proigravanjem tih osjećaja, dijete ih izražava, suočava se, uči kako ih regulirati ili ih napušta. Pritom djeca otkrivaju svoje snage, samopouzdanje i bolje se suočavaju sa problemima.

Trajanje terapije ovisi o vrsti teškoća i njihovom trajanju, kao i o podršci roditelja i temperamentu djeteta. Stoga neka djeca trebaju svega nekoliko seansi, no u prosjeku proces traje 15-20 susreta. Što ranije reagiramo na problem i omogućimo djeci olakšavanje emocionalnih, ponašajnih, razvojnih i obiteljskih problema, terapija kraće traje, a koristi za dijete i obitelj su dugoročne.



Neuro-lingvistička psihoterapija (NLPt) je sistemski-integrativna metoda psihoterapije s kognitivno-imaginativnim pristupom, koja se razvila iz neuro-lingvističkog programiranja (NLP). NLP je metoda koju su sedamdesetih godina 20 st. u SAD-u razvili psiholog Richard Bandler i profesor lingvistike John Grinder s ciljem poticanja razvoja ljudskih potencijala. U odnosu na NLP, NLPt ima jasno odvojenu, teorijski i metodički razrađenu jezgru i područje primjene kao psihoterapija, koja dugoročno omogućuje dubinski razvoj osobnosti, a kratkoročno nudi djelotvorne intervencije.

Cilj metode je pratiti i pružiti potporu ljudima pri postizanju ekološki prihvatljivih ciljeva. Naglasak je na utvrđivanju prvobitne funkcije, tzv. "dobre namjere", koja je subjektivna podloga simptoma bolesti, tako da stare fiksacije na unutarnje i vanjsko nedjelotvorno ponašanje i stavove budu razriješene i mogu nastati novi, subjektivno i intersubjektivno zdraviji, stavovi i oblici ponašanja. «Ekologija» se u NLPt-u odnosi na uvažavanje cjelokupnog okruženja čovjeka, te su «ekološki» ciljevi ne samo dobri za samu osobu, već neće izazvati nikakve nepoželjne posljedice u njezinoj radnoj i obiteljskoj sredini, a po mogućnosti i na njih će povoljno utjecati. I dugoročna i kratkoročna terapija odvijaju se u okvirima individualnog i grupnog rada. U okviru terapijskoga radnog ugovora, zaštićenog okruženja i obavezne diskrecije, u prvom se redu nalazi postizanje individualnih ciljeva ozdravljenja, a radi se s odraslima i djecom.

U znanstvenom shvaćanju NLPt-a sadržan je princip mnogostrukih opisa i s time povezano mnogostruko, tj. simultano, oblikovanje teorije. Polazi se od toga da je svijet previše kompleksan da bi ga se moglo shvatiti pomoću pojednostavljene (linearne) logike. NLPt integrira teorijski i praktički različite teorijske modele, od kojih svaki osvjetljava neko od područja, te je zbog tih značajki NLPt primjenjiv za pomoć kod različitih poteškoća.

U samom psihoterapijskom radu moguće je koristiti brojne tehnike i metode razvijene s ciljem osvještavanja, omogućavanja korektivnih iskustava i integracije kognitivne, emocionalne i somatske razine percepcije i doživljaja. Također se koristi rad s transom i metaforama prema načelima eriksonijanske hipnoterapije. Pri radu se prije svega nastoji naučiti klijente kako da u svojem svakodnevnom životu koriste različite metode s ciljem rješavanja poteškoća i samorazvoja. Terapija završava postizanjem postavljenih ciljeva.

Transakcijska analiza (TA) je teorija razvoja ličnosti i sistematska psihoterapija kojoj je cilj osobni razvoj i promjena. TA stupanje u odnos drugima i komunikaciju vidi kao razmjenu i transakciju.

3 filozofske postavke na kojima počiva TA su:

- svi su ljudi ok

- svi imaju sposobnost mišljenja i osjećanja

- ljudi sami odlučuju o svojoj sudbini

Poseban doprinos TA u razumijevanju ličnosti su ego stanja o kojima govori njen osnivač, Eric Berne.

