

## Kako izbrati najustreznejšo psihoterapijo?

### 2. del

Obstajajo različni psihoterapevtski pristopi, med katerimi lahko posameznik izbira glede na svoje potrebe in težave. Psihoterapevka dr. Andreja Pšeničny je v svojem strokovnem članku predstavila štiri glavne pristope.



Obstajajo različni psihoterapevtski pristopi, med katerimi lahko posameznik izbira glede na svoje potrebe in težave. (Foto: iStockphoto)

Vse psihoterapevtske metode imajo isti namen, vendar pa z uporabo različnih metod in tehnik dosegajo različne cilje: nekatere so usmerjene v odstranitev simptomov in spremembe vedenja, z drugimi pa se dosegajo globlje spremembe v posameznikovi strukturi osebnosti, tretje se usmerjajo na sistem odnosov, ki povzroča določeno obliko klientovega vedenja.

Glede na različna teoretična izhodišča (paradigmo) ločimo štiri skupine psihoterapevtskih pristopov. Vsak med njimi pa se deli na več različnih šol (smeri). Ločimo:

- Analitično psihoterapijo;
- vedenjsko kognitivno terapijo;
- sistemsko terapijo;
- humanistično eksistencialne terapije;

Posebna oblika je še podporni, suportivni terapiji.

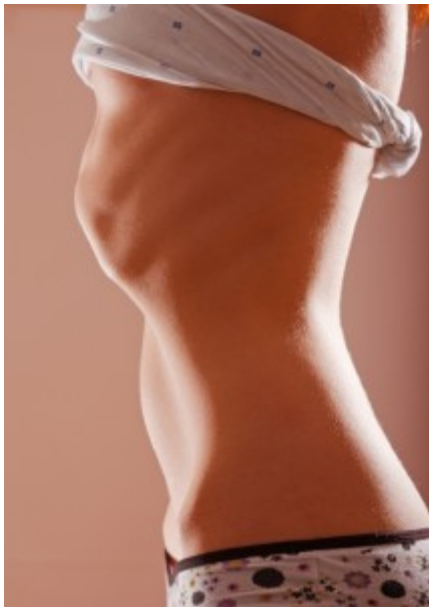
Vse sodobne psihoterapevtske smeri so rezultat povezovanja spoznanj različnih strokovnih področij in spoznanj. Zato bi vsako med njimi lahko imenovali integrativna, čeprav se le ena od šol iz humanistične smeri imenuje tako. Velja pa: ne obstaja najboljša psihoterapija za določeno duševno motnjo, pač pa obstaja najustreznejši pristop ali kombinacija pristopov za vsakega posameznika. Upoštevati je potrebno njegove težave (motnje oziroma simptome), njegove cilje, motiviranost in kapacitete za spremembo.

### **ANALITIČNA PSIHOTERAPIJA** (psihodinamska, globinska, procesna)

Kaj zdravi? Analitična psihoterapija je ustrezna izbira pri duševnih in osebnostnih motnjah, težavah s samopodobo, motnjah v odnosih ter pri težavah s prilagajanjem na stres. Je pa tudi zelo primerna podpora pri spreminjanju motečih osebnostnih značilnosti in osebnostni rasti.

Cilji zdravljenja? V analitičnem procesu se ukvarjamo s prepoznavanjem in spreminjanjem vzrokov za simptome in težave, torej s posameznikovo osebnostno strukturo in njenim delovanjem, ne pa neposredno z razreševanjem problematične simptomatike. Terapevt vodi klienta skozi prepoznavanje in predelavo zavestnih, odrinjenih in nezavednih doživljanj, čustvovanja, mišljenja in vzorcev odnosov ter odcepljenih travmatiziranih delov osebnosti. Cilj procesa je integracija teh delov v zrelejšo in celovitejšo osebnost, zato človek postopoma postaja učinkovitejši, bolj funkcionalen, odločnejši, mirnejši in bolj zadovoljen. Cilj klasične psihoanalize pa je bolj ozaveščanje nezavednega in boljše spoznavanje sebe, kot pa zdravljenje motenj.

Kaj obravnava? Predmet obravnave so vzroki za stiske, simptome in motnje ter njihova povezava s čustvovanjem, doživljanjem, predstavami, motivi, vedenjem in mišljenjem ter načini, kako oblikuje svoje medosebne odnose (vzorci odnosov).



