EMOCIONALNI METOD
u psihoterapiji, savetovanju i koučingu

SERTIFIKAT KURSEVI

koji vode do zvanja

Akreditovanog psihoterapeuta u Srbiji
Akreditovanog psihoterapijskog savetnika u Srbiji i Evropi
Akreditovanog kouča u Srbiji

Potpuno usklađeni sa trening standardima i zahtevima Udruženja za psihoterapiju, savetovanje i koučing Srbije i Evropske asocijacije za savetničku profesiju (European Association for Counselling Profession). UPSKS ima status nacionalne asocijacije pri EACP.

Kurs je akreditovan od strane Akreditacionog komiteta UPSKS.

Voditelj kursa je Marjan Tošić, psiholog i psihoterapeut.

Kao i kursevi ostalih modaliteta pri UPSKS, psihoterapijski kurs traje 1500 sati, savetnički i koučing po 950 sati i traju obično od 3 do 6 godina. Svaki kurs se, kao i svuda u svetu, sastoji iz tri dela:

- lični rad na sebi,
- savladavanje teorije i metodologije i
- supervizirani rad sa realnim klijentima.

SADRŽAJ I TEME KURSA

(Spisak tema može biti neznatno dopunjavan i menjan tokom vremena):

1. Osnovne pomagačke veštine: aktivno slušanje, reflektovanje, sumiranje...
2. Nedirektivni pristup – Karl Rodžers
3. Granice uloga u psihološkoj pomoći
4. Principi psihološke promene: uvid, učenje, katarza
5. Prenos (transfer)
6. Otpor i odbrane

7. Režim opstanka i režim oporavka
8. Razlika između abreakcije i autentičnog izraza bola
9. Primalna terapija – Artur Džanov
10. Intervenistati ili ne? kada pomagač interveniše?
11. Vrste trauma: nedostatak, gubitak, osećaj krivice...
12. Duševne potrebe deteta i klijenta
13. Radni ugovor i radni savez
14. Kognitivno-bihejvioralni pristupi
15. Otkrivanje sebe pred klijentom – kada i koliko?
16. Davanje saveta klijentima – kada i kojih?
17. Izražavanje bola: kvalitet i intenzitet
18. Tehnike pomaganja klijentu da prepozna i doživi svoja dirljiva osećanja
19. Empatija i suze
20. Praktična pitanja vođenja privatne prakse

OSNOVNI TEORIJSKI MODEL

Ovo je integrativni psihološki metod gde su emocionalni (osećajni) procesi u prvom planu: prepoznavanje osećanja, doživljavanje osećanja, razrešavanje osećanja. Iako je nedirektivnost ovde jedan od osnovnih principa, ima mesta pažljivom vođenju i podučavanju klijenta vrstama osećanja, njihovim karakteristikama, razlikovanju zdravog, autentičnog, od nezdravog, neurotičnog, emocionalnog reagovanja, razlikovanju privremenog od trajnog pražnjenja potisnutih osećanja, itd. Zato termin *«psihološka pomoć»* ima smisla, ne samo u značenju koje ima u stručnim krugovima (pomoć klijentu da nađe svoje odgovore na pitanja koja ga muče) već i u značenju koje ovaj termin ima među laicima (podučavanje, davanje predloga, uputstava, itd.). Takođe, ima situacija kada posebne terapijske intervencije dolaze do izražaja.

Posle mnogo godina prakse u psihološkom radu sa ljudima, stalno mi se nameće zapažanje da ono što osoba čini sa svojim osećanjima ima presudan, daleko najvažniji uticaj na njen duševni razvoj i duševni status, a s obzirom na to da svi znamo koliko su osećanja povezana sa telesnim funkcionisanjem, onda i na opšte zdravstveno stanje osobe. U tom smislu, emocionalni pristup je neka vrsta *škole ljudske osećajnosti*. Naučiti veštine prepoznavanja različitih osećanja, tj. njihovog

pojavljivanja u svesti, smeštanja osećanja u zdrav kognitivni okvir, zdravog reagovanja na osećanja koja su se u nama pokrenula je, po ubeđenju svih nas koji stavljamo fokus na rad sa osećanjima, od neprocenjivog značaja za svaku osobu i njen rast i razvoj.

