

VODIČ KROZ TERAPIJU ZA KORISNIKE: ŠTO OČEKIVATI I KAKO POSTIĆI DOBROBIT

Tamara L. Kaiser
W.W. Notron & Company, New York i
London, 2009., 242 str.

»Vodič kroz terapiju za korisnike¹« Tamare Kaiser jedna je od zanimljivijih knjiga koja na jednostavan i edukativan način približava psihoterapiju i terapijski proces korisnicima terapije i onima koji će to tek postati. Tamara Kaiser je socijalna radnica iz područja kliničkog socijalnog rada i profesorica na College of St. Catherine i University of St. Thomas, Minnesota, a »Vodič kroz terapiju za korisnike« napisala je kao rezultat svog dugogodišnjeg iskustva u terapijskom radu s korisnicima. Ova knjiga je vrsta poziva i dobrodošlice na psihoterapiju onih koji razmišljaju je li to pravi izbor za njih u rješavanju osobnih problema, kao i za one koji će se u potrebi za psihoterapijom tek naći.

»Vodič kroz terapiju za korisnike« na zanimljiv način opisuje specifičnosti psihoterapije u odnosu na neke druge oblike pomoći i podrške koje dobivamo od svojih prijatelja, kolega, braće i sestara, roditelja, dakle neprofesionalaca. Tako, primjerice, prednost psihoterapijskog pristupa autorica vidi u tome što je relacija između terapeuta i korisnika uvjetno rečeno »jednosmjerna«. Naime, terapeutova jedina uloga je da bude usmjeren na korisnika i pomogne mu u rješavanju njegovog problema. Međutim, relacije s ljudima iz vlastite socijalne mreže »obojane« su iskustvima iz prošlosti i

¹ »A user's guide to therapy: What to expect and how you can benefit«.

različitim očekivanjima, koja mogu otežati put do potpunog otvaranja i rješavanja problema. Osim toga, navođenjem širokog spektra kompetencija i stručnog obrazovanja koje psihoterapeuti imaju, čitatelju se približava visoka vjerojatnost za uspješno rješavanje problema kao i povjerljivost svih informacija dobivenih tijekom psihoterapije. Nadalje, primarni cilj psihoterapije je dobrobit pojedinca te njegov osobni rast i razvoj, kako bi se unaprijedili osobni potencijali osobe za suočavanje s problemima i postigla željena promjena u životu korisnika. Stoga, relacija s terapeutom koji je potpuno posvećen korisniku i njegovoj priči, omogućava korisniku da vidi sebe i svoju situaciju iz nove perspektive te da istraži i »izliječi« neka iskustva s osobama iz svoje okoline.

Što sve djeluje na uspjeh terapijskog procesa pokazuje pregled čimbenika koji su uključeni u sam proces, a koji su sistematizirani temeljem istraživanja starih preko 60 godina u području psihoterapije. Dakle, čimbenici koji djeluju na uspjeh psihoterapije su: (a) korisnik i čimbenici izvan terapijskog prostora koji čine 40% uspjeha, (b) relacija između korisnika i terapeuta čini 30% uspjeha, (c) očekivanja i nada da će terapija uspjeti nosi 15% uspjeha te (d) upotreba određenih terapijskih tehnika čini također 15% uspjeha psihoterapije. Ovim putem autorica nastoji pojasniti kako u »mjeranju« konačnog uspjeha terapije, treba uzeti u obzir činitelje koji su se dogodili i koji se događaju mimo kontrole terapijskog procesa i samog korisnika.

Osim toga, autorica nudi nekoliko korisnih savjeta vezanih uz odabir terapeuta. Preporuka autorice je da se korisnik raspita kako pojedini terapeut radi, koji stil i način rada najčešće koristi, koje ima bazično obrazovanje i dodatne edukacije. Kako bi korisnicima približila određeni psihoterapijski pravac, autorica vrlo jasno i kroz primjere dijaloga s korisnicima, opisuje nekoliko psihoterapijskih pravaca koji se najčešće mogu sresti na »ponudi« psihoterapija. Tako, primjerice, opisuje glavne postavke psihodinamskog pristupa, kognitivno-bihevioralnog pristupa, humanističkog i obiteljskog pristupa.

Sa svrhom približavanja pojedine faze terapijskog procesa, autorica opisuje pojedinu fazu osvrćući se na praktične detalje u dogovaranju terapijskog ciklusa. Tako, primjerice, za početak terapijskog procesa, autorica smatra važnim dogovoriti cijenu terapijske sesije i regulirati način plaćanja te koliko će jedna terapija trajati i koji je moguć vremenski okvir trajanja terapijskog ciklusa, kao i mjesto održavanja terapijskih sesija.

