



Metodološki priručnik

OLI Integrativne, psihodinamske psihoterapije

Metodološka osnova metoda

Integrativna, psihodinamska psihoterapija je složen teorijsko metodološki sistem. Njegova osnova je **rad sa bazičnim emocionalnim kompetencijama** - bazičnim "softverima" naše psihe za obradu emocija i upravljanje emocijama.

IPP daje jasne tabele sa pokazateljima zastoja u osam bazičnih emocionalnih kompetencija na bihevioralnom, emocionalnom, kognitivnom i konativnom planu, kao i oblike ispoljavanje zrele razvijene emocionalne kompetencije. Na taj način omogućuje terapeutima da jasno prepoznačaju zastoj u razvoju kompetencije, da imaju smer u kojem razvoj treba da se kreće, "zonu narednog razvoja" klijenta. Pored toga, IPP ima razrađenu **"taksonomiju psihoterapijskih ciljeva"** u kojoj su razvrstane brojne tehnike po tome koju kompetenciju mogu da razvijaju i na kom stadijumu razvoja. To daje mogućnost psihoterapeutima da, na strukturisan način, prepoznačaju razvojni zastoj i izaberu tehnike koje će koristiti za razvoj bazičnih emocionalnih kompetencija koje su u zastoju.

Osam bazičnih emocionalnih kompetencija

Integrativna, psihodinamska psihoterapija ima jasno definisano područje ispitivanja: ispituje *razvoj bazičnih emocionalnih (i kognitivno-konativnih) sposobnosti* o kojima govore četiri psihanalitičke psihologije: psihologija nagona, psihologija objektnih odnosa, ego psihologija i self psihologija.

Bazične emocionalne kompetencije koje se ispituju su: sposobnost za neutralizaciju, mentalizaciju, celovitost objekta, konstantnost objekta, tolerancija na frustraciju, tolerancija na ambivalenciju, volja i inicijativa. Pored bazičnih emocionalnih kompetencija, predmet istraživanja su i složenije sposobnosti koje nastaju kao kombinacija osnovnih: sposobnost za empatiju, sposobnost da se bude sam, sposobnost odlaganja zadovoljstva, strpljenje, sposobnost za testiranje realnosti, kao i dve najvažnije složene sposobnosti koje su, takođe, proizvod funkcionalnog međudejstava navedenih bazičnih emocionalnih kompetencija-sposobnost za ljubav i rad.

Područje ispitivanja je:

- a) **razvoj bazičnih emocionalnih kompetencija** - faze njihovog normalnog razvoja, devijacije u razvoju, odražavanje normalnog ili devijantnog razvoja navedenih sposobnosti na emocionalnom, kognitivnom, konativnom i bihevioralnom planu.
- b) **interakciju bazičnih emocionalnih kompetencija (međuzavisnost)** - na koji način se razvojni zastoji u jednoj sposobnosti odražavaju na razvojne zastoje u drugoj sposobnosti, do kakvih kombinacija u devijacijama sposobnosti može doći, povezivanje tih kombinacija devijacija sa strukturu ličnosti, poremećajima ličnosti...
- c) **istraživanje "kontraveština"** - kontraveštine su pojam IPP metoda koji je uveden da bi predstavio složene obrasce ponašanja (mehanizama odbrane, emocija, misli, uverenja, aktivnosti...) koji se razvijaju kao oblici prilagodavanja kada ne funkcionišu u dovoljnoj meri bazične emocionalne kompetencije. Pojam kontraveština je sličan pojmu mehanizama odbrane, ali je širi, jer obuhvata konkretne obrasce ponašanja, navike, veštine manipulacije sobom i drugima, za osobu tipične veštine snalaženja koje je razvila da bi kompenzovala nedostatke u bazičnim emocionalnim kompetencijama.
- d) **istraživanje "emocionalnog računovodstva"** - istraživanje tipičnih načina kalkulisanja sa emocijama, "psihološke matematike", načina za proračunavanje "isplativosti" u oblasti emocionalnog života, kreiranje složenog sistema proračunavanja emocionalne isplativnosti-emocionalnog računovodstva. (Jovanović, N. 2013)

O bazičnim emotivnim kompetencijama

(Detaljne tabele indikatora razvijenosti emocionalnih kompetencija date su u knjizi "Sposobnost za ljubav i rad - OLI Integrativna Psihodinamska Psihoterapija" - Jovanović, N. 2013):

Neutralizacija ("regulator psihe")

Sposobnost za neutralizaciju je sposobnost čoveka da održi svoje mišljenje razumnim tako što neutrališe svoje instiktualne energije (seksualnu i agresivnu) pretvarajući ih u neutralnu energiju koja služi rešavanju problema, razumnom mišljenju i dolaženju do cilja.

Nerazvijena sposobnost - iracionalno mišljenje, preplavljeni agresijom ili libidinoznom potrebom, zaslepljenost emocijama, impulsivno ponašanje, iracionalno ponašanje. Doživljaj "to je jače od mene", "obuzelo me", "moram to da dobijem ili uradim po svaku cenu...ne mogu da mislim o posledicama".

Razvijena sposobnost - „ostaje trezven i u emotivno nabijenim situacijama“, „razborita osoba“, „realna osoba“, „ne gubi glavu“, „razmišlja hladne glave“, „objektivna osoba“ itd, govore o kognitivnim funkcijama osoba sposobnih za neutralizaciju. Planiranje, promišljanje, sposobnost da se zauzme distanca i pogleda iz objektivne perspektive. Snažna osećanja ne ugrožavaju racionalno mišljenje, već postaju “pogonsko gorivo” osobe za rešavanje problema, dostizanje cilja.

Mentalizacija (“artikulator psihe”)

Sposobnost da razmišlja o svom unutrašnjem stanju, kapacitet za razumevanje činjenice da drugi imaju sopstvena uverenja, želje i namere. Mentalizacija je mentalni proces pomoću kojega neka osoba implicitno ili eksplisitno tumači svoje ili tuđe postupke kao smislene na osnovu intencionalnih psihičkih stanja kao što su želje, potrebe, osećanja, verovanja i razlozi.

Nerazvijena sposobnost - nesposobnost da se razmišlja o svom unutrašnjem stanju, nesposobnost za razumevanje činjenice da drugi imaju sopstvena uverenja, želje i namere. Nesposobnost osobe da razume sebe i druge. Nesigurna afektivna vezanost. Osoba je podložna drastičnim promenama raspoloženja i self reprezentacija, u nemilosti je spoljašnjih i unutrašnjih događanja. Psihička ekvivalentnost – pojava da se mentalna stanja izjednačavaju s fizičkom realnošću. Omnipotencija subjektivnosti – uverenje neke osobe da je njeno mentalizovanje nepogrešivo i da je ona uvek u pravu. Postupke shvataju samo u terminima fizičkih ograničenja ili opažljivih ciljeva, na ovakvo razumevanje logično se nadovezuje uverenje da se misli i osećanja menjaju isključivo putem akcije. Osoba ima problem da razdvoji fantaziju od realnosti i u njenom funkcionisanju, gde se ponovo javlja “kobajagi” način funkcionisanja kao odbrambena reakcija na to može da se javi hiperaktivno mentalizovanje – pokušaj da se mentalni sadržaji vide i tamo gde ih nema, kao, na primer, u slučaju sumanutih ideja odnosa.

Razvijena sposobnost - sposobnost da razmišlja o svom unutrašnjem stanju, kapacitet za razumevanje činjenice da drugi imaju sopstvena uverenja, želje i namere. Promišljanje, razumevanje sopstvenih stanja i stanja drugih, motiva za određena stanja i ponašanja. Sposobnost da se stvori “mapa uma”, sigurna afektivna vezanost.

Celovitost objekta (“lepak psihe”)

To je sposobnost doživljavanja i prihvatanja druge osobe (ili nekog željenog cilja, posla, aktivnosti) kao celine. Sposobnost da budemo svesni i prihvatimo i dobre i loše strane onoga što volimo i želimo. Ni jedna osoba ne može zadovoljiti sve naše potrebe, i ne može ih zadovoljiti uvek. To ne može ni neki naš željeni cilj. Sve u sebi nosi i dobre i loše strane. Zadovoljava i frustrira. To je, ujedno, i sposobnost da sebe doživimo i prihvatimo kao celovito biće, sa vrlinama i manama.

Nerazvijena sposobnost: nesposobnost da se integrišu pozitivne i negativne osobine ljudi, pojava, aktivnosti... čine osobu nerealnom, nesposobnom da uvidi i prihvati da niko i ništa nije idealno ili satansko, da ljudi, svet, život, nisu crno bele pojave. Takva osoba će komunicirati sa „parcijalnim objektima“, sa jednom dimenzijom osoba sa kojima su u kontaktu, jednom dimenzijom aktivnosti kojima se bavi, jednom dimenzijom života. Osoba je nerealna, idealizuje pa se razočarava. Započinje sa euforijom, pa se razočarava i odustaje ili se okreće protiv. Fragmentiran je i doživljaj sebe. Osoba “nije čitava”, “iz jednog komada”...

Razvijena sposobnost: Realno, integrisano sagledavanje stvarnosti, druge osobe, posla, aktivnosti, sebe... Realna očekivanja od sebe, od drugih. Prihvatanje ograničenja. Spremnost da se, uprkos ograničenjima i tome što ništa nije savršeno uloži energija, emocije, trud, u ostvarivanje željenih odnosa i ciljeva.

Konstantnost objekta (“stabilizator psihe”)

Kad kažemo da osoba ima razvijenu konstantnost objekta to, zapravo, znači da je njegova veza sa voljenim objektom stabilizovana i postaje proširena unutrašnja povezanost, nezavisna od zadovoljenja potreba. Jednostavnije rečeno, možemo voleti nekoga i onda kada ne zadovoljava naše potrebe i možemo ga „imati u sebi“. Nismo zavisni od njegove fizičke prisutnosti. Kada je voljeni objekt neki naš cilj: posao, zadatak koji smo sebi postavili, imamo jasnu svest o tome šta hoćemo, nezavisno od toga da li smo nagrađeni u određenom trenutku za svoje aktivnosti, da li je ostvarenje cilja daleko.

Nerazvijena sposobnost: Odrasla osoba koja nije razvila ovu sposobnost će, u svojim emotivnim vezama, težiti zavisnosti, posedovanju ili kontroli voljenog objekta, stalnoj fizičkoj prisutnosti ili gubljenju osećanja čim objekt ljubavi nije tu ili ne zadovoljava neku potrebu. Prema radu: aktivnost koju osoba inače voli, neki posao koji joj se sviđa, može biti napuštena čim ne zadovoljava potrebu na lak način, ako traži nešto od osobe što njoj nije lako, što zahteva određeno odricanje. Osoba je “kratkog daha”, ima velike oscilacije radnih sposobnosti, očekuje uspeh preko noći. Gubi volju kad ne ide lako, kad nema nagradu za aktivnost odmah, kad je zadovoljstvo odloženo. Osoba ima prekomernu potrebu i sklonost da se oslanja na druge pri ostvarenju potreba, zadatka, ne može sama.

Razvijena sposobnost: Realno sagledavanje stvarnosti, druge osobe, posla, aktivnost itd. Realna očekivanja od sebe, od drugih. Prihvatanje ograničenja. Spremnost da se, uprkos ograničenjima i tome što ništa nije savršeno uloži energija, emocije, trud, u ostvarivanje željenih odnosa i ciljeva.

Tolerancija na frustraciju (“imunitet psihe”)

Sposobnost da izademo na kraj sa neprijatnostima koje nezadovoljenje nekih naših potreba izaziva u nama.

Nerazvijena sposobnost: Negiranje postojanja želje-negiranje psihološke želje za rastom i razvojem, obezvređivanje želje, kako bi se izbegla anksioznost usled nemogućnosti da osoba izbori sa njenom frustracijom. Izbegavanje situacija koje izazivaju frustraciju. Projekcija želje u druge, “življenje kroz uspehe drugih”.

Razvijena sposobnost: Osoba ne odustaje od svojih želja i ciljeva. Sposobna je da podnese neuspeh i nezadovoljstvo, što je vodi ka promeni načina na koji pokušava da zadovolji potrebe. Uči iz sopstvenih neuspeha. Neuspšne načine koriguje, zamenjuje novima, menja strategiju, prilagođava količinu potrebnog napora, kvalitet napora... Fleksibilna je sposobnost da se preuzme liderска funkcija, bez nesvesnih fobičnih reakcija od same pozicije.

Tolerancija na ambivalenciju (“usmerivač psihe”)

Sposobnost da se tolerišu oprečna osećanja prema drugoj osobi, sebi, aktivnostim uz predominaciju pozitivnih osećanja. Sposobnost da opredeli, odluči. Krene ka- ili od nečega.

Nerazvijena sposobnost - u isto vreme, u istoj aktivnosti, oprečna osećanja prema istom objektu (osobi, aktivnosti) koegzistiraju jedna do drugih, bez ikakve indikacije konflikta: radim, ali tako da poništим ono što radim.

-suprotna osećanja su podeljena u vremenu: “jedan dan volim, drugi dan mrzim, jedan dan radim, drugi dan zabušavam ili pokvarim to što sam uradio”.

-potiskivanje negativne strane: “preuveličavanjem pozitivne (postajem perfekcionista, toliko “dobro” želim da nešto uradim, da, na kraju, ne uspem da zadovoljam sopstvene standarde, pa odustanem, ili mi se smuči, ili mi je toliko teško da se jedva nateram...stalno sam zabrinut za posao...to me toliko opterećuje da mi se ne upušta u posao...”

-potiskivanje pozitivne strane naglašavanjem negativne: “to je toliko teško i komplikovano...pa je jednostavnije da ga obezvredim: fakultet je glup, to je samo za štrebere, ja to, u stvari, i ne želim...” prenaglašavanje negativnih osobina druge osobe ili aktivnosti-što omogućava potiskivanje pozitivnih aspekata.

– Površnost. To je, zapravo, rascepavanje odnosa na sitne deliće. Time se dobija pražnjenje tenzije kroz „veliki broj sitnih rupica“, na više kanala, od kojih ni jedan nema dovoljan značaj. „Od svega po malo, ni od čega dovoljno“ strategija. Osoba se ne vezuje za jedan objekt ili delatnost i ne razvija se intenzitet vezanosti koji bi doveo do snažnih emocija ljubavi i mržnje, pa se, tako, izbegava i konflikt ambivalencije. Strategija “mnogo hteo, mnogo započeo”...ali ništa nije završio. Prezauzetost brojnim aktivnostima bez udubljivanja u bilo koju.

Ispoljavanje razvijene sposobnosti: Osoba je u stanju da, i pored negativnih osećanja prema nekoj osobi ili aktivnosti, odluči da li će ostati u tom odnosu ili aktivnosti. „Hoće ili neće“. Kad hoće, onda stvarno hoće (i pored svesnosti da ima i neka negativna osećanja prema odnosu ili aktivnosti). Kad neće, onda donosi jasnu odluku i ne upušta se u odnos ili aktivnost. Kad radi, ne opstruira samu sebe ambivalencijom, ne “podmeće klipove pod točkove”, ne prokastinira, ne preuveličava. Radi u skladu sa zahtevima zadatka-cilja koji je postavila. Ni previše, ni premalo. Onoliko koliko je potrebno da se ostvari cilj. Nema većih oscilacija u radnim sposobnostima (osim ako su zdravstvene prirode)

Volja (“motor psihe”)

Sposobnost ulaganja kontinuiranih napora u ostvarivanje razvojnih ciljeva-sposobnost osobe da se razvija u samostalnu individuu. Duboka, unutrašnja usmerenost (intencionalnost) ka cilju, ka promeni.

Volja je centralna sila naše individuacije.

Nerazvijena sposobnost: bezvoljnost, nesposobnost osobe da se pokrene, uloži energiju, nedostatak energije da se održi pokret, gubljenje ambicija, „volje za životom“. Parazitizam (preživljavanje na račun drugih) ili „kontra volja“ (za dvogodišnjake je to normalan razvojni stadijum), manifestuje se kao „neću“ koje se protivi volji drugih, onome što se „mora“. Odbijanje da se prihvati ono što je nužno za ostvarivanje sopstvenih ciljeva- jer se doživjava kao nametnuto. Samovolja neprikladna uzrastu i volja koja se okreće protiv sebe.

Razvijena sposobnost: Manifestuje se u psihološkom dostizanju kreativne dobrobiti na tri razvojna nivoa:

- 1) *Nivo dobrovoljnog prihvatanja obaveza-* osoba prihvata ono što je ranije doživljavala kao prinudu
- 2) *Kreativna faza* - odnosi se na to da je osoba voljna da radi ono što sama hoće (ostvarivanje sopstvenih ciljeva). Osoba ima kapacitet da podrži ideale koje je sama kreirala. Kreativna volja je samosvrhovita bez dominacije nad drugima

3) *Transpersonalna volja* - potreba koja se pojavljuje nakon sticanja identiteta, težnjom za proširenjem identiteta na druge, na opšte dobro, na ulaganje u nešto što je veće od nas samih.

Inicijativa (“pokretač psihe”)

Sposobnost da se preduzme odgovornost za otpočinjanje ili začinjanje nečega, sposobnost da se misli i dela bez zahteva druge osobe. Sposobnost da se otpočne, pokrene nešto samostalno, voljnost da se preuzme prvi korak, kao i odgovornost za to, da se istraje u otpočetoj aktivnosti. Inicijativa je kad “prepoznam i uradim ono što mislim da treba da se uradi pre nego što to neko traži od mene”...

Nerazvijena sposobnost: Osoba ništa ne može da pokrene sama, čeka da “joj se kaže”, da neko drugi počne. Može da prihvati i radi na onome što su drugi započeli, ali ne i da ona otpočne nešto. Postoji averzija prema svakom riziku, nepoduzetnost. Izbegavanje svakog isticanja, prikazivanja, pokazivanj ili intruzivna (nametljiva, probajna) inicijativa. Osoba pokreće stvari, ali pri tome ne vodi računa o drugima nameće svoje aktivnosti, ne dozvoljava drugima inicijativu itd. Eksplorativne druge, bezobzirna je, mora u svemu da bude prva. Nema osećaj za uzajamnost.

Razvijena sposobnost: Proaktivnost. Osoba je sposobna da razvije aktivnosti ili projekte, ima poverenje i uverenje da je u redu to uraditi, čak i ako postoji rizik neuspeha ili grešaka. Ima osećanje svrhe i usmerenost, sposobnost donošenja odluka, sarađivanje sa drugima i vođenje drugih, sposobnost da se definiše lično usmerenje i ciljevi, sposobnost da se preduzme inicijativa i prikladni rizici. U odnosima, ima jasan osećaj za uzajamnost.

Ove sposobnosti su, kao atomi, u sprezi i međudejstvu, stvarajući složenije “molekule” psihe: sposobnosti za ljubav i rad.

O.L.I. psihoterapeut radi u dve ravni: ravni sadržaja i ravni procesa. Slušajući sadržaj koji klijent iznosi, razgovarajući sa njim o tom sadržaju, životnim događajima, njegovim odnosima, ljubavi i radu, O.L.I terapeut posebnu pažnju obraća na obrasce koje klijent primenjuje, na tipične načine na koje obrađuje svoja iskustva i emocije koje ta iskustva izazivaju.

Struktura psihoterapijskog procesa po OLI metodu

Proces psihoterapije možemo podeliti na 3 faze:

1. Početnu fazu (faza definisanja ciljeva, uspostavljanja radnog saveza, razjašnjavanja terapijske situacije...)
2. Faza psihoterapijskog rada na uvidima i promeni
3. Faza završavanja terapijskog procesa.

1. Prvi intervju i početna faza procesa

Zadaci:

Inicijalni kontakt:

Prvi kontakt klijenta i terapeuta je izuzetno važan jer klijent stiče prvi utisak o ličnosti terapeuta koji može biti presudan za njegovu odluku o uloženju u terapiju. Prvi kontakt se ostvaruje pretežno u terapeutskoj radnoj prostoriji ili preko telefona. Klijent često dolazi na insistiranje lekara, bračnog druga, radne organizacije, nastavnika... i nije uveren da mu je potrebna psihološka pomoć. Pored toga, klijent u našoj sredini, obično ne zna čime se psiholog, ustvari, bavi (ako je to i njemu samom jasno), da li dijagnostikom, profesionalnom orientacijom, terapijom (kojom vrstom) ili nečim drugim, petim, što čini situaciju manje definisanom i ostavlja mesta za različita očekivanja i fantazije. Ukoliko klijent zna da se terapeut kome se obraća bavi npr. psihoanalizom, bihevioralnom, primalnom ili nekom drugom terapijom i obavešten je o njihovim osnovnim pretpostavkama, on konkretnije zna šta može da očekuje i terapijsku situaciju je moguće lakše razjasniti i definisati.

Posebno je **važno razjasniti funkciju prvog sastanka**.

Ukoliko terapeut nema vremena da primi na terapiju novog klijenta, ali ga može primiti radi razjašnjavanja njegovog problema, preporučivanja nekom kolegi ili stavljanja na listu čekanja, onda se to klijentu mora reći. Na početku prvog sastanka, ili pre njega, ako klijent stupa u vezu sa terapeutom preko telefona, u čekaonici, ili na nekom drugom mestu da bi ga pitao da li može biti primljen na terapiju, mora mu biti rečeno koja je funkcija prvog sastanka. Ukoliko to ne bude učinjeno, klijent može steći utisak da je preuzeo prvi korak u terapiji i osećati se izigranim kad sazna da terapeut ne može da radi dalje sa njim. Njegovo prvo iskustvo sa terapijom će biti više štetno nego terapijsko.

Ako se terapeut bavi privatnom praksom, i ako naplaćuje svoje usluge, **potrebno je da u prvom kontaktu sa klijentom razjasni i praktična pitanja oko cene seansi, trajanja seansi, učestalosti, načina zakazivanja i načina otkazivanja seansi**. Neki psihoterapeuti imaju svoje fiksne cene seansi, dok drugi variraju cene u zavisnosti od finansijskih mogućnosti klijenata.

Klijenta treba, pre zakazivanja prve seanse, informisati o finansijskim uslovima (ako se cena kasnije dogovara sa klijentom, mora se informisati o ceni prve seanse.) Pored toga, **većina psihoterapeuta naplaćuje i seanse na koje klijent ne dođe ako ih ne otkaže u dogovorenom roku** (obično je to dan ranije). O tom pravilu treba informisati klijenta prilikom zakazivanja, ili u toku prve seanse kada se dogovara naredna. Ovo pravilo je važno iz nekoliko razloga: da se terapeut ne bi osećao oštećenim ako klijent propusti seansu. Klijenti to često čine kada se pojave otpori prema samootkrivanju u toku rada. Ti otpori se analiziraju. U koliko bi terapeut osećao ljutnju zato što je oštećen, to bi predstavljalo teškoću u analiziranju klijentovih otpora. Klijent se, na taj način, od početka tretira kao osoba odgovorna za svoje postupke jer snosi finansijsku odgovornost za propuštene seanse koje ne otkaže. Pored toga, ovim se izbegava potreba klijenta da se izvinjava zbog propuštanja seansi ili da se zbog toga oseća krivim.

