

**EMOCIONALNI METOD
INTEGRATIVNO EMOCIONALNA PSIHOTERAPIJA**

SERTIFIKAT KURS

Program edukacije koji vodi do zvanja
Akreditovanog psihoterapeuta

Potpuno usklađen sa trening standardima i zahtevima Udruženja za psihoterapiju, savetovanje i koučing Srbije.

Voditelj kursa je Marjan Tošić, psiholog i psihoterapeut.

KONTAKT: Tel: 063-308-132,
email: marjantosic@gmail.com, vebsajt: www.emocentar.com

Ukupna edukacija se sastoji od 1500 sati:

700 sati kursnog rada na teoriji i veštinama,

50 sati supervizirane prakse i

250 sati ličnog iskustva u ulozi klijenta (od čega 50 sati može biti u okviru grupe, a ostatak individualna psihoterapija) i

500 sati psihoterapijskog rada sa klijentima uz superviziju.

Traje od 4 do 5 godina.

Teorijsko metodološki deo kursa se sastoji od delova:

1. Osnovi nivo
2. Napredni nivo
3. Profesionalni nivo

Za svaki deo kursa se dobija poseban sertifikat.

Etički kodeks:

Psihoterapeut se u svom radu mora pridržavati Etičkog kodeksa prakse Udruženja za psihoterapiju, savetovanje i koučing Srbije.

Osim toga:

- Uplaćuje se profesionalno osiguranje (ukoliko je moguće)
- Nastavlja se sa stručnim usavršavanjem
- Nastavlja se sa supervizijom

Pregled glavnih tema koje će se u ovom kursu obrađivati:

1. OSNOVNE PSIHOTERAPIJSKE VEŠTINE: AKTIVNO SLUŠANJE, REFLEKTOVANJE, SUMIRANJE
2. NEDIREKTIVNI PRISTUP – KARL RODŽERS
3. EMPATIJA
4. BEZUSLOVNO PRIHVATANJE
5. NEPATVORENOST PSIHOTERAPEUTA
6. FAZE EMOCIONALNE PSIHOTERAPIJE

7. GRANICE ULOGA U PSIHOTERAPIJI
8. PRINCIPI PSIHOLOŠKE PROMENE: UVID, UČENJE, KATARZA
9. PSIHODINAMSKI PRISTUP
10. PRENOS
11. OTPOR
12. TEORIJE UČENJA, VRSTE UČENJA
13. KOGNITIVNO BIHEVIORALNI PRISTUP
14. POZITIVNO MIŠLJENJE, SUGESTIJA, HIPNOZA
15. GEŠTALT TERAPIJA
16. KATARZA: RAZLIKA IZMEĐU ABREAKCIJE I AUTENTIČNOG IZRAZA BOLA
17. EKSPRESIVNE TERAPIJE
18. INTERVENISTATI ILI NE? KADA SE U PSIHOTERAPIJI INTERVENIŠE?
19. OSEĆANJA: TUGA, STRAH, BES...BOL
20. VRSTE DUŠEVNIH BOLOVA
21. DUŠEVNE POTREBE DETETA I KLIJENTA
22. RAD NA SADRŽAJU ILI NA PROCESU?
23. NESVESNA KOMUNIKACIJA U PSIHOTERAPIJI
24. RADNI UGOVOR
25. RADNI SAVEZ
26. OTKRIVANJE SEBE PRED KLIJENTOM – KADA I KOLIKO?
27. DAVANJE SAVETA KLIJENTIMA – KADA I KOJIH?
28. IZRAŽAVANJE BOLA: KVALITET I INTENZITET
29. NEUROLOŠKI ASPEKT IZRAŽAVANJA BOLNIH OSEĆANJA
30. KULTURNE RAZLIKE I OTELJIVOST ZA NJIH
31. JEDINSTVENI KVALITET ODNOSA IZMEĐU KLIJENTA I PSIHOTERAPEUTA
32. KORIŠĆENJE PSIHOTERAPIJE I PSIHOTERAPEUTA

Program će osposobiti psihoterapeuta da:

- ✓ Uspostavi psihoterapijski odnos;
- ✓ Radi unutar jasnog teorijskog okvira;
- ✓ Ojača svest o interpersonalnoj dinamici ljudskih odnosa;
- ✓ Razvije sposobnost razumevanja i rada sa verbalnim i neverbalnim znacima komunikacije;
- ✓ Poveća razumevanje i samosvest o pokrenutim temama u radu sa klijentom
- ✓ Prati i preispituje svoj neprestani profesionalni razvoj uz pomoć mišljenja i procene drugih;
- ✓ Postane svestan i suoči se sa ličnim temama i profesionalnim ograničenjima.

