



Kako najbolje iskoristiti terapiju?

Kako pomoći klijentima da dobiju najbolje od vas?



Prevele i adaptirale: Marina Nekić i Severina Mamić

Provela sam veći dio svog radnog vremena educirajući ljude da postanu terapeuti – i isto tako dobar dio vremena pomažući terapeutima u njihovom radu kroz superviziju. S vremena na vrijeme, razgovarajući o teškim klijentima (što najčešće znači, klijentima koji se ne ponašaju na način na koji mi očekujemo) sa studentima i kolegama, pomislila sam da bi možda bilo korisnije educirati klijente. Pritom bi vjerojatno naslov ovog pisma bio *Kako raditi s teškim terapeutima* ili *Kako dobiti najbolje od svog terapeuta*.

S druge strane, nekad klijenti opisuju svoje ranije iskustvo terapije kao neuspješno. Pa tako često znaju reći: *On/Ona nikad nisu sa mnom razgovarali. Ne znam zašto je cijeli fokus bio na tome kako se osjećam - Ja sam htjela razgovarati o tome što meni drugi rade. Osjećala sam se čudno cijelo vrijeme – htjela sam započeti razgovor, ali nekad nisam znala o čemu ću pričati. On/Ona mi nikad nisu dali neki savjet. Bilo je to gubljenje vremena.*

Ono što me zapanjuje kod ovih izjava je da je vjerojatno terapeut bio dobar terapeut, ali da klijent nije imao nikakvu ideju kako da bude dobar klijent – potpuno nepripremljen na razliku između uobičajenog razgovora i razgovora u terapiji.

Stoga sam napisala pismo za sve buduće klijente da se lakše pripreme na ono što ih čeka.

Ova brošura je nastala na temelju poglavlja autorice Sheile Dainow koje je objavljeno u 2001. godine u *Counselling The BACP Counselling Reader Volume 2*

Dragi budući klijente/klijentice,

Uskoro ćete doći na prvu seansu, pa sam odlučila da bi bilo dobro da napišem par stvari o tome što je terapija. Da biste razumjeli kako terapija funkcionira, dobro je prvo vidjeti što NIJE terapija. To nije isto kao kad idete liječniku ili nekom drugom ekspertu gdje očekujete savjet, instrukcije, direkcije i interpretacije. Naš odnos je drugačiji, jer oboje imamo jednaku moć. Vi ćete biti zaduženi za plan rada, a ja ću nastojati da najbolje što je moguće razumijem što želite postići i pomoći vam da to postignete.

Željela bih istaknuti da su naši razgovori povjerljivi i da ćete onda kad se vidimo, u tom vremenu koje imamo skupa, imati moju potpunu pozornost.

Mi ćemo provesti veći dio vremena razgovarajući, ali to neće biti razgovor na koji ste do sada navikli. Naime, moj posao je da vas razumijem najbolje što mogu, pa ću ja tako provesti veći dio vremena slušajući vas. Na terapiji ne morate ništa, naime, vjerojatno će biti nekih seansi u kojima nećete znati što biste rekli ili što biste mislili,, možda će vam trebati više vremena da se otvorite. Uzmite si onoliko vremena koliko vam treba. Možda nekad nećete htjeti puno razgovarati ili odgovarati na moja pitanja, možda će vam odgovarati da budete tihi, i to je za mene u redu. Meni je u redu da pratim vaš tempo. Kada budete htjeli razgovarati više o nekoj temi, ono što ću ja pokušati je razumjeti vaše iskustvo i što se s vama događa. Stoga kada vam se pridružim u razgovoru to će biti da bih reflektirala što sam razumjela od onoga što ste rekli i da bih provjerila kako se osjećate. Ponekad ću dobro razumjeti, a ponekad možda ne, tako da ćete imati mogućnost da sa mnom provjerite jesam li shvatila sve što ste mi rekli – da vas razumijem mi je iznimno važno.