Prvi intervju

Izreka da je početak glavni deo svake stvari naročito je prikladna za psihoterapijski odnos. Čak i male greške terapeuta u tom početnom stadijumu mogu imati veće posledice za razvoj terapijskog odnosa od krupnijih grešaka u kasnijem periodu kada je već uspostavljena izvesna vrsta terapeutske klime.

U početku terapijskog procesa osnovno je uspostavljanje radnog saveza sa klijentom, i svi ostali ciljevi su u ovoj fazi podređeni njegovom razvijanju. Sa eksploracijom dubljih konflikata u ličnosti klijenta može se početi tek pošto se razvije odnos poverenja i saradnje između klijenta i terapeuta koji omogućava klijentu da prevlada anksioznost i radi na otporima koji iskrasavaju na putu ka samootkrivanju i menjanju. Ako ne postoji dobar radni savez koji bi absorbovao bolne emocije i otpore koji se javljaju, terapijski odnos će biti prekinut, zaustavljen ili neproektivan, što se na žalost često dešava nestrpljivim terapeutima.

Uspostavljanje radnog saveza

Šta treba raditi da bi se uspostavio "raport", "radni savez", "ugovor", tj odnos poverenja i saradnje između učesnika u terapiji?

Frojd je na ovo pitanje odgovorio da je dovoljno dati **klijentu vremena, pokazati ozbiljan interes za njega, razraditi pažljivo prve otpore koji iskrsavaju i izbegavati izvesne greške kao što su moraliziranje, zastupanje interesa neke treće osobe**, isl.

Prvi i osnovni zadatak je, dakle, **pokazati klijentu da ga razumemo i da smo u stanju i voljni da mu pomognemo**. Pažljivo slušanje, simpatetičko reflektovanje, permisivnost, nevrednovanje (verbalno ili neverbalno), prihvatanje, uveriće klijenta da smo na njegovoj "talasnoj dužini" i da je uključen u novu vrstu interpersonalnog odnosa koji ga ne sputava i nudi punu saradnju. Ovakav **osnovni terapijski stav** će nam omogućiti da uđemo u "fenomenološko polje" klijenta i da ga razumemo, što će on osetiti i doživeće terapijsku situaciju kao pogodan okvir za eksperiment u samoistraživanju i menjanju.

Osnovni psihoterapijski stav: nevrednovanje i nedirektivnost

Nevrednovanje: ne dajemo vrednosne, moralne sudove o sadržaju koji klijent iznosi, njegovim odlukama, ponašanjima, kako bismo stvorili klimu u kojoj se neće plašiti osude.

Nedirektivnost: ne dajemo savete, donosimo odluke umesto klijenta...Ako nas pita za savet možemo mu reći da ne znamo šta je dobro za njega, kakvu odluku treba da doneše (npr. da se razvede ili ne, da otkaz ili ne...), ali da mu možemo pomoći u tome da zajednički razmotrimo njegove dileme, motive, emocije povodom neke odluke, kako bi mogao da promišljenije i sa većim uverenjem odluči šta je za njega dobro.

Pored sposobnosti građenja radnog saveza, uspostavljanja terapijskog odnosa, definisanja terapijske situacije, setinga, u ovoj fazi psihoterapijskog rada psihoterapeut treba da vlada i bazičnim tehnikama kao što su reflektovanje, pojašnjavanje i procedure postavljanja ciljeva, njihovog jasnijeg definisanja, razrade na zadatke...

Osnovne tehnike: reflektovanje i pojašnjavanje

Reflektovanje: Slušajući pažljivo klijenta savetnik se stalno pita koje osećanje ovim klijent, ustvari, želi da izrazi, da li se plaši, da li ga je stid i sl. **Savetnik reaguje prepoznavanjem osećanja, reflektovanjem. Njegova funkcija je slična ogledalu koje treba da pokaže klijentu kako on stvarno izgleda.** Reflektovati se može ne samo prepoznavanjem osećanja. Možemo ponoviti poslednju rečenicu klijenta da bi mu pokazali da ga pažljivo slušamo i podstakli ga da nastavi dalje. Možemo parafrasirati neku njegovu izjavu...“Ako sam vas dobro shvatio, Vi mislite da...“ (Primere reflektovanja možete naći u priručniku „Psihoanaliza i nedirektivno savetovanje“, Jovanović, N. 1985)

Pojašnjavanje: ova tehnika zahteva primećivanje nejasnoća, nejasnog govora, uopštavanja i osjetljivost terapeuta za takve nejasnoće. Ništa se ne podrazumeva. Podrazumevanje toga šta je klijent htio da kaže najčešće vodi do nesporazuma, nejasnoća i nedostatka produbljivanja sadržaja koje iznosi. Psihoterapeut ne treba da se „pravi pametan“ i da razume ono što ne razume, što mu klijent nije pojasnio. U situacijama kada primeti neku nejasnoću može zamoliti klijenta da mu pojasni to što je rekao, da kaže šta mu nije baš najjasnije iz njegove priče...

Drugi zadatak je **razjašnjavanje klijentove motivacije za terapiju, ciljeva psihoterapije i očekivanja od terapije i terapeuta.** Potrebno je, dakle, razjasniti zašto nam se osoba obratila, da li je došla na svoju ili tuđu inicijativu, šta hoće da postigne psihoterapijom, kako očekuje da će to postići, da li je to u skladu sa onim što smo mi u stanju i spremni da pružimo, itd.

Da bi se uspostavio dobar radni savez, klijent mora biti adekvatno motivisan. Ljudi često dolaze na psihoterapiju na insistiranje lekara, nastavnika, bračnog druga, radne organizacije, osoba društvenog autoriteta (sudije, socijalni radnici, itd) i neretko nisu motivisani ni ubeđeni da im je potrebna psihološka pomoć. Pritisak i insistiranje okoline da se obrate stručnjaku kod mnogih izazivaju ozlojeđenost i otpor prema terapiji i terapeutu. **Ta negativna osećanja terapeut treba da prepozna i reflektuje klijentu pokazujući da ga razume i poštuje njegovo pravo da odlučuje da li želi terapiju ili ne. Produktivan radni savez se može uspostaviti samo na osnovu klijentovih potreba, a radom na adekvatnoj motivaciji se može doći do njih i stvoriti adekvatna motivacija i kod osoba koje je u početku nisu imale.**

Treći zadatak je otklanjanje pogrešnih predstava o psihoterapiji. Osobe koje se obraćaju za psihološku pomoć često imaju pogrešne predstave o tome šta se odvija u terapijskoj situaciji, kao i razne neurotične ciljeve koje se nadaju da će ostvariti pomoću terapije. Klijenti kao da očekuju od terapeuta čudotvorca, čitača misli koji će na brzinu srediti njihove probleme čim mu ih iznesu. Neki terapeuti podržavaju takve predstave o sebi, iz svojih nesvesnih potreba, dovodeći tako terapijski proces u čorsokak.

Klijent se pasivizira, očekujući da ga "doktor" koji sve zna "izleči", i u isto vreme razvija snažne nesvesne otpore prema "čitaču misli" od kojeg se ništa ne može sakriti. Klijentu treba objasniti da možemo raditi samo sa onim što on unese u psihoterapijski rad i da od njegovog angažovanja i odluka zavise promene i napredak u terapiji. Potrebno je uspostaviti saradnički rad u kojem svako preuzima odgovornost za svoj deo "posla".

Četvrti zadatak: Razjašnjavanje i strukturisanje terapijske situacije. Razjašnjavajući klijentovu motivaciju, očekivanja i predstave o terapiji, koristićemo svaku priliku da rasvetlimo i definišemo terapijsku situaciju. Razjašnjavanje i strukturisanje terapijske situacije je četvrti važan zadatak koji se sprovodi od samog početka terapije. Klijentu treba da postane jasno kakva je to vrsta odnosa, šta se od njega očekuje, šta on može da očekuje, šta može da dobije za sebe, na koji način... Klijentu, npr, može da se kaže da će raditi na svojim problemima, a da će terapeut pokušati da mu pomogne u tome svojim znanjem i razumevanjem (aktivnost klijenta), da terapeut može da radi samo sa onim što mu se pruži, sa onim što se unese u terapijsku situaciju, da može pričati o čemu god želi, ali sa onim što nije uneo ne može ni da se radi (autonomnost i odgovornost klijenta za sopstveni napredak u terapiji), da je odnos apsolutna tajna, i sl. **Takva obaveštenja ne moraju biti pružena odjednom, naročito ne kao «uputstvo za upotrebu», već ih je bolje dati kada se u terapijskoj situaciji ukaže pogodna mogućnost i potreba za njihovo razjašnjavanje.** Govoreći o "probnom periodu", početnom periodu autonomne psihoterapije, T. Sas¹ je izneo da je njegova funkcija da "igrači" upoznaju jedan drugoga i pravila igre i odluče da li će sklopiti "ugovor" o daljem zajedničkom radu i preći u drugu ugovornu fazu terapije.

Ukoliko se, kroz ostvarivanje četiri navedena osnovna zadatka, klijent i terapeut nađu na zajedničkoj "talasnoj dužini" i uspostave radni savez, mogu nastaviti sa eksplorisanjem dubljih konflikata u ličnosti klijenta. Razvoj radnog saveza se, sa oscilacijama, nastavlja što dalje odmiče terapijski proces. **Radeći sa sadržajima koje klijent nudi, terapeut mora u svakom trenutku biti osetljiv na ovo osciliranje radnog saveza, jer kad on oslabi, prvi je zadatak obnoviti ga, pa onda nastaviti sa daljim radom na analiziranju iznetog sadržaja.** Ukoliko klijent i terapeut ne uspostave radni savez i ustanove da ne žele da zajedno rade, ako je u stanju, terapeut može klijentu pomoći da nađe drugog terapeuta ili drugu vrstu psihoterapije za koju pretpostavlja da bi više odgovarali potrebama klijenta, s' time što bi sa drugim terapeutom prethodno razgovarao da bi ustanovili da li može da primi klijenta.

¹ Sas, T. – Etika psihanalize, Vuk Karadžić, Beograd, 1978.

Tek kada se definišu ciljevi i radni savez (dogovoren je način rada) možemo prepoznavati i otpore klijenta u ispunjavanju onoga što je dogovoren. Ne može se neko ponašanje klijenta tumačiti kao otpor ako ne postoji jasan dogovor šta treba da radi u psihoterapijskom procesu. U psihoanalitičkom radu, na primer, klijentu se objasni osnovno - pravilo slobodnog asociranja: to jest da treba da kaže sve što mu padne na pamet, što prolazi kroz njegove misli, bez cenzure...ako klijent prihvati da hoće da slobodno asocira, onda možemo prepoznavati otpore slobodnom asociranju i nazvati to otporom.

Otpor se onda prepozna i analizira jer je odstupanje od dogovora iz radnog saveza. Sa klijentom možemo kasnije praviti razne dogovore da bi se postigli dogovoreni terapijski ciljevi, da se dogovorimo oko nekog "domaćeg zadatka", eksperimentisanja sa nekim novim ponašanjem, novom tehnikom i sl. Ključno je da je klijent svestan čemu to služi, da je svaka tehnika, zadatak, preuzeta odgovornost, korak ka ostvarenju postavljenih terapijskih ciljeva. Ako je svestan te povezanosti svojih aktivnosti u psihoterapijskom procesu i dostizanja ciljeva onda može doživeti i svoje otpore kao opiranja promenama koje želi da postigne, terapeut može koristiti racionalni Ego klijenta, odnos poverenja i radni savez kao saveznike u analizi i prevazilaženju otpora. Radni savez se mora stalno obnavljati.

Uspostavljanje radnog saveza

Radni savez sa klijentom uspostavićemo kroz:

1. Kreiranje pogodne emocionalne atmosfere
2. Struktuiranje svrhe razgovora
3. Razjašnjavanje pogrešnih predstava o psihoterapiji, razjašnjavanje terapijske situacije
4. Rad sa neadekvatnom motivacijom
5. Rad na otporima i pripremanje klijenta za psihoterapiju

Kreiranje pogodne emocionalne atmosfere

Osoba koja se obraća za psihološku pomoć obično je anksiozna i rastrzana ambivalentnim emocijama i stavovima. Traženje pomoći može doživeti kao poraz i svoju slabost, i često se na taj korak odlučuje posle dužeg premišljanja u periodu kada je u stanju povišene tenzije. Uplašena je od otkrivanja zastrašujućih tajni o sebi, osećanja krivice, izlaganja posmatranju i procenjivanju od strane druge osobe, autoriteta o kome zna vrlo malo i pred kojim se oseća bespomoćno. Klijent se u isto vreme nade da će taj "stručnjak za dušu" uraditi za njega nešto što ostali nisu, i u tom smislu može imati očekivanja koja ne poznaju granice, a pored toga biti vrlo sumnjičav i uplašen da ne postane žrtva lošeg ili beskrupuloznog praktičara. U takvoj situaciji **on testira realnost i za to mu se mora ostaviti dovoljno vremena da izvrši svoje procene.**

Terapeutova potreba, ako je ima, da dobije informacije i da radi na dubljim konfliktima koji se lako mogu nazreti pre nego što omogući klijentu da testira realnost u odnosu između sebe i terapeuta, izazvaće anksioznost i pojačati otpore. Terapijski odnos je jedna vrsta vaspitanja, «učenja kako se uči» o sebi, «učenja istinoljubivosti».

U takvom odnosu terapeut ne sme nikad da vara klijenta. Igranje bilo kakvih uloga, ma kako vešto bilo, obično se lako prozre od strane većine klijenata. Fajdovo poređenje analitičara sa ogledalom, koje reflektuje samo ono što stoji ispred njega, često je pogrešno shvatano kao preporuka da terapeut zauzme hladan posmatrački i profesionalan stav. Takav stav ne doprinosi izgradњи radnog saveza i terapeutske atmosfere koja bi omogućila efektivnu komunikaciju. Pažljivo slušanje, prepoznavanje i reflektovanje klijentovih emocija, osvetljavanje otpora, nevrednovanje i sve ostalo što je rečeno o osnovnom terapijskom stavu, doprineće stvaranju atmosfere koja će omogućiti klijentu da prevlada anksioznost i radi na svojim problemima.

Strukturisanje svrhe razgovora

Prilikom strukturisanja svrhe prvog razgovora moramo imati na umu ulogu koju ćemo kasnije imati u odnosu na klijenta. Mora biti jasno rečeno klijentu ako je razgovor samo sa svrhom da terapeut stekne uvid u probleme klijenta kako bi mogao da ga preporuči nekom drugom terapeutu. Može mu se, npr, reći: "Svrha ovog razgovora je da steknem predstavu o vašim problemima, kako bih mogao da vam preporučim osobu sa kojom biste najbolje mogli da radite na njima". Ukoliko terapeut ima vremena da primi novog klijenta, može mu reći npr: "Svrha ovog razgovora je da dobijemo predstavu o vašem problemu, kako bismo mogli odlučiti šta bi bilo najbolje uraditi". Ovakvo objašnjenje ostavlja mogućnost za terapeutu da nastavi sa klijentom dalji rad, kao i da mu preporuči drugog terapeutu ukoliko u toku razgovora postane jasno da je to bolje rešenje.

Klijent može imati probleme i očekivanja da ih reši na način koji više odgovara nekoj drugoj vrsti terapije nego onoj kojom se terapeut bavi ili se terapeut može osećati nespremnim da radi sa nekom vrstom problema, ili sa tim klijentom iz nekih svojih, kontratransfervnih razloga. U svakom slučaju, ako se ustanovi da klijent i terapeut ne mogu zajedno da rade, klijentu treba objasniti da je preporučivanje drugog terapeuta u funkciji iznalaženja boljeg rešenja za njegove probleme.

Razjašnjavanje pogrešnih predstava o psihoterapiji

Svi klijenti dolaze na prvi razgovor sa izvesnim očekivanjima i predstavama o terapiji koje su često nerealne i pogrešne. **Terapijska situacija zahteva jasnoću i konkretnost. Klijentove predstave i stavove prema terapiji treba razjasniti, odgovoriti iskreno na sva pitanja koja on postavlja u vezi sa terapijskom situacijom i pružiti mu objašnjenje o suštini terapijskog procesa, osnovnim pravilima, očekivanjima od njega...**

Ukoliko se to ne učini, takve predstave mogu biti izvor snažnih otpora koji će sprečiti razvoj radnog saveta i efektivnost terapije. Klijent tako treba **da shvati da je odgovoran za svoje napredovanje u terapiji** koje zahteva od njega punu efektivnost i saradnju **i da se može raditi samo na osnovu onoga što on uneše u terapijsku situaciju**. Mnogi klijenti imaju nerealne predstave, podhranjene iskrivljenim shvatanjima i predstavljanjem terapije, da je dovoljno samo da odrecituju svoje snove i kažu sve što im padne na pamet, a da će ostali deo posla da obavi terapeut koji će da pročita njihove nesvesne misli i da ih prevede (interpretira).

Nerealne predstave i očekivanja od terapije se vrlo često sreću kod osoba koje pate od psiholoških problema sa pratećim telesnim smetnjama i koje od psihoterapije očekuju magično otklanjanje simptoma za kratko vreme, bez spremnosti da se dublje bave konfliktima u svojoj ličnosti (ovakvim klijentima obično najviše odgovara neka od pokrivačih terapija). Uprkos intelektualnom znanju da emocije mogu uticati na telesne procese, takve osobe obično nisu u stanju da to saznanje primene na sebe i uporni su u ubedjenju da je njihova bolest organske prirode, nasuprot svim ispitivanjima i dokazima, nadajući se da će možda naći "pravog" doktora, koji će otkriti "pravi" organiski uzrok i odrediti dobru terapiju. Ovakve stavove može pojačati i strah osobe da će biti okarakterisana kao slučaj "na nervnoj bazi" i proglašena za uobraženog bolesnika. Terapeut mora, međutim, ostaviti otvorena vrata za mogućnost delimično organskog faktora. Njegovo insistiranje na potpunom odsustvu organskog faktora bi za klijenta bila indikacija terapeutove arbitrarnosti i predrasuda. U svakom slučaju, moramo poštovati klijentovu potrebu da pobegne u fizičke uzroke; njegov somatski simptom može biti pokušaj da zaštitи svoj psihički integritet. Terapeutova otvorenost i tolerantnost obično inspirišu klijenta da se posle raznih nalaza i neuspeha u otkrivanju organskog uzroka, vradi motivisan za psihoterapiju. Evo jednog primera:

Primer 1. :

Klijent je muškarac srednjih godina koji se zbog gastritičkih poremećaja obratio lekaru. Pošto su konsultovani brojni specijalisti, izvršeni laboratorijski testovi i ispitivanja kojima nije otkrivena organska lezija, rečeno mu je da je verovatno u pitanju psihološki faktor. Klijent je to doživeo kao da ga doktor smatra prevarantom, uobraženim bolesnikom. Pošto je iscrpeo sve moguće pristupe tradicionalne medicinske pomoći, na kraju je pristao da posluša svog lekara i konsultuje psihijatra. Na prvom sastanku, u njegovom odnosu prema terapeutu se osećalo nepoverenje, strah, frustracija i odbojnost. Pošto je klijent izrazio svoju sumnju u to da ima psihološke probleme koji bi zahtevali psihoterapiju, razgovor se nastavlja na sledeći način:

K: Ali kako mogu stomačne tegobe biti uzrokovane mislima?

T: Mozak je povezan sa svakim organom tela i razumljivo je da uznemirenost ili briga ili konflikt mogu doći do svakog organa u telu kroz nervne puteve, i tada organi postaju uznemireni.

K: Ali sa mojim mislima je sve u redu. Ne brinem ni zbog čega osim zbog zbog tog bola i kako da ga se oslobođim.

T: Možda je to tačno. Možda nešto stvarno nije u redu sa vašim stomakom. Da li ste proverili da li je sve u redu? (pošto je klijent sumnjaо da će terapeut pokušati da se vrati nazad i istakne psihološke uslove, ova primedba je bila sa namerom da se pokaže klijentu da terapeut neće doneti takav zaključak bez dobre evidentnosti)

K: Pa, svi doktori kažu da je sve u redu. Uradili su mi sve testove. Ali ja osećam da tu ima nešto. (To ubeđenje klijenta pored sve evidentnosti može predstavljati uporan otpor prihvatanju psihoterapije)

T: Uradili su vam sve testove?

K: Da, i nisu našli ništa.

T: Možda se nećete zadovoljiti dok ne nađete nekoga ko bi vam rekao da nešto nije u redu. Svakako, izgleda razumno iscrpsti sve mogućnosti, otići najboljim doktorima da vas pregledaju pre nego što zatražite psihološku pomoć.

K: Da li vi mislite da je sve u redu sa mojim stomakom?

T: Nešto mora da nije u redu, inače vas ne bi bolelo. Pitanje je da li je uzrok bola emocionalni ili organski ili i jedno i drugo. Ne mogu da kažem šta je jer nisam dovoljno upoznat sa vašim stanjem. Ali iz onoga što vi kažete, ništa organsko nije nađeno, imali ste dobre doktore... Dr _____ vas je poslao meni, što znači da on veruje u mogućnost emocionalnog faktora.

K: Ali, šta može biti, ako nije moj stomak?

T: Mislite, kakvi emocionalni faktori mogu biti, ako vaše tegobe nisu organske?

K: Da.

T: Možda ćemo biti u stanju da to pronađemo. Znate, emocionalni problemi mogu izazvati jače stomačne bolove i od fizičkih.

K: Tako jake kao moji?

T: Ne znam kako su vaši jaki, ali mogu biti vrlo snažni, čak gori od organskih. /Pauza/ Možda više ne vidite kako bi se to moglo primeniti na vas. Možda mislite da je to ponižavajuće, imati emocionalne probleme?

K: Pa, ako sam toliko izvan kontrole... možda je tako, ali ja ne mogu da vidim kako. Zar ne bih ja znao kad nešto ne bi bilo u redu sa mnom psihički?

T: Sa vašim emocijama, mislite? Pa, obično ne. Ali ja ne znam da li tu nešto nije u redu. Potrebno nam je malo vremena da bismo to malo istražili. /Pauza/

K: Doktore, mislite li da mi možete pomoći?

T: Ako imate emocionalne probleme koji izazivaju vaše nevolje, verujem da mogu, ukoliko vi stvarno želite da vam se pomogne.

K: Ja to želim. Potrošio sam dosta novca i ništa nije urađeno.

T: Možda biste radije sačekali i nastavili sa drugim internistima dok ne odbacite uverenje da je u pitanju organski faktor kao odlučujući.