Savetnička praksa tokom treninga

Trening program će obezbedi da studenti svoju superviziranu praksu obavljaju u prikladnom okruženju. Ovo će obično biti formalizovani i ugovoreni terapijski odnos. Trening program će obezbediti supervizore koji su iskusni stručnjaci u svojoj oblasti.

Pored ovoga, biće postavljene jasne ugovorne potrebe u vezi:

- Etičkih pitanja prakse
- Administrativnih pitanja
- Dogovora oko plaćanja
- Povezanosti i upućivanja drugim stručnjacima i ka drugim uslugama.

Lični razvoj (terapijsko iskustvo u ulozi klijenta)

Svrha ove komponente treninga je da kod psihoterapeuta potpomaže rast i razvoj:

- Svesti o ličnim temama kako se one pojavljuju u radu i kako mogu uticati na terapijski proces
- Intelektualnog razumevanja i sticanja znanja
- Emocionalne zrelosti i prihvatanja sebe i drugih;
- Iskustva da se bude u ulozi klijenta unutar jednog formalizovanog profesionalnog terapijskog odnosa
- Globalne perspektive sebe u odnosu prema svetu.

Teorijska osnova kursa

- Osnovni teorijski model Emocionalnog metoda
- Teorija razvoja ličnosti
- Teorija promene i klijentovog napredovanja
- Šta je psihološki poremećaj
- Etička pitanja Emocionalnog metoda
- Istorija nastanka Emocionalnog metoda
- Proučavanje kulturnih razlika i osetljivosti za te razlike

EMOCIONALNI METOD

Osnovni teorijski model

Zašto „Integrativna“? *Integrativna emocionalna psihoterapija* je teorijska i terapijska integracija nedirektivnog pristupa i elemenata primalne teorije, geštalt terapije, psihodinamskog pristupa i pozitivnog mišljenja. Teorijski koncepti Emocionalnog metoda su objavljeni u mojoj knjizi “Ljubav i bol” (Prosveta, Niš, 2003).

Zašto «emocionalni» metod? Zato što je reč o psihoterapijskoj metodi sa naglaskom na *emocionalne procese*: pojava emocija, prepoznavanje emocija, reagovanje na pojavu emocija, razrešavanje emocija. Tretman uključuje i neku vrstu vođenja i podučavanja klijenta vrstama emocija, njihovim karakteristikama, razlikovanju zdravog od nezdravog emotivnog reagovanja, razlikovanju autentičnog od patvorenog emotivnog ragovanja, razlikovanju privremenog od trajnog pražnjenja potisnutih emocija, itd.

Posle mnogo godina prakse u psihološkom radu sa ljudima, stalno se suočavamo sa činjenicom da ono što osoba čini sa svojim emocijama ima presudan, daleko najvažniji uticaj na njegov duševni razvoj i duševni status, a s obzirom da svi znamo koliko su emocije povezane sa telesnim funkcionisanjem, onda i na opšte zdravstveno stanje osobe. U tom smislu, emocionalna terapija je neka vrsta *škole ljudske osećajnosti*, tečaj ljudske emocionalnosti. Naučiti veštine prepoznavanja pojave emocija, razlikovanja različitih emocija, obrađivanja emocija zdravim kognitivnim pristupom, naučiti veštine zdravog ragovanja na emocije koje su se u nama pokrenule je, po našeg ubeđenju, od neprocenjivog značaja za svaku osobu.

Emocionalni metod se može shvatiti i kao *primenjena psihologija u oblasti kulture ljudske emocionalnosti*. Smisao kulture je, između ostalog, da kultiviše različite ljudske nagone, potrebe, impulse, reakcije, ponašanje, kako oni ne bi ostali divlji. Naša teza je da su mnoge duševne tegobe i poremećaji u izvesnom smislu rezultat nedostatka kulture u oblasti emocionalnog života, rezultat neznanja, haotičnog, divljeg reagovanja na pojavu emocija u ljudskoj duši. Većina ljudi se teško snalazi u trenucima kada ima nadođu emocije, pa tada reaguju nekultivisano, divlje, haotično, bez neke mape, nediskriminativno, neselektivno, nezналаčki, zbog čega su rezultati bavljenja sopstvenim emocijama za njih uglavnom pogubni. Da bismo bili ljudi, moramo se stalno razvijati, a to i te kako uključuje kultivisanje našeg emocionalnog života, emocionalnog reagovanja. Emocije u duševnom životu imaju najveću energetska valencu i to je razlog što nije svejedno šta sa njima

činimo. Upravo zbog njihovog visokog energetskog naboja, ono što sa njima činimo jeste pitanje zdravlja ili bolesti, u krajnjem slučaju pitanje života ili smrti.