Svaka ličnost sadrži 3 ego stanja:

- ego stanje koje je sadrži vrijednosti, stavove, „program“ kako se živi nama značajnih autoriteta iz djetinjstva (poput roditelja, braće, odgajateljice iz vrtića, profesora itd.) - ego stanje Roditelj

- ego stanje koje je povezano sa trenutnim iskustvom, informacijama, znanjem, činjenicama (ovdje i sada)-ego stanje Odrasli

- ego stanje koje je povezano sa osjećanjima, bazičnim potrebama, kreativnošću, energijom- ego stanje Dijete.

Osnovni cilj TA u psihoterapijskom smislu je postizanje autonomije koja se očituje u oslobađanju i jačanju potencijala za svjesnost, spontanost i intimnost. Svjesnost - biti svjestan realnosti u kojoj se trenutno nalazimo, sebe, drugih, situacije, te sposobnost da neposredno vidimo, čujemo, osjetimo, okusimo, omirušemo ili dodirnemo. Spontanost – slobodno odabrati ponašanje, mišljenje i osjećanje koje je najprimjerenije situaciji bez unutarnjih prisila (slobodno biramo ego stanje iz kojeg ćemo odgovoriti). Intimnost ili bliskost - sposobnost izravnog izražavanja osjećaja, želja i potreba, bez cenzure i bez manipulacija. Suština intimnosti je sposobnost da volimo, primimo ljubav i dajemo je.

TA se može koristiti u liječenju različitih tipova psiholoških poremećaja, od svakodnevnih životnih problema do psihoza. Osim kao psihoterapija, TA se koristi i kao savjetodavna, edukacijska i organizacijska metoda pri čemu je koncept isti, dok su ciljevi, metode i tehnike rada specifične za svako područje. TA se može koristiti u individualnoj, grupnoj, obiteljskoj terapiji ili terapiji parova.

TA je ugovorna terapija, što znači da na početku rada klijent i psihoterapeut sklapaju verbalni ugovor o cilju terapije. Cilj rada uključuje promjenu koja klijentu pomaže da ostvari veći stupanj autonomije. Cilj se postavlja jasno, konkretno i mjerljivo te se radi na njegovom postizanju u što kraćem vremenskom periodu. Osim toga, sklapa se ugovor o diskreciji (kao zaštita klijentove osobnosti) kao i ugovor o aktivnosti (korištenje unutarnjih resursa za postizanje cilja terapije).

Kibernetika psihoterapije je znanost o cirkularnosti i razumijevanju vlastite epistemologije kao predložak dijaloškoj praksi usmjerenoj na promjenu. Kibernetika i sistemska terapija je kontekst za učenje i istraživanje efikasne psihoterapije, uvažava sva dostupna znanja iz dosadašnjih psihoterapijskih istraživanja, filozofije, etike, estetike, fizike, biokemije, biologije, genetike, medicine, antropologije, informatičkih znanosti, lingvistike, logike, psihologije i komunikologije, koristi poznate teorije, ali na način razumijevanja kompleksnosti ljudske prirode te je uvijek otvorena za različitost koja bi mogla biti u funkciji terapijske promjene. Zbivanja promatramo na nekoliko razina: na razini psihoterapije, na razini klijenta i na osobnom planu. Kroz dijalošku praksu koristimo procese, kao što su: hipnoterapija, rad s ishodima, rad s resursima, priče i metafore, samorefleksija.

Kako za sada u znanosti ne postoji tako sveobuhvatna teorija koja bi obuhvatila sve specifičnosti kompleksne ljudske prirode, koja se s rođenjem svake nove jedinke obogaćuje novim raznolikostima potencijalnog subjekta, terapijski rad zasnovan na kibernetici i sistemske terapiji uvijek je otvoren, kreativni čin, vođen ka unaprijed definiranim ishodima kao ciljevima terapijske promjene. Alat kojim se služimo je samorefleksija na učinjeno i konverzacija kao razmjena ideja te hipnoterapija kao znanost o interkomunikaciji. Razlikovanje je temeljni korak pri upoznavanju klijenta. Pitanje koje si postavljamo je - po čemu je naš klijentski sustav poseban i različit, što ga čini jedinstvenim u terminima njegovog jezika, verbalnog i neverbalnog?