K: Ali, ja sam pokušavao i pokušavao.

T: Da, ali još niste uvereni. Zašto ne ostavite to otvorenim, pa ako želite da pokušate, nazovite me, pa ćemo otpočeti. /Prebacivanje izbora na klijenta/

K: Boli me ovde. /Pritiska abdomen/

T: Mora da je vrlo neprijatno.

K: Da, doktore, to me dovodi izvan sebe.

T: Znate, i osoba sa organskim problemima u stomaku može postati vrlo uznenirena i njena emocionalna tenzija može povratno pojačati njegove nevolje.

K: Taj bol me nervira, i mislim da to pogoršava stanje mog stomaka.

T: Vidite, emocionalne neprilike, briga, tenzija, mogu uzneniriti vaš stomak.

K: Pa, znam da postoje neke stvari koje moja žena radi koje me nerviraju. /Ovo je prva indukcija klijentove želje da radi na svojim emocionalnim problemima. On nastavlja da govori o svojim teškoćama kod kuće, a zatim se dogovara sa terapeutom za otvočinjanje terapije.

U primeru 2 možemo videti kako pogrešna predstava da će terapeut pokušati da promeni klijenta prema nekom svom modelu normalnosti, npr, da promeni homoseksualnu orientaciju klijenta, izaziva otpor prema terapiji. **Klijent treba da shvati da je on taj koji će u terapiji odrediti koliko i u kom pravcu će se menjati, a da je terapeut tu da mu pomogne.**

Rad sa neadekvatnom motivacijom

Za terapijski rad je neophodna **adekvatna motivacija koja obično proizilazi iz tenzije**, patnje zbog simptoma, shvatanja klijenta da je hendikepiran (zbog svoje neuroze), želje da bude "normalan" kao drugi ljudi, i sl.

Klijent može, međutim, biti i neadekvatno motivisan za ulazak u terapiju, može želeti da proba terapiju iz radoznalosti, tražiti brzo i bezbedno rešenje za svoje probleme, neki "tehnički" postupak koji će ga promeniti bez njegovog aktivnog učestvovanja, recept za lep život, i sl.

Da bi mogao uspešnije da radi u terapijskoj situaciji, klijent bi morao da zadovolji sledeće uslove²(Volberg):

1. Mora biti svestan činjenice da ima problem
2. Mora želeti da taj problem ispravi
3. Mora biti svestan činjenice da je problem emocionalne prirode
4. Mora biti voljan da prihvati psihoterapiju
5. Mora biti voljan da prihvati pomoć od terapeuta sa kojim razgovara ili nekog drugog terapeuta
6. Mora da prihvati uslove psihoterapije
7. Mora biti u stanju da odvoji vreme za terapiju

² Lewis Wolberg, The Technique of Psychotherapy, VoL I., "The Initial Interview." str.499., Grune & Stratton, Inc.;):

Zato tokom prvog razgovora terapeut treba da traži odgovore na sledeća pitanja:

1. Da li je klijent svestan činjenice da ima problem? Ako nije, zašto je došao na razgovor?
2. Ukoliko je svestan da ima problem, da li je spreman, da li želi nešto da izmeni? Ako ne, šta želi od terapeuta? Kakva vrsta terapije veruje da mu je potrebna i kakvu je pomoć primao do sada?
3. Da li je spreman da prihvati činjenicu da je njegov problem emocionalne prirode? Ako ne, koliko su intenzivni njegovi otpori? Da li zna nešto o emocionalnim poremećajima?
4. Ukoliko prihvata da ima problem emocionalne prirode, da li je voljan za psihoterapiju? Ako ne, zašto ne? Da li ima pogrešne predstave o psihoterapiji? Da li se to može razrešiti pogodnim razjašnjavanjem?
5. Da li je spreman da prihvati rad sa terapeutom sa kojim razgovara ili sa terapeutom koji mu je preporučen? Ako ne, kakve otpore pokazuje? Da li se na njima može raditi tokom prvog razgovora?
6. Da li je spreman da prihvati uslove i metod psihoterapije? Ako ne, da li je moguće raditi sa njegovim razlozima?
7. Može li odvojiti neophodno vreme za tretman? Ako ne, da li su razlozi emocionalni ili objektivni? Da li se nešto praktično može uraditi sa tim problemom?

Klijenti sa neadekvatnom motivacijom su najčešće oni sa psihosomatskim problemima, preporučeni od strane lekara, delikventi, kriminalci, psihopatske ličnosti, seksualni perverti, osobe čiji supružnici prete razvodom ukoliko se ne podvrgnu psihoterapiji, alkoholičari, narkomani, deca i adolescenti dovedeni od strane roditelja ili poslati od strane škole, i psihotične osobe koje su van kontakta sa realnošću. Takvi klijenti mogu odbiti prkosno da sarađuju ili bezvoljno odrecitovati kao pred sudijom za prekršaje, bez namere da stvarno sarađuju. U tom slučaju, teško je uspostaviti sa klijentom kontakt koji bi omogućio terapijski rad. Zato je **neophodno usredsrediti se na rad sa neadekvatnom motivacijom. Radni savez se može uspostaviti samo na osnovu klijentovih potreba da nešto učini za sebe, i rad na neadekvatnoj motivaciji ima za cilj dolaženje do tih potreba.** Odgovarajućim odnosom i radom može se doći do takve motivacije bazirane na klijentovim potrebama za sopstvenim rastom i razvojem i ostvariti radni savez neophodan za efektivnu terapiju.

Volberg daje sledeće preporuke za rad sa neadekvatnom motivacijom:

1. Prepoznati i reflektovati klijentova negativna osećanja u vezi sa terapijom i terapeutom
2. Pokazati razumevanje i prihvatanje tih osećanja
3. Zauzeti neutralne stavove o tome da li je klijentu potrebna terapija i da li može imati koristi od nje dok se ne sazna više o problemu
4. Raditi sa pogrešnim predstavama o psihoterapiji, odgovarajući na pitanja u vezi sa terapijom što je moguće direktnije
5. Izbegavati «kupovanje» klijenta za terapiju, poštovati njegovu odluku, ako odluči da ne prihvati terapiju
6. Prihvati klijenta ako odluči da se prepusti tretmanu samo zbog spoljih pritisaka ili iz drugih razloga.

Prepoznavanje i reflektovanje negativnih osećanja

Terapeut treba da bude posebno osetljiv na manifestacije negativnih osećanja klijenta u vezi sa terapijom i terapeutom. Nekad je njihovo ispoljavanje otvoreno, međutim, **češće se negativna osećanja ne ispoljavaju otvoreno i lakše se mogu otkriti iz načina na koji klijent govori, gestova, izraza lica, držanja, nego iz onoga što kaže.** Na primer, učenik poslat kod psihologa zbog čestog bežanja sa nastave, ometanja časova i drugih prekršaja školske discipline, vrti se na stolici i gleda okolo kad mu se postavi pitanje, odgovara neodređeno, izbegavajuće i očigledno je nezainteresovan.

U ovakvom slučaju terapeut može, npr, reći:

- «*Možda osećate da nije trebalo da dođete ovde?*»
- «*Razumljivo je da možete biti ozlojeđeni zbog ovakve situacije.*»

Na ovaj način dolazimo do osećanja koja su uzrok takvog ponašanja (motiv otpora), pokazujući klijentu da ga razumemo. Rezultat može biti provala besa prema onima koji su ga poslali i otvaranje terapeutu. Evo još jednog primera:

Žena se obraća terapeutu na insistiranje socijalnog radnika od kojeg očekuje da će se založiti za ostvarivanje njenog prava na novčanu pomoć. Zbog takve vrste motivacije, ona izbegava direktnе odgovore pokušavajući da da što je manje moguće podataka o sebi. Kada terapeut uoči takve stavove, može reći:

«Vidim da vam je neprijatno što ste došli ovde, možda ne verujete da je to neophodno i mislite da možete bez toga. Razumljivo je to što se tako osećate, jer se vi ustvari niste obratili socijalnom da biste tražili bilo kakvu psihološku pomoć". To može pomoći klijentu da se oslobodi i pošto doživi terapeuta kao simpatetičku osobu koja ga neće optuživati zbog takvih osećanja, počeće da ih otvoreno ispoljava. Da bi se uspostavio radni savez, **klijentu mora biti jasno da terapijska situacija ne služi ostvarivanju interesa nikog trećeg i da se može raditi samo na osnovu njegovih potreba.**

Razumevanje i prihvatanje negativnih osećanja

Prepoznajući i reflektujući negativna osećanja, **terapeut pokazuje da ih prihvata i da poštije klijentovo pravo da oseća onako kako oseća i da razume njegov način mišljenja**. Evo jednog malo opširnijeg primera:

Primer 2. :

T: Šta vas je dovelo ovde?

K: /oštro i ljutito/ Prvo što ču vam reći je da sam potpuno protiv psihijatrije.

T: Zašto?

K: Zbog ranijeg iskustva. Došla sam ovde protiv svoje volje.

T: Možete li mi reći nešto o tome?

K: 1945. godine dva psihijatra su radila sa mnom. Jedan je bio državni doktor koji mi je davao desetominutne seanse, pričajući ni o čemu i naplaćujući mi 15 dolara, a drugi je bio kompletan magarac, koji je samo sedeо na stolici ne radeći ništa. Rekao je da bi pokušao da radi sa mnom dva puta nedeljno. Nije mi ni malo pomogao, i zato sam protiv toga.

T: Izgleda da ste imali stvarno neprijatna iskustva.

K: Prvi doktor nije bio stvarno psihijatar, ali je pozirao kao da jeste.

T: Koliko dugo ste odlazili kod njega?

K: Samo nekoliko puta, možda deset, ne znam sada. Ali osećam da mi to ništa nije pomoglo.

T: Koji je bio prvenstveni razlog zbog kojeg ste otišli kod njega?

K: Izbačena sam iz škole.

T: Koledža?

K: Da. Obećali su da će me vratiti ako odem na psihijatrijsko lečenje. Otišla sam kod upraviteljice i ona je rekla da mi treba psihijatrijsko lečenje. Jedna nastavnica se žalila. Jedna posebno ogorčena žena koja ima iste sklonosti kao i ja me optužila. Zbog homoseksualnosti, prepostavljam. Ni danas ne znam. To me je dovelo u takvo stanje

da sam mogla svašta da uradim. I, tada sam otišla kod ove dvojice. Oni su radili sa mnom pokušavajući da me vrate u školu, i na kraju godine, predsednik je razgovarao sa tim doktorima i svim ostalim. Počeli su nešto da serinjaju i onda su mi rekli da me neće vratiti nazad, tako da sam napustila koledž. To je bio jedini razlog zbog kojeg sam išla na psihijatrijsko lečenje. Otišla sam i otvoreno rekla "u redu, ako možete, izlečite me i vratite nazad u koledž". Ali, nije išlo. I od tada, mislim, nije me posebno briga za koledž, ali hoću svoj stepen. Ja znam šta hoću u životu i karijeri, i radim na tome sada. Zato hoću da se vratim na koledž.

T: Dobro, ako ste protiv psihijatrije, zašto ste došli kod mene?

K: Pa, nije u tome stvar. Ja ne želim da me vi lečite, što se toga tiče. Razgovarala sam sa upraviteljicom o celoj stvari. Ona je divna osoba i ja je poštujem. Ona je insistirala na tome, i ja uvek pokušavam da je zadovoljim. Ustvari, nije homoseksualizam ono što njoj smeta. To je način na koji se oblačim i hodam i te stvari. Odudaram od drugih u školi.

T: Da li je to ona rekla?

K: Ne, to ja kažem.

T: Kakvu vrstu problema vi imate?

K: Pa, ne smeđem se dovoljno, izgledam smešno, pretpostavljam, misli su mi uvek odsutne, iako sam dobra u školi. Pametna sam, i to moje ocene pokazuju. Ne oblačim se, nosim muške košulje i uvek sam u nekom fazonu koji je malo drugačiji od onog tipičnog za devojke u koledžu.

T: Da.

K: Da, to izgleda drugačije, i moj hod, užasan je. Bavim se atletikom, glas mi je vrlo hrapav. Nastavnica iz govora mi je dala E jer ne voli način na koji pričam. To je najniža ocena koju sam dobila i možda ću moći da je ispravim. To su samo te male stvari, način na koji pušim cigaretu...Zbog mog načina ponašanja me ne smatraju normalnom. Pokušavam da se držim dalje od žena jer mogu biti optužena, ako već nisam bila.

T: Kako to mislite?

K: Pa nisam išla sa ženama u krevet, mislim...

T: Niste nikada imali homoseksulane odnose?

K: Jesam, ali ne na koledžu.

T: To što vam oni prigovaraju je činjenica da se oblačite i ponašate na izvestan način?

K: Upraviteljica smatra da u stanju kakvom sam sada, bilo šta da je to, nisam odgovorna osoba, i da mogu da se zaboravim i da uradim nešto. Zato misle da sam rizična, ali oni ne znaju da ja dobro radim sa decom, jer sam dosta radila, i to dobro.

T: Posao sa decom? Koji je vaš smer?

K: *Edukaciona sociologija u grupnom radu.*

T: *Šta biste voleli da radite?*

K: *Razmišljam o povratku na fizičku edukaciju. Ustvari, mogu da počnem diplomski rad u septembru.*

T: *Vi ne vidite ništa loše u onome što radite?*

K: *Svakako da vidim.*

T: *Šta je to?*

K: *Sve što nije u skladu sa društvom je pogrešno u njihovim očima.*

T: *Ali, u vašim očima? Ja govorim o vama.*

K: *U konfliktu sam. Očigledno imam dve ličnosti. Jedna je homoseksualna, a druga je heteroseksualna. Ne mogu da se odlučim koja ličnost želim da budem. Mislim da je to homoseksualna, jer su moje veze sa muškarcima bila "šugave". Ne znam, upraviteljica misli da ja u stvari mrzim žene. Ona je to sa mnjom analizirala svaki put kada smo razgovarale. Ja volim žene. Volim da budem sa njima, ali sam očigledno homoseksualna, i to je ono što nije u redu sa mnjom.*

T: *Dobro, kada ste sa devojkama, kako se ophodite sa njima?*

K: *Agresivna sam prirodno.*

T: *Uzimate li nekada pasivnu ulogu?*

K: *Ne.*

T: *Šta je sa vašim odnosom sa muškarcima?*

K: *Jako sam zaljubljena sada u jednog. I on je homoseksualac. Jedine moje veze koje su zadovoljavajuće su sa pederima. /smeje se/ Ako budem duže razgovarala sa vama dobićete moj rečnik. Zar nije užasno?*

T: *Izgleda da se stidite toga?*

K: *Ne stidim se činjenice da sam homoseksualna, ali se stidim toga što je to očigledno.*

T: *Da li biste želeli da promenite tu očiglednost?*

K: *Da. U tome je stvar. Nije me briga da li ću biti izlečena, što se toga tiče. Mnogi ljudi su homoseksualni. Ako mogu oni, mogu i ja. Potpuno sam indiferentna u vezi sa tim.*

T: *Da li biste želeli da promenite neke od manira o kojima ste pričali?*

K: *To je to. Da mogu da izđem u društvo i da radim. Stvari, moj krajnji cilj je da predajem na koledžu.*

T: *Mhm.*

K: *Ne bih radila ništa što bi prenosilo moje ponašanje na studente, ali to je tako očigledno., U tome leži zec.*

T: Možda prepostavljate da ako se izložite psihoterapiji, da bih ja pokušao da promenim vašu preferenciju za homoseksualnost?

K: Pa, da li biste?

T: Ja ne želim da menjam ništa što vi ne želite. Ustvari, vi ste ta koja određuje koliko daleko želite da se menjate. Ja vas ne optužujem što ste ogorčeni na psihijatriju ako osećate da psihijatrija hoće da vas natera da budete nešto što ne želite. Insistiranje da se lečite da bi vas vratili u koledž može biti dobar razlog da se ne osećate dobro.

K: Oni nisu jasno to zahtevali. Nisu došli dotle. Ne želim da pogrešno shvatite. To je bila upraviteljičina ideja, a ona je bila sa mnom. Interesovala se za moj rad, i ona oseća da sam ja dobra, i da moja budućnost ne treba da bude upropošćena zato što sam u tom konfliktu. Ja sam nesrećna, vidite.

T: U kom ste konfliktu?

K: Da li ću na ovaj ili onaj način u seksu.

T: Pa, možda bi ste voleli da radite na tome u kom pravcu stvarno želite da idete, jednom ili drugom, sve dok ne budete na čisto, i srcem ubeđeni u to.

K: Mislim da bi to bio homoseksualni /pauza/ zato što je cela moja okolina dok sam bila dete, od kada se sećam, bila sklona homoseksualnosti.

T: Prihvatom to za sada. Postoji li još neki konflikt na kome biste želeteli da radite?

K: Način na koji se izolujem, uplašena sam, i čim završim razred, želim da odem kući ili u selo, kod mog prijatelja i ostanem sa njim. Ono što me najviše muči je moj izgled, kako hodam, ponašam se.

T: Drugim rečima, osećate da vaši maniri i gestovi ne nailaze na odobravanje?

K: Tačno.

T: To vas muči više od svega?

K: Da.

T: Da li bi ste želeteli da radite sa mnom na tom problemu?

K: Ako vi možete. Mislite li da možete da mi pomognete? Taj problem šta ću nositi, šta neću. Moja sestra je super ženstvena. I ja imam odeću za nošenje, ali više volim da sam u ovim prnjama.

T: Ja želim da vam pomognem da razumete sebe bolje, ako imate želju da razmotrimo te stvari, verujem da vam mogu pomoći.

K: To je sve. Osim toga postoji i veliki strah da ja nisam ja. Volela bih da počnem što je pre moguće.

U ovom prikazu mogli smo da vidimo kako je **pravilnim radom sa otvorenim negativnim osećanjima, njihovim reflektovanjem i razjašnjavanjem, moguće doći do adekvatne motivacije za terapiju bazirane na klijentovim potrebama.**

Polaženje od klijentovih motiva za terapiju

Terapeut mora poštovati klijentovu autonomnost. Klijent će odlučiti da li želi terapiju ili ne bez obzira koliko terapeut verovao da mu je ona potrebna. Neophodno je, međutim, u nekim slučajevima pomoći klijentu da dođe do uvida u sopstvene potrebe za terapijom, tj. pomoći mu u pronalaženju, razjašnjavanju i definisanju ciljeva koje želi da ostvari psihoterapijom, a koji se baziraju na njegovim potrebama. Prethodni prikaz je ilustracija rada na pronalaženju i razjašnjavanju takvih ciljeva. Pri tome **se terapeut može oslanjati na sledeće manifestacije na koje može fokusirati pažnju klijenta:**

- a. Uznemirujuće simptome neuspeha u adaptaciji, kao što su tenzija, anksioznost i psihosomatski simptomi.
- b. Neispunjenošć i inhibicija funkcija izazvana anksioznosću i odbranama protiv nje, kao što su fobične, konverzivne, opsesivne i depresivne reakcije.
- c. Klijentovo shvatanje da ne živi svojim optimalnim kapacitetima, i da su osnovne biološke i socijalne potrebe sabotirane.
- d. Strah od posledica neurotičnih ciljeva, strah od ludila, homoseksualizma, sankcija i sl.
- e. Želju klijenta da bude kao drugi ljudi.

Potrebno je, dakle, **sklopiti "ugovor" ili radni savez sa klijentovim racionalnim egom** (ego stanjem odrasli), tj. sa onim snagama u klijentu koje žele promenu i rast za zajednički rad na istraživanju i menjanju onoga što je strano egu i što sputava razvoj klijentove ličnosti. Važno je napomenuti da **terapeut ne sme pokušavati da "proda" terapiju klijentu "za njegovo dobro"**.

Ukoliko su otpori takve prirode da ih je teško otkloniti, najbolje je predstaviti klijentu činjenice, dati mu osnovna obaveštenje o prirodi terapijske situacije, a izbor ostaviti njemu. Klijent tako može odlučiti da ne otpočne terapiju, ali se često dešava da se kasnije ponovo pojavi motivisan pošto je spontano proradio i razrešio svoj otpor u međuvremenu.

Rad sa početnim otporima

Neki klijenti su u stanju da bez teškoća iznesu svoje probleme terapeutu, i sve dok klijent sponatano priča, ne treba ga prekidati. Terapeuti često ohrabruju izrazom lica, klimanjem glave, ili verbalno sa "da", "mhm", "razumem" i slično. Često, međutim, klijent može biti nesposoban da nastavi izlaganje svojih problema. Može se osećati bespomoćnim i nesigurnim, stideti se što nije u stanju da sam izade na kraj sa svojim problemima, smatrajući sebe glupim i slabicem, sumnjajući u efikasnost terapije, plašiti se hospitalizacije i slično. **Ovakva osećanja produkuju snažne otpore terapiji koje je potrebno prepoznati i raditi na njima pre nego na bilo čemu drugom. Osećanja koja su motiv otpora treba reflektovati simpatetički klijentu čim se prepozna iz njegovog verbalnog ili neverbalnog izražavanja.**

Terapeut treba da bude aktivniji za vreme prvog intervjeta u sledećim situacijama:

1. Kad je klijent očigledno emocionalno uznemiren
2. Ako govori više o stvovima prema terapiji i terapeutu nego o svojim problemima
3. Ako ne može da počne da priča ili ne zna šta da kaže
4. Ako pravi suviše duge pauze ili uporno čuti
5. Ako se prebacuje na razgovor o nebitnim stvarima

Kada klijent depresivno plače, potebno mu je pružiti podršku i pomoći mu da se dovoljno sredi da bi mogao da govori. Na primer: klijentkinja posle nekoliko reči počinje da plače:

Primer 3:

K: Oh...Ne znam šta da kažem...Osećam se izgubljeno..Potpuno izgubljeno.../plače/

T: Znam kako teško mora da vam je zbog toga (komuniciranje simpatije)

K: Nastavlja da plače

T: Sigurno ste dosta patili i razumljivo je da ste uznemireni.

K: Hvala doktore

T: Ako mi kažete nešto o vašim nevoljama možda ću moći da vam pomognem da ih bolje razumete.

K: Iznosi problem

Primer 4:

Ako je klijent uplašen može mu se prići kao u sledećem primeru:

K: Ne mogu da smislim ništa što bih rekla. Smrtno sam uplašena.

T: Šta mislite da će se dogoditi?

K: Ne znam, čitala sam mnogo o psihologiji. Plašim se da ću naučiti nešto o sebi što će biti užasno

T: Većina ljudi se tako oseća na početku.

K: Da, ali ja se plašim da sam drugaćija od ostalih.

T: Na koji način?

K: Jako se uzbudim ni zbog čega.../nastavlja sa iznošenjem problema/

Ako je klijent neprijateljski raspoložen treba izbegavati kontra neprijateljsko držanje.