Teorija razvoja ličnosti i psihičkih poremećaja

Ljudska duša se krivi pod pritiskom da bi preživela i sačuvala svoju suštinu, što uključuje i kapacitet za isceljenje. Nijedno dete ili odrasla osoba ne guše svoja osećanja ako ne moraju. Sva ljudska bića teže da razviju svoje pune potencijale, zadovolje svoje prave potrebe i budu srećna. Neurozu razviju kao neku vrstu kreativne adaptacije na nevolje kroz koje su prošla. Neuroza je istovremeno i cena koju individua mora da plati za svoj opstanak i blago koje čuva isceljujući potencijal i mehanizam isceljenja. Naravno, pritisak koji osećamo iz okoline (od rođenja do smrti) se doživljava kao nešto neprijatno, bolno. Ali ne treba da žurimo sa zaključkom da su svi bolni doživljaji traumatični.

Postoje bolni doživljaji sa kojima se možemo nositi, osetiti ih, integrisati i naučiti nešto iz njih. Na primer, dete padne na zemlju, oguli koleno, plače i uči kako da mu se to ređe dešava, ili kada nas neko izgrdi zasluženno jer smo nekoga bili povredili.

Postoje doživljaji koji su površno gledano bolni, ali na jednom dubljem nivou vrlo prijatni. Na primer, posete zubaru, izvršavanje obaveza, kada pomognemo nekome u nevolji žrtvujući svoju udobnost i sigurnost, kada tučom zaštitimo nekoga koga volimo, itd.

Konačno, postoji kategorija bolnih doživljaja koje ne možemo odmah potpuno osetiti, potpuno propustiti kroz telo i dušu, jer je njihovo značenje previše bolno za nas u tom trenutku. To su sve one situacije i periodi u našem životu kada su naše bazične duševne potrebe neprepoznate ili snažno i uporno frustrirane od strane upravo onih osoba koje su nam emotivno najznačajnije, a to su bližnji. Drugim rečima, radi se o našim osnovnim razvojnim duševnim potrebama (od najranijeg detinjstva do odraslog doba) bez čijeg zadovoljavanja ili bar prepoznavanja ličnost ne može da se razvija normalno.

Psihički poremećaji se razvijaju kao rezultat ove treće kategorije bolnih doživljaja. Postoje hiljade neurotičnih simptoma i kontinuum intenziteta neuroze od potpunog duševnog zdravlja do psihoze, sa svim međuprelazima. Naravno da genetski faktori igraju u svemu ovome važnu ulogu, u nekim slučajevima veću, u drugim – manju. Naš je stav da su i duševne i fizičke tegobe najčešće rezultat specifične kombinacije uticaja konkretnih stresnih sredinskih faktora na konkretan genetski sastav jedinke. Pri svemu tome, u skorije vreme se ističe i značaj epigenetike (tj. stres na ranom uzrastu može

promeniti funkciju gena), tako da i epigenetski faktori imaju svoje mesto u toj složenoj jednačini.

Teorija promene i klijentovog napredovanja

Suština našeg pristupa je da psihoterapijski proces i psihoterapeut stvore klijentu nove psihološke uslove koje će, s jedne strane, podsetiti klijenta na duševne potrebe koje su ostale nezadovoljene, a zatim omogućiti klijentu da doživi taj gubitak u njihovom originalnom kontekstu i značenju. Koje su to nezadovoljene duševne potrebe sa čime se klijenti moraju postepeno suočavati i emotivno ih doživeti? Najčešće se radi o ranim duševnim potrebama da sa našim bližnjima budemo u dobrim odnosima, da sa njima delimo životne radosti i teškoće, da sa njima imamo i prisan emotivni i fizički kontakt, da se ne rastajemo od njih na duže, da niko od njih ne doživljava neke traume i gubitke, da sa bližnjima imamo pažljiv odnos, bez uvreda i nasilja, da ne budemo odbačeni od onih koji su nam dragi, da pripadamo nekoj zajednici, da imamo dobru saradnju sa nama dragim osobama, da se smejemo i šalimo sa prijateljima, da nas naši bližnji podržavaju, da nam pomognu kada nam je teško, a i mi njima, itd.