Vezano uz sam terapijski proces Kaiser priprema potencijalne korisnike terapije na uobičajene korake u terapiji s kojima će se oni najvjerojatnije sresti u pojedinoj fazi terapijskog procesa. Tako navodi da će nakon početnog razgovora u okviru terapije neki od terapeuta tražiti od korisnika da ispune obrazac o psihološkim i/ili psihijatrijskim oboljenjima od kojih je korisnik bolovao ili još uvijek boluje i boluju li članovi obitelji od nekih oboljenja. Nadalje, većina terapeuta direktno će pitati korisnika: »Što Vas dovodi ovdje (u terapiju)?« U tom kontekstu autorica nudi dugačak popis različitih razloga zbog kojih korisnici mogu doći u terapiju, kao što su osjećaj usamljenosti, poteškoće u usklađivanju privatnog i profesionalnog života, različite ovisnosti, poremećaj spavanja, poremećaj prehrane, dugotrajno razočaranje

u druge i sebe, poteškoće u savladavanju ili prilagođavanju svakodnevnim okolnostima i slično. Dakle, problemi i situacije s kojima osoba može doći u terapiju mogu biti vezani uz nju osobno i/ili relacijske probleme s ljudima iz njene okoline. Nakon definiranog problema većina terapeuta će s korisnicima definirati cilj koji se želi postići tijekom terapije, pa će dio terapije biti usmjeren tome.

Osim toga, autorica je dio knjige posvetila komunikaciji između terapeuta i korisnika. Velik značaj autorica stavlja na dijeljenje iskustava koje će korisnik izložiti tijekom terapije, kao i pojašnjenju da terapeut takva iskustva prihvaća i pažljivo razmatra. Takva komunikacija između korisnika i terapeuta stvara obostrano razumijevanje i pretpostavke za povjerenje te uspješnu relaciju između korisnika i terapeuta. Kako bi terapeut bolje razumio životni kontekst korisnika, važno je da sazna što više o korisniku i o različitim okolnostima vezanima uz problem. Tako će u razgovoru o tome, terapeut koristiti mnoga pitanja na koja korisnici nisu navikli odgovarati svakodnevnoj u komunikaciji. Stoga će neka od ponuđenih pitanja biti: »Što si mislio time? Na temelju čega si donio svoju odluku? Kako si se osjećao kada sam ti rekla svoje opservacije o prošlom tjednu? Što znači 'loše' za tebe? Na temelju čega pretpostavljaš da te on namjeravao povrijediti?« i tome slično. Ovakav način rada kod nekih korisnika može dovesti do povlačenja u komunikaciji, tako da terapeut mora dobro procijeniti koji će pristup u istraživanju problema primijeniti. No, svakako je jedan od važnijih ciljeva ovakvog rada terapeuta razumijevanje sadržaja koji korisnik iznosi, pa je važno da korisnik zna da su ovakva pitanja namijenjena upravo izbjegavanju nesporazuma u razumijevanju konteksta. U svrhu potkrepljivanja svrhovitosti pitanja i rasvjetljavanja sadržaja, autorica nudi primjere dijaloga, koje je ona vodila s nekim od svojih korisnika tijekom terapijskog procesa.

Ono što se u radu autorice s korisnicima pokazalo važnim u odnosu korisnik – terapeut jest empatija terapeuta. Korisnici nerijetko s nevjericom prihvate empatiju terapeuta, misleći da oni ne mogu razumjeti njihove emocije i teška psihološka stanja, jer pretpostavljaju da ih terapeuti nisu doživjeli. Ono što osobito korisnicima pomogne u razumijevanju njihovog emocionalnog razumijevanja od strane terapeuta je podjela osobnog iskustva s korisnikom, što autorica naziva unutarnjom empatijom (»inside empathy«). Koliko je važno da terapeut razumije korisnika, autorica demonstrira kroz nekoliko vlastitih primjera i primjera svojih kolega u dijalogu s korisnicima tijekom terapije, što čitateljima ostavlja jasnu sliku o vrijednosti i dinamici stvaranja otvorenog i povjerljivog odnosa, a u svrhu pružanja pomoći korisniku.

Vezano uz uspostavljanje odnosa terapeut-korisnik autorica vrlo slikovito pojašnjava koji su mogući odnosi moći i autoriteta u tom odnosu. U tom kontekstu opisane su moguće brige korisnika vezane uz davanje moći terapeutu te kako se nositi sa spoznajom da terapeut toliko toga zna o korisnikovom životu, a korisnik o terapeutu tako malo. Kako se nositi s tom neravnotežom i koliko korisnik može djelovati na raspodjelu moći u odnosu s terapeutom, autorica prikazuje na nekoliko primjera iz prakse, koji približavaju čitatelju pozicije korisnika i njihove mogućnosti u uspostavljanju ravnoteže.

Kako bi čitateljima približila načine rada u terapiji, Kaiser razrađuje modele terapije. Ona nastoji pojasniti »što se događa u sobi« kada u terapiji sudjeluje samo jedna osoba, a što kada sudjeluju neki ili svi članovi obitelji. Osobito se zaustavlja na tumačenju i prednostima grupne terapije te na specifičnostima i benefitima kombiniranja pojedinih tipova terapije.