Analitična psihoterapija je ustrezna izbira pri duševnih in osebnostnih motnjah, težavah s samopodobo, motnjah v odnosih ter pri težavah s prilagajanjem na stres. (Foto: iStockphoto)

Kako zdravi? Iz klientove osebne zgodovine, njegovega čustvovanja, doživljanja, razmišljanja in odnosov terapevt razbira pacientove razvojna čustvena prikrajšanja in primanjkljaje in globlje, pogosto tudi pozabljene travme. Skozi korektiven odnos ga postopoma vodi v razumevanje lastnega duševnega sveta, klient gradi zrelejšo osebnost in bolj pozitivno samopodobo ter spreminja pomembne življenjske odnose. Cilje zdravljenja dosega tako, da

spreminja doživljanje, čustvovanje, mišljenje in vedenje ter samopodobo in osebnost v celoti. Bolj ko se klient spoznava in napreduje v terapiji, bolj kot prepoznava in kontrolira svoje (prej nezavedne) motive in impulze, lažje in ustrežnejše gradi svoje življenje in odnose.

Način dela? Klient samostojno ob podpori terapevta raziskuje vzroke za svoje težave ter oblikuje in uresničuje najustreznejše načine za reševanje. Soočanje z notranjim doživljanjem, ki je človeka pripeljalo v stisko, ni lahko, zato posameznik poleg empatične čustvene opore potrebuje tudi čas, da se lahko ustrezno pripravi ter postopoma privadi na nova spoznanja o sebi.

Trajanje terapije? Dolžina analitične obravnave je v celoti odvisna od posameznika, njegovih osebnostnih lastnosti in narave njegove stiske, je pa praviloma dolgotrajna. Klasična psihoanaliza traja več let, trajanje razvojno analitične (procesne) psihoterapije je individualno, od nekaj pa celo do deset let. Tudi skupinska analiza traja več let. Izjema je kratkotrajna fokalna dinamična psihoterapija, ki pa je usmerjena samo na konkretno akutno življenjsko situacijo (npr. žalovanje).

Frekvenca: v analitični psihoterapiji tedenska srečanja, v klasični psihoanalizi pa tri do štirikrat tedensko.

Prednosti? Rezultati dolgotrajne psihoterapije so poglobljeni in trajni, ker se v tem procesu spreminja možganska struktura, kar potrjujejo raziskave z magnetno resonanco.

Učinkovitost? Pot do rezultatov je sicer počasna, doseženi rezultat pa so trajni in dokazano rastejo še več let po zaključku terapije.

Šole? Freudova klasična psihoanaliza, Jungovska psihoanaliza, skupinska analiza, deisen (bivanjska) psihoterapija, interpersonalna psihoterapija, individualna relacijska terapija... Najbolj integrativna sodobna šola analitične smeri je razvojno analitična psihoterapija. Je proces, ki poseže v celotno osebnost in njene temelje in omogoča rekonstrukcijo osebnosti, zato se med drugim uporablja za zdravljenje osebnostnim motenj, pa tudi za osebnostno rast.

## **VEDENJSKO KOGNITIVNA TERAPIJA (VKT)**

Kaj zdravi? VKT se najpogosteje uporablja pri simptomih tesnobe ter pri s tesnobo in depresijo vezanih duševnih motnjah, pa tudi pri drugih motnjah.

Cilji zdravljenja? Ta oblika terapije je usmerjena na lajšanje simptomov ali na vzpostavljanje nadzora nad njimi. Cilj terapije je ugotoviti, katere misli, prepričanja in vedenja povzročajo telesno ali psihično simptomatiko (npr. tesnobe, fobije...), oziroma ga ovirajo pri življenju in delu. Zato VKT poskuša s svojimi tehnikami vplivati na spreminjanje misli, prepričanj in vedenj, s tem pa obvladovati simptome, kar lahko zmanjša napetost in izboljša kvaliteto življenja.

Kako zdravi? V VKT klient in terapevt sodelujeta z namenom odkrivanja in razumevanja problemov v luči odnosa med razmišljanjem, čustvi in vedenjem. Običajno je pristop usmerjen v klientove težave »tukaj in zdaj«.

Kaj obravnava? Predmet obravnave so simptomi, mišljenje, vedenje, čustva.