Npr. muškarac koga je posao doktor stiže deset minuta kasnije. Pošto je razgovor strukturisan, on počinje ljutito:

Primer 5:

K: Dr. _____ me je posalo ovde zbog glavobolje, on misli da bi to moglo biti na nervnoj bazi.

T: Da li vi verujete u to?

K: Za ime boga, ne. Ja mislim da mi teba nešto što će ublažiti bol. Rekli su mi milion različitih stvari šta nije u redu.

T: Možda ste u pravu. Može biti stvarno fizički. Kakva ste ispitivanja imali?

K: Izlaže brojne konsultacije koje je imao/

T: Možda ste ljuti zbog toga što ste došli ovde?

K: Bio sam ljut, više nisam? Mislite li da mi možete pomoći?

T: Ne znam koliko ste spremni da se upustite u razmatranje svojih emocionalnih problema.

Ako kod vas postoji spremnost za to možda bih mogao da vam budem od pomoći.

K: Kako to može? Ja znam da sam emotivac--- /nastavlja sa izlaganjem problema/

Uzrok otpora često mogu biti pogrešne predstve o terapiji kao i razočarenje u terapeuta. Klijenti obično dolaze na terapiju sa nekim očekivanjem osobe određene vrste sa kojom bi želeli da rade. To je obično stereoptip ljubaznog sredovečnog muškaraca, koji delimično može biti produkt univerzalne potreba za idealizovanom očinskom figurom, a delom slike tipičnog "duševnog lekara" kakvu daju časopisi ili filmovi. Ta očekivanja su vezana za izvesne ptrebe koje osoba želi da zadovolji. Evo nekoliko primera koji se odnose na očekivanja i pitanja koja klijenti postavljaju u vezi sa godinama, iskustvom i polom terapeuta.

Česta pitanja koja klijenti postavljaju u početnoj fazi tretmana:

U vezi sa starošću terapeuta

Primer 6:

K: Očekivao sam da vidim stariju osobu.

T: Razočarani ste što sam suviše mlad?

K: Ustvari, želeo sam muškarca starijeg od sebe.

T: Možda osećate da biste mogli da imate više poverenja u starijeg čoveka? (reflektovanje mogućeg stava iza želje za starijom osobom)

K: To nije lično. To mi je odavno... Želeo sam osobu sa dosta iskustva. Dr _____ mi je rekao da ga vi imate, ali sam mislio da imate barem 55-60 godina.

T: Normalno je da želite da dobijete najbolju vrstu pomoći za svoj problem, i da možete misliti da starija osoba ima više iskustva. Ako bi ste hteli da mi kažete u čemu je vaš problem, možda bih mogao da vam pomognem da pronađete takvu osobu (prihvatanje klijentove želje)

K: Pa, to je duga priča... /iznosi problem/

U vezi sa iskustvom i obučenošću terapeuta

Primer 7: dužina iskustva

K: Hteo bih da vas pitam nešto o vašoj obučenosti.

T: Da, šta bi ste želeli da znate?

K: Koliko dugo se vi bavite psihoterapijom?

T: Izgleda da imate nekih pitanja u vezi sa mojim kvalifikacijam. Sa kojom vrstom terapeuta verujete da bi ste najbolje mogli da radite? (reflektovanje mogućeg stava iz pitanja)

K: Pa, želeo sam nekoga ko ima puno iskustva.

T: Ne prebacujem vam zbog toga. Svakako želite nekoga ko će znati da radi sa vašim problemom.

K: Da.

T: Psihoterapijom se bavimgodina. Ako vam moj staž ne odgovara možda vam mogu pomoći da odete kod nekog drugog...

O vrsti iskustva (Ponekad klijenti traže specifičnu vrstu psihoterapije i postavljaju pitanja u vezi sa orientacijom terapeuta)

Primer 8:

K: Da li vi radite hipnozu ili hipnoanalizu?

T: Odgovoriću vam, a šta bi ste vi želeli?

K: Pa, svi mi kažu da bi mi trebala hipnoza. Čitala sam o tome...

T: Ja se ne bavim hipnozom, a ne znam nekoga ko se time bavi...

K: A da li mi vi možete pomoći da rešim moj problem?

T: Ako biste mi rekli nešto više o tome, mogli bismo da pokušamo...

Vrsta obuke

Primer 9:

K: Mogu li nešto da vas pitam? Gde ste se vi obučavali?

T: Verovatno se pitate da li sam dovoljno adekvatno obučen da bih vam mogao pomoći.
(reflektovanje mogućih stavova iza pitanja)

K: Pitam se koju vrstu terapije vi radite.

T: Imate li neku ideju koja vrsta terapije je vama potrebna?

K: Pa, ne. Ali znam da je obučenost važna.

T: Imate pravo da znate da li je osoba sa kojom radite adekvatno obučena. (Ovde terapeut može obavestiti klijenta o svojoj obuci i vrsti terapije kojom se bavi, i ukoliko to nije ono što klijent želi, predložiti da porazgovaraju o njegovim problemu kako bi mogli zaključiti kome bi se klijent mogao obratiti.)

U vezi sa polom terapeuta

Primer 10:

K: Zamišljala sam da će raditi sa ženom.

T: Imate li neki osećaj u vezi sa radom sa muškarcima?

K: Ne, ali mislim da bi žena bila bolja za mene. Mogla bih lakše da pričam.

T: Da, našli ste se u neprilici jer niste očekivali muškarca. Dakle, imamo dve mogućnosti: ili, kada ste već tu, da pokušamo, da vidimo u čemu je stvar, ili da razmotrimo kod kog ženskog terapeuta biste mogli otići.

Ostala pitanja koja klijenti postavljaju u vezi sa terapijom

Veliki je broj pitanja koja klijenti postavljaju tokom prvog razgovora. Na neka od njih terapeut je dužan da odgovori, i to na ona koja se odnose na terapijsku situaciju. Na pitanja koja se odnose na ono što terapeut, ali ne uvek i klijent, može smatrati ličnim stvarima i na ona koja nisu povezana sa terapijskom situacijom, terapeut nije dužan da odgovori. Terapeut treba da stavi klijentu do znanja da može pitati šta god želi i da će dobiti iskreni odgovor na pitanja koja se odnose na njega kao klijenta, ali ne i na ona koja teže da zadovolje njegovu radoznalost u odnosu na terapeuta. Terapeuti često na klijentovo pitanje odgovaraju pitanjem. Na primer, na pitanje klijenta "Mislite li da mi psihoterapija može pomoći?" terapeut postavlja pitanja kao što su: "Izgleda da sumnjate u to?" ili "Zašto to pitate?"..."Da li vi mislite da vam psihoterapija može pomoći?"

Svrha ovakvih pitanja nije da se izbegne direktni odgovor jer će se činjenice kasnije izložiti klijentu, već da se dođe do mogućih stavova, osećanja ili očekivanja klijenta koja mogu da stoje iza takvih pitanja, a koja klijent možda ne bi izneo ako bi smo mu direktno odgovorili. Na prethodno klijentovo pitanje bi se moglo odgovoriti tako što bi smo mu objasnili da efikasnost terapije zavisi najvećim delom od toga koliko on želi da nešto promeni i koliko je spreman da unese u terapijsku situaciju.

O dužini trajanja psihoterapije

Jedno od najčešćih pitanja koje klijenti postavljaju tokom prvog razgovora je pitanje dužine trajanja terapije. **Na ovo pitanje je teško odgovoriti.** Frojd je napravio jedno poređenje sa Ezopovom basnom u kojoj mudrac upitan od strane putnika prolaznika koliko još ima da putuje do svoga cilja odgovorio samo "idi" doviknuvši mu kasnije odgovor. Naravoučenije je je jasno. Mudracu je bilo potrebno da prvo vidi brzinu kojom se putnik kreće da bi mu odgovorio na pitanje. Funkciju tog "određivanja brzine" bi u terapijskoj situaciji trebalo da ima probni period. Poređenje, međutim, nije baš pogodno jer se u terapijskom procesu brzina često menja i postoje periodi vrlo sporog progresa, a pored toga ne znamo ni dokle naš putnik želi da stigne. Evo nekoliko mogućih odgovora na pitanja klijenta u vezi sa dužinom trajanja terapije:

Primer 11:

K: Koliko vremena će biti potrebno da bi mi bilo dobro?

T: Teško je to reći, to zavisi od vaših problema, i ciljeva koje želite da postignete, kao i od toga koliko želite da nešto promenite i koliko ste spremni da radite na tome.

K: Ja bih želeo da ubrzam svoju terapiju.

T: Vaša nestrpljivost je razumljiva, ali vaši problemi nisu počeli prošle nedelje, oni su tu dobar deo vašeg života. Bilo je potrebno vreme da oni nastanu i razviju se, zato je potrebno i izvesno vreme da bi ste ih se rešili. Terapija može da traje kraće ili duže, do nekoliko godina, zavisno od toga kakve promene želite da ostvarite kao i od toga koliko unesete sebe u terapijski rad.

O učestalosti seansi

Broj seansi nedeljno zavisiće od potreba i finansijskih i vremenskih mogućnosti klijenta. Neki klijenti mogu dobro da napreduju i kada dolaze na seanse jednom nedeljno, dok je onima sa većom anksioznošću i otporima prema terapiji potrebno više seansi nedeljno. U psihanalitički orijentisanim psihoterapijama se obično preporučuje učestalost od 1-2 puta nedeljno. U klasičnoj Frojdijanskoj analizi pravilo je bilo pet dolazaka nedeljno, mada su neki analitičari smanjivalitaj broj na 4 seanse nedeljno.

Evo još nekoliko pitanja koje klijenti često postavljaju tokom prvog razgovora:

Primer 12:

K: Zar neću izgubiti samostalnost i postati zavistan od terapeuta?

T: Jedan od ciljeva terapije je da proširi vašu nezavisnost.

Primer13:

K: Šta se dešava sa informacijama koje imate o meni?

T: Ono što ovde kažete ostaje potpuno tajno (pravilo diskrecije)

Primer 14:

K: Da li ću otkriti užasne i ružne stvari o sebi?

T: Strah da će se otkriti nešto neprihvatljivo i neprijatno o sebi postoji kod većine ljudi.

Međutim, istovremeno, ljudi su i radoznali da shvate nešto kod sebe što ne razumeju. Šta preovladava kod vas – strah ili radoznalost?

Nekoliko važnih “Ne” tokom prvog razgovora

- 1. Ne raspravljati se i ne ubeđivati se sa klijentom** iako on iznosi gledišta koja su očigledno iskrivljena, jer klijent možda želi da zadrži takva shvatanja kako bi održao svoje neurotične odbrane. **Naš posao nije da pokažemo klijentu šta je ispravno, a šta nije, već da razumemo njegov način mišljenja i pomognemo mu u tome da sam sebe bolje razume i razjasni svoja gledišta.** To nećemo postići ubeđujući ga da je ono što mi mislimo ispravno. Naš je posao, dakle, da klijent "bude poučen da oslobodi i ispunji sopstvenu prirodu, a ne da liči na nas" ³(S. Frojd). **Jedino pokazujući neutralne stavove, ne vrednujući ono što klijent kaže ni kao dobro, ni kao loše, terapeut može da stvori atmosferu u kojoj će se klijent osetiti bezbednim da se upusti u traganje za istinom o sebi.**
- 2. Ne interpretirati klijentu niti iznositi svoja razmišljanja o dinamici njegovih problema.** Interpretacija je deo terapijskog rada za koji moraju da se steknu određeni uslovi. Uopšte uzev, interpretacija dolazi tek onda kada je klijent sasvim blizu nje toliko da mu je potreban samo mali korak da sam sođe do uvida. Terapijski efekat je najveći kada do uvida dođe klijent sam.
- 3. Ne dajte lažna obećanja-** Terapeut ne može da zna kako će se terapija odvijati, niti da predvidi njene rezultate. **Dati klijentu obećanja da bi se pridobio za terapiju, a zatim ih ne ispuniti bilo bi vrlo štetno iskustvo za klijente.**
- 4. Ne dajte klijentu dijagnozu čak i ako on insistira na tome.** U medicinskom modelu lečenja dijagnoza je preduslov da bi se odredila terapija. Taj model, međutim, ne možemo da preslikavamo na psihoterapiju. Osoba može biti pogodna za rekonstruktivnu vrstu psihoterapije sa dijagnozom od normalnog do psihotičnog. **Terapeut zato ne bi trebalo da odbije klijenta na osnovu dijagnoze, već na osnovu njegove motivacije, sposobnosti za samoposmatranje i samosagledavanje i pridržavanje pravila terapijskog rada.** Klijentu zato možemo reći da praktično nije ni važna njegova dijagnoza već njegov problem (ono što doživljava kao problem), želja za promenom, unošenje u terapijsku situaciju. Klijenti često koriste dijagnozu kao mazohističko oružje kojim muče sebe, kao sredstvo izvinjenja, manipulisanja u terapijskoj situaciji u svrhe otpora.
- 5. Ne zapitkivati klijenta o osetljivim područjima njegovog života.** Klijentu treba pružiti mogućnost da govori o tim oblastima, ali ako dođe do blokiranja, treba sačekati dok se veza dovoljno ne učvrsti da bi mogla da asimiluje veću tenziju i anksioznost.
- 6. Ne kupovati klijenta za terapiju.** Kada mu se jednom iznesu činjenice i razjasni terapijska situacija, **izbor o tome da li želi terapiju ili ne mora biti prepušten klijentu.**

³

Freud, S. – Lines of Advance in P.A. Therapy, Standard edition

7. Ne pridruživati se klijentovim napadima na svoje roditelje, supružnike, prijatelje ili kolege, jer on verovatno ima ambivalentna osećanja prema ljudima koje napada. Zato može smatrati terapeuta impulsivnim, naivnim jer se pridružio takvim napadima sa malo informacija koje je dobio. Terapeutova upetljavanje bi omelo klijenta u razjašnjavanju tih stavova i osećanja, što je, ustvari cilj psihoterapijskog rada. Terapeut treba da zauzme neutralan stav, niti da brani, niti da napada osobe o kojima klijent govori, već da pokuša da rasvetli klijentov odnos prema njima. Na primer:

Primer 15:

Klijent – moja žena je nemoguća. Uvek nešto zvoca, žali se. Ništa je ne zadovoljava.

Neprikladni odgovori:

"Da, vrlo nezgodna i destruktivna osoba".

"Verovatno joj ne pružate dovoljno".

Prikladan odgovor:

"Izgleda da Vas to jako nervira /reflektovanje/".

8. Ne učestvovati u kritikovanju drugog terapeuta. Nikad ne možemo znati koliko je klijentova priča u vezi sa trapeutom sa kojim je predhodno radio iskrivljena transferom. Takve stavove je potrebno rasvetliti, što često dovodi do značajnih uvida. Važno je napomenuti da ove preporuke nisu uputstva za upotrebu. Psihoterapija nije nikakva veština manipulisanja ljudima koja se može naučiti. Svaka situacija zahteva kreativno rešenje pri čijem je nalaženju dobro imati ove preporuke na umu.

Za koju vrstu psihoterapije sve ovo važi?

Govoreći o prvom razgovoru sa klijentom upotrebljavao sam izraz psihoterapija ili terapija koji je ostao neodređen. Znamo da postoje razne vrste psihoterapije od pokrivajućih do otkrivajućih.

Za koju vrstu psihoterapije važi, dakle, ono što je do sada rečeno?

Odgovor koji se prvi nameće je, logično da se odnosi na otkrivajuće postupke. Međutim, to ne bi bila cela istina, jer se otkrivajući rad ipak ne prejudicira, već klijentu prepušta mogućnost izbora. U situaciji kada dve ili više osoba žele da urade nešto zajedničkim snagama, potrebno je da postoji dobra saradnja između njih. Kada je cilj pružanje pomoći jednoj od osoba, klijentu, uspeh je u različitom stepenu, zavisno od vrste pomoći, određen i njenom saradnjom. Ukoliko se neko obrati lekaru npr. zbog gripe, i ovaj mu prepiše dve kapsule na svakih osam sati, ležanje i što više tečnosti, uspeh lečenja zavisi od njegove saradnje, tj pridržavanja saveta lekara.

Ukoliko pacijent, na primer, ne želi da ozdravi već da duže bude bolestan kako ne bi išao na pismeni iz matematike, on može da sabotira lečenje ne pridržavajući se terapije. Vidimo i ovde da se i lekar mora baviti pitanjem motivacije. Kada pacijent uđe, pita ga obično "U čemu je problem?" /Motivacija za terapiju/, pacijent odgovara "boli me ovde i ovde", očekujući da će ga doktor izlečiti /očekivanje od terapije i terapeuta/. Mnogi od nas se verovatno sećaju iz svog školskog perioda lekara koji sa vrata pitaju "Šta je? Treba opravdanje, a?"

Vidimo da se i oni bave pitanjem neadekvatne motivacije i očekivanja. Pogotovo kada je u pitanju psihoterapija, mora nam biti jasno da **ne možemo pomoći nikome ko to neće** /a i zašto bismo?/. Zato je, bez obzira o kojoj se vrsti terapije radi, potrebno da znamo šta radimo i zašto i kako to radimo. Drugim rečima, mora nam biti jasno šta klijent hoće od nas, njegove motivacije i očekivanja. Njemu mora biti jasno šta mi radimo i kako ćemo raditi na njegovom problemu /definisanje terapijske situacije/, šta se očekuje od njega i da li je on na to spreman. Bez obzira na to što su pravila rada u različitim terapijama različita, osnovno je da pravila budu jasna učesnicima, a to je funkcija prvog razgovora. U svakoj "igri" postoji mogućnost "izvlačenja keca iz rukava", pa i u psihoterapijskoj. U psihoterapijskom radu takva sabotiranja se nazivaju otporom, bez obzira što u nekim terapijskim pravcima nema tog pojma ili se drugačije zove, pojava postoji i moramo biti spremni da je uočimo.

Da rezimiram: Ono što sam sad htio da kažem je da su osnovni principi navedeni za rad sa klijentom u toku prvog intervjua primenljivi na svaku vrstu terapijske situacije (i ne samo terapijske) koja se zasniva na saradnji između učesnika (klijenta i terapeuta ili članova grupe).

Cilj prvog razgovora je da se uspostavi kontakt, razjasni motivacija i očekivanje od terapije i terapeuta, da se razjasni terapijska situacija i ostvare uslovi za sklapanje "ugovora" za zajednički rad, zasnovanog na poznavanju pravila rada i potrebnama učesnika.

Terapijska situacija

Klijent se obraća terapeutu za pomoć jer se nalazi u zastoju koji sprečava dalji rast njegove ličnosti. On je u stanju tenzije koja ga motiviše za terapiju. **Otkrivajuća terapija je proces koji vodi otklanjanju tih prepreka koje imobilisu klijenta i ostvarenje njegove prirode i zato je taj proces usmeren na otkrivanje onih snaga koje dovode do zastaja.**

Otkrivajuća terapija počinje, dakle, obično tako što klijent oseća da je u stanju nesklada i tenzije i da to stanje ne može sam da prevaziđe. Obraća se terapeutu za pomoć i, posle rasvetljavanja motivacije, očekivanja od terapeuta i terapije, terapeut sa njim sklapa određenu vrstu ugovora da će raditi na otkrivanju, razumevanju i prevazilaženju tih sila u njemu samome koje ga sprečavaju u razvoju. Terapeut će se truditi da mu svojim razumevanjem i znanjem bude od pomoći u tome.

Otkrivajući psihoterapeut, bez obzira na orijentaciju, raspolaže određenim načinima kojima može da pomogne klijentu da otkrije te snage. Može, na primer, reći klijentu da kaže sve što mu padne na pamet, bez obzira na to da li to izgleda nevažno, nepristojno ili glupo... (osnovno pravilo u psihanalitičkoj terapiji) ili da duboko diše uključujući i grudi i stomak u opuštenoj ležećoj poziciji (bioenergetska terapija) da bi otklonio cenzuru ili podigao nivo energije, a time i tenziju i suočio klijenta sa potisnutim osećanjima i sadržajima. Međutim, dešava se nešto naizgled paradoksalno. Klijent je došao da se "izleči", a kada mu je ponuđen "lek", on se ne pridržava "uputstva za upotrebu". Ovo podseća na pacijente koji beže od injekcije ili "zaborave da popiju antibiotik na 6 sati".

Kada se jasno definiše terapijska situacija i dosledno se pridržava osnovnog terapijskog stava, ovakva ponašanja klijenta su uočljiva i možemo ga suočiti sa njima. Klijent, dakle, nalazi raznorazne, često vrlo lukave, načine da sabotira terapijski rad. **Frojd je te snage u ličnosti klijenta koje ga navode da postavlja prepreke razvoju terapije nazvao otporom** i definisao ga kao "*sve snage unutar pacijenta koje se protive proceduri i progresu analize*". Koje su to snage? Pošto je terapijski proces usmeren ka razvoju osobe, snage koje ometaju taj proces su iste **one snage koje brane neurozu**, ono što je staro, blisko i infantilno od promene. To su iste one snage koje su nekada imale funkciju odbrane ega od opasnosti (spoljašnje i unutrašnje) i sada, kada za to više nema realne potrebe, još uvek deluju zaustavljajući njegov razvoj i opiru se terapijskom radu koji je usmeren u tom pravcu. **Neurotične odbrane su "čuvare stečene ravnoteže, koja pojedincu uskraćuje razna zadovoljstva, ali ga čini relativno bezbednim". Postoje, dakle, konfliktne snage unutar osobe. Jedne guraju u pravcu razvoja (i to su one koje ga dovode u terapiju), a druge teže da zadrže status quo.** Terapijska situacija postaje arena u kojoj se te snage sukobljavaju. **Terapeut podržava one snage koje teže razvoju**, uspostavlja sa klijentom "radni savez", "ugovor", "terapijski savez"... i pomaže mu da otkrije (prepoznavanje i suočavanje), shvati (rasvetljavanje i interpretiranje) i prevaziđe (prorađivanje) otpore koji zaustavljaju napredak terapije, tj. njegov razvoj. Evo jednog pregleda oprečnih snaga u klijentu koji je dao Grinson:⁴

⁴
1978

Greenson, R. – The Technique and Practice of Psycho Analysis, Hogarth Press and Inst. Of P. A., London,

Snage koje su usmerene ka razvoju i na strani su terapeuta i terapijskog procesa

1. **Klijentovo osećanje nesklada**, "neurotične bede", hendičepiranosti što ga tera da radi u terapiji, bez obzira kako bolno to bilo.
2. **Klijentov svesni, racionalni ego** koji ima na umu dugoročne ciljeve i razume svršishodnost terapije.
3. **Ono što je potisnuto, sputano i teži da se ispolji.**
4. **Radni savez između klijenta i terapeuta** o saradnji na zajedničkom poslu uprkos postojanju snaga u klijentu koje se opiru radu.
5. **Deinstinktualizovani pozitivni transfer** zbog kojeg klijent procenjuje kompetenciju terapeuta.
6. **Racionalni super ego** koji tera klijenta da ispunji svoje dužnosti.
7. **Radoznalost i želja za upoznavanjem sebe.**
8. **Želja za profesionalnim napretkom** i druge vrste ambicije.
9. **Iracionalni faktori** kao takmičarska osećanja prema drugim klijentima, potreba za kajanjem i ispovedanjem...koji su povremeni i nepouzdani saveznici.