Emocionalni metod se može shvatiti i kao primenjena psihologija u oblasti kulture ljudske emocionalnosti (videti dodatak na kraju knjige). Smisao kulture je, između ostalog, da kultiviše različite ljudske nagone, potrebe, impulse, reakcije, ponašanje, kako oni ne bi ostali divlji. Moglo bi se reći 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 im nadođu emocije, pa tada reaguju nekultivisano, divlje, haotično, bez neke mape, nediskriminativno, neselektivno, neznalački, zbog čega su rezultati ove emocionalne nepismenosti 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 veliku energetsku valencu i to je razlog što nije svejedno šta sa njima činimo. Upravo zbog tog njihovog visokog energetskog naboja, ono što sa njima činimo jeste pitanje zdravlja ili bolesti, u krajnjem slučaju – pitanje života ili smrti, što nam novinske crne hronike potvrđuju svakodnevno.

Svima nam se desilo da iznenada budemo dirnuti nekim stihom, kadrom u filmu, nekom melodijom ili rečenicom u intimnom razgovoru sa prijateljem. To su ti trenuci kada nam se pokrenu osećanja, stane nam knedla u grlu, pođu suze na oči... Mehanizmi odbrane su za trenutak bili nesmotreni i zatečeni, ali odmah kreću da reorganizuju svoje redove... i osećanje je opet potisnuto. Osećanja se kao vrh ledenog brega povremeno pojavljuju iz nas pokušavajući da izađu. To se dešava i mnogim klijentima u psihoterapiji, savetovanju i koučingu (treningu životnih veština). Oni pričaju o nečemu i u pojedinim trenucima dođu blizu nekog osećanja: glas im zadrhti, disanje postane nepravilno, za trenutak zastanu u priči i krene im suza. Problem je što malo ljudi, uključujući tu i psihološke pomagače, zna šta se može uraditi sa osećanjima koja se pojavljuju. Rasprostranjen je stav da su to samo «trenuci slabosti», «prolazna uznemirenost», «ništa posebno», «samo me zagrli, brzo će proći», itd. Za mnoge psihoterapeute, pojava emocije je samo prolazna, nebitna pa čak i regresivna pojava. Ni laici ni stručnjaci ne slute sa čim se oni tada zapravo sreću. Iznenadna pojava dirljivih osećanja, dirljivog uzbuđenja, zapravo je još jedan pokušaj organizma da započne svoje duševno isceljivanje. Kada se klijentima obezbede potrebni psihološki uslovi, oni mogu – uz našu pomoć –

osloboditi svoja osećanja i otići do njihovog porekla. Takvih osećanja ima puno i potrebno je neko vreme da bi se ona prepoznala i doživela, onim redom kojim se tokom tretmana budu pojavljivala.

Emocionalni metod nudi način da se od osećanja koja se pojavljuju tokom priče, ode do izvora tih osećanja, do scena iz života i odnosa sa nama važnim osobama kada smo se osetili ugroženim, povređenim, zanemarenim, nevoljenim. Većina tih osećanja je tada stvorena, ali nikada nije svesno i potpuno doživljena. Potisnuta osećanja stvaraju veliku napetost u organizmu, deformišući duševne i telesne funkcije. Mnoge bolesti «na nervnoj bazi» zapravo su rezultat napetosti koju proizvode potisnuta osećanja. Emocionalni metod je usmeren na uzrok problema, na konačno doživljavanje potisnutih dirljivih osećanja i njihovo konačno razrešenje. To nije instant metod, on traži vreme, jer «srce se otvara teže nego najbolji sef». Emocionalni metod nije «lečenje rečima», već način da se od reči dopre do najvećih dubina duše i pomogne joj da se oslobodi bola koji je pritiska.

Iako je reč o jednostavnoj ideji da pomažemo klijentu da prepozna i doživi do tada neprepoznata i nedoživljena osećanja, izgradili smo čitav niz koncepata koji nam pomažu da ideju sprovedemo u praksu. Razlikujemo tri osnovna principa psihološke promene. Razlikujemo više vrsta duševnih bolova. Prepoznajemo dva osnovna stanja organizma. Imamo mapu dečjih emocionalnih potreba po kojoj preciznije vodimo klijente do razrešenja različitih osećanja. Imamo čitav niz tehnika za uvođenje klijenta u dublja osećanja, onda kada dođe trenutkak za to. Znamo i neprestano usavršavamo načine prevazilaženja različitih vrsta otpora, koji se u radu sa različitim klijentima nužno pojavljuju. U teoriji se mogu prepoznati uticaji Karla Rodžersa (Carl Rogers, 1902–1987), Artura Džanova (Arthur Janov, 1924), Džin Lidlof (Jean Liedloff, 1926–2011), i drugih, ali oni su objedinjeni u jedno integrisano učenje.