Vedenjsko kognitivna terapija se uporablja pri simptomih tesnobe in z njo povezano depresijo. (Foto: iStockphoto)

*Način dela?* Bistvo VKT je v tem, da terapevti skuša pomagati klientu pri doseganju zaželenih sprememb v razmišljanju, čustvovanju in vedenju. Terapevt uči klienta tehnik za obvladovanje težav, klient pa izvaja domače naloge. Terapija je osredotočena na to, da klientu omogoča ustvarjati rešitve za probleme, ki mu/ji bodo pomagale bolj, kot mu pomagajo trenutne strategije soočanja.

*Trajanje terapije?* Ponavadi je ta terapija kratkotrajna. Skupno število seans je navadno od 10 do 15, v nekaterih primerih pa lahko terapija traja bistveno manj ali pa dlje. Po zaključeni terapiji se klient in terapevt običajno dogovorita za omejeno število naknadnih seans, da bi vzdrževala doseženi napredek.

*Frekvenca:* najprej enkrat tedensko, za vzdrževanje lahko enkrat mesečno

*Prednosti?* Hitro učinkuje na aktualne simptome, zato je ponavadi izbira tistih, ki bi radi v krajšem času dosegli izboljšanje počutja in se ne želijo poglobljati v globlje vzroke svojih težav.

*Učinkovitost?* Učinek je relativno hiter, vendar pa raziskave opozarjajo, da lahko sčasoma izzveni in zato se simptomi lahko začnejo vračati. Ker so tehnike VKT bolj usmerjene na obvladovanje kot pa preprečevanje oziroma odpravljanje simptomov, jih je pogosto potrebno obnavljati in ponavljati. Pri težavah, ki nimajo psihodinamičnega ozadja, na primer tiste fobije, ki so posledice realnih neprijetnih izkušenj (npr. strah pred psom po napadu psa), ali so omejene na čisto določene situacije (npr. strah pred letenjem), pa je mogoče s kognitivno vedenjsko terapijo doseči pomembno in tudi trajno izboljšanje.

*Šole?* vedenjska terapija, racionalno-emozivna vedenjska terapija, kognitivna terapija, dialektična vedenjska terapija. Najbolj razširjena je vedenjsko kognitivna terapija (VKT). Najbolj integrativni pa sta analitična VKT in dialektična vedenjska terapija

## **SISTEMSKA DRUŽINSKA TERAPIJA. DRUŽINSKA RELACIJSKA TERAPIJA**

Kaj zdravi? Sistemska družinska terapija je namenjena razreševanju težav v odnosih med parterjema oziroma med družinskimi člani. Sistemska psihoterapija je najbolj uporabna pri obravnavi družine, kjer vsak posameznik predstavlja del sistema in patologija družine ustvarja posameznikovo neustrezno vedenje. Če je težava enega od članov družine zelo huda, pa imajo večje ali manjše posledice tudi na različnih področjih življenja vsi člani družine.

Cilji zdravljenja? Zanj se odločajo tisti, ki želijo znotraj družine izboljšati partnerske in družinske odnose in doseči boljše medsebojno razumevanje, spoštovanje ter zdravo, razvojno vzpodbudno in suportivno okolje za šibkejšje člane družine (npr. otroke), kakor tudi bolje razumeti dinamiko medsebojnih odnosov, izgraditi učinkovitejšo komunikacijo ter razreševanje konfliktnih situacij.

Kako zdravi? Terapevtova naloga je prepoznati vlogo, ki jo ima klient pri ohranjanju družinskega sistema in jo spremeniti. Sistemska terapija spreminja pogled na odnose, vloge in angažiranost članov družine, njihovo komunikacijo in vedenje in s tem medsebojne odnose.



Sistemska družinska terapija je namenjena razreševanju težav v odnosih med parterjema oziroma med družinskimi člani. (Foto: iStockphoto)

Kaj obravnava? Družino kot celoto, v kateri družinski člani vplivajo drug na drugega, njihove odnose, komunikacijo, prepričanja in stališča.

Način dela? Klienti se ob podpori terapevta učijo partnerskega pogovora in učinkovitejšega reševanja konfliktnih situacij.

Trajanje terapije? srednje dolga, pol leta do več let

Frekvenca: najmanj enkrat mesečno, običajno pa enkrat tedensko

Prednosti? Osredotoča se na sistem odnosov v celotni družini.

Učinkovitost? Je učinkovita metoda reševanja težav v partnerstvu in družini. Kadar pa se posamezni člani soočajo z intenzivnimi notranjimi konflikti ali celo osebnostnimi motnjami, jo je priporočljivo kombinirati z individualno globinsko oziroma procesno psihoterapijo.