Još jedan važan element u našem odnosu je da vas ja neću osuđivati niti procjenjivati kakva ste osoba. Moj interes je pomoći vam da razumijete sebe i da istražite kako vaš život može biti kvalitetniji i sretniji što je više moguće. Ako nešto promijenite kod sebe to će biti zato što to vi želite, a ne zato što ja mislim da trebate. Na primjer, recimo da se osjećate nesretno zbog nečega. Moj posao neće biti da vas ja usrećim – moj posao će biti pomoći vam da iskusite i razumijete ono što osjećate. To radim jer neugodni osjećaji ne nestaju ako se ignoriraju ili potiskuju – oni mogu malo izbljediti, ali će se opet pojaviti. Terapeuti vjeruju da izražavanje osjećaja može biti iscjeljujući proces, jer tako ne morate trošiti puno energije zadržavajući stare patnje i boli. Možemo zajedno istražiti opcije koje imate i odluke da nešto promijenite – s tim da je taj dio u vašim rukama.

Moj sljedeći veliki cilj je da vas ohrabrim u prepoznavanju i preuzimanju odgovornosti za svoje misli, osjećaje i ponašanje. Lako je sve ovo izbjeći tako da pronađete druge krivce. Ako ste ikada rekli ili pomislili stvari poput ovih, *Da to nisi napravio, ja sad ne bih bila nesretna, Ljutiš me, Ne bih to napravila da me nisi isprovocirao*, onda znate o čemu govorim. Problem je ovdje da svaki od ovih odgovora implicira da je druga osoba ušla u vas i kontrolira kako mislite, osjećate i kako se ponašate. Ali to nije ono što se događa. Ono što je mnogo vjerojatnije je da je druga osoba otvorila vrata mislima i osjećajima koji već u vama postoje. Vaša reakcija se dogodila u vašem umu i tijelu i rezultat je načina na koji percipirate određeni događaj. Vjerojatno bi bilo istinitije kada biste rekli *Nisam uspjela sakriti koliko sam nesretna dok ti to nisi otkrio, Kada pomislim na tebe, osjećam se ljutito, Izgubim kontrolu nad svojom ljutnjom kad pomislim da si me isprovocirao*.

Znam da ovo zvuči kao da cijepam dlaku na dva dijela, ali ovdje postoji jedna značajna stvar. Recimo da dolazite na terapiju jer želite nešto saznati o sebi ili želite promijeniti životni stil. Ako je istina da su drugi odgovorni za to što se događa unutar vas – mi bi trebali čekati da se svi ti ljudi oko vas promjene da bi se neki rezultat vidio. Vjerojatno bismo jako dugo čekali. Ako nam postane jasno da smo mi sami odgovorni – možete se promijeniti kada god budete htjeli – i ja ću učiniti sve da vam pritom pomognem.

Možda će vam se nekada činiti neobičnim da ću se usmjeriti na riječi koje koristite kada nešto opisujete i sugerirati vam neke druge riječi i fraze. Na primjer, možda ćete reći *Ta i ta osoba je neosjetljiva i nepromišljena. Mrzim ga/ju. On/ona nikada ne obraća pažnju što ja govorim*. Ja ću vam tada sugerirati da kažete, *Osjećam se iziritirano kad sam s tom i tom osobom. On/ona ne prihvaća što govorim na sastanku*. Kada o ovome budemo razgovarali možda ćete uvidjeti da su vam ti osjećaji poznati i da je ljutnja usmjerena zapravo na neku drugu osobu u vašem životu koja vas možda nikada nije shvaćala ozbiljno. Možemo tada istražiti kako su se te stvari dogodile u prošlosti i kako još uvijek imaju utjecaja na vas u sadašnjosti. Nekada ćemo možda istraživati vaša prošla iskustva da bi provjerili koliko su ona relevantna za vas sada. Nakon što to istražimo vezu prošlosti i sadašnjosti ja ću vam pomoći da odlučite želite li nastaviti reagirati na isti način kao i ranije ili želite li naučiti kako drugačije.

Ako budete željeli naučiti kako da reagirate na novi i drugačiji način ja ću vam u tome biti podrška. Isto tako htjela bih vam naglasiti da promjene nisu lake i da sa sobom nose puno rizika, ali su neophodne ako želimo drugačije. Ja ću vam pomoći da odluka koju donesete za sebe bude vaša odluka i

podržat ću vas bez obzira na to što odlučili (osim ako vaša odluka uključuje nešto nezakonito, nemoralno ili antisocijalno).