Jedan broj klijenata se javlja da bi dobio pomoć za svoje duševne i porodične probleme, nemajući u vidu specifičnost ovog pristupa. Drugi klijenti su, pak, čuli ili čitali nešto što sam napisao, pa su hteli baš takav način pomoći. Naravno da prilagođavam svoj način rada svakom klijentu, njegovim očekivanjima i vrsti problema koje ima, ali ovde ćemo imati u vidu prvenstveno one klijente koji su došli manje ili više spremni da se pozabave svojim dosadašnjim životom, da preispitaju svoj životni put, odluke koje su donosili, odnose sa ljudima oko sebe, uspomene, itd. Dakle, reč je o klijentima koji su spremni da istraže svoj život, da bolje upoznaju sebe.

Rad sa klijentom počinje posle intervjua i procene da je osoba podobna za emocionalni pristup u psihološkoj pomoći. Inicijativu u radu prepuštam klijentu, što znači da je dobro da on počne priču, a ne da ga ja nekim svojim pitanjem usmerim. Klijentima je dosta bilo usmeravanja u životu, čekanja da neko drugi počne ili im da neki nalog. Mislim da je to prva lekcija od koje klijenti mogu imati korist: «Aha, moj terapeut nema nameru da me vodi i usmerava, već me ohrabruje da ja vodim

priču o sebi i svom životu!» Naravno, princip nedirektivnosti je dar koji smo dobili od američkog psihologa Karla Rodžersa. Emocionalni pristup nije direktivan, ali jeste u nekim trenucima usmeravajući. Uputstvo terapeuta nema značenje naloga, nečega što klijent mora bespogovorno da uradi, već ima značenje predloga i preporuke. Neizgovoreni, a ponekad i izgovoreni stav terapeuta je sledeći:

«Vi imate inicijativu, ali kada niste sigurni šta i kako dalje, nudim Vam neke predloge, neka uputstva. Probajte to što Vam nudim, pa ćemo videti kakav će biti ishod toga. Mi smo tandem, zajedno idemo ka istom cilju. Molim Vas da shvatite da ja ne smem da Vas previše vodim i stalno pokrećem, jer će Vas to učiniti pasivnim (to ste već puno puta doživeli), ali imam dobro iskustvo sa nekim sugestijama i predlozima, pa ćemo zajedno proveriti da li će Vam, i kako, oni pomoći. Ako to ne bude išlo, probaćemo nešto drugo. Takođe, pozivam Vas da oboje verujemo u Vašu samoisceliteljsku silu, i ona će nam pomoći da stignemo do cilja.»

Teorija razvoja ličnosti i psihičkih poremećaja

Ljudska duša se krivi pod pritiskom zahteva okoline da bi preživela i sačuvala svoju suštinu, uključujući i kapacitet za isceljenje. Nijedno dete ili odrasla osoba ne guši svoja osećanja ako ne mora. 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, ali i blago, jer u sebi 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.

Ima puno bolnih doživljaja sa kojima se možemo nositi, osetiti ih, integrisati i naučiti nešto iz njih. Na primer, kada smo kao deca padali na zemlju, gulili kolena, plakali smo i učili kako da nam se to ređe dešava. Ili kada nam se sviđao neko kome se mi nismo sviđali, morali smo učiti da se mirimo sa bolnom istinom da se mi ne možemo svima sviđati.

Postoje i mnogi doživljaji koji su, površno gledano, bolni, ali su na jednom dubljem nivou vrlo prijatni i zdravi. 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 velika grupa bolnih doživljaja koje ne možemo odmah potpuno osetiti, potpuno propustiti kroz telo i dušu, jer tada nemamo psihološke i druge uslove za to. 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 se ne može normalno razvijati.

Psihički poremećaji nastaju kao rezultat ove treće grupe 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, ali niko ne postane neurotičan ili psihotičan samo zbog svoje genetike. Sredinski faktori su važniji ili bar isto važni kao i genetski faktori. Pustićemo genetske inženjere da rade svoj posao oko popravljama ljudskih gena, a mi, psihološki pomagači, nastavićemo da se bavimo ublažavanjem negativnih uticaja sredine na ljudsku dušu.

Teorija promene i klijentovog napredovanja

Suština ovog pristupa je da psihoterapeut, savetnik ili kouč, kroz pomagački proces, stvori klijentu nove psihološke uslove koji će, najpre podsetiti klijenta na duševne potrebe koje su ostale nezadovoljene, a zatim omogućiti klijentu da doživi taj gubitak u njihovom originalnom kontekstu i značenju. Drugim rečima, taj ciklus – od osvešćivanja nezadovoljene potrebe, preko mobilizacije i akcije ka njenom artikulisanju, do punog doživljavanja i integracije tog doživljaja gubitka – mora biti kompletiran.

Koje su to nezadovoljene duševne potrebe sa kojima se klijenti moraju postepeno suočavati i emotivno ih doživeti? Najčešče se radi o duševnim potrebama da sa našim bližnjima budemo u dobrim odnosima, da sa njima delimo životne radosti i teškoće, imamo 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, pomognu nam kada nam je teško, a i mi njima, itd.

Na žalost, često se dešava da naše osnovne duševne potrebe ostanu nezadovoljene duže vreme, a ponekad i zauvek. Tokom psihoterapije ili savetovanja klijent može postati svestan koliko mu je zapravo bilo teško kada je u detinjstvu izgubio dedu ili babu, a da tada to nije osetio. Ili, klijent može konačno postati svestan svoje patnje kada je u bolnici bio odvojen od svojih roditelja nekoliko dana. Tada je ubeđivao sebe 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 metoda 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 pošteni prema svojoj prošlosti, a time i prema sebi i svom životu. Emotivnim proživljavanjem nezadovoljenih potreba, oni konačno u potpunosti postaju njih svesni, mnogo 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 integrativnog emocionalnog pristupa se odvija kroz tri osnovna principa psihološke promene: katarzu, uvid i učenje. (Više o ovome može se pročitati u knjigama *Ljubav i bol* i *Psihoterapija – šta je to?*)

Uloga integrativnog emocionalnog pomagača

Emocionalni metod može ponuditi psihološke uslove za ispravljanje neuroze i zdrav nastavak ličnog razvoja. Kako on to čini?

Najpre, tako što emocionalni pomagač 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. Pomagač 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 psihološkog pomagača 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 – npr. vidi učenje Ekarta Tola (Eckhart Tolle) – kao i snove o sutrašnjici. Konačno, ali ne manje važno, posao

emocionalnog pomagača je da stvara atmosferu poverenja, stabilnosti, potrage za istinom, saradnje i partnerstva u ovom specifičnom odnosu.

Drugim rečima, emocionalni pomagač bi trebalo da ponudi klijentu reparativni i korektivni doživljaj, jednu posebnu vrstu ljubavi, čiji cilj nije da popunjava praznine nastale usled psiholoških povreda i zanemarivanja, već samo da podseti klijenta na ljubav koju je trebalo da doživi u svom životu. Metod nudi inspiraciju klijentu da dovršava sliku onoga što mu je trebalo u životu. Tretman ne može da nudi klijentu celu tu sliku kao na tanjiru. Štaviše, pomagač to ne bi smeo da čini. On ne sme da se pravi da je savršen, da zna sve, čak ni da je srećniji , bolji ili zdraviji 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. Pomagač i klijent zajedno stvaraju atmosferu jedne specifične, isceljujuće 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, tj. *retraumatizovati* ga. Dakle, stvorena ljubav (u klijent–pomagač 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 psihološkoj pomoći.

Neki principi u radu i uticaji drugih pristupa

Fokus interesovanja emocionalnog pomagača su odnosi klijenta sa njegovim bližnjima (majkom, ocem, bratom, sestrom, sinom, ćerkom, i dr.), iskustvo nas uči da se u odnosima sa bližnjima najviše formiramo. U tom smislu, cilj pomagača je korekcija naših pounutrenih (a kada je to moguće i realnih) odnosa sa bližnjima u smeru drugačijih, novih odnosa i principa na kojima se oni zasnivaju:

- uzajamnog poštovanja
- korišćenja pozitivnog rečnika, bez grubosti, ironije i uvreda
- uzajamne podrške, ohrabrenja, isticanja onog dobrog, davanja dobronamernih sugestija
- korišćenja fizičkog kontakta u izražavanju naklonosti
- traženja oproštaja i nuđenje izvinjenja
- neizbegavanja dirljivih situacija koje izražavaju uzajamnu nežnost i ljubav
- uvažavanje osećanja, izražavanja osećanja, bolnih osećanja, suza

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

Kada se tokom rada pojave osećanja, klijentu se navlaže oči, pomagač zaćuti, ili – ako se klijent brani od toga time što nastavlja da priča – skreće pažnju klijentu na pojavu osećanja. U principu, pomagač 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, pomagač 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.)

Pomagač 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 (jer je krenuo u menjanju sveta od sebe), upornost, saradnja sa pomagačem, gajenje timskog duha, prevazilaženje teškoća i prepreka. Ovo je još jedan način na koji pomagač podseća klijenta na ljubav, na ono što je trebalo da dobije od roditelja.

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

Pomagač može izraziti i svoju veru u 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.

Pomagač takođe obraća pažnju i na preteranu usmerenost klijenta na postignuće, uspeh, dobit, cilj, i uči ga da najpre bude srećan što postoji, da živi u sada–i–ovde, u onome što već ima, da uživa u samom toku života, u procesu rada na nečemu, a ne da samo misli na neki veliki cilj, na krajnji rezultat (jer će krajnji rezultat biti da ćemo svi umreti), da bude svestan najpre radosti postojanja sebe i svega drugog. (Duhovna učenja).

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

Povezivanjem različitih osećanja prema ljudima, kolegama, pomagaču, sa ranijim osećanjima prema bližnjima, dakle povezivanjem sadašnjih odnosa sa ranijim odnosima, pomagač redovno pomaže klijentu da pravi vezu između sada–i–ovde i onda–i–tamo. (Ovo je tekovina psihodinamskih teorija.)

Redovnim posećivanjem pomagača većina klijenata zadovoljava veliku ljudsku potrebu da svoju «muku podeli s nekim». Po pravilu, pomagač 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 pomagač 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 psihološku pomoć 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 psihološka pomoć 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 doživljava značajno olakšanje i rasterećenje, verovatno zbog prihvatajućeg i razumevajućeg stava terapeuta, što je slično dobijanju oproštaja od Boga, posredstvom sveštenika.

Značajna dobit od psihološke pomoći 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 procesu psihološke pomoći 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 psihološke pomoći ovog tipa 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 pomagaču 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. Pomagač im to može pružiti, onda kada smatra da je to primereno celoj situaciji.

Uopšte, iskustvo ličnog rada na sebi je korisno, nezavisno od teorijskog pristupa i svesne namere pomagača, i to iz više razloga: pre svega, svojim stavom poštovanja pomagači blagotvorno deluju na klijentovo samopoštovanje (koje je često ugroženo zbog tegoba sa kojima se klijent već neko vreme bori), a tokom pomagačkog 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.

Proučavanje kulturnih razlika i osetljivosti za te razlike

S obzirom na to da je Srbija multinacionalna zajednica, neophodno je da psihološki pomagač ima i razvija svest o međukulturnim i međuetničkim razlikama, te da svoju praksu prilagodi konkretnom klijentu sa kojim radi. Ukoliko dođe do sukoba između teorije koje se pomagač drži i nekih stavova klijenta koji su deo kulturnog nasleđa kome on pripada, pomagač svoj pristup mora prilagođavati potrebama klijenta: Da li klijent želi da menja svoje stavove ako 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 pomagač bude pripremljen da se adekvatno postavi i reaguje.

Konkretno, kada je reč o Integrativnom emocionalnom metodu, 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 pomagač nema pravo da insistira da klijent odbaci svoju životnu filozofiju i prihvati njegove teorijske stavove. Ono što pomagač 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 opravdana 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.

O autoru kursa:

Marjan Tošić (1960) je psiholog, psihološki savetnik i psihoterapeut, obrazovao se u Srbiji i Engleskoj. Ima preko 30 godina radnog iskustva u zdravstvu, socijalnoj zaštiti, privatnoj kliničkoj praksi i različitim projektima.

U Londonu je stekao sertifikat iz psihološkog savetovanja pri *Central School of Counselling and Therapy*, radio kao psihološki savetnik u zdravstvenom centru *Hunter Street Health Centre* za *Camden Bereavement Service* i predavao psihološko savetovanje u školi *London School of Counselling*.

Donosi iskustva iz *London Association of Primal Psychotherapists*, londonskog *Open centre*, *Healing centre*, *Gestalt Studija Beograd* i *Janov Primal Center* u Kaliforniji.

Autor je tri knjige iz oblasti savetovanja i psihoterapije: “Ljubav i bol” (Prosveta, Niš, 2003), “Psihoterapija – šta je to?” (Intelekta, Valjevo, 2008) I “Isceljujuća moć osećanja” (Booking, Mascom, 2012, 2016).

Osnivač je Psihološkog savetovališta “Emocentar” u Valjevu (www.emocentar.com), a radi i online. Jedan je od osnivača i član Upravnog odbora Udruženja za psihoterapiju, savetovanje i koučing Srbije (www.savetnik.org.rs). Živi u Valjevu sa porodicom.

Marjan Tošić ima i državnu licencu za obavljenje delatnosti psihologa u oblasti psihološkog savetovanja – Uverenje o položenom stručnom ispitu predviđenim Zakonom o psihološkoj delatnosti.

Email: marjantosic@gmail.com