Snage koje se protive terapijskom procesu

1. **Nesvesni ego-odbrambeni mehanizmi**
2. **Strah od promene**, potreba za sigurnošću koja tera infantilni ego da se zakači za poznate i bezbedne šeme ponašanja
3. **Iracionalni super-ego** koji traži patnju da bi ugušio nesvesnu krivicu.
4. **Neprijateljski transfer** koji motiviše klijenta da porazi terapeuta
5. **Seksualni i romantični transfer** koji teži zadovoljavanju, vodi do ljubomore i neprijateljskog transfera
6. **Mazohistički i sadistički impulsi** koji teraju klijenta da provocira razna bolna zadovoljstva
7. **Impulsivne i akting aut (odigravanje)** tendencije koje vode klijenta u pravcu brzih zadovoljavanja i protiv uvida
8. **Sekundarne dobiti od neuroze** koje vezuju klijente za neurozu

Odnos ovih snaga se stalno menja u toku terapije.

2. psihoterapijska faza - faza razrade, prepoznavanja obrazaca klijenta

Kada smo definisali sa klijentom na čemu želi da radi, kakve promene želi, način na koji ćemo raditi, uslove...možemo krenuti sa psihoterapijskim radom.

On najčešće počinje pitanjima vezanim za problem zbog kojeg se obraća psihoterapeutu:

-Kada je nastao problem? U kom periodu života?

-Da li se nešto značajno tada dešavalo, neke promene, problem u porodici, na poslu, braku, stresne situacije, traume...okolnosti u kojima je tada klijent živeo.

-Šta je od toga mogao biti mogući uzrok nastanka problema kao reakcija klijenta na situaciju, oblik adaptacije...?

- Okolnosti u kojima sada živi klijent. Da li nešto u tim okolnostima održava problem? Da li postoji neka sličnost između situacija u kojima je nastao problem i situacija u sadašnjosti.

Kroz odgovore na ova pitanja psihoterapeut se upoznaje sa životnom pričom klijenta, značajnim događajima iz njegovog života i time kako su na njega uticali, važnim odlukama i osobama koje su imale značajan uticaj na razvoj klijenta i mogući nastanak njegovih problema.

Kako bi klijenti mogli i sami da rade na strukturisanju svoje životne priče, otkrivanju i povezivanju uticaja raznih životnih perioda, ključnih događaja, odluka i osoba, razvili smo poseban **OLI protokol “Autentična ličnost”** koji psihoterapeuti IPP (a i drugih otkrivajućih pravaca) mogu koristiti u svom radu sa klijentima. Uvidi dobijeni radom klijenta na protokolu mogu se prorađivati na individualnim seansama sa psihoterapeutom ili u psihoterapijskoj grupi.

Ego je “story teller” kaže Jane Loevinger⁵. Zreli Ego, svestan sebe, u stanju je da ispriča zrelu, sažetu priču o svom životu i razvoju.

Ovaj OLI protokol je od pomoći klijentu u otkrivanju ključnih “scena”, likova, odluka, događaja, atmosphere u kojoj je odrastao i u kojoj živi...od kojih se, povezivanjem tačkica, može pomoći klijentu da ispraća takvu priču o svom životu iz koje će “glavni lik” biti razumljiv sebi i drugima. No, upoznavanjem sa životnom pričom klijenta, još uvek se krećemo po ravni sadržaja. Za to vreme OLI IPP terapeut zapaža i radi i na ravni procesa, što je posebna odlika IPP kao pristupa.

Dve ravni psihoterapeutskog rada: ravan sadržaja i ravan procesa

OLI IPP terapeut radi u dve ravni: ravni sadržaja i ravni procesa.

⁵ Cook-Greuter, S. (1985). A derailed description of the successive stages in ego development Theory. Paper presented at the second annual meeting of the Society for Research in Adult Development, Cambridge, MA.

U ravni sadržaja prati klijentovu priču, njegove odnose sa ljudima, probleme, istorijat nastanka problema, detinjstvo, mladost, transfere na kasnije odnose, karakterne obrasce, psihodinamiku, **pomaže klijentu u rekonstrukciji**, “povezivanju tačkica” njegove životne price u zrelu priču o sebi.

U ravni procesa prati kako klijent obrađuje emocije povodom sadržaja koje iznosi, traži tipične obrasce mišljenja, ponašanja, obrade emocija. Osvešćuje te obrasce sa klijentom, posledice tih obrazaca po funkcionalisanje klijenta, određuje “zonu narednog razvoja” emocionalnih kompetencija klijenta i kreira plan za razvoj kompetencija i “prenos funkcija” (kroz deklarativno i proceduralno učenje prenosi na klijenta svoje razvijene funkcije, sposobnosti za zreli obrađivanje emocija i upravljanje njima).

Rad OLI integrativnog, psihodinamskog psihoterapeuta dobija svoje specifičnosti u ovoj fazi psihoterapijskog rada:

Prepoznavanje sekundarne dobiti, mehanizama odbrane i kontraveština

Sekundarna dobit – korist od sopstvene štete:

Jedan od bitnih razloga zbog kojih ljudi ne prelaze na zrelije obrasce, emocionalne kompetencije u kojima nema iskrivljavanja stvarnosti, niti manipulacije sobom i drugima je takozvana „sekundarna dobit“. Ona uvek postoji kod svakog nezrelog ponašanja, simptoma, manipulativnih obrazaca. Da bi edukanti lakše zapamtili i uvek to imali na umu u radu sa klijentima, uveo sam jedan „zakon“ psihodinamike koji kaže: „Čovek nikada ništa ne radi ako od toga nema neku korist.“ Naravno da je nemoguće da postoji ponašanje bez motiva. To je bazična psihološka činjenica. Svako ponašanje služi zadovoljenju neke potrebe, pokreće ga neki motiv.

Dobit je psihoanalitički koncept koji je prvi zabeležio i definisao Freud (1917⁶). Opisao je dve vrste psihološke dobiti od bolesti: primarnu i sekundarnu. Za Freuda je primarna dobit bila smanjenje anksioznosti izazvano defanzivnom operacijom koja je rezultirala stvaranjem simptoma bolesti. Primer primarne dobiti mogao bi biti pacijent koji puca u svoju ženu koristeći desnu ruku. On je kriv i ima unutrašnji konflikt zbog ove akcije. Tada desna ruka postaje paralizovana pomoću mehanizma zvanog konverzija (pretvaranje psihičkog konflikta u fizički simptom). Zbog toga je kažnjen. To rezultira smanjenom krivicom i smanjenjem intrapsihičkog sukoba i smanjenom anksioznošću, to jest primarnom dobiti. **Freud je dalje definisao sekundarnu dobit kao međuljudsku ili socijalnu korist koju je pacijent postigao kao posledicu bolesti (npr. podrška, pažnja, sažaljenje, zaštita, dopuštanje zavisnosti...).**

⁶ Freud S: Introductory lectures on psychoanalysis (1917). pp. 378-391. Vol. 16. Hogarth Press, London, 1959

U literaturi je opisan veliki broj sekundarnih dobiti:

1. Zadovoljenje postojećih težnji za zavisnošću (Ross 1982⁷);
2. Zadovoljenje osvetoljubivih težnji (npr. plaćanje za nerad u okruženju u kome se zaposleni osećao potcenjenjem ili je bio angažovan u rizičnim poslovima, osveta roditeljima za loše roditeljstvo: „Eto vidite šta ste napravili“...);
3. Dobijanje privrženosti, pokušaj izazivanja brige (Bokan 1981⁸);
4. Prezaštićivanje od strane značajnih drugih;
5. Porodični antagonizam (bes) zbog nekog invaliditeta ili nesposobnosti može povećati nezadovoljstvo i odlučnost pacijenta da dokaže svoje pravo radi jer je oštećen od društva, dobija neku „misiju“ da se bori;
6. Beneficije u radu, manje naporni uslovi rada. Izbegavanje rada;
7. Simpatija i briga porodice i prijatelja;
8. Mogućnost povlačenja iz neprijatne ili nezadovoljavajuće životne uloge ili aktivnosti;
9. Uloga „bolesnika“ – uloga omogućava pacijentu da komunicira i odnosi se prema drugima na nov, socijalno sankcionisan način;
10. Finansijske koristi povezane sa invaliditetom (npr. invalidska penzija...);
11. Lekovi za smanjenje napetosti, „smirenje“;
12. Držanje supružnika u braku;
13. Održavanje statusa u porodici;
14. Održavanje porodične ljubavi;
15. Dominacija u porodici;
16. Oslobođenje od socioemocionalne uloge.

Smatra se da se i primarna i sekundarna dobit stiču nesvesnim mehanizmima.

Mogli bismo reći da je u osnovi sekundarne dobiti **ambivalencija između potreba za zavisnošću, parazitiranjem, ostajanjem u ulozi deteta i življenjem na tuđ račun i potreba za sazrevanjem i osamostaljivanjem – življenjem na svoj račun**. Ne samo finansijski, već i u emocionalnom smislu. Sekundarna dobit je nezdrava jer nije usmerena u pravcu razvoja. Uvek postoji deo nas koji bi da živi na lakši način, da se „ušuška“, „ućari“ nešto, „dobije na foru“ i deo nas koji teži razvoju, samostalnosti i uzajamnosti u odnosima. *Taj drugi deo je osnova za uspostavljanje radnog saveza u psihoterapijskom radu.*

⁷ Ross DW: Differentiating compensation factors from traumatic factors, p. 31. In Leedy JJ (ed): Compensation in psychiatric disability and rehabilitation. Charles C. Thomas, Springfield, 1982

⁸ Bokan JA, Ries RK, Katon W J: Tertiary gain and chronic pain. Pain 10:331-335, 1981

Kada uspemo da povežemo simptome, patnju zbog kojih se osoba obraća psihoterapeutu (štetom koju ima od sekundarnih dobiti), sa njegovim sekundarnim dobitima, nezrelim i manipulativnim obrascima ponašanja, on dolazi u poziciju da bira (jer je sada svestan obrazaca). Da bira, da li će se odreći sekundarnih dobiti ili će prihvati i pomiriti se sa patnjom koja je izazvana njihovom zloupotrebom. Ne može „i jare i pare“. Međutim, čoveku ne možete oduzeti nešto a da mu ne date nešto drugo. Da bi se odrekao nezrelih obrazaca ponašanja mora razviti zrelijе oblike ponašanja i zrele dobiti od njih, a za to mu je neophodno da razvije emocionalne kompetencije.

Kako istražujemo sekundarnu dobit?

Kroz interakciju sa klijentom, slušajući sadržaj koji klijent iznosi, terapeut traži odgovore na sledeća pitanja:

- Šta je sprečavalo klijenta da do sada promeni ono što želi da promeni kroz psihoterapiju?
- Šta dobija od stanja u kojem se nalazi? Šta bi izgubio kada bi se promenio onako kako kaže da želi? Ništa nije besplatno, pa ni promena. Validno je psihoterapijsko pitanje : “Šta biste dobili, a šta izgubili kada biste postigli promene koje želite?” Da li je klijent spremjan da plati “cenu” promene?
- Da li je razvio neke izbegavajuće obrasce, kombinacije mehanizama odbrane - "kontraveštine" kojima održava status quo? Kako tačno funkcionišu ti obrasci?
- Na koji način pokazuje ambivalenciju prema promeni, otpore promeni (i otpore terapijskom procesu kada se definišu ciljevi).

Da bismo dobro razumeli obrasce ponašanja koji dovode do sekundarne dobiti nije dovoljno da razumemo samo šta klijent dobija na nerazvojan način, već i kako tačno to čini. Tako dolazimo do koncepta „kontraveština“.

Kontraveštine – „Vrši posao“ obrasci ponašanja

Kontraveštine su složeniji oblici ponašanja od mehanizama odbrane, mogu uključivati više mehanizama odbrane i povezane obrasce ponašanja. Mi koristimo pojam kontraveštine zbog naglaska na sposobnostima i „kontra sposobnostima“. (Jovanović, N. 2013⁹) Razlikujemo ih od mehanizama odbrane jer su kontraveštine, zapravo, zloupotreba mehanizama odbrane, njihovo korišćenje zbog „sekundarne dobiti“, i onda kada nije neophodno. Kontraveštine su čorsokaci na putu razvoja.

⁹ Jovanović, N. (2013), „Sposobnost za ljubav i rad-OLI Integrativna Psihodinamska Psihoterapija“, , Beoknjiga, Beograd)

Kao što je potrebno da znamo kojim putem razvoj sposobnosti ide i gde treba da nas dovede, bitno je da znamo i kuda može da zaluta, i kako se iz slepih ulica može vratiti na razvojni put.

Prepoznavanje, rasvetljavanje kontraveština (nazivamo ih i „vrši posao“ veštinama, jer donose određenu emotivnu korist, ali i veliku štetu, pre svega, zbog zaustavljanja razvoja klijenta), njihova rekalkulacija (ponovno izračunavanje dobiti i štete procesom „emocionalnog računovodstva“ – tehnikom razvijenom u Integrativnoj psihodinamskoj psihoterapiji), odricanje od njih i njihova zamena bazičnim emocionalnim kompetencijama, nužni su u procesu koji vodi do promene.

Kontraveština je i biti depresivan, i stalno anksiozan, i neproductivan...i sve su one određene adaptacione veština, načini na koje su se klijenti prilagođavali sredinama u kojima su se razvijali. To treba imati na umu jer su u pitanju najbolji oblici adaptacije za koje je psiha klijenta bila sposobna u nekom razvojnog periodu, „priatelji“ koji su mu spasili život, omogućili da se adaptira, makar i na nezreo način. Bitno je da ne pokušavamo da ih rušimo, već da ih, uz pomoć klijenta, pošaljemo u zasluženu penziju sa svim počastima. Odradili su posao, sada klijent može i nešto bolje jer je zreliji. Neophodno je da klijent prihvati svoje kontraveštine, da razume njihovu adaptivnu funkciju u prošlosti i da im bude zahvalan za zaštitu koju su mu pružile.

Ljudi nikada ne razvijaju veštine koje ničemu ne služe. Ljudi nikada ne rade ništa od čega ne dobijaju neku korist, jer ne bi bilo motiva koji bi pokrenuo to ponašanje. Gde je ponašanje, tu je i motiv. Gde je motiv, tu je i potreba koju ponašanje zadovoljava i uverenje da se tako može zadovoljiti potreba i da se, na neki način, isplati.

Kako se prepoznaju kontraveštine?

Najlakše se prepoznaju po stabilnim i ponavljajućim rezultatima. Ako se klijentu često ili čak redovno nešto što ne želi dešava, on svakako, makar bio nesvestan toga, ima veštinu kojom dobija takve stabilne rezultate. Ne možemo slučajno ubaciti loptu u koš 50 puta zaredom. Ne možemo slučajno stalno birati nasilne partnere, ostajati prevareni i razočarani, izazvati konflikt u odnosu, razvoditi se više puta itd., za to je potrebna veština, to jest kontraveština. To je i dobra i loša vest za klijenta. Ipak su posledice nešto do čega on dovodi. Ako je neke posledice mogao da napravi, ili da im doprinese, može da razvije i veštine koje dovode do poželjnijih posledica. Ako je aktivan u stvaranju problema, može biti aktivran i u popravljanju i promeni. „Loša vest“ je to što klijent shvata da nije samo žrtva problema, može se osetiti krivim ili se stideti onoga što je otkrio o sebi. Empatičnost i neosuđivanje od strane terapeuta su ključni u tom procesu.

Kada se kontraveština prepozna, bitno je osvesti do detalja, kako tačno, kojim ponašanjima i procedurama klijent dolazi do rezultata. Kao dobra i čak zabavna tehnika, posebno u radu u grupi, pokazala se te tehnika „pravljenja seminara“ od kontraveštine. „Kako uvek ostati bez partnera“, „kako uvek isterati po svome“...(popularne su i brojne knjige sa takvim naslovima tipa „kako upropastiti sopstveni brak“, „kako razmaziti dete“...).

Kada bi neko htio da kupi tu veštinu, klijenti bi bili ekspreti. U pravljenju takvih kobajagi radionica ili edukacija iz kontraveština klijenti mogu biti veoma kreativni, razviti i dobre racionalizacije zašto je dobro imati takvu veštinu, naći neki citat, pesmu, misao nekog poznatog autora koja to potkrepljuje. Na taj način, uz dozu humora usmerenog na samog sebe, klijenti lakše prepoznaju i svoje sekundarne dobiti, racionalizacije, možda čak i neurotični ponos nan eke svoje uvrnute osobine i veštine. Ko nauči da se smeje sopstvenim slabostima na dobrom je putu ka promeni.

Rad sa otporom i transferom

Možemo očekivati da će se, čak i ako uspostavimo dobar radni savez sa klijentom na radu sa jasno definisanim ciljevima, pojavljivati otpori psihoterapijskom procesu kada dođemo do osjetljivih, neprijatnih sadržaja ili kada treba da dođe do neke promene koja kod klijenta izaziva anksioznost. Većina klijenata želi promenu koju navode kao cilj psihoterapijskog rada, ali bi da izbegne cenu koju je potrebno platiti za promenu. Razvoj boli. Stalno postoji određena ambivalencija prema promeni, terapijskom procesu, ambivalencija između onoga što je zrelo, samoodrživije, samostalnije, ali teže i onoga što je naviknuto, zavisnije, detinjastije, ali lakše (osim posledica takvih obrazaca koje klijent ne želi). Otpori u psihoterapiji su, zapravo, neka vrsta "cenjkanja", natezanja oko toga da se dobije željena "roba" ali, ako može, da se ne plati puna cena razvoja. "I jare i pare" nesvesna dinamika.

Mogli bismo reći da je standardni psihoanalitički metod, kako ga je Frojd (1959¹⁰) formulisao, u osnovi usmeren ka razvoju tolerancije na ambivalenciju.

Analiza otpora je, bazično, procedura koja je usmerena ka prevazilaženju ambivalencije, otkrivanju potisnutih ambivalentnih osećanja preko uvida ili interpretacije.

Standardni psihoanalitički metod koji je bio usmeren na rad sa osobama neurotične organizacije ličnosti podrazumeva „izgrađeni ili intaktni ego“, to jest u dovoljnoj meri izgrađene sposobnosti celovitosti i konstantnosti objekta, kao i tolerancije na ambivalenciju koja se, kroz terapiju, osnažuje (Jovanović, N. 2013). Da vidimo kako:

¹⁰ Frojd je smatrao rad na otporu i transferu kamenima temeljcima psihoanalitičkog metoda: „Svaki pravac istraživanja koji polazi od analize otpora i transfera može se smatrati psihoanalizom i ako vodi rezultatima drugaćijim od mojih“. Freud, S. (1959). On the history of the psycho-analytic movement. In E. Jones (Ed.) & J. Riviere (Trans.) Collected Papers (Vol. 1, pp. 287–359). New York: Basic Books. (Original work published in 1914.)

Osnovno pravilo – pravilo slobodnog asociranja

Analizant se obraća za pomoć analitičaru jer je u stanju tenzije. Traži „lek“ za oslobođanje tenzije. Analitičar mu nudi „lek“ – način kojim može doći do istine o njemu samome i stvoriti uslove da izmeni ono što stvara tenziju. Osnovno pravilo, pravilo slobodnog asociranja, odnosi se na uslove koji su potreбni da bi analizant došao do te njegove subjektivne istine – vlastite subjektivne realnosti. Ono je jedna vrsta istraživačkog dizajna.

Frojd (1976¹¹) kaže: „Nalažemo bolesniku da se prenese u jedno stanje mirnog samoposmatranja bez razmišljanja i da saopšti sve svoje unutrašnje opažaje koje bi pri tom mogao imati: osećanja, misli, sećanja, po redu kako mu se javljaju. Pri tom ga izričito opominjemo da ne popusta nikakvom motivu koji bi želeo učiniti neki izbor ili isključenje među pomislima, pa bilo da motiv glasi: to je suviše neprijatno, ili suviše indiskretno da bi se moglo reći, ili to je suviše beznačajno, to ne spada ovamo, ili to je besmisleno, to ne treba da se kaže. Kažemo mu da ide uvek samo površinom svoje svesti, da izostavi svaku kritiku onoga što navali, ma koje vrste bila kritika, i kažemo mu, u poverenju, da uspeh lečenja, a pre svega njegovo trajanje, zavisi od savesnosti sa kojom se bude pridržavao ovog osnovnog pravila analize.“

Osnovno pravilo je preporuka načina istraživanja gde se pokušava prevazići iskrivljujući uticaj moralnih faktora na opažanje unutrašnje i spoljašnje realnosti – istine. Analizant nije u stanju da ga se pridržava od početka, čak i ako postoji svesna namera, jer postoji unutrašnja „svađa“ između „jeste“ i „treba“ – moralnog i istinitog, kao i strah (koji proizilazi iz unutrašnje „svađe“) od mogućih sukoba između prepostavljenog analitičarevog moralnog „treba“ i analizantove istine.

Dosledno pridržavanje prihvatajućeg i neosuđujućeg odnosa od strane analitičara („stav neutralnosti“, nevrednovanja sadržaja koje iznosi klijent), omogućava da se umanji strah od moralne osude spolja i iznutra. Slobodno asociranje se uči prevazilaženjem otpora.

¹¹ Frojd, S. (1976). Uvod u psihoanalizu, Matica Srpska., Str. 269

Terapijska situacija i ambivalencija

Klijent se obraća terapeutu za pomoć jer se nalazi u zastoju koji sprečava dalji rast njegove ličnosti. On je u stanju tenzije koja ga motiviše za terapiju. Otkrivajuća terapija je proces koji vodi otklanjanju tih prepreka koje imobilišu klijenta i ostvarenje njegove prirode i zato je taj proces usmeren na otkrivanje onih snaga koje dovode do zastoja.

Otkrivajuća terapija počinje, dakle, obično tako što klijent oseća da je u stanju nesklada i tenzije i da to stanje ne može sam da prevaziđe. Obraća se terapeutu za pomoć i, posle rasvetljavanja motivacije, očekivanja od terapeuta i terapije, terapeut sa njim sklapa određenu vrstu ugovora da će raditi na otkrivanju, razumevanju i prevazilaženju tih sila u njemu samome koje ga sprečavaju u razvoju. Terapeut će se truditi da mu svojim razumevanjem i znanjem bude od pomoći u tome. Otkrivajući psihoterapeut, bez obzira na orijentaciju, raspolaže određenim načinima kojima može da pomogne klijentu da otkrije te snage.