Jedan od najvažnijih stajališta sistemskog terapeuta je da svaki klijent ili klijentski sustav (patneri, obitelj) raspolaže sa sposobnostima koje su mu potrebne za rješavanje svojih problema, iako možda nisu vidljivi već na prvom susretu. Da bi klijent otkrio svoje sposobnosti, terapeut se ne bavi samim problemom nego fokus terapije stavlja na zajedničko ostvarivanje rješenja. Terapeut nudi klijentu ono što on subjektivno želi, a ne ono što terapeut misli da je najbolje za klijenta. Važno je da su terapijski ciljevi smisleni za klijenta. Otvorenost i dostupnost klijentima je zaštitni znak sistemske terapije.

Udruga za kibernetiku psihoterapije i organizacije dio je Europske asocijacije sistemskih obiteljskih terapija.

Realitetna terapija, čiji je autor dr. William Glasser (klinički psiholog i psihijatar), psihoterapijska je i savjetodavna metoda. Osnovana je na teoretskoj postavci (Teorija izbora) da su sva živa bića intrinzično motivirana, kako je svako naše ponašanje naš najbolji pokušaj da u danom trenutku zadovoljimo jednu ili više psiholoških ili fizioloških potreba. Jedino ponašanje koje možemo kontrolirati jest naše ponašanje. Druge ne možemo prisiliti da rade to što mi želimo, osim ako oni ne odaberu tako. Što ćemo mi raditi - naš je izbor, a što će drugi raditi - njihov je izbor. Realitetna terapija pomaže ljudima pronaći najbolje načine zadovoljavanja potreba, evaluirati ponašanje, načiniti bolje izbore – sada i u budućnosti. Pomaže klijentima razumjeti vlastite želje i povezati ih s cjelokupnim ponašanjem.

Realitetni terapeut će svoju terapiju usmjeriti na sadašnjost, na aktualne odnose i na svjesno odabrana ponašanja. Jedna od postavki realitetne terapije jest da smo svi mi produkt naše prošlosti, a njena smo žrtva samo ako to sami odaberemo.

Neki od aksioma teorije izbora:

- jedino ponašanje koje možemo kontrolirati jest naše vlastito.
- sve što možemo dati drugoj osobi jest informacija.
- svi dugotrajni psihički problemi su problemi odnosa.
- problematičan odnos uvijek je dio našeg sadašnjeg života.
- ono što se dogodilo u prošlosti potpuno je povezano s onim što smo mi danas, no svoje osnovne potrebe možemo zadovoljiti samo danas, upravo sada i možemo planirati kako da ih nastavimo zadovoljavati u budućnosti.
- svoje potrebe možemo zadovoljiti jedino zadovoljavajući slike koje imamo u svom svijetu kvalitete.
- sve što činimo jest ponašanje (djelovanje).
- svako cjelokupno ponašanje je izabrano, no direktnu kontrolu imamo nad komponentama aktivnosti i mišljenja. Svoja osjećanja i fiziologiju možemo indirektno kontrolirati kroz ono što izaberemo činiti i misliti.

Realitetna terapija namijenjena je osobama koje imaju različite poteškoće iz područja mentalnog zdravlja (depresivna, anksiozna stanja) ili poteškoća koje se odnose na životne krize, partnerske probleme, obiteljske probleme, traumatične događaje i ostalo. Ulazi u kategoriju kratkotrajnih terapija, do 10 susreta. Provodi se individualno, grupno, s parovima, obiteljima i adolescentima.

Tijekom terapije, terapeut nastoji uspostaviti autentičan i ravnopravan odnos te pomoći klijentu da kroz razumijevanje intrinzične motivacije počne preuzimati kontrolu nad svojim životom.

Savez psihoterapijskih udruga Hrvatske (SPUH) je organizacija usmjerena prema razvoju i promicanju psihoterapije sukladno europskim standardima, a osnovan je 1998. godine. Osnovni cilj Saveza je sudjelovanje u donošenju Zakona o psihoterapiji, praćenje provedbe istoga, te briga o poštivanju etičkog kodeksa psihoterapeuta.

U izradi prijedloga Zakona o psihoterapiji SPUH surađuje s Hrvatskom liječničkom komorom, Hrvatskom psihološkom komorom, Sekcijama pri Hrvatskom liječničkom zboru, Hrvatskim psihološkim društvom, udrugom 'Psihijatrija i pravo', te strukovnim udrugama socijalnih radnika, defektologa i ostalih pomagačkih zanimanja.

Savez je aktivni član Europske asocijacije psihoterapeuta (EAP) koji daje mišljenja i prijedloge vezane uz daljnji razvoj psihoterapijskog pravnog okvira i psihoterapijske profesije na europskoj razini. Članica Upravnog odbora SPUH-a psihologinja dr.sc. Irena Bezić, nacionalni je delegat za Hrvatsku u navedenoj asocijaciji koja broji 26 zemalja članica. Kroz sudjelovanje u radu EAP-a Hrvatska ima mogućnost kreirati zakonski okvir na europskoj razini, no ujedno i dobiva uvid te pomoć u kreiranju vlastitog zakonskog okvira prilagođenog hrvatskom kontekstu, ali i europskom nasljeđu.

Savez surađuje sa navedenom asocijacijom kroz dodjelu licenci za psihoterapeute koji završe neki od psihoterapijskih pravaca u Hrvatskoj, a priznati su na europskoj razini te prosljeđuje dokumentaciju o zadovoljavanju kriterija pojedinca/ke EAP-u koji izdaje europske licence (ECP) te vodi evidenciju postojećih psihoterapeuta u RH s europskom licencom iz psihoterapije (ECP), a takvih 'licenciranih' terapeuta u Hrvatskoj ima 70-tak.

Rad Saveza odvija se na volonterskoj bazi svih članova i svih udruga-članica mreže. Članovi SPUH-a su redom psihijatri, psiholozi, pedagozi, socijalni pedagozi, teolozi, rehabilitatori i socijalni radnici koji se bave psihoterapijskim radom već dugi niz godina. Aktualni predsjednik je Jadran Morović, prim.dr.med., psihijatar i psihoterapeut, a tajnica udruge dr.sc. Irena Bezić, psiholog i psihoterapeut.

Udruge-članice SPUH-a predstavljene u ovoj brošuri su: Centar za psihodramu, CHANGE- Udruga za savjetovanje i terapiju, Društvo gestalt i integrativnih terapeuta Hrvatske, Hrvatsko-austrijski trening centar za NLPterapiju, Hrvatsko društvo za sistemske psihoterapije, Hrvatsko društvo za seksualnu terapiju, Hrvatska interdisciplinarna terapijska udruga za djecu i mladež, Hrvatsko udruženje za bihevioralno kognitivne terapije, Hrvatska udruga za psihoterapiju pokretom i plesom, Udruga za realitetnu terapiju Republike Hrvatske, Hrvatska udruga za terapiju igrom, Društvo imago terapeuta Hrvatske, Udruga za kibernetiku psihoterapije i organizacije i Udruga transakcijske analize.

Izdavač:

Savez psihoterapijskih udruga Hrvatske - SPUH

Za izdavača:

prim.dr.med. Jadran Morović

Urednici:

prim.dr.med. Jadran Morović
Maja Uštulica, prof.

Grafičko oblikovanje i priprema:

Udruga Omnibus

Tisak:

RobiGraf

Tiskano u 1000 primjeraka.

Copyright:

Savez psihoterapijskih udruga Hrvatske – SPUH

Zagreb, listopad 2013. godine

www.savez-spuh.hr



Savez psihoterapijskih
udruga Hrvatske