

Donošenje odluke za odlazak na psihoterapiju

Dženana Kuluglija, psiholog, psihoterapeut

Razmišljanje o odlasku na psihoterapiju obavezan je uvod u sam proces psihoterapije. Motivacija za rješavanje problema i ostvarivanje promjene u ličnom funkcionisanju, partnerskom-bračnom odnosu, u porodici i na poslu, glavni su razlozi za pristupanje psihoterapiji. Psihoterapijska praksa pokazala je da je odluka za pristupanje psihoterapiji zasnovana na unutrašnjoj motivaciji i želji za mijenjanjem sebe najbolji pokazatelj moguće koristi od psihoterapije. Važno je razumjeti da je psihoterapija proces u kojem je osoba u aktivnoj poziciji i zajedno sa psihoterapeutom radi na rješavanju problema, psihološkom olakšanju i promjeni.

U pravilu odluka o odlasku na psihoterapiju nastaje na dva načina:

1. sopstvenim uvidom o potrebi za psihološkom podrškom,
2. usmjeravanjem od drugih značajnih osoba kao što su članovi porodice, prijatelji i osobe koje su bile na psihoterapiji.

Najveću korist od psihoterapije imaju osobe koje razumiju da je mentalno zdravlje jednako važno kao i fizičko. Posmatranje sebe i uočavanje sopstvenih emocionalnih stanja, načina komunikacije i ponašanja dio su sposobnosti koje pomažu da se uvide sopstveni kapaciteti u odnosu na druge ljude.

Sposobnost samoopažanja psiholoških kapaciteta i snage, odnosno promjene u smislu doživljaja gubitka psihološke snagu da se iznese sa obavezama i problemima jasan su znak za odlazak na psihoterapiju.

Mnogo ljudi živi s osjećanjem „neudobnosti u vlastitoj koži“ zbog jakog osjećanja nesigurnosti koje može trajati godinama i značajno usporiti socio-emocionalni razvoj ličnosti. Nagomilavanje problema i prisustvo psihološke boli vremenom pored mentalnih problema, prije ili poslije uzrokuje probleme i fizičkom zdravlju. Dugoročna patnja, tuga i bol troše potencijale svakog čovjeka i ostavljaju posljedice na tijelo, emocije i kvalitet odnosa.

U većini slučajeva ljudi dolaze na psihoterapiju jer osjećaju veliku bol, tugu, strah, krivnju i imaju učestale sukobe u porodici ili na poslu. Gubitak psihološke snage registruje se kroz osjećanje nezadovoljstva u zadovoljavanju psiholoških potreba za zabavom, slobodom, moći i ljubavi. Zatim, opažanje da u ponašanju nema kapaciteta za izraziti i primiti pohvalu, izraziti oduševljenje i radost. Također, gubitak psihološke snage iskazuje se kroz nedostatak ili nedovoljnu zastupljenost osjećaja psihološke ispunjenosti i zadovoljstva u odnosu na prethodno sopstveno psihološko funkcionisanje kao i kroz uočavanje stila života drugih ljudi u okolini. Osjećaj da se gubi kontrola u organizaciji svakodnevnog života u

porodici i na poslu, gubitak koncentracije, povlačenje u sebe, izbjegavanje socijalnih kontakata je stanje u kojem mnogi ljudi potraže individualnu psihoterapiju.

U principu promjene u raspoloženju prvi primijete članovi porodice, prijatelji i kolege na poslu koji reaguju na promjene u smislu da porodica i prijatelji žele razumjeti i na svoj način pomoći. Veliki broj ljudi dolazi na psihoterapiju zbog brige porodice i prijatelja za psihičkim funkcioniranjem drage osobe. Tako da nakon što se iskoriste porodične i prijateljske snage ide se ka traženju pomoći stručnih osoba iz oblasti mentalnog zdravlja.

U partnersko-bračnom odnosu ideja za odlazak na savjetovanje-psihoterapiju nastaje nakon što se iscrpe vlastiti resursi odnosno kad se problemski obrazac počne ponavljati .

Kriza u partnersko-bračnom funkcionisanju se navodi kao glavni razlog dolaska na psihoterapiju. Rast i razvoj ljubavnog para ima faze od zaljubljenosti do jasnog osjećanja ljubavi i odluke o zajedničkom životu, i većina parova ove faze prolazi u velikoj harmoniji. Kod većine parova krizne faze dolaze nakon sklapanja braka, najčešće u sedmoj godini braka. Istraživanja su pokazala da su ovo najosjetljivije faze razvoja bračnog funkcionisanja i da se u ovim fazama najčešće parova donosi odluka o razvodu braka. Obično se kriza opisuje kao učestali sukobi koji nemaju rješenje, prekid komunikacije, prekid seksualnog odnosa, nedostatak ljubavi i harmonije.

Ponekad jedan od bračnih partnera uopće ne vidi problem i ne slaže se sa definicijom o postojanju krize u braku, sama neusaglašenost o kvalitetu i zadovoljstvu bračnim odnosom, za mnoge parove predstavlja izazov u definisanju "normalnog" u odnosu. U situaciji kada se bračni problemi ne žele vidjeti samim tim njihovo rješavanje čini nemogućim i velika je vjerovatnoća da će se dogoditi krah bračnog odnosa. Ponekad ovakav krah ide u formi jakog verbalnog i/ili fizičkog napada, paralelne ljubavne veze ili iznenadnog razvoda. Pojava i ponavljanje verbalne i fizičke agresivnosti za svaki par treba biti alarm i znak za traženje pomoći kod bračnih savjetnika. Strah i nesigurnost u bračnom odnosu često bude maskirana i parovi ulože napor u održavanju slike sretnog para iz različitih uvjerenja. Izbjegavanje da se suoče sa stvarnošću odnosno problemima u braku, u konačnici može rezultirati da bračni partneri uopće ne razumiju zašto je brak propao i u kojoj fazi su propustili da definiraju problem i osjećanja nezadovoljstva i udaljavanja. Bračna terapija u ovakvim situacijama je korisna jer u većini slučajev pomaže da se definišu i razlikuju bračni problemi od individualnih poteškoća.

Drugi način u definisanju partnerskih-bračnih problema je da postoji usaglašenost u viđenju bračnog problema, svjesnosti da je brak u krizi i da postoji rizik i od razvoda, ali i nerealno očekivanje da će se bračna kriza sama od sebe riješiti ili da će se čarobnim štapićem na bračnom savjetovanju sve razriješiti. Nerealno je očekivanje od partnerskog-bračnog savjetovanja da će rješenje doći od stručnjaka a bez vlastitog angažovanja i promjene. Za zajednički stav prihvatanja bračnog „pakla“ ponekad služi vjerovanje da je važno ostati zajedno zbog ekonomsko-društvene situacije, porodične tradicije i djece.

Veliki broj roditelja osvijesti razinu bračnog sukoba kada neko od djece pokaže neki od zabrinjavajućih simptoma na ponašajnom, emocionalnom i školskom funkcionisanju. Djeca imaju jače reakcije na promjenu u porodičnom funkcionisanju i pokazuju promjenu u ponašanju bilo u porodici ili u školi. Promjene u dječijem funkcionisanju mogu biti različite sa širokom lepezom ponašanja. Moguća ponašanja su od agresivnosti do povlačenja i ovisi od

karakteristika ličnosti i opće inteligencije samog djeteta. Izostanak ljubavi, nježnosti, pažnje, adekvatne brige za potrebe djeteta a prisustvo bijesa, ljutnje, neadekvatnih kazni kod svakog djeteta ostavlja emocionalne ožiljke ili trajne promjene u emocionalnom funkcionisanju.

Roditeljska spremnost da razumiju potrebe djece i uoče karakteristike ličnosti svakog djeteta kako bi adekvatno stimulisali psihofizički rast i razvoj, čest je razlog dolaska roditelja na porodično savjetovanje. Roditelji najčešće dolaze na savjetovanje kad su djeca u fazi školskog uzrasta i adolescencije, a zapravo bi pravo vrijeme bilo za vrijeme trudnoće i u fazi ranog rasta i razvoja djece.

U psihologiji roditeljstva, o materinstvu i očinstvu napisano je mnogo, ali uvijek sa zaključkom da su majka i otac ili osobe koje su psihosocijalni roditelji, osobe koje imaju ogroman utjecaj na formiranje ličnosti djeteta i da imaju jedinstvenu moć da razvijaju ili ruše mentalno zdravlje djece. Mnogo je faktora koji utječu na sam roditeljski model, odnosno na način na koji se majka i otac povezuju sa djetetom. Djeca su ličnosti u razvoju i trebaju stabilnost u porodičnim odnosima jer sam odnos roditelja najjače oblikuje emocionalnu povezanost u porodici.

Porodična terapija često započinje nekim oblikom psihosocijalne neprilagođenosti djeteta ili adolescenta koju primjete u školi. Većina porodica reaguje na promjenu u svakodnevnom funkcionisanju kad primjete da se gubi bliskost odnosno da se razvija udaljenost, da nedostaje izražavanje ljubavi i da se pojavljuju sukobi od verbalnih do fizičkih. Odluka o pristupanju porodičnoj psihoterapiji je uvijek i znak porodične snage da se povrati porodična ravnoteža, da porodica nanovo definiše granice zajedničkog i individualnog. U porodičnoj terapiji ispituju se granice roditelja i uticaj na stabilnost djeteta.

Pojava razvoda braka je u porastu, i sve više roditelja javlja se na terapiju razvoda, kako bi posljedice razvoda po djecu bile svedene na minimum. U razvodu postoji veliki rizik da djeca budu „kontejneri“ ljutnje i različitih strategija koje roditelji provode međusobno, stoga djeca u pravilu trebaju nekoga ko će štiti dječiji svijet od negativnih posljedica razvoda. Podaci govore da roditelji koji pristupe roditeljskom savjetovanju u fazi razvoda brže uspostavljaju porodičnu ravnotežu i djeca lakše prihvataju život u porodici pod dva krova.

Prethodni rat svojim užasom dodirnuo je sve porodice na način da su doživjele barem jedno ili više traumatskih iskustava. Traume ostavljaju posljedice na ličnom i porodično funkcionisanje uz veliki rizik transgeneracijskog prenosa traume, pa je za sve porodice u Bosni i Hercegovini važno pitanje kako su traume utjecale i oblikovale lični i porodični identitet. Zasigurno da je obrada traumatskih iskustava jedinstvena za svaku ličnost i porodicu, i veoma je korisno je da se o traumatska iskustav psihoterapeutske tretiraju. Tek tada moguće je živjeti kvalitetno u sadašnjosti i planirati budućnost. Važno je da se prevenira transgeneracijski prijenos trauma na sljedeće generacije, kako bi mogli krenuti bez tereta uzrokovanog traumama iz prošlosti.

I na kraju, postoji mnogo razloga za odlazak na psihoterapiju, ali važno je istaći da bez obzira na tip problema najvažnija je motivacija osobe zasnovana na ideji da želi promjenu i da vjeruje u podršku zainteresiranog stručnjaka u sigurnom psihološkom okruženju.

LITERATURA:

1. Goldner-Vukov, M. (1988) „ Porodica u krizi“, Medicinska knjiga, Beograd
2. Milojković M., Srna J., Mičović R.(1997) „Porodična terapija“, Centar za brak i porodicu, Beograd
3. Brajša P, „Drugačiji pogled na brak“ , Globus, Zagreb