Nažalost, često puta su neke naše osnovne duševne potrebe nezadovoljene duže vremena, a ponekad i zauvek. Na primer, tokom terapije klijent može postati svestan koliko mu je zapravo bilo teško kada je u detinjstvu izgubio dedu ili babu, a tada to nije osetio. Ili, klijent može konačno postati svestan svoje patnje kada je u bolnici bio odvojen od svojih roditelja nekoliko dana. Tada se pravio da mu nije teško i da je „hrabar“, ali nije bio svestan koliko je bio uplašen i bespomoćan. Ili, klijent može odjednom shvatiti koliko pati što već godinama ne govori sa svojom sestrom ili bratom, a nekada su bili nerazdvojni, itd. Ove bolne istine se moraju konačno doživeti da bi se prevazišle i integrisale.

Rezultat integrativnog emocionalnog pristupa je povećanje osetljivosti i osećajnosti prema bližnjima, a i ljudima uopšte, te povećanje kapaciteta za saradnju sa njima i postavljanje tih odnosa na nove konstruktivne osnove. Doživljavanjem bolnih istina koje su godinama krili od sebe, klijenti konačno postaju pošteniji prema svojoj prošlosti, a time i prema sebi i svom životu. Emotivnim proživljavanjem nezadovoljenih potreba, oni konačno u potpunosti postaju njih svesni, daleko više i dublje nego kada samo o tome pričaju. Razrešavanjem sukoba i gubitaka u našim odnosima na bližnjima, klijenti automatski postaju svesni uticaja tih dugo godina potiskivanih emocija na različite sfere njihovog života i odnose i sa drugim ljudima. U najkraćem, konačnim doživljavanjem realnosti naših odnosa sa

bližnjima (koja je često bila bolna), klijenti postaju realniji u svom sadašnjem životu.

Čitav proces integrativne emocionalne psihoterapije se odvija kroz tri osnovna principa psihološke promene: katarza, uvid i učenje.

(Opširnije o teoriji i ovom pristupu videti u mojoj knjizi „Isceľjuća moć osećanja“, Booking, Beograd, 2012, 2016)

Uloga integrativnog emocionalnog psihoterapeuta

Psihoterapija može ponuditi psihološke uslove za ispravljanje neuroze i nastavak ličnog razvoja. Kako ono to čini?

Najpre, tako što psihoterapeut pažljivo sluša klijenta i pomaže mu da artikuliše svoja osećanja i misli. Takođe, on mu daje ljudsku podršku dok se susreće sa bolnim doživljajima koji mu dolaze iz sećanja. Psihoterapeut pomaže klijentu da izgradi ili dovrši mrežu uvida kako bi imao bolju predstavu i kontrolu u vezi onoga što mu se dogodilo u životu. Ovi uvidi se uglavnom tiču međuljudskih odnosa u koje je klijent do tada bio uključen. Posao psihoterapeuta je i da pomaže klijentu da izrazi svoj bol, dovrši nedovršene poslove iz prošlosti, ali i da ne zaboravi svoj sadašnji život, svoje sadašnje doživljaje i potrebe, lepotu postojanja u ovde i sada, kao i snove o sutrašnjici. Konačno, ali ne manje važno, posao psihoterapeuta je da stvara atmosferu poverenja, stabilnosti, potrage za istinom, saradnje i partnerstva u ovom pomagačkom odnosu.

Drugim rečima, psihoterapeut bi trebalo da nudi klijentu reparativni i korektivni doživljaj, jednu posebnu vrstu ljubavi, čiji cilj nije da popnjava praznine od psiholoških povreda i zanemarivanja, već samo da podseća klijenta na ljubav koju je trebalo da doživi u svom životu. Emocionalna psihoterapija pomaže klijentu da dovršava sliku onoga što mu je trebalo u životu. Terapeut ne može da ponudi klijentu celu tu sliku kao na tanjiru. Štaviše, on to ne bi smeo da čini. Psihoterapeut ne sme da se pravi da je savršen, da zna sve, da je srećniji od klijenta. Umesto toga, on samo mora biti u stanju da nudi pažnju, strpljenje, toleranciju, stabilnost, odanost, smirenost, saradnju i partnerstvo klijentu na njegovom putu ka sebi. Prema tome, ono što psihoterapeut nudi je jedna specifična forma ljubavi. Najvažnije je da psihoterapeut i klijent zajedno stvaraju atmosferu jedne specifične, isceľjuće ljubavi koja je snažnija od klijentovog bola. Samo pod tim psihološkim uslovima će se klijentov bol pojavljivati i razrešavati u ovoj ljubavi na način na koji će klijent biti u stanju da ga oseti i integriše. U suprotnom, probuđeni bol može samo ponovo povrediti klijenta, re-traumatizovati ga. Dakle, stvorena ljubav (u klijent-terapeut odnosu) mora biti jača od bola koji se u

klijentu budi. Ovo je sine qua non (uslov bez koga se ne može) u emocionalnom pristupu.