Šole? (Sistemska, relacijska) družinska terapija, partnerska terapija in nekatere skupinske oblike psihoterapije

## **HUMANISTIČNO EKSISTENCIALNE TERAPIJE**

Kaj zdravi? Humanistične terapije poudarjajo vzpodbujanje klientovih sposobnosti za doživljanje občutkov ter razmišljanje in delovanje v skladju s kapacitetami vsakega posameznika, da se samouresniči kot posameznik. Gestalt terapija poudarja, da posameznik nosi lastno odgovornost za svoj osebnostni razvoj. Transakcijska obravnava medsebojna razmerja treh ego stanj v posamezniku in med posamezniki. Realitetna terapija temelji na teoriji izbire in razlaga, zakaj in kako sprejemamo izbire, ki določajo našo življenjsko pot. Logoterapija se osredotoča na reševanje človekovih težav in stisk skozi njegovo možnost svobode in odgovornosti. Integrativna terapija združuje tehnike različnih šol: analitične, VKT in humanistične.



Gestalt terapija poudarja, da posameznik nosi lastno odgovornost za svoj osebnostni razvoj. (Foto: iStockphoto)

Cilji zdravljenja? Okrepiti odraslejšje dele osebnosti, razviti osebnost in potenciale, da bi dosegli učinkovitejše premagovanje življenjskih težav in ovir.

Kako zdravi? V uporabi so tehnike različnih psihoterapevtskih smeri (gestalt, psihodrama, vedenjsko kognitivna psihoterapija ...)

Kaj obravnava? Integrativna in gestalt psihoterapija se ukvarjata z osebnostjo kot celoto, transakcijska analiza pa s strukturnimi deli osebnosti: otrok, odrasel, roditelj, s katerimi vstopamo v medosebne odnose.

Način dela? Podpora samouresničevanju in osebnostni rasti

Trajanje terapije? Odvisno od posamezne šole

Frekvenca: po dogovoru, odvisno od uporabljene tehnike

Šole? Rogersova na posameznika usmerjena terapija, gestalt terapija, transakcijska analiza, realitetna terapija, integrativna psihoterapija, eksistencialna terapija, logoterapija.

## **SUPPORTIVNA ALI PODPORNNA TERAPIJA**

Kaj zdravi? Suportivna ali podporna psihoterapija se najpogosteje uporablja v obdobjih izboljšanja (remisija) pri kroničnih psihičnih boleznih (psihoze, bipolarna motnja) ter pri zdravljenju odvisnosti. Primerna pa je tudi za podporo pri razreševanju kriznih situacij ( npr. podpora za žrtve nesreč, nasilja ali za svojece žrtev). Uporablja se tudi kot podpora pri dolgotrajnih telesnih boleznih ali kot podpora svojcem kroničnih psihiatričnih bolnikov, zasvojenih oseb, samomorilcev in podobno.

Cilji zdravljenja? Namenjeno je blaženju težav in simptomov, kontroli nad simptomi, spodbujanju in ohranjanju aktivnega življenja, spreminjanje medosebnih odnosov, urejanju življenjskih pogojev, sprejemanju, pomirjanju in podpori.

Kako zdravi? Ni toliko usmerjana na spremembe, kot na sprejemanje realne življenjske situacije ali težave. To klientom pomaga pri soočanju z vsakodnevnimi življenjskimi težavami, zlasti pri soočanju z dolgoročnimi situacijami in težavami, ki jih je težko ali nemogoče spremeniti.

Kaj obravnava? Ukvarja se z se ukvarja z realnimi, aktualnimi problemi tukaj in zdaj.

Način dela? Terapevt vzpodbuja izražanje misli in občutkov in si prizadeva podpreti občutek kompetentnosti, samozaupanja in upanja. Klienta uči sprejemanja odločitev in sprememb, ki bi lahko bile potrebne za prilagoditev na spremembo, pa naj si gre za akutno spremembo, kot je izguba ljubljene osebe ali hudo razočaranje, ali pa za kronično stanje, kot je potek bolezni, na primer psihoze ali kronične telesne bolezni. Pri tej obliki zdravljenja je zaupljiv odnos med pacientom in terapevtom sestavni del zdravljenja bolnika ali napredka.

Trajanje: od nekaj srečanj do več let, lahko doživljenjsko.

Frekvenca: enkrat tedensko na začetku terapije, kasneje lahko enkrat ali dvakrat mesečno.

**[S pomočjo vprašalnika lahko ugotovite, katera je najprimernejša psihoterapija za vas.](#)**