Kao jedna od značajnijih točaka psihoterapije na putu do rješavanja problema je faza promjena koju je autorica detaljno opisala u knjizi. U tom smislu ona navodi nekoliko mogućih faza koje korisnici prolaze na putu do konačne promjene. Prvu fazu nazvala je fazom »prekontemplacije«. Ova faza nastaje kada korisnik ne misli da je još neka promjena u njegovom životu potrebna, jer je on već u terapiji. To se osobito odnosi na korisnike koji nisu dobrovoljno ušli u terapiju, nego na nagovor osobe i/ili po sili zakona. Kod korisnika koji su dobrovoljno ušli u terapiju, ponekad se dogodi da netko drugi iz okoline korisnika, ali ne i sam korisnik, vidi da on ima problem, pa stoga korisnik ne misli da bi se išta trebalo promijeniti u dosadašnjoj situaciji. Autorica i za ovakvu situaciju nudi nekoliko praktičnih rješenja za korisnike kroz primjere svog kolege terapeuta. Sljedeća faza na putu do promjene je faza kontemplacije, odnosno razmišljanja o promjeni. Tada se kod korisnika povećava razina svjesnosti o prisutnosti problema i razmatranju »rizika« ulaska u avanturu koja se zove »promjena«. U ovom dijelu autorica ohrabruje potencijalne korisnike terapije da ukoliko su se odlučili za promjenu ne moraju promijeniti sve na što su navikli u dosadašnjem životu. Ovakva smjernica je nekim njenim korisnicima bitno olakšala odluku o donošenju odluka. Treća faza je faza pripreme za promjene, koja se odvija obično mjesec dana prije poduzimanja dogovorenih promjena, dok četvrta faza donosi poduzimanje aktivnosti za koje je potrebno mnogo hrabrosti, smjelosti i ustrajnosti.

Ova knjiga čini se osobito korisnom u dijelu koji opisuje kako korisnik terapije može unaprijediti rezultat svoje terapije. U tom smislu Kaiser predlaže da kroz neku vrstu domaće zadaće, korisnici mogu u razdoblju između dvije terapijske sesije bilježiti svoja raspoloženja, razmišljanja, mogu pisati pisma određenim osobama (koja im nikada neće poslati), mogu snimati dijalog s terapeutom tijekom svoje terapije, mogu se baviti umjetničkim radom (slikati, crtati, slušati, stvarati muziku i slično), mogu čitati ciljane štiva i slično. U slučaju kada domaća zadaća ne daje rezultate, autorica korisnicima predlaže usvajanje neke od vještina samo-pomoći i pomoći grupe.

Sljedeći niz zanimljivih smjernica autorica nudi kroz primjere u kojima se korisnicima terapije pomaže da uz pomoć terapeuta razumiju i pokušaju prevladati strah, sram i krivnju, kao jedne od vodećih razloga koji sprječavaju korisnike da uđu u terapiju i zbog kojih je napredak u terapiji usporan.

Završetak terapije i opraštanje od terapeuta ponekad može biti bolno i teško za korisnika, gotovo kao i sama odluka da se započne s terapijom. Ono što najčešće brine neke korisnike na završetku terapije jest jesu li spremni »samostalno krenuti u život« i kako dalje nakon svega.

Vodič kroz terapiju za korisnike: Što očekivati i kako postići dobrobit

Koliko je za neke korisnike upravo ovo bila teška faza odvajanja od terapeuta i koliko su osobnih potvrđivanja trebali za izlazak iz terapije, autorica prikazuje na mnogim praktičnim primjerima koji pokazuju različite ishode terapijskog procesa. Osim toga, autorica nudi nekoliko smjernica za korisnike koji se mogu naći u dilemama i emocionalnoj nespremnosti za završetak terapije te koje su mogućnosti povratka u terapiju ukoliko korisniku to zatreba. U završnom dijelu knjige autorica se obraća korisnicima sljedećom rečenicom: »Kada ste prošli kroz terapijski proces i kroz sebe samog, otkrit ćete nova i zanimljiva područja te ponovno posjetiti poznata mjesta novim očima«.

»Vodič kroz terapiju za korisnike« Tamare Kaiser za čitatelje je koristan putokaz kroz terapijski proces. Ovo je ujedno jedinstvena knjiga jer je bogata vrijednim smjernicama za korisnike terapije da prepoznaju koji oblik terapije im je potreban, što od nje mogu očekivati i kako uz njegovog terapeuta postići osobni benefit. Nakon pročitane »Vodiča kroz terapiju za korisnike« svaki čitatelj doista može dobiti novi pogled na psihoterapiju kao metodu izbora u postizanju promjena u osobnom životu, a ulazak u terapijski proces nakon ovih spoznaja ostaje samo pitanje vremena.

Priredila: Gordana Berc