Terapeut po pravilu pušta klijenta da on prvi počne i ako je to ovom teško, istražuje zašto.

Kada se tokom rada pojave osećanja, klijentu se navlaže oči, psihoterapeut začuti, ili – ako se klijent brani od toga time što nastavlja da priča – skreće pažnju klijentu na pojavu osećanja. U principu, psihoterapeut ne podstiče pojačavanje bola i plakanja, već istražuje zajedno sa klijentom šta klijenta zaustavlja u izražavanju bola i plakanju. (Ekspresivne terapije)

Ako klijent mnogo kritikuje sebe, prekoreva, zamera, prigovara sebi, psihoterapeut mu/joj skreće pažnju na ovu osobinu i istražuje odakle potiče, ko je prema klijentu bio prestrog. (Podržava klijentov ego, štiti ga od preteranih unutrašnjih i spoljnih zahteva, što je vid pružanja nežnosti klijentu.)

Savetnik skreće pažnju klijentu na neke njegove dobre osobine, pogotovu one koje imaju veze sa procesom terapije, kao što je radoznalost u vezi sebe, istraživački duh, hrabrost, redovnost, poštenje (krenuo je u menjanju sveta od sebe), upornost, saradnja sa psihoterapeutom, gajenje timskog duha, prevazilaženje teškoća i prepreka...Ovo je još jedan način na koji psihoterapeut podseća klijenta na ljubav, na ono što je trebalo da dobije od roditelja.

Savetnik ima stav da «nikada neće prvi napustiti klijenta», osim u slučaju više sile. Još jedan način podsećanja na večnost odnosa, kakav treba da bude i sa bližnjima.

Psihoterapeut može nekad izraziti i veru u svog klijenta u smislu da veruje da će on naći svoj put, način života koji mu odgovara i izlaz iz bilo kog privremenog ili dugotrajnog problema. Još jedna podrška za «verovanje u» osobu, koju je klijent trebalo da doživi od roditelja, a većina nikada nije.

Psihoterapeut takođe obraća pažnju i na preteranu usmrenost klijenta na postignuće, uspeh, dobit, cilj, i uči ga da najpre bude srećan što postoji, da živi u sada i ovde, da uživa u samom procesu rada na nečemu, na «kako» nešto radi, a ne samo na cilj, da bude svestan najpre radosti postojanja sebe i svega drugog. (Duhovna učenja).

Povremeno, kada klijent nešto ispriča šta mu se dogodilo, psihoterapeut može pitati «Šta ste iz toga naučili?» što je u duhu Teorije učenja i predstavlja jednu od osnovnih čovekovih potreba, a to je da iskoristi svoje iskustvo za dalji život.

Povezivanjem neobjašnjivih osećanja prema ljudima, kolegama, psihoterapeutu, sa ranijim osećanjima prema bližnjima, dakle povezivanjem sadašnjih odnosa sa ranijim odnosima, psihoterapeut redovno pomaže klijentu da pravi vezu između sada-i-ovde i onda-i-tamo. (Ovo je uticaj psihodinamskih teorija)

Redovnim posećivanjem psihoterapeuta većina klijenata zadovoljava veliku ljudsku potrebu da svoju "muku podeli s nekim". Po pravilu, psihoterapeut ume pažljivo da sluša, prati priču klijenta, ukazuje mu na kontradiktornosti u njoj, i strpljivo mu pomaže da ne izostavi neku važnu temu, da izvuče suštinu iz svoje priče i pojasni je i samom sebi.

Postepeno klijent stiče veće poverenje u svoja osećanja i sud, jer ga psihoterapeut stalno ohrabruje da izražava svoja osećanja ma kakva ona bila i da se za procene o ljudima i životu sve više oslanja na svoje procene, umesto na tuđe.

Kroz psihoterapiju ljudi imaju odličnu priliku da upoznaju sebe, svoje osobine, jake i slabe strane, obrasce ponašanja koji su se pokazali lošim, itd. Bolje poznavanje sebe pomaže ljudima da imaju jasniju sliku o sebi i vide šta žele da menjaju.

U nekim tačkama psihoterapija je slična religijskom ispovedanju i pokajanju u vezi loših stvari koje smo mi činili drugima. Otkrivanjem, priznanjem i prihvatanjem svojih grehova, kao i ličnih ograničenja, klijent u psihoterapiji doživljava značajno olakšanje i rasterećenje, verovatno zbog prihvatajućeg i razumevajućeg stava terapeuta, što je slično dobijanju oprostaja od Boga, posredstvom sveštenika.

