

## U 11. Tjednu psihologije „Pronađi svoj pravac“ – grupa autora

U današnjem društvu brzina, učinkovitost, rezultat, samo su neki od mjerila sreće i zadovoljstva te načini na koji smo učeni funkcionirati. Ipak, život je ovdje kako bi nas (na)učio i stalno pred nas postavlja nove izazove. Svi smo se ponekad našli u promišljanjima i emocijama koje su nam ometale svakodnevno funkcioniranje i narušavale kvalitetu života. U takvim situacijama posežemo za prijateljima, obitelji, pokušavamo se „izvući“ sami ili se pouzdamo da vrijeme liječi sve. No, obratimo li se po pomoć psihoterapeutu, napravili smo prvi i najveći korak na putu promjene i osobnog rasta i razvoja.

S obzirom da je svaka osoba posebna na svoj način i izazov s kojim trenutno suočava njezina je kreacija na koju je utjecalo mnoštvo faktora, niti jedan problem nije isti i ne postoji čarobna formula za razrješenje. Ipak, kako se razlikuju i pojedinci i problemi koje nose, tako se razlikuju i terapeuti s obzirom na znanja koja imaju i tehnike koje u radu primjenjuju. Postoji mnoštvo različitih terapijskih pravaca, koji svi imaju isti cilj – pomoći klijentu. Na svakom klijentu koji ulazi u terapijski proces odgovornost je da prepozna koliko mu terapeut i njegov način rada odgovaraju. Kako bismo vam približili neke od njih i pomogli u odluci, predstavljamo vam 7 terapeuta i pravaca kojima se možete obratiti u Istri.

### **1. Art psihoterapija – Ana Božac, prof. psih. i art terapeut**

Art-psihoterapija je grana dubinske psihoterapije koja se temelji na humanističkim pravcima psihologije i podjednaku važnost daje psihološkim, tjelesnim i kreativnim procesima. Kao alat i primarni način komunikacije koriste se umjetnički mediji i kreativno slobodno izražavanje (slikanje, crtanje, kolažiranje, modeliranje, pokret i ples, govor tijela, pričanje i pisanje priča, igranje uloga, različite projektivne tehnike, vođena i slobodna imaginacija) kako bi se omogućio slobodni spontani izraz i pristup vlastitim osjećajima i mislima. Upotreba raznih tehnika omogućuje dubinu procesiranja i opsežnije istraživanje vlastitih nepoznatih dijelova. Kroz umjetničke medije i kreativni proces istražuju se vlastiti osjećaji zaobilazeći mentalne cenzure, komunicirajući direktno iz tijela, iz osjećaja.

### **2. Gestalt terapija - Alenka Krivičić Jedrejčić, psiholog i psihoterapeut, specijalizantica kliničke psihologije**

Gestalt terapeut potiče proces osobnog osvještavanja i upoznavanja sebe i osobnih uobičajenih reakcija i ponašanja. Pomaže da bolje upoznate i osvijestite vlastite mehanizme otpora koji ometaju veću slobodu i autentičnost, svoje osobine, mogućnosti i granice. Potiče upoznavanje i eksperimentiranje s drugim i drugačijim načinima, pomaže da osvijestite i koliko je moguće prihvatite otuđene dijelove sebe koje skrivate i od sebe i od drugih, potiče da iznađete nove, fleksibilnije načine u uspostavljanju odnosa s okolinom, daje podršku u jasnijem i cjelovitijem vlastitom biranju načina na koji doživljavate i razumijete svijet u kojem obitavate, te kako da ti izbori bolje poštuju vas i vaše vrijednosti i osobni stil, a da pri

tom budete u skladu s vlastitim potrebama i htijenjima i otvoreni za potrebe drugih u svojoj okolini.

### **3. Kibernetika i sistemska psihoterapija – Luana Poleis, mag. psych.**

Kibernetika psihoterapije je dio sistemskih pravaca. Osim građenja odnosa povjerenja psihoterapeuta i pacijenta, važno je napomenuti da kibernetičko – sistemski terapeut ne dijagnosticira klijenta, već kroz dijalog, svjesnu i nesvjesnu (kroz hipnozu) razmjenu razumijevanja vodi ga ka širenju njegovih mogućnosti u smislu promišljanja, djelovanja i njegovanja njegove individualnosti. Terapijski pravac je osnovan na teoriji o neteoriji, jer se temelji na konceptima i postupcima koji omogućavaju terapeutu raditi s osobnom teorijom svakog klijenta. Odgovornost je i na terapeutu i na klijentu, a ne na nekom vanjskom ili na okviru kao što je unaprijed definirana teorija ili autoritet. Klijenti su individualci, ali i supružnici ili obitelji koji utječu na sistem i kontekst razvoja svakog od nas.

### **4. Realitetna terapija – Irena Krajcar Kokalj, psih.**

Realitetna terapija, autora dr.W.Glassera, psihoterapijski je pristup u kojem se terapeut povezuje s klijentom razumijevajući intrinzičnu motiviranost klijenta, izvore teškoća koje navodi i namjenu ponašanja koja klijent prakticira. Terapeut nudi drugačiju perspektivu i suradničko vođenje što klijentu omogućava pronalazak novih, boljih načina za postizanje osobnog zadovoljstva. Teoretska osnova RT je Teorija izbora koja shvaća ljudski organizam kao zatvoreni, unutarne motivirani sustav čije je funkcioniranje namjensko. Percepcijom informacija iz okoline, njihovom komparacijom s unutaršnjim motivima te kreativnošću u usklađivanju s okolinom čovjek nastoji postići ravnotežu i osobno zadovoljstvo.

### **5. Terapija igrom - Šarlota Šajina, psiholog, geštalt psihoterapeut i terapeut igrom**

Terapija igrom je učinkovita terapijska metoda rada s djecom. Kroz igru djeca prorađuju svoje emocije te mogu istražiti drugačije načine ponašanja i rješavanja problema. Terapija igrom pomaže kod različitih psihosocijalnih poteškoća (npr. razvod roditelja, strahovi, poteškoće u ponašanju i odnosima s drugima, školski neuspjeh..). Najčešće se koristi se za djecu od 3 – 12 godina. Provodi se jednom tjedno u trajanju od sat vremena. Iako je proces terapije individualan, prosječno je potrebno oko 12 susreta. S roditeljima, kao najvažnijim osobama u djetetovom životu, terapeut surađuje, razmjenjuje informacije i savjetuje ih tijekom cijelog procesa terapije igrom.

### **6. NLP – Vanja Prvulović, mag. psych., (H)NLP trener i Gestalt terapeut pod supervizijom**

NLP predstavlja model. Što znači da je nastao opažanjem uspješnih pojedinaca i psihoterapeuta (Gestalt, obiteljska sistemska, hipnoza) te izdvajanjem onoga što oni rade dobro i kako dolaze do izvrsnih rezultata. Upravo iz tog razloga, NLP se zasniva na provjerenim i visoko učinkovitim metodama i tehnikama. Klijent uči na koji način šalje i prima informacije iz okoline, kakvo značenje im daje te kako to utječe na njegove emocije i ponašanje, a samim time i realizaciju vlastitih potreba i ostvarenje ciljeva. Radom klijenti

razvijaju vlastitu fleksibilnost u razmišljanju i pogledu na svijet, uče se posezati za potrebama i učiti iz vlastitih „neuspjeha“ te promatrati svoje ponašanje kroz širi sustav (unutarnji i vanjski) kojeg su dio. Svrha NLP tehnika je u olakšavanju i poticanju promjene, ne u samom uvidu i otkrivanju „zašto“.

Zanima li vas kako točno psihoterapijske seanse izgledaju i što možete dobiti, pridružite nam se u srijedu 21. veljače 2018. g. u Dnevnom boravku društvenog centra Rojc (Pula, Ljudevita Gaja 3) od 17.00 h te se u ugodnom druženju s ovim psihoterapeutima saznajte više i napravite prvi korak ka promjeni.

I zapamtite, isti način razmišljanja koji je stvorio problem, neće ga i razriješiti. Ali isti taj način razmišljanja drži nas u zoni udobnosti i sigurnosti. Iskorak bi značio spremnost na promjenu i rast. A dok god dišete, imate kapacitet za promjenom.