S druge strane, možda vas bude iznenadilo da ću ja zapravo biti zainteresirana za druge načine kako komunicirate, a ne samo što govorite. Mi živimo u društvu koje više cijeni um od tijela. Od rane dobi mi učimo kako da se ponašamo na odgovarajući način i kako da sebe držimo pod kontrolom. Naša tijela su programirana da se pripreme na *borbu i/ili bijeg* kad god procijenimo da je neka situacija za nas prijeteća i/ili opasna, ali isto tako ne možemo nekog istući ili vrišteći istrčati iz prostorije kada je naša sigurnost ugrožena. U takvim situacijama mi potiskujemo našu prirodnu reakciju kada se suočimo s prijetnjom. Ne kažem da je to loša stvar – jer u suprotnom bi imali društvo koje bi izgledalo kao *Divlji zapad*. Problem je u tome što često onda odemo u drugi ekstrem i skrivamo našu prirodnu reakciju. Naime, nekada nam tjelesne reakcije mogu pomoći da otkrijemo što se zaista događa u našem umu i u našem srcu.

Dakle, kada dođete na terapiju, ja ću vas ohrabriti da obratite pozornost na senzacije koje se događaju u vašem tijelu. Primjerice, kako dišete? Znam da dišete – jer sigurno ne biste mogli doći na zakazanu seansu niti čitali ovo što sam napisala, ali ono što mene zanima jeste li svjesni kako to radite, kako dišete? Dišete li plitko – jer često tako nesvjesno dišemo kada se želimo distancirati od nečega što osjećamo. Kada smo bili mali, naša tijela su reagirala prirodno na situacije u kojima smo se nalazili. Ako smo bili uplašeni, naša ramena bi se okrenula prema naprijed da bi se zaštitili, glavu bismo spustili da ne gledamo svijet oko sebe koji nam se u tom trenutku činio strašnim. Ako smo bili ljuti, naši mišići bi postali napeti, kada bismo bili tužni naša ramena bi se spustila i kao da bi se cijelo lice objesilo. Možda će vam biti zanimljivo da stanete ispred ogledala na kojem možete vidjeti odraz cijelog tijela i da se promotrite kao da se prvi put vidite. Dok se gledate kakve poruke vašeg tijela vidite u ogledalu?

Sljedeći moj interes će biti otkriti kako reagirate na svakodnevne događaje – koji često odražavaju naše reakcije prema važnim životnim događajima. Naime, također ću biti zainteresirana na koji način vaše reakcije slijede neku koherentnu temu, reagirate li kao da imate neki scenarij kojeg možda uopće niste svjesni, što je opet često povezano s našim ranim iskustvima. Primjerice, planete li češće nego što se suzdržite, ili češće pregrizete jezik radi mira, ali se poslije grizete iznutra? Naime, veći dio naših reakcija potječe iz našeg ranog djetinjstvu u kojem smo vjerojatno naučili da je bolje da nikog ne pitamo za pomoć i podršku i da budemo samodostatni ili da jedino ako reagiramo dramatično i intenzivno da ćemo dobiti pozornost koju

želimo. Sve ove ali i druge strategije su naši načini kako smo se prilagodili okolini. Međutim, u nekom periodu našeg života dođe trenutak kada te naše strategije i reakcije više ne samo da ne daju očekivane rezultate nego narušavaju našu sliku o sebi ili bliske odnose koji su nam važni, pa nešto moramo promijeniti, ali ne znamo kako. To je trenutak u kojem možete potražiti pomoć stručnjaka.

Završit ćemo ovo pismo s poznatom anegdotom koja se pripisuje psihoterapeutu Nathanielu Brandenu. *Jedan od najvažnijih trenutaka u savjetodavnom i psihoterapijskom radu jest onaj kada klijent napokon shvati da nitko neće doći: nitko neće doći i popraviti njegovo djetinjstvo, nitko neće doći i učiniti ga sretnim, nitko neće doći i spasiti ga. Ako želi poboljšati svoj život, mora nešto učiniti sam. Jednoga dana, za vrijeme grupne terapije, klijent s očitim smislom za humor je primijetio: „Stalno nam govorite kako nitko neće doći. Ali vi ste došli!“ "To je točno", priznao sam. "Ali ja sam došao samo da vam kažem kako nitko neće doći".*

Dakle, to je onaj trenutak u kojem prihvaćamo svoj život, postajemo odgovorni za to kako ga vodimo i kako ga želimo voditi.