Značajna dobit od psihoterapije je konačno razdvajanje prošlosti od sadašnjosti. Naime, po svemu sudeći veliki broj ljudi pati jer nesvesno nastavlja da reaguje na traume iz prošlosti, kao da su one i dalje prisutne. Npr. osoba se može bojati ljudi zato što je imala surove roditelje. Ona kao da je nesvesno povezala: roditelji = ljudi i prošlost = sadašnjost. U psihoterapiji se vrši specifikovanje traume, tj. osvešćivanje o vremenu, mestu, osobi i

okolnostima njenog nastanka, tako da se ona može ostaviti iza sebe i ne generalizovati.

Jedna od najvećih blagodeti psihoterapije je mogućnost da se konačno dožive potisnuta osećanja. Ljudi tu uče da je plakanje u vezi doživljenih bolova iz prošlosti normalna ljudska reakcija i to im donosi velika rasterećenja. Plakanje je prirodni lek za jad.

Klijenti u psihoterapeutu imaju jakog saveznika i nekog ko im može dati podršku za mnoge njihove zdrave akcije. Ljudima je ponekad potreban neko ko će ih podržati kad su nesigurni, kada izgube veru i nadu, neko ko će ih podsetiti na njihove uspehe i postignuća, na srećne doživljaje u životu, neko ko će ih pohvaliti onda kada su to zaslužili. Psihoterapeut im to može pružiti, onda kada smatra da je to primereno celoj situaciji.

Uopšte, psihoterapijsko iskustvo je korisno, nezavisno od teorijskog pristupa i svesne namere psihoterapeuta, i to iz više razloga: pre svega, svojim stavom poštovanja psihoterapeuti blagotvorno deluju na klijentovo samopoštovanje (koje je često ugroženo zbog tegoba sa kojima se klijent već neko vreme bori), a tokom terapijskog procesa klijenti imaju priliku da mnogo nauče o saosećanju, savezništvu, interakciji i granicama u odnosima među ljudima, o prihvatanju pomoći, poštovanju dogovora, odgovornosti, upornosti, itd.

Fokus interesovanja psihoterapeuta je na odnosima klijenta sa bližnjima (majkom, ocem, bratom, sestrom, sinom, ćerkom, i dr.), a cilj je korekcija odnosa sa bližnjima u smeru poštovanja sledećih principa:

- uzajamnog poštovanja sa bližnjima
- korišćenja korektnog rečnika bez grubosti, ironije i uvreda
- uzajamne podrške, ohrabrenja, isticanja pozitivnog, davanja pozitivnih sugestija
- korišćenja primerenog fizičkog kontakta u izražavanju naklonosti
- neizbegavanje traženja oprostaja i nuđenje izvinjenja
- neizbegavanja dirljivih situacija koje izražavaju uzajamnu nežnost i ljubav
- uvažavanje osećanja, izražavanja osećanja, bolnih osećanja, suza

Istorijat nastanka Integrativnog emocionalnog pristupa

Integrativno emocionalni pristup je rezultat integracije nekoliko humanističkih pristupa psihološkoj pomoći tokom više od 25 godina praktičnog profesionalnog iskustva. Reč je o primalnoj teoriji, nedirektivnom pristupu, psihodinamskom pristupu, geštalt terapiji, kao i nekim oblicima kognitivno-bihevioralnih pristupa.

Još u svom diplomskom radu „Koncept bola u etiologiji psihičkih poremećaja“ autor se bavi prirodom traume, vrstama bolnih iskustava i kritički preispituje primalnu teoriju Artura Džanova.

U svojim stručnim radovima sredinom 80-tih godina, objavljenim u „Naučnom podmlatku“, stručnom časopisu Univerziteta u Nišu, on u članku o „emocionalnoj terapiji“ predstavlja prvu verziju svog sadašnjeg teorijskog i praktičnog pristupa.

Iskustva iz Londona stečena tokom studiranja psihološkog savetovanja pri *Centralnoj školi za savetovanje i terapiju*, dvogodišnje lične terapije pri *Londonskom udruženju primalnih psihoterapeuta*, kao i na kursovima savetovanja u procesu žaljenja (*Camden Bereavement Service*), hipnoze (*Londonski kolidž za kliničku hipnozu*) i masaže (*London kolidž za masažu*), autor postepeno integriše u svoj način rada sa klijentima, koji primenjuje tokom dvogodišnjeg rada sa osobama u procesu žaljenja u *Hunter Street Health Service*-u i kasnije u svojoj privatnoj praksi u Nišu (1996-2002) i *Trauma Centru u Valjevu* (2000).

Znanje i iskustvo tokom četvorogodišnje edukacije iz Geštalt terapije pri *Geštalt Studiju Beograd* od 2003, kao i iskustva iz *Primalnog Centra Artura Džanova*, autor takođe uključuje svoje Integrativno emocionalni pristup, onako kako ga autor primenjuje danas i kako je ono teorijski predstavljeno na ovom mestu.

U okviru Kurasa proučavaće se bar još dva druga teorijska modela psihoterapije uz pomoć dva kompetentna i iskusna predavača.

Proučavanje kulturnih razlika i osetljivosti za te razlike

Ovim kursom predviđena je i tema kulturnih razlika i osetljivosti na te razlike. S obzirom da je Srbija multinacionalna zajednica, neophodno je da psihološki psihoterapeut ima i razvija svest od međukulturnim i međuetničkim razlikama, te da svoju praksu prilagodi konkretnom klijentu sa kojim radi. Ukoliko dođe do sukoba između teorije koje se psihoterapeut drži i nekih stavova klijenta koji deo kulturnog nasleđa kome on pripada, psihoterapeut svoj pristup mora prilagođavati potrebama klijenta: da li klijent želi da menja svoje stavove pošto ih smatra neodrživim ili želi da ostane veran kulturnom

nasleđu zajednice iz koje je potekao. Iako se u praksi relativno retko sreće ova vrsta problema, neophodno je da psihoterapeut bude pripremljen da se adekvatno postavi i reaguje.

Konkretno, kada je reč o integrativno emocionalnom pristupu, možemo zamisliti situaciju u kojoj klijent smatra da bi ga doživljavanje bolnih i dirljivih osećanja učinilo slabim i ranjivim, a on razvoj svoje ličnosti bazira na neprestanom izbegavanju neprijatnih osećanja i doživljavanju samo pozitivnih osećanja uspeha i ponosa, onda psihoterapeut nema pravo da insistira da klijent odbaci svoju životnu filozofiju i prihvati njegove teorijske stavove. Ono što psihoterapeut nudi mora uvek biti samo na nivou ponude, nikako nametanja. Isto se odnosi i na druge filozofske, religijske i kulturne stavove. Pitanjima kao što su: Da li postoji život posle smrti?, Da li postoji Bog ili ne?, Da li je abortus moralno prihvatljiv ili ne? Da li je krvna osveta opravdan ili ne?...mora se pristupati krajnje osetljivo i fleksibilno, s obzirom na verske, filozofske i kulturne razlike među različitim zajednicama u Srbiji iz kojih klijenti potiču.

Etička pitanja integrativnog emocionalnog pristupa

Podrška i frustracija u psihoterapiji

Prateći idejne tokove u savremenoj psihoterapiji, možemo primetiti dva, međusobno često suprotstavljena stava: jedno, da psihoterapija treba više da se koristi podrškom i drugo, da psihoterapija treba više da se koristi frustracijom u pomoći klijentu.

Široke su lepeze i podrške i frustracije koje su se koristile ili se i danas koriste u psihoterapiji, i koje postoje između određenih ekstrema. Proučavanjem psihoterapijske literature, možemo primetiti da se pod podrškom u psihoterapiji, na primer, može smatrati, od aktivnog, zainteresovanog slušanje klijenta (C. Rogers), preko pohvale za neki uspeh u životu (Bihejvioralno-kognitivni pristupi), pa sve do otvorenog izražavanja ličnih pozitivnih osećanja prema konkretnom klijentu (S. Ferenzi). S druge strane, frustracija u psihoterapiji može biti završavanje sastanka tačno u minut iako je klijent tek započeo neku misao (ortodoksni psihoanalitičari), preko upozorenja njemu da krši neko dogovoreno pravilo (Transakciona analiza, Geštalt), pa sve do provokativne primedbe na ivici uvrede.

Podrška u psihoterapiji ima svog opravdanja samo ukoliko *više otkriva i oslobađa klijentova osećanja nego što ih prekriva i uspavljuje*. S druge

strane, frustracija ima smisla samo ako *više podstiče i mobilise klijenta ka promeni, nego što ga povređuje i obeshrabruje*. Da objasnimo detaljnije:

Kad god psihoterapeut na bilo koji način ohrabri i podrži klijenta – od toga što ga pažljivo sluša do toga da ga zagri – toj intervenciji se može prigovoriti da gratifikuje neku klijentovu neispunjenu želju i time zavodi klijenta na pogrešan put da se rešenje njegovih problema krije u tome da psihoterapeut (ili neko drugi) zadovoljava njegove nezadovoljene potrebe. Svakako da se psihoterapija ne sme oslanjati na ovu tezu i ne sme sebi imati taj cilj. Laž je da psihoterapeut može ispuniti klijentove potrebe.

S druge strane, kad god psihoterapeut frustrira klijenta na bilo kakav način i u bilo kojoj meri – od nedavanja odgovora na neko pitanje do davanja primedbe na klijentovo ponašanje – moglo bi se reći da on time samo podseća klijenta na sve one različite frustracije i prepreke koje je doživeo dok nije u velikoj meri izgubio poverenja i u druge i u sebe. Otud i humanistička primedba psihoanalitičarima da svojom «hladnoćom» samo podgrevaju proces klijentovog otuđenja od ljudi.

Na sreću, niti su psihoterapeuti toliki ekstremisti, niti su klijenti toliko povodljivi i ranjivi da pojedinačne terapijske intervencije imaju uvek dramatične posledice. Uglavnom se radi o manjem ili većem nizu intervencija koje klijent procenjuje u celini pre nego što izvodi svoje zaključke i stiče utiske o psihoterapeutovom stavu i poziciji sa koje deluje. Ipak, to ne umanjuje značaj svake pojedinačne terapijske intervencije u celini slike koju klijent stiče o psihoterapeutovom zadatku i ulozi u tretmanu.

Nema sumnje da se bilo koja psihološka pomoć ne može sastojati samo i isključivo iz podrške i pozitivnih reakcija na klijenta, niti samo i isključivo iz frustracija (uskraćenja) i ispravljanja. Svaka psihoterapija je specifična kombinacija podrške i frustracije usmerene ka klijentu. Psihoterapeuti se razlikuju, najpre *po stepenu* podrške i frustracije koji koriste (više podrške - manje uskraćenja i u kojoj meri, ili obrnuto), zatim *po prirodi i oblicima* podrške i uskraćenja koje koriste, i konačno *po specifičnoj kombinaciji* tih različitih oblika podrške i uskraćenja. Za svaku od postojećih oblika psihoterapije moguće je istraživanjem utvrditi konkretan profil prirode i odnosa podrške i uskraćenja kojim se koristi, ali to mi ovde nećemo raditi, već će autor samo predstaviti svoj model prirode odnosa između podrške i frustracije kojim se rukovodi u svom terapijskom pristupu.

Podrška i uskraćenje se mogu zamisliti i kao dve ruke psihoterapeuta u svom pristupu. Obe imaju svoju ulogu i jedna drugoj pomažu ka postizanju istog cilja, pri čemu su obe konstruktivne, a ne destruktivne. Podrška, kad god je psihoterapeut daje, treba da ima značenje podrške klijentu za njegov poduhvat, investiciju, upornost i trud. S druge strane, uskraćivanje ne sme da ima značenje zaustavljanja, kočenja ili odbacivanja klijenta, već jedino

značenje podsećanja klijenta na cilj zbog koga je tu i dogovorena pravila na putu do tog cilja.

Etički kodeks: Integrativno emocionalni psihoterapeut se u svom radu mora pridržavati Etičkog kodeksa prakse Udruženja za psihoterapiju, savetovanje i koučing Srbije.

O autoru kursa:

Marjan Tošić, dipl. psiholog, psihološki savetnik i psihoterapeut, obrazovao se u Srbiji, Engleskoj i Americi. Ima preko 25 godina radnog iskustva u zdravstvu, socijalnoj zaštiti i privatnoj kliničkoj praksi. U Londonu završio Sertifikat kurs iz psihološkog savetovanja pri Centralnoj školi za savetovanje i terapiju (Central School of Counselling and Therapy), radio kao psihološki savetnik u zdravstvenom centru Hunter Street Health Centre za Camden Bereavement Service savetovanje u procesu žaljenja i predavao psihološko savetovanje u školi London School of Counselling. U državi New York radio kao dečji vaspitač. Krajem 2007. godine proveo je mesec dana na usavršavanju u Primalnom Centru Artura Džanova u Los Angelesu, kao deo svoje kontinuirane edukacije. Autor je tri knjige iz oblasti savetovanja i psihoterapije. Živi i radi u Valjevu od 1998. godine. Jedan je od osnivača Udruženja za psihoterapiju, savetovanje i koučing Srbije, marta 2007. Ima privatnu praksu, vodi psihološko savetovalište “Emocentar” (www.emocentar.com).