Pošto je terapijski proces usmeren ka razvoju osobe, snage koje ometaju taj proces su iste one snage koje brane neurozu, ono što je staro, blisko i infantilno, od promene. To su iste one snage koje su nekada imale funkciju odbrane ega od opasnosti (spoljašnje i unutrašnje) i sada, kada za to više nema realne potrebe, još uvek deluju zaustavljući njegov razvoj i opiru se terapijskom radu koji je usmeren u tom pravcu.

Neurotične odbrane su „čuvari stečene ravnoteže, koja pojedincu uskraćuje razna zadovoljstva, ali ga čini relativno bezbednim“. Postoje, dakle, konfliktne snage unutar osobe. Jedne guraju u pravcu razvoja (i to su one koje ga dovode u terapiju), a druge teže da zadrže „status quo“. Terapijska situacija postaje arena ambivalencije u kojoj se te snage sukobljavaju. Terapeut podržava one snage koje teže razvoju, uspostavlja sa klijentom „radni savez“, „ugovor“, „terapijski savez“... i pomaže mu da otkrije (prepoznavanje i suočavanje), shvati (rasvetljavanje i interpretiranje) i prevaziđe (prorađivanje) otpore koji zaustavljaju napredak terapije, tj. njegov razvoj. Snage u klijentu koje su na strani terapijskog procesa i snage koje mu se opiru naveli smo na strani 32 ovog priručnika.

Rad sa otporom u OLI IPP

Principi rada sa otporom u OLI IPP se slični kao u psihanalizi, osim što se radni savez ne pravi samo u odnosu na pravilo slobodnog asociranja.

Pored slobodnog asociranja, koje je samo jedna od tehnika, klijent i terapeut prave razne dogovore o aktivnostima klijenta u terapiji i van nje, Koriste se i druge tehnike (u odnosu na koje se takođe mogu pojavljivati otpori), radni zadaci vezani za uvođenje promena u život klijenta, istraživanje novih obrazaca ponašanja.

Otpor se, dakle, može pojavljivati i analizirati u odnosu na sve što je dogovoren i obuhvaćeno radnim savezom između klijenta i psihoterapeuta.

Analiza otpora

Otkrivanje istine o sebi nailazi na intenzivne otpore od strane analizanta. Po definiciji, otpor su sve one snage u analizantu koje se opiru terapijskom procesu i promeni. U izvesnom stepenu, on je prisutan od početka do kraja rada. Iako neki aspekti mogu biti svesni, otpori su uglavnom nesvesni. Otpori nisu nešto zbog čega analizant treba da se oseća krivim, lošim pacijentom, oni nisu prekršaji (iako se analizant često oseća upravo tako).

Analitičar ih ne vrednuje, kao analizantov neuspeh, grešku, nedostatak dobre volje i sl. Njegov posao je da ih prepozna i to saopšti analizantu. Saopštenje je u obliku pretpostavke, npr. „Izgleda mi da izbegavate...“ koju treba proveriti.

Analizant treba da shvati da su mu otpori nešto što on radi, njegova aktivnost, a ne nešto što mu se dešava. Postajući svestan svojih otpora, on postaje i odgovoran za njih, njihovo prevazilaženje i nastavljanje terapijskog procesa. Svesnost je osnova za odgovornost i vodi, kako kaže Sas (1978¹²), od jezika izgovora do jezika odgovornosti. Jezik odgovornosti je indikator prevazilaženja ambivalencije.

Analizant ima pravo da se opire i da odluči, u skladu da svojim mogućnostima, kada i kako će ih napustiti, ali treba da bude svestan da je uspešnost i brzina terapijskog procesa u njegovim rukama. Pokušaji da se „rasture“, „probiju“ otpori „dubokim“ interpretacijama ili drugim nasilnim sredstvima, nepoštovanje su analizantove autonomije, njegovog tempa razvoja i, u suštini, samo pojačavaju otpor, koji često nalazi mnogo suptilnije, teže primetljive oblike dejstvovanja.

¹² Sas, T. (1978). Etika psihanalize, Vuk Karadžić, Beograd.

Jedna od osnovnih „tehničkih“ preporuka u radu sa otporom je da se *uvek „počinje od površine“* (onoga što je u tom trenutku na površini svesti), od Ega prema Idu. *Poštujući otpore, mi poštujemo samog analizanta, ne pokušavajući da, „za njegovo dobro“ preuzmem na sebe njegovu odgovornost i pravo odlučivanja.* Pogrešna je predstava o interpretiranju kao o „sipanju iz rukava“ gotovih, analitičarevih istina o analizantu. Interpretiranje je jedan proces postepenog suočavanja analizanta sa njegovom istinom o sebi (suočavanje sa ambivalencijom) do koje treba sam da dođe.

Druga značajna preporuka koja proističe iz prve je da se *uvek prvo analizira otpor pa onda sadržaj*. I ova preporuka ukazuje na to da bi analiza nečega što analizant neće da se analizira (bez obzira što je to „neću“ nesvesno) bila nepoštovanje analizanta i omelo razvoj odnosa u smeru autonomije, što se uvek mora imati na umu. Analiza otpora pre sadržaja je, zapravo, ojačavanje tolerancije na ambivalenciju pre suočavanja sa sadržajem ambivalencije.

Postoje razne *klasifikacije otpora*.

Od praktičnog značaja je posebno razlikovanje *otpora bliskih Egu (Ego sintonih) od otpora stranih Egu (Ego distonih)*.

Kod otpora koji su strani egu analizant je spreman da radi na njihovom prevazilaženju, jer ih doživljava kao „neprijatelje u svojim redovima“. Rad je mnogo teži kad se otpori doživljavaju kao bliski, racionalni i svrhoviti. Oni se teže prepoznaju i teže je uspostvati radni savez sa analizantovim racionalnim Egom za rad sa njima. To su, obično, dobro utvrđene, naviknute šeme ponašanja, karakterne crte, često društveno poželjne, karakterni otpori, reaktivne formacije, kontrafobični stavovi... Analizant će često reći: pa to sam ja, to je moj karakter. Napadajući takve otpore, napadamo samog analizanta (njegovo opažanje sebe). Da bi se takvi otpori analizirali potrebno je da analizant shvati da su i oni „neprijatelji u sopstvenim redovima“, da se od njih distancira. To je moguće tek ako je on u stanju da „stavi na kantar“ ono što dobija od tih izbegavajućih načina ponašanja, sa jedne strane, i ono što bi dobio njihovim napuštanjem. Ali, da bi došao do situacije upoređivanja – to jest do sposobnosti da bude svestan oprečnih težnji i emocija, ambivalencije prema promeni, obe „strane medalje“ moraju biti jasno dostupne njegovoj svesti, što zahteva sposobnost da se toleriše ambivalencija, kako bi se, kroz mentalno emotivnu obradu, „prelomilo“ na stranu razvoja, ka razrešenju ambivalencije...

Obično se, na početku, radi sa otporima koji su strani Egu. Uspeh u njihovom prevazilaženju i prihvatanje otcepljenih delova svog iskustva (uz prihvatanje od strane terapeuta), promene u doživljavanju sebe koje iz toga proizilaze, daju analizantu takvo iskustvo dobrobiti i ohrabruju ga da se suoči i sa jačim otporima, pa i onima koji su bili Ego sintoni. Taj proces je, u stvari, vaspitavanje analizanta na terapiju – trening tolerancije na ambivalenciju. Na osnovu pozitivnih iskustava u samoistraživanju stvara se „radni savez“. Kada se stvori radni savez, analizant počinje sam da prepozna i analizira svoje otpore.

Sve mentalne i telesne mogućnosti mogu biti upotrebljene u svrhu otpora. Otpor se može ispoljiti preko emocija, stavova, ponašanja, držanja tela, fantazija... tj., sve može biti u funkciji otpora. Interpretiranje otpora nije davanje gotovih „istina“ do kojih je analitičar došao tako što je „mozganjem provalio“ analizanta, što je raširena predstava. To je proces postepenog dolaženja do odgovora na pitanja šta, kako i zašto analizant izbegava, u kome je uloga analizanta u pronalaženju odgovora aktivna.

Proces analiziranja otpora uključuje pet postupaka (Greenson, R. 1978¹³):

1. Prepoznavanje:

Pre nego što otpočne analiza otpora, on se mora prepoznati. Otpor se prepoznaće kao **nemogućnost pridržavanja osnovnog pravila slobodnog asociranja**, čutanje, kroz odsustvo ili neadekvatnost osećanja, držanje tela, neverbalnu ekspresiju, pričanje o nebitnim stvarima ili spoljašnjim događajima, zakašnjavanje, izostajanje sa sastanaka, postojanje tajni, odigravanje (acting out), odsustvo promene i kroz mnoge druge oblike ispoljavanja. U OLI IPP se prepoznaće kao nepridržavanje ili nemogućnost pridržavanja terapijskih dogovora.

Kako sve odbrambene mogućnosti analizanta mogu poslužiti u svrhe otpora, nije moguće nabrojati ni sve moguće manifestacije otpora. Način ispoljavanja otpora je individualan kod svakog analizanta. *Pitanje koje analitičar uvek sebi postavlja je: da li mi izgleda da analizant ide ka nečemu, ka nekom saznanju, uvidu, istini ili ide od nje?* Kada oseća da ide ka nečemu, ne prekida ga već prati razvoj situacije. Onda kada oseća da je došlo do zastoja na tom putu, da analizant izbegava nešto, analitičar ga suočava sa tim izbegavajućim ponašanjem.

2. Suočavanje ili demonstriranje otpora

je drugi korak u analizi otpora. Demonstriranje može biti relativno jednostavno ili nepotrebno ako je otpor očigledan analizantu. Kako i kada ćemo suočiti analizanta sa otporom? I ovde postoji nekoliko „tehničkih“ preporuka koje odražavaju važnost poštovanja autonomije analizanta, i pokazuju da su pomenute vrednost protkane kroz „tehniku“. Podimo od pitanja kako. Suočavanje je **u obliku pretpostavke koju analizant, tj. dalji razvoj situacije, treba da potvrde**. Analitičar ne tvrdi da analizant nešto izbegava, već prepostavlja i uz to iznosi i razloge zbog kojih to prepostavlja – obrazlaže analizantu način na koji je došao do tih prepostavki. Kao prvo, možda nije u pravu, a drugo, i ako je u pravu, analizant ima mogućnost da izbegne suočavanje sa otporom, ako na to nije spreman. Time što analizantu pokazuje način na koji je došao do svoje pretpostavke, analitičar demistifikuje svoj misaoni proces.

¹³ Greenson, R. (1978) The Technique and Practice of Psycho Analysis, Hogarth Press and Inst. Of P. A., London., str. 101. – 121

On nije nikakav „čitač misli“, već se samo služi jednim metodom dolaženja do saznanja koji je dostupan i analizantu i koji analizant vremenom i usvaja. Time postaje aktivran, ravnopravni saradnik, što pogoduje razvoju radnog saveza.

Kada suočiti analizanta sa otporom?

To će zavisiti od dve stvari: od stanja analizantovog racionalnog Ega i živosti otpora. Svi smo ponekad spremni ili nespremni da prihvatimo neku istinu o sebi, zavisno od „raspoloženja“ i, naravno, od toga ko nam je kaže. Visoko razuman Ego će biti u stanju da prihvati i uoči i najmanje otpore, dok će oslabljeni Ego demantovati i očigledna ispoljavanja otpora. Ništa se ne može na silu i „sve u svoje vreme“, kako kažu narodne mudrosti. Stanje racionalnog Ega stalno varira u toku terapije i zavisno je, u velikoj meri, od odnosa sa terapeutom, stanja radnog saveza, van analitičkih dešavanja, regresije i mnogo drugih faktora. Zato je potrebno da analitičar, kroz opservaciju i empatiju, prepozna u kakvom se stanju nalazi analizantov racionalni Ego, posebno sposobnost za tolerisanje ambivalencije, kako bi odredio koliko jasna mora biti evidentnost otpora da bi ih analizant prepoznao.

Empatičkom roditelju je, slično ovome, uglavnom jasno kada je njegovom detetu nešto moguće „dokazati“, a kada nije. Suočićemo, dakle, analizanta sa otporom tek onda kada osetimo da će suočavanje imati smisla za njega, bez obzira koliko je otpor nama evidentan. Ukoliko suočavanje nema istinosnu vrednost za analizanta u tom trenutku, jer on nije u stanju da ga prihvati, svako insistiranje je odraz nerazumevanja i nepoštovanja njegovih trenutnih ograničenja. Analitičareve intervencije ne treba da budu samo istinosne, već i uvremenjene, jer istina, bez poštovanja mogućnosti osobe da je prihvati, nije delotvorna.

3. Razjašnjavanje:

Kada je analizant suočen sa otporom i postao je svestan svog izbegavanja, ono postaje predmet daljeg istraživanja. Njemu je jasno da se opire, ali postoji izvesna nejasnoća i osećanje nepotpunosti i nedovršenosti saznanja.

Pokušavajući da razjasnimo te nejasnoće, možemo okrenuti istraživanje u tri pravca. Jedan bi bio tražiti odgovor na pitanje **zašto**, drugi **šta** analizant izbegava, a treći **kako** on to radi. **Prva dva pitanja se odnose na motiv otpora, a treće na način – sredstva izbegavanja.**

Razjašnjavanje motiva i načina otpora su međusobno povezani. Bez obzira da li se traga za motivom ili načinom izbegavanja, analitičar nastoji da izoštri fokus na psihološkim procesima koje analizira i izoluje posebne motive ili načine ispoljavanja otpora koji pokušava da objasni i da odvoji značajne detalje od nebitnih stvari. Prilaženje rasvetljavanju otpora je, najčešće, preko emotivne komponente. Pitanje zašto se analizant opire može se svesti na pitanje **koje neprijatno osećanje pokušava da izbegne**. Odgovor na to pitanje je obično bliže svesti od odgovora na pitanje koji sadržaj (šta), tj. koji instinktualni impuls, aspekti odnosa sa objektom ili traumatska sećanja izazivaju bolni afekat.

Rasvetljavajući otpor, analitičar se trudi da, što jednostavnijim, jasnim, konkretnim i direktnim jezikom, jasnije odredi analizantova osećanja, **postavljajući svoje opažanje kao hipotezu** (“Izgleda da ste”, “Kao da”, “Čini mi se”) koja se potvrđuje ili obara. Svi ovi koraci su priprema za interpretaciju. Često ove korake obavi sam analizant i najbolje je kada i interpretacija dođe sa njegove strane. Ponekad se svi postupci odigravaju gotovo simultano, ili obrnutim redom, uvid može prethoditi suočavanju i rasvetljavanju otpora.

4. Interpretacija:

Očito je da je interpretiranje jedan proces dolaženja do istine o sebi u kome je analizant aktivan. Interpretacija – uvid je trenutak kada dolazi do otkrića („Eureka“ doživljaj), proces učenja putem otkrića, kvalitativan skok u prelaženju nesvesnih sadržaja u svesne i njihovom povezivanju – integrisanju u ličnost osobe. Naveli smo ranije da interpretacija nije „mozganje“ analitičara da iz enigmatskog materijala koji analizant produkuje odgonetne neki smisao koji bi se uklapao u psichoanalitičku teoriju i tako potvrđivao teoriju vrteći je u krug. Interpretacija – uvid je analizantova istina. Ona dolazi kao kruna jednog procesa istraživanja, onda kada je istina već u predsvesnom, „na vrhu jezika“, kada je analizant spremam da je propusti u svest i prihvati. Kada je spremam da toleriše koegzistenciju oprečnih emocija – da toleriše ambivalenciju. Nema bojazni da će analizant stvarno prihvati „istine“ koje su mu nametnute. On se može, iz nekih transfernih razloga (sugestibilnost) složiti sa nekom teorijom, analitičarevom idejom, ali, kaže Frojd (1976): „*Ko je sam vršio analize, mogao se nebrojeno puta uveriti o tome da je nemoguće na taj način sugerisati bolesniku.*“ Nije, naravno, nikakva teškoća da se on učini pristalicom izvesne teorije i da tako i on učestvuje u nekoj mogućoj zabludi lekara. On se, pri tome, ponaša kao i drugi, kao đak, ali se tako uticalo samo na njegovu inteligenciju, a ne na njegovu bolest.

Međutim, rešenje njegovih konflikata i savlađivanje njegovih otpora polazi za rukom jedino ako su mu date takve pripremne predstave koje su u skladu sa stvarnošću u njemu. Što je u lekarevim pretpostavkama bilo netačno, to opet isпадa u toku analize, mora biti povučeno i zamenjeno onim što je tačnije.” Zvuči paradoksalno, ali izgleda da čovek može biti, na jednom nivou, jako sugestibilan i „naivan“, dok na drugom nivou nije podložan sugestiji i ne da se prevariti. Analizant će, dakle, stvarno prihvati interpretaciju i asimilovati je samo ako je doživljava kao istinu o sebi i ako je spremam da je primi.

5. Prorađivanje:

Bez obzira na to koliko vešto radili na otporima, oni će se ponovo vraćati. Potrebno je njihovo prorađivanje. Tolerancija na ambivalenciju je sposobnost, a sposobnost se postepeno gradi. Novi uvid je hipoteza koju je potrebno stalno proveravati u novim situacijama. Interpretacija data jednom, i kad je dinamički i ekonomički korektna, nije „cela istina“, već samo parcijalno otkriće. Psihička struktura koja se održava godinama ili decenijama ne menja se lako. Nema čuda. Taj proces prorađivanja traje obično najduže. Svako ima svoj ritam menjanja i asimilovanja istine, prihvatanja i razrešenja ambivalencije.

Terapeutova potreba da ubrza taj ritam nije u skladu sa načelom poštovanja autonomije. Posle uspešnog analiziranja otpora analizant često postaje pokretljiviji, elastičniji, donosi novi materijal, a onda se dođe do nečega protiv čega postoji jača odbrana. Nekada je dovoljno podsetiti analizanta na prethodni razgovor o otporu, ali obično to nije slučaj. Proces analiziranja počinje ponovo, ali ovaj put nešto lakše i brže. To ponovno demonstriranje iste stvari u različitim situacijama, odnosima i u različitom vremenu je prorađivanje. Analiza traje onoliko koliko je potrebno analizantu za proces prorađivanja. Taj proces traje i posle terapije. Verovatno celog života. Tačka na kojoj će analizant osjetiti da je bilo dovoljno analize i da može da nastavi proces razvoja bez pomoći terapeuta, stvar je njegove odluke. O tome ne odlučuje analitičar na osnovu nekih „kriterijuma normalnosti“. Analizant autonomno odlučuje i o završetku svoje analize.

Napomena: detaljno o radu sa otporom i transferom, sa brojnim primerima rada, možete pročitati u priručniku „Psihoanaliza i nedirektivno savetovanje“, Jovanović, N. 1985¹⁴)

Transfer

Otpor i transfer su dva kamena temeljca na kojima počiva psihoanalitički metod. Freud (1959) je smatrao da se psihoanalizom može nazvati svaki rad koji ishodi od otpora i transfera, bez obzira da li će voditi drukčijim rezultatima nego što su njegovi.

Radna definicija: Transfer je doživljavanje osećanja, fantazija, stavova, nagona i odbrana prema osobi u sadašnjosti koje nije adekvatno u odnosu na tu osobu, već je ponavljanje reakcija prema značajnim osobama u ranom detinjstvu, preneto na osobe u sadašnjosti. U terapijskoj situaciji osoba na koju se vrši prenos je terapeut.

Pokušavajući da razume klijenta, radeći na njegovim otporima i potpomažući njegov rast, terapeut postaje značajna osoba u klijentovom životu. Između njih se razvija posebna vrsta objektne veze. Terapeut postaje, na neki način, „treći roditelj“. **U tom novom odnosu klijent vidi mogućnost zadovoljenja potreba koje nisu bile zadovoljene od strane značajnih osoba iz detinjstva prema kojima su bila usmerena, oživljava ih i tako stiče šansu da se konflikt reši na bolji način.** Dakle, u terapijskoj situaciji se razvija i jedna vrsta reakcija prema terapeutu koja, uglavnom, terapeutu ne pristaje, i koja je u stvari prenos, u novom izdanju, stare objektne veze. **To je primarno jedna nesvesna pojava i osoba koja reaguje transfernim osećanjima je, uglavnom, nesvesna iskrivljavanja.**

¹⁴ Jovanović, N. (1985) *Osnovi psihoterapije i savetovanja-Priručnik za vežbe-Psihoanaliza i nedirektivno savetovanje*-Filosofski Fakultet Beograd.

Prenos se može sastojati od bilo kojih komponenata objektne veze i **može se ispoljiti u osećanjima, fantazijama, stavovima, idejama ili odbranama od njih**. Osobe koje su originalni izvori transfernih reakcija su važne osobe iz ranog detinjstva. **Transfer nije proizvod analize. On se javlja i u terapiji i van nje kod neurotičnih, psihotičnih i zdravih ljudi. Sve ljudske veze sadrže mešavinu realističnih i transfernih reakcija.** Važno je napomenuti da je transfer nešto što se dešava „ovde i sada“, put u prošlost preko prenošenja prošlosti u sadašnjost, što je čini dostupnom posmatranju. Transferne reakcije se doživljavaju kao aktualne, kao realnost. **U određenom trenutku, transfer se manifestuje kao otpor i kad se, kao takav, prepozna i doživi, pristupa se procesu analiziranja** koji smo opisali u radu sa otporom.

Transferna komponenta odnosa javlja se u različitom stepenu u svakom ljudskom odnosu, pa i u svakoj terapijskoj situaciji i postaje izvor najjačeg otpora čije razrešenje može dovesti do najznačajnijih terapijskih efekata. Bez obzira da li ćemo reći da osoba „igra igre“ kao u T.A. (transakcionalnoj analizi) ili da „odigrava nedovršene poslove“ kao u geštalt terapiji ili nešto treće, primetićemo da su to ponašanja koja ne odgovaraju sadašnjoj situaciji. Njihovom analizom mogli bismo otkriti da su stečena u odnosu sa značajnim osobama iz ranog detinjstva. Rasvetljavanje odnosa između terapeuta i klijenta (naročito negativnih osećanja) treba da bude „dnevni hleb“ svakog analitičkog rada. Kao i u analizi otpora, da bi se analizirala, transferna reakcija se mora prvo prepoznati.

U O.L.I. Integrativnoj Psihodinamskoj Psihoterapiji malo drugačije razumemo transfer. Ne smatramo da je to neko prenošenje odnosa iz prošlosti u sadašnjost, već da je **sklonost ka transfernom reagovanju utkana u strukturu klijenta, kroz stepen razvijenosti bazičnih emocionalnih kompetencija.** Osoba nema sa svim ljudima intenzivne transferne odnose zato što joj svi odnosi nisu intenzivni.

Međutim, „kvar“ na sposobnostima se pokazuje u bliskim odnosima, tamo gde je „struja“ jača i gde „sistem puca pod opterećenjem“. Transfer, prema našem viđenju, nastaje onda kada odnos postaje intenzivan. Ne zato što se nešto prenosi iz prošlosti u sadašnjost, već zato što se, pod opterećenjem intenziteta odnosa, manifestuju nedostaci u funkcionisanju bazičnih emocionalnih sposobnosti. Transfer se neće razrešiti samo time što će se povezati odnos prema terapeutu sa odnosima prema značanim osobama iz prošlosti. To je važno, ali nije dovoljno. Neophodno je novo, korektivno emotivno iskustvo kroz koje će klijent izgraditi ili deblokirati bazične emocionalne sposobnosti. Nije „lekovit“ samo uvid, već i podnošenje tog uvida u novom odnosu poverenja koje se, pre svega, gradi kroz drugačiji, korektivni odnos sa terapeutom i razvoj bazičnih emocionalnih kompetencija. Kako kompetencije jačaju, slabi intenzitet transfera i iskrivljavanja percepcije druge osobe koja on sa sobom nosi.

Kako prepoznati transfer?

Karakteristike transfernih reakcija:

- **Neadekvatnost**
- **Intenzivnost**
- **Ambivalencija**
- **Ćudljivost**
- **Upornost.**

1. Neadekvatnost

U životu se često srećemo sa situacijom da reakcija jedne osobe na drugu ne odgovara ponašanju te druge osobe. U takvima situacijama možemo često čuti ono: „Nisam ti ja kriv šte te žena zeza. Deri se na nju, a ne na mene“ ili „Šta si se okačio o mene, nisam ti ja mama da te držim na sisi?“ i sl. Takva neadekvatnost je, i u životu i u terapijskoj situaciji, prvi znak da se radi o transfernoj reakciji. **Transferne reakcije su neadekvatne po kvalitetu, kvantitetu i trajanju u aktuelnoj situaciji, ali su bile adekvatne u prošlosti.** Ako se klijent, koji je došao da nešto promeni, protivi terapijskoj proceduri, on se ponaša neadekvatno. Hoće nešto, a u isto vreme radi protiv onoga što hoće. U tom smislu je i otpor transferna pojava, jer ne odgovara sadašnjoj situaciji (terapijskoj), a odbrana je nastala kao pokušaj adaptacije u prošlosti.

2. Intenzitet

Intenzivne emocionalne reakcije prema terapeutu su uglavnom znaci transfera. U analitičkoj situaciji, u kojoj ponašanje analitičara uglavnom ne daje povod za njih, neadekvatnost intenziteta reakcije je lako uočljiva. Terapeut može, međutim, svojim ponašanjem realno pružiti povod za intenzivnu reakciju koja je tada adekvatna aktuelnoj situaciji. Često su kontratransferne reakcije (transferne-iracionalne reakcije terapeuta na klijenta) analitičara uzroci takvih reakcija klijenta. Neurotične osobe su naročito sklone transfernim reakcijama u životu i to obično prema ljudima koji imaju izvesnu funkciju kakvu su ranije imali roditelji (jer je tada odnos intenzivniji, i „okida“ manifestacije deficit-a bazičnih emotivnih sposobnosti). To su obično ljubavnici, autoriteti, vođe, lekari, učitelji, poznate osobe, glumci, sveštenici. Oni su, kao i terapeut, **samo okidači za transferne reakcije.** Klijenti se zaljubljuju u terapeuta, pridaju mu neke kvalitete koje nisu imali prilike da upoznaju, mrze ga, sumnjiče, ispoljavaju seksualne želje. Intenzivne emocije transferrnih reakcija su pokretačka energetska baza terapijskog rada. Predstave koje potiču od onih koji nisu dovoljno shvatili analitički metod vide ga kao uglavnom intelektualnu diskusiju o simptomima. Ovakve predstave su netačne.

Nepostojanje emocionalnih reakcija je znak otpora. Terapeut je, zbog funkcije koju ima, osoba značajna za klijenta i ako se osećanja klijenta vezana za terapeuta ne pojavljuju u terapijskoj situaciji, onda su ona potisnuta, sakrivena ili pomerena na neku drugu osobu, obično osobu koju klijent, na neki način, povezuje sa terapeutom.

3. Ambivalencija

Sve transferne reakcije su ambivalentne. **Jedan aspekt osećanja ostaje nesvestan ili skriven, dok se drugi ispoljava.** U prethodnom primeru smo mogli da vidimo kako se neprijateljski aspekt pomerio na druge osobe. Klijenti kao da, na neki način, žele da ubede sebe da prema terapeutu imaju samo jednu vrstu osećanja, a druga, obično suprotna, ne postoje. Nekima je lakše da ispolje nežna osećanja, ljubav za terapeuta ili seksualne želje, prikrivajući sumnjičavost i neprijateljstvo, dok je kod drugih obrnuto. Takvo cepanje je nastalo u odnosu da nekim od roditelja. Ispoljavanje one druge strane i sinteza suprotnih osećanja su ostali „nedovršen posao“ koji klijenta sprečava da ostvari nove odnose na drugi način. Taj „posao“ klijent treba da dovrši u terapiji da bi mogao da se slobodno lati drugih poslova, građenja realnih odnosa.

4. Ćudljivost

Transferne reakcije su **nestalne i hirovite. Osećanja prema terapeutu se često brzo i neočekivano mogu promeniti u suprotna, što je odraz njihove ambivalencije.** Često klijentove prepostavke ili fantazije o značenju nekog terapeutovog ponašanja dovode do nagle promene odnosa prema terapeutu u toku sastanka ili posle njega. Nagla promena osećanja može biti i posledica realne greške od strane terapeuta. Tu mogućnost on uvek treba da ima na umu. Bez obzira šta im je uzrok, takve nagle promene obično postaju otpor i treba da budu analizirane.

5. Upornost

Suprotno ćudljivosti izvesne transferne reakcije mogu biti vrlo uporne i trajati duže vreme. Dok se promenljive reakcije dešavaju češće u početku analize, produžene, rigidne reakcije su češće u kasnijim fazama. **Ovakvim reakcijama uvek nedostaje spontanost** i po tome se i prepoznaju i u terapiji, i u životu. Za njihovo uočavanje je potrebno više vremena i **često su otporne na interpretacije.** Njihovo dugo trajanje ne znači da je tarapijski rad zaustavljen, jer se za to vreme mogu prorađivati drugi aspekti klijentove neuroze.

Napomena: brojne primere prepoznavanja transfernih reakcija možete pročitati u priručniku „Psihoanaliza i nedirektivno savetovanje“, Jovanović, N. 1985¹⁵)

¹⁵ Jovanović, N. (1985) *Osnovi psihoterapije i savetovanja-Priručnik za vežbe-Psihoanaliza i nedirektivno savetovanje*-Filosofski Fakultet Beograd.

Analiza transfera

Da bi se analizirao, transfer, kao i otpor, treba da se razvije. Analitička situacija je takva da omogućuje klijentu da razvije svu raznolikost i intenzitet transfernih reakcija u skladu sa svojom individualnom istorijom i potrebama.

Šta je to u analitičkom odnosu što omogućuje razvoj transfera?

Psihoanalitičar kao ogledalo:

Frojd (1912¹⁶) je dao preporuku da psihoanalitičar treba da bude kao ogledalo u odnosu na pacijenta. Ova preporuka je bila pogrešno shvaćena kao da to znači da analitičar treba da bude hladan i nepristupačan klijentu. Takvo shvatanje je dovelo do raširenih predrasuda o ponašanju analitičara i odnosa između njega i klijenta. Preporuka ima drugačiji smisao. **To znači da analitičar neće reflektovati klijentu ništa drugo osim onoga što je on sam manifestovao. Analitičareve lične vrednosti neće ulaziti u analizu klijentovog konflikta.** Njegova neutralnost će omogućiti klijentu slobodno istraživanje, i njegove iskrivljene i nerealne reakcije u odnosu na analitičara postaju uočljive.

Terapeut, u onome što mi klijent iznosi, ne traži ni dobro, ni loše, već istinu. Samo u takvim uslovima moguće je dosledno se pridražavati osnovnog pravila. **Takva neutralnost čini ličnost terapeuta relativno anonimnom za klijenta i on ispunjava taj prazan prostor svojim fantazijama.** Ako analitičar nije svojim ponašanjem realno provocirao takve fantazije, onda je lakše demonstrirati njihovu nerealnost. Naglašavamo, još jednom, da to ne znači da analitičar treba da bude hladan, drvenast ili ekstremno pasivan, jer bi to onemogućilo stvaranje radnog saveza, već nenametljiv, da ne vrednuje i ne unosi svoje stavove, vrednosti i konflikte u analiziranje klijentovih konflikata. Ovakav stav analitičara omogućava slobodno ispoljavanje ambivalentnih osećanja klijenta, i razvoj tolerancije na ambivalenciju.

Apstinencijalno pravilo

Kada je neurotična osoba pod tenzijom, onda nalazi razne načine kako bi tu tenziju ublažila, potisnula ili delimično ispraznila (govorili smo o tome kod problema sa tolerancijom na frustraciju). To može da učini, na primer, uzimanjem alkohola, cigareta, droge, kompulsivnim seksualnim i drugim aktivnostima, prežderavanjem, brzom vožnjom kola, stalnim zaljubljivanjima i na bezbroj drugih načina. Kroz takva pražnjenja (bez uvida u razloge tih ponašanja) osoba izbegava porast tenzije i suočavanje sa njenim uzrokom. Kada ti ventili nisu dovoljni, ona dolazi na terapiju. **U terapijskoj situaciji, kada dođe do nekog neprijatnog, potisnutog sadržaja, tenzija će opet porasti i klijent će pokušati da se posluži starim načinima rasterećenja, ili nekim novim koji imaju istu funkciju.**

¹⁶ Freud, S. (1912). Recommendations to Physicians Practising Psycho-Analysis. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XII (1911-1913): The Case of Schreber, Papers on Technique and Other Works, 109-120

Ukoliko bi on to stalno radio, ni terapijska situacija mu ne bi omogućila da se suoči sa osećanjima koja izbegava.

Zato se **ovakva ponašanja prepoznaju kao otpor, način za izbegavanje tenzije i unošenje osećanja u terapijsku situaciju, ili pokušaji brzog rasterećenja tenzije, i analiziraju se**. Posle uspešne analize otpora, klijent uči da izvesna ponašanja ometaju razvoj terapije, to jest njegov razvoj, i uči da se od njih uzdržava. On na taj način uči apstinencijalno pravilo. **Klijentu se preporuči da se uzdržava od naglih promena ili odluka pre nego što sa terapeutom porazgovara o tome**. Svako uspešno analiziranje ovakvih ponašanja treba iskoristiti da se klijent suoči sa potrebom uzdržavanja od njih. Znači, osnovni smisao je da klijent nauči da se uzdržava od trenutnih zadovoljenja radi budućih (ovaj metodološki aspekt psihoanalitičkog metoda je veoma važan za razvoj tolerancije na frustraciju. Umesto rasterećenja koje ne vodi razvoju, klijent uči da toleriše frustraciju. Naravno, i u analitičkoj situaciji, frustracija mora biti optimalna.)

Apstinencijalno pravilo, dakle, nije nikakva zabrana od strane terapeuta, jer je osnovna prepostavka terapije (osnovno pravilo) slobodno ispoljavanje, već preporuka za uzdržavanje od izvesnih ponašanja koja su se pokazala (analizom) kao ometajuća za analitički rad. Bitno je, takođe, i to da **analitičar svojim ponašanjem ne zadovoljava klijentove transferne potrebe** (smanjujući mu tako tenziju) **kako bi omogućio suočavanje sa njima i njihovo analiziranje**. Da bi suočavanje i analiza transfera bila moguća, analitičar ne treba da se „pridruži igri“, t.j. mora da vodi računa da analizirani ne ostvaruje sekundarnu dobit iz rada sa njim. Smisao apstinencijalnog pravila je, dakle, taj da klijent treba da nauči da se uzdržava pražnjenja tenzije na neurotične načine, i da tu tenziju unese u analitičku situaciju i tako stvori mogućnost da se dođe do sadržaja koji je izazvao napetost.

Ovo važi za otklanjanje tenzije i van analize i u analizi u odnosu sa terapeutom. **Porast tenzije dovodi do intenzivnijeg razvoja transfernih osećanja i zato se može reći da apstinencijalno pravilo pospešuje razvoj transfera.** Ako terapeut kaže klijentu da treba nečega da se uzdržava ili ne zadovoljava njegove potrebe, on tu mora i objasniti zašto. Klijent se mora tretirati kao saradnik i odrasla osoba. Ne možemo ga tretirati kao dete, a očekivati da postane zreo. I ovde možemo videti spregu bazičnih emotivnih sposobnosti. Razvoj transfera, kroz koji će se analizirati i prorađivati ambivalencija i učiti njeno tolerisanje i razrešavanje, zahteva i određeni nivo sposobnosti tolerisanja frustracije, odlaganja rasterećenja i usmeravanje ka težem, ali razvojno boljem, načinu odnošenja sa tenzijom – ka uvidu. Transfer dovodi do veće tenzije u odnosu (pozitivne ili negativne). Jače emocije stavljaju bazične sposobnosti na „iskušenje“, pokazuju se njihovi defekti, što daje mogućnost da se ti „kvarovi“ na osnovnim alatkama za život prepoznaju, analiziraju i ispravljaju kroz korektivno emotivno iskustvo sa psihoterapeutom.

Kada ćemo analizirati transfer?

a) Kada je u funkciji otpora – transfer je pokretačka snaga u terapiji, ali i otpor, jer predstavlja ponavljanje nekog aspekta odnosa sa roditeljima, umesto sećanja i razjašnjavanja tog odnosa. Transfer ćemo analizirati tek onda kada počne da ometa analitički rad. Kao i u radu sa otporom, transfervni otpor mora biti demonstrabilan – analizirani mora biti u stanju da ga uoči. Postupak je isti (analiza transfera i jeste analiza otpora).

Kada prepozna transfer kao otpor, analitičar može, na primer, čutanjem ili na neki drugi način (pogledajte korak suočavanje kod analize otpora) da suoči klijenta sa otporom. Može npr. da mu kaže: „Izgleda da izbegavate svoja osećanja u vezi sa mnom...”, ili „Kao da se plašite da ispoljite svoj bes prema meni...”

Kao i kod otpora, treba čekati da transfervni otpor dostigne optimalni intenzitet, jer tek tada klijent može poverovati u ono što vidi i doživljava. Kada nam klijent postavi pitanje: „Kako da znam da li je to baš tako? Da li je to istina ili moja konstrukcija?” - treba da se zapitamo da li smo se mi prerano upustili u interpretiranja, pre nego što je on to doživeo ili je njegov način odbrane da neko svoje ponašanje odmah tumači kako bi sprečio doživljavanje.

b) Kada je optimalni nivo intenziteta postignut– koji je to optimalni nivo? To nije neki fiksirani kvantitet, već **zavisi od stanja klijentovog ega**. U suštini je **bitno da je transforno iskustvo emocionalno značajno i smisleno za klijenta, ali ne da ga preplavi, da ga doživi kao traumu**. Terapeut treba da oseti koji je taj nivo u svakoj posebnoj situaciji. To je onaj nivo koji je stavio bazične emocionalne sposobnosti pod dovoljan napon da one pokazuju svoje nedostatke, ali ne nivo koji je prevazišao mogućnosti podnošenja koje imaju bazične emocionalne sposobnosti klijenta. Ako se transfer ne analizira kad dostigne optimalni nivo, dolazi do odigravanja van terapije, ili do prekida terapije.

c) Kada mislimo da će naša intervencija dovesti do novog uvida – Do novih uvida može doći prilikom analiziranja transfervnog otpora ili kad on postane optimalnog intenziteta, ali postoje i situacije koje zahtevaju intervenciju, a kada pitanje otpora ili intenziteta transferne reakcije nije odlučujuće.

Kakve odlike treba da ima materijal koji klijent donosi da bi interpretacija ili klarifikacija mogli da dovedu do novog uvida?

Kontradiktornost – kada u klijentovim stavovima ili osećanjima postoji kontradiktornost, onda ga sa tim treba suočiti. Kada su transferne reakcije jasan odraz ambivalencije.

Primer: (Jovanović. N.)

Klijentkinja Z. ima gotovo godinu dana pozitivan očinski transfer prema meni sa edipalnim i falusnim karakteristikama. Za to vreme moglo se uočiti veliko neprijateljstvo, ljubomora i

odvratnost prema majci. U jednoj seriji sastanaka počela je da me upoređuje sa svojim suprugom. On joj je izgledao grub i neosetljiv, čak i brutalan prema njoj u to vreme, dok sam joj ja izgledao nežan, osetljiv i pažljiv. Uprkos tome, osećala je da sam takođe i snažan, samopouzdan i maštovit. Ona je želela muževnog muškarca koji bi bio nežan. Važnija je ljubav od seksa, ima većih stvari u životu od orgazma. Ona je želela da bude voljena, cela, svuda, potpuno prihvaćena. Želela je muškarca koji bi je voleo tako da je samo zagrli, usta uz usta i grudi uz grudi. On bi je držao u svojim rukama i mazio je, a ona bi pila njegovu toplotu. U tom trenutku sam joj interpretirao da izgleda da ona više voli muževne muškarce, ali da mi se takođe čini da postoji neka žudnja u njoj za osobinama u meni koje ona doživljava kao ženstvene i tople. Ta intervencija je bila početak njenog prepoznavanja potisnutih pregenitalnih težnji prema meni, kao i prema svojoj majci.

Ponavljanje – Kada se određeno osećanje, stav ili uverenje ponavlja u odnosu na terapeuta, kao i u različitim odnosima i situacijama van terapije o kojima klijent govori, može se interpretirati transfer i povezati sa sličnim osećanjima i ispoljavanjima van terapijske situacije.

Primer: (Jovanović, N.) Klijentkinja S. Počinje sastanak pričajući o svojim problemima u nalaženju posla i svom osećanju da joj društvo nešto duguje. Ona oseća odbojnost prema traženju posla i oseća da je njen pravo da ga dobije. Uvek su joj postavljali obaveze koje je ona izvršavala, ali je, u dubini duše, osećala da oni (roditelji) to treba da urade umesto nje. Ona se bunila protiv toga, jer joj ionako nisu ništa pružili. U odnosu sa mladićem dolazi do sukoba jer mu stalno prebacuje da joj ne posvećuje dovoljno pažnje. Donela je kolače na sastanak. Uvek kad kupi neku hranu, ne može, a da je ne odnese svom mladiću ili meni, ako imamo zakazan sastanak. Osećala bi se sebičnom kad to ne bi uradila. Njena majka je sebična i ona ne želi da bude takva. Na prethodnom sastanku smo pokušali da rasvetlimo njen otpor prema razjašnjavanju odnosa sa majkom. Osećala je da je to suviše naporno za nju, da joj postavljam preterane zahteve. Tada sam je pitao: „Da li osećaš da bih trebalo da uradim nešto umesto tebe?“ Odgovorila mi je kako je fantazirala da je dobila rak na grlu i da ne može da priča, onda bih ja morao sve da uradim sam. Ovo je bio uvod u rasvetljavanje njenog osećanja da je lišena i da ima pravo da dobije, njenog odbijanja da se aktivira i traži, jer oseća da treba pasivno da primi. U svemu što je pričala ponavljala se potreba da nešto dobije, da joj svet nešto duguje. Svoja oralna očekivanja unela je u odnos sa mnom i ona su postala otpor. Od mene je želela da hram interpretacijama, da uradim nešto umesto nje i učinim da se ona oseća dobro.

Sličnosti – Kada su evidentne sličnosti između ponašanja, emocija, stavova koje klijent ispoljava u terapiji, sa nekim njegovim osećanjima ili ponašanjima u drugim situacijama van terapijske situacije:

Primer: (Jovanović, N.) Sa klijentom, studentom elektrotehnike, razgovarao sam o njegovom intelektualiziranju i izbegavanju unošenja osećanja u terapiju. Naredni sastanak on počinje saopštavajući kako se neprijatno osećao posle prethodnog sastanka. Otišao je kući i upalio televizor. Zatim mu je došao drug i upitao ga zašto gleda prvi program, kad je na drugom

nešto mnogo sadržajnije. On se toliko razbesneo, da ga je gadao papučom. Nije mogao da shvati odakle toliki intenzitet osećanja. Delovalo mu je neprikladno. Podsetio sam ga da sam mu na prošlom sastanku postavio slično pitanje: „Zašto je na programu u terapiji njegovo intelektualiziranje, kada bi unošenje emocija bilo sadržajnije?“ Odgovorio je da je osećao da to ima nekakve veze sa mnom. Prisetio se da je otišao ljut odavde. Nije mogao da shvati šta ja to hoću od njega. Kako da unese emocije, kad mu se one ne pojavljuju? Počeo je da podiže ton i postepeno da viče: „Ne mogu ja emocije da izmislim, da glumim, šta vi hoćete od mene?! Kako da ih unesem?!“ Odgovorio sam: „Evo ovako kako to sada radite. Vaš bes prema meni postojao je i na prošlom sastanku, ali ga niste ispoljili, već ste ga, umesto na mene, ispucali na druga posle sastanka.“

Ključne asocijacije – Ponekada se, dok klijent slobodno asocira, pojave asocijacije kroz koje se povezanost transfernih osećanja i originalnog odnosa u kojima su takva osećanja nastala nameće svojom evidentnošću. Ključne asocijacije su spontanije, iznenadujuće, obično vode do nekog osećanja i otvaraju put u novo područje istraživanja.

Primer: (Jovanović, N.) *Klijentkinja R., u trećem mesecu analize, govori o tome kako se oseća rasterećeno pred kraj sastanaka i posle sastanaka, jer je prošla napetost koju oseća kada treba da dođe na seansu i dok seansa traje. Oseća se kao na ispitu, kao pred profesorom. Ona bi volela da sve dobro spremi kod kuće, pa da na seansama priča nešto pametno, sa smislom, sređeno... A ovde samo priča neke haotične gluposti koje joj padnu na pamet, i oseća se kao neznanica... kao da je nedostojna zadatka. Kao na času srpskog... Setio sam se kako mi je pričala o tome da je njen otac bio profesor srpskog jezika. Postavio sam joj pitanje: „Zašto baš na času srpskog?“ Odgovorila je: „Čudno, nikada nisam imala problema sa srpskim jezikom. Uvek sam bila dobra u tome... kao čerka profesora srpskog, to se podrazumevalo...“ Pokušao sam da je podstaknem na povezivanje: „Kada radite sa mnom osećate se kao neznanica koja lupa gluposti, kažete kao na času srpskog, i pri tome se osećate nedostojnom zadatka. Da li ste imali slična osećanja vezana za vašeg oca?“ „Ooo, da...“, odgovorila je sa uzdahom. „Sećam se, još iz osnovne škole, tih teških osećanja napetosti i nedostojnosti kada mi je, kod kuće, držao duge časove gramatike i pravopisa, njegovog nerviranja kada nešto ne mogu lako da shvatim... a čerka sam uvaženog profesora srpskog... da ga ne obrukam... kad lupim neku glupost. Tako sam dobro naučila gramatiku i pravopis samo da ne bi imala više časove sa njim, i da se slučajno ne bi desilo da nešto ne znam iz srpskog, pa da mu to kažu. Tako sam i na fakultetu na ispite izlazila samo kad sam sigurna da sve znam. Ali, ovde, kod vas, ne mogu da se spremim... treba da budem spontana, da slobodno asociram... a ja ne znam kako se to radi... ne mogu da nađem reči, kao da ne znam srpski...“*

Koraci u analizi transfera

U analizi transfera učinićemo korake koji su spomenuti u analizi otpora i koji su u suštini procesa analiziranja bilo koje psihičke pojave. Kada se prepozna ono što se analizira, treba da se demonstrira, rasvetli, interpretira i proradi analizi transfera učinićemo korake koji su spomenuti u analizi otpora i koji su u suštini procesa analiziranja bilo koje psihičke pojave. Kada se prepozna ono što se analizira, treba da se demonstrira, rasvetli, interpretira i proradi

Demonstriranje transfera

Klijent može sam da postane svestan svojih transfernih osećanja. Vrlo često je dovoljno da čekamo da ona postanu intenzivnija. Dakle, kao i u radu sa otporom, čutanje i strpljivost mogu biti jedna od načina demonstriranja transfera. Ako smo čekali dovoljno i transferna reakcija je postala pristupačna i dovoljno živa klijentu, i ako izgleda da nema nekog značajnog otpora prema tome, možemo suočiti klijenta sa transfernom reakcijom tako što bismo rekli npr: „Izgleda mi da izbegavate neka osećanja prema meni“ ili ako smo prepoznali osećanje „Izgleda da vam je teško da ispoljite ljubav prema meni.“ **Nekada može biti korisno da pokažemo klijentu na osnovu čega smo došli do svojih pretpostavki. On tako može da uči kako mi radimo, što pomaže razvoju radnog saveza.** Takođe je **važno da, posle naše intervencije, damo klijentu dovoljno vremena da reaguje na nju.** To važi za sve intervencije, a pogotovo za one koje se tiču transfera. **Klijent će često reagovati brzo sa „da ili ne“, a tek kasnije, slušajući ga, često možemo videti da je njegova prva reakcija bila submisivnost ili odbrana.**

Rasvetljavanje transfera

Kada je klijent suočen sa svojom transfernom reakcijom, pokušaćemo da uđemo dublje u nju, da je izoštimo. Jedan od načina je da ga zamolimo da što preciznije objasni intimne detalje svoje reakcije, kao i da uključi asocijacije koje mu pri tome padaju na pamet.

Interpretacija transfera

Interpretirati transfer znači doći do njegovog nesvesnog porekla, onog što mu je prethodilo u prošlosti, uzroka i svrhe. Interpretiranje transfera je dug proces, a ne tumačenje koje oštroumni, pronicljivi analitičar sipa iz rukava pred začuđenim pacijentom. Raširene predrasude o psihoanalizi, koje su duboko ukorenjene, predstavljaju psihoanalitički rad upravo tako. Psihoanalitičar je magični čitač misli, koji zna o svom pacijentu više nego što on sam zna o sebi. Bilo je, i još uvek ima, takvih analitičara i terapeuta. Ovakve predstave su izazivale mnoge otpore i bile su povod za kritikovanje analitičkog metoda od strane drugih terapeuta. Iz onoga što smo do sada rekli o analizi otpora i transfera može se videti da je **interpretiranje jedan postepen proces dovođenja klijenta u kontakt sa nekim nesvesnim sadržajem.**

Klijent treba prvo da vidi šta radi, kako to radi, da uđe dublje u svoja osećanja i razjasni ih, da ona postanu živa i emocionalno značajna iskustva, da bi, na kraju, došao do uvida zašto to radi i odakle mu to. Najbolje je ako on sam dođe do uvida ali, i **ako terapeut interpretira, to će uraditi u onom trenutku kada je to klijentu blizu svesti. Analiza nije intelektualna igra.** Proces dolaženja do interpretacije klijent mora da proživi. **Da bi interpretacija bila efektivna, ona ne sme da ide izvan klijentove trenutne mogućnosti razumevanja. Korektna i uvremenjena interpretacija će dovesti do produkcije novog, produbljenog materijala** (što je i kriterijum uvremenjenosti i korektnosti). Novi materijal ćemo onda dalje rasvetljavati i tako nastaviti proces analiziranja koji klijent vodi sve dublje u svoje konflikte.

Ako demonstriranje i rasvetljavanje ne dovedu klijenta direktno do uvida, terapeut može da:

- a) **Radi na afektima i impulsima koji su uključeni u transfernu reakciju** i preko njih pokuša da dođe do nesvesnog izvora transferne reakcije. Tada terapeuti obično postavljaju pitanja u stilu: „Da li ste ranije imali takva osećanja?“ ili „Šta vam pada na pamet ako pustite svoje misli da odlutaju sa tim osećanjima?“ Vremenom klijenti nauče da sami sebi postavljaju takva pitanja.
- b) **Traži osobu koja je originalni objekat transferne reakcije.** U tom smislu, klijent treba da pokuša da odgovori na pitanje: „Prema kome ste to osećali u prošlosti?“
- c) **Istražuje transferne fantazije.**

Proradijanje transfera

Bez obzira na to da li je tačna, nijedna interpretacija transfera, sama za sebe, ne ostaje duže vreme efektivna. Da bi postigla svoju punu efektivnost, ona se mora ponoviti više puta u različitim situacijama. Setimo se, **tolerancija na ambivalenciju je sposobnost, a sposobnosti se moraju uvežbavati da bi se razvile.**

Ako je klijent, na primer, došao do uvida da se sa svojim snishodljivim ponašanjem prema terapeutu brani od svojih neprijateljskih osećanja i to povezao sa svojim odnosom prema ocu, on može kasnije otkriti da istu šemu primenjuje i u odnosu sa drugim autoritetima, da igra svoje igre svuda.

Šandor Rado (prema Greenacre, 195660) je napravio jedno zgodno poređenje proradijanja sa žaljenjem. Osoba koja je izgubila prijatelja mora, u svim situacijama koje je podsećaju na njega, ponovo da prihvati da ga je izgubila i da joj je odricanje neophodno. Razne situacije, sećanja i želje, osobu podsećaju na prijatelja, i u svakom od tih slučajeva posebno, ona mora da doživi odvajanje. Govorili smo, u poglavljju o konstantnosti objekta, da je i žaljenje sposobnost koja se razvija uz konstantnost objekta, kao što se i tolerancija na ambivalenciju razvija kroz proces proradijanja.

Napomena: Detaljnije o metodologiji rada sa transferom i primere analize transfera možete naći u priručniku „Psihoanaliza i nedirektivno savetovanje“, Jovanović, N. 1985¹⁷)

Psihoterapijski rad na razvoju bazičnih emocionalnih kompetencija

Da li su „zreli mehanizmi odbrane“ maksimalni domet ljudskog razvoja? Nisu.

Uместо mehanizama odbrane ljudi mogu da razviju bazične sposobnosti za obradu emocija ili emocionalne kompetencije koje se ne zasnivaju na iskrivljavanju stvarnosti, već na njenom testiranju i ovladavanju.

Te emocionalne kompetencije su već otkrivenе u psihodinamskim teorijama, u četiri psihoanalitičke psihologije: „klasičnoj psihoanalizi – teoriji nagona“, „Ego psihologiji“, „psihologiji objektnih odnosa“ i „self psihologiji“.

Rad na razvoju bazičnih emocionalnih kompetencija je specifičan doprinos OLI IPP pristupa psihoterapijskoj metodologiji. Sve navedene emocionalne kompetencije su već navedene u literature četiri psihoanalitičke psihologije na kojima se teorijski zasniva IPP. Međutim, nisu naznačene kao emocionalne kompetencije i nije određeno na koje se načine u psihoterapijskom procesu mogu razvijati.

Navedene su u literature kao “razvoja dostignuća”, razbacana po brojnim knjigama i člancima, ali nisu stavljene jedne pored drugih, definisan njihov međusobni odnos, učešće u građenju složenijih sposobnosti, određene tehnike kojima se mogu razvijati.

OLI IPP daje tu potrebnu strukturu, definicije emocionalnih kompetencija, faze razvoja, načini ispoljavanja deficit-a u svakoj od bazičkih emocionalnih kompetencija, načine prepoznavanja o brojne tehnike za razvoj ovih kompetencija.

¹⁷ Jovanović, N. (1985) *Osnovi psihoterapije i savetovanja-Priručnik za vežbe-Psihoanaliza i nedirektivno savetovanje*-Filosofski Fakultet Beograd.

Prepoznavanje razvijenosti osam bazičnih emocionalnih kompetencija - rad na razvoju kompetencija -

Kako se može prepoznati razvijenost bazičnih emocionalnih kompetencija?

1. Uz pomoć tabela u kojima su navedeni oblici ispoljavanja zrelih i nezrelih emocionalnih kompetencija.
2. Prema dominantnom tipu anksioznosti klijenta
3. Prema sadržaju "narcističkog ponosa" - vrsti neravnoteže u narcističkom sektoru ličnosti.
4. Pomoću dijagnostičkih sredstava koja se razvijaju u OLI IPP.

Oblici ispoljavanja

OLI IPP ima jasno definisane oblike ispoljavanja zastoja za svaku od 8 emocionalnih kompetencija na emocionalnom, bihevioralnom, kognitivnom i konativnom nivou, kao i oblike zrelog ispoljavanja svake kompetencije.

1) Tabele manifestacija razvijenosti emocionalnih kompetencija:

Tabela 1. – Manifestacije razvijene i nerazvijene neutralizacije i mentalizacije

Sposobnost	Opis
Neutralizacija	Sposobnost čoveka da održi svoje mišljenje razumnim tako što neutrališe svoje instiktualne energije (seksualnu i agresivnu) pretvarajući ih u neutralnu energiju koja služi rešavanju problema, razumnom mišljenju i dolaženju do cilja.
Mentalizacija	Sposobnost da razmišlja o svom unutrašnjem stanju, kapacitet za razumevanje činjenice da drugi imaju sopstvena uverenja, želje i namere..
Ispoljavanje nedostatka	Opis

Nesposobnost neutralizacije

Osoba čije se kognitivne funkcije napajaju neneutralizovanim energijom ima iskriviljenu sliku stvarnosti. Ako su kognitivne funkcije (opažanje, mišljenje, pamćenje) napajane agresijom, osoba će u stvarnosti tražiti i videti znake opasnosti i agresivnosti, tražiće negativne komponente stvarnosti koji će opravdavati njegovu agresivnost. Njegova percepcija će biti usmerena na negativne, ugrožavajuće aspekte stvarnosti, na negativne osobine drugih ljudi...Na taj način će i tumačiti dobijene podatke, obradivati ih, pamtitи samo loše stvari...Ako su kognitivne funkcije napajane neneutralizovanom seksualnom energijom, osoba će, takođe iskriviljavati stvarnost, u svemu videti seksualnost, erotizovati one kognitivne funkcije koje nisu seksualne, videti samo one aspekte osobe koji se uklapaju u njene seksualne potrebe - ili potrebe za zadovoljstvom, nežnošću...
-iracionalno mišljenje, preplavljeni agresijom ili libidinoznom potrebom
-zaslepljenost emocijama, impulsivno ponašanje, iracionalno ponašanje.
Doživljaj to je jače od mene, obuzelo me, moram to da dobijem ili uradim po svaku cenu...ne mogu da mislim o posledicama...

Nesposobnost mentalizacije

Nesposobnost da se razmišlja o svom unutrašnjem stanju, nesposobnost za razumevanje činjenice da drugi imaju sopstvena uverenja, želje i namere. Nesposobnost osobe da razume sebe i druge. Nesigurna afektivna vezanost. Osoba je podložna drastičnim promenama raspoloženja i self reprezentacija, u nemilosti je spoljašnjih i unutrašnjih događanja. *-psihička ekvivalentnost* – pojava da se mentalna stanja izjednačavaju s fizičkom realnošću; *omnipotencija subjektivnosti* – uverenje neke osobe da je njen mentalizovanje nepogrešivo i da je ona uvek u pravu
- postupke shvataju samo u terminima fizičkih ograničenja ili opažljivih ciljeva; na ovakvo razumevanje logično se nadovezuje uverenje da se misli i osećanja menjaju isključivo putem akcije
- osoba ima problem da razdvoji fantaziju od realnosti i u njenom funkcionisanju se ponovo javlja *kabajagi način funkcionisanja*; kao odbrambena reakcija na to može da se javi *hiperaktivno mentalizovanje* – pokušaj da se mentalni sadržaji vide i тамо где ih nema, kao, na primer, u slučaju sumanutih ideja odnosa;

Ispoljavanje razvijene sposobnosti**Opis**

Razvijena sposobnost neutralizacije

Opisi kao što su: *ostaje trezven i u emotivno nabijenim situacijama, razborita osoba, realistična osoba, ne gubi glavu, razmišlja hladne glave objektivna osoba...* govore o kognitivnim funkcijama osoba sposobnih za neutralizaciju.

- Planiranje, promišljanje, sposobnost da se zauzme distanca i pogleda iz objektivne perspektive...
- Snažna osećanja ne ugrožavaju racionalno mišljenje, već postaju *pogonsko gorivo* osobe za rešavanje problema, dostizanje cilja.

Razvijena sposobnost mentalizacije

Sposobnost da razmišlja o svom unutrašnjem stanju, kapacitet za razumevanje činjenice da drugi imaju sopstvena uverenja, želje i namere. Promišljanje, razumevanje sopstvenih stanja i stanja drugih, sigurna afektivna vezanost.

Tabela 2 – manifestacije nerazvijene i razvijene neutralizacije i mentalizacije u kognitivnim, afektivnom, konativnom i bihevioralnom domenu

Neutralizacija	
Emocionalno	<ul style="list-style-type: none"> -jaki afekti: bes, očaj, užas, -nezadrživa potreba -osećaj preplavljanja emocijom -gubitak sposobnosti samoregulacije, gubljenje kontrole nad emocijama -nesposobnost odlaganja, jako nestrpljenje
Kognitivno	<ul style="list-style-type: none"> -iracionalno mišljenje, preplavljeno afektom -iskriviljena slika stvarnosti -nesposobnost uočavanja problema -nesposobnost konstruktivnog rešavanja problema -emocionalno mišljenje - tako osećam - to je stvarnost. -nesposobnost da se zauzme distanca, pogleda iz druge perspektive. -paranoidno mišljenje -mišljenje određeno potrebom - mora biti ono što želim da bude -nesposobnost da se čuju, saslušaju argumenti drugog ekstrem: šizofrenija-distorzije u mišljenju, disocijacije, halucinacije
Konativno	<ul style="list-style-type: none"> Gubitak voljne kontrole ponašanja, emocija i mišljenja: -doživljaj to je jače od mene -volja je podjavljena afektom -volja je zavisna od naleta energije, nestabilna, impulsivna, nepromišljena, ne vodu osobu stvarnoj samostalnosti, već samovolji, raznim oblicima nametanja drugima, impulsivnom ponašanju, manipulacijama.

Bihevioralno	<ul style="list-style-type: none"> -impulsivno ponašanje, nepromišljeno ponašanje -iracionalno ponašanje, bez vođenja računa o posledicama -brzopletost, srljanje glavom kroz zid ponašanje -manipulativno ponašanje, nametanje
--------------	---

Mentalizacija	
Emocionalno	<ul style="list-style-type: none"> -nesigurna afektivna vezanost -nerazumevanje sopstvenih i tuđih emocija -sirove, neobrađene emocije -osoba je podložna drastičnim promenama raspoloženja i self reprezentacija, u nemilosti je spoljašnjih i unutrašnjih događanja.
Kognitivno	<ul style="list-style-type: none"> -nesposobnost da se razmišlja o svom unutrašnjem stanju, nedostatak kapaciteta za razumevanje činjenice da drugi imaju sopstvena uverenja, želje i namere -psihička ekvivalentnost – pojava da se mentalna stanja izjednačavaju s fizičkom realnošću; -omnipotencija subjektivnosti – uverenje neke osobe da je njen mentalizovanje nepogrešivo i da je ona uvek u pravu -postupke shvataju samo u terminima fizičkih ograničenja ili opažljivih ciljeva; na ovakvo razumevanje logično se nadovezuje uverenje da se misli i osećanja menjaju isključivo putem akcije.
Konativno	<ul style="list-style-type: none"> -nerazumevanje motiva, sopstvenih i tuđih namera. Nedostatak doživljaja selfa kao izvora volje. - osoba ima problem da razdvoji fantaziju od realnosti i u njenom funkcionisanju se ponovo javlja kobajagi način funkcionisanja; kao odbrambena reakcija na to može da se javi hiperaktivno mentalizovanje – pokušaj da se mentalni sadržaji vide i тамо где ih nema, kao, na primer, u slučaju sumanutih ideja odnosa;
Bihevioralno	<ul style="list-style-type: none"> -socijalna nesnalažljivost, čudna ponašanja koja su posledica nerazumevanja, pogrešnog tumačenja motiva drugih ljudi -česti konflikti nastali kao posledica oslabljenog socijalnog rasuđivanja, ili bežanje iz socijalnih situacija iz straha, svesnosti sopstvenog oslabljenog socijalnog rasuđivanja.

Tabela 3- ispoljavanja deficitna celovitosti objekta u emotivnom, kognitivnom i konativnom domenu

Celovitost objekta	
Emocionalno	<ul style="list-style-type: none"> - velike oscilacije raspoloženja i osećanja. Impulsivnost. Loša kontrola emocija; između euforije i očaja, ljubavi (idealizacije) i mržnje (satanizacije) - velika zavisnost vrste emocije prema drugoj osobi od toga da li je potreba zadovoljena. -“crno-bele” emocije, “rascep emocija”. Haotične smene emocija (kod graničnih poremećaja ličnosti), obezvredivanje drugih i nesposobnost tugovanja (kod narcističnih), - netolerancija na ravnodušnost (kod paranoidnih) - nedostatak empatije za druge - sposobnost samo “parcijalnog empatisanja”, empatisanja sa “istima kao ja”- samo ako se poklapaju emotivna stanja - velike oscilacije doživljaja sebe, sklonost ka omalovažavanju sebe ili drugih - Iritabilnost, lako pobesne - Patološki proces tugovanja - Nesposobnost opruštanja, preterano praštanje, psudopraštanje itd
Kognitivno	<ul style="list-style-type: none"> -“crno-belo”- iracionalno mišljenje. Nesposobnost integriranja oprečnih aspekata stvarnosti -nesposobnost da se integrišu pozitivne i negativne osobine ljudi, pojava, aktivnosti...čine osobu nerealnom, nesposobnom da uvidi i prihvati da niko i ništa nije idealno ili satansko, da ljudi, svet, život, nisu crno bele pojave. Sklonost predrasudama. -nesposobnost razumevanja pozicije drugog -mišljenje određeno emotivnim stanjem -nesposobnost da se sagleda “druga strana medalje”, ona koja ne odgovara trenutnom emotivnom stanju -velike oscilacije slike o sebi. Paranoidne ideje, magijsko mišljenje, megalomanske ideje, grandiozna slika o sebi...
Konativno	<ul style="list-style-type: none"> - samovolja - sebična volja (pokušaj “nelegitimnih” načina “spajanja” sa objektom, nepoštovanja tuđih granica, slobode...ostvarivanja “koristi” koje nisu razvojne - nedostatak volje, parazitizam, - fantaziranje umesto volje-fantazija “jednog dana” - manipulacije voljom drugih, izrazita potreba za kontrolom objekata - tretiranje drugih kao sopstvenih produžetaka - volja koja ne vodi separaciji i individuaciji (što je osnovna funkcija volje)
Bihevioralno	<ul style="list-style-type: none"> - Haotično ponašanje, čudljivo ponašanje, ekstremne promene ponašanja kod nezadovoljenja potrebe - sklonosti ka prekomernom oslanjanju na druge pri samoregulaciji, zavisnost (od ljudi, supstanci, zadovoljstava), kocka, erotomanija, razni oblici zavisnosti, delikvencija - česte promene partnera, poslova, aktivnosti. - traženje zadovoljenja bez truda

-osvetoljubivost- nesposobnost da se oprosti. Preterano praštanje - trpljenje

Tabela 4. – Manifestacije razvijene i nerazvijene konstantnosti objekta

Sposobnost	Opis
Konstantnost objekta	<p>Stabilizator” psihe - ono što osobu čini stabilnom i nezavisnom, sa jasnim granicama između sebe i drugoga</p>
Ispoljavanje nerazvijene sposobnosti konstantnosti objekta	<p>-odrasla osoba koja nije razvila ovu sposobnost će, u svojim emotivnim vezama, težiti zavisnosti, posedovanju ili kontroli voljenog objekta, stalnoj fizičkoj prisutnosti...ili gubljenju osećanja čim objekt ljubavi nije tu ili ne zadovoljava neku potrebu. Takav odnos može imati i prema drugim „objektima“, koji ne moraju biti ljudi. Prema radu, na primer. Aktivnost koju osoba inače voli, neki posao koji joj se sviđa, može biti napuštena čim ne zadovoljava potrebu na lak način, ako traži nešto od osobe što njoj nije lako, što zahteva određeno odricanje. Osoba je <i>kratkog daha</i>, ima velike oscilacije radnih sposobnosti, očekuje uspeh preko noći. Gubi volju kad ne ide lako, kad nema nagradu za aktivnost odmah, kad je zadovoljstvo odloženo. Osoba ima prekomernu potrebu i sklonost da se oslanja na druge pri ostvarenju potreba, zadataka, ne može sama.</p> <p>prekomerni optimizam, <i>jednog dana</i> fantazija: uporno traganje za potpuno dobrim objektima u spoljašnjem svetu. Često se uz ovo udružuje i fantazija <i>jednog dana</i>'u kojoj se očekuje dan kada će u životu postojati potpuno odsustvo bola i konflikata. Očekivanje <i>dubitka na lutriji, magičnog razrešenja...</i> Fantazija samo da se to nije desi - življene u prošlosti.</p> <p>Nesposobnost tugovanja, paranoja (netolerancija ravnodušnosti), narcistički poremećaji ličnosti, zavisnosti</p>
Ispoljavanje razvijene sposobnosti konstantnosti objekta	<p>- nezavisnost koja uključuje bliskost i distancu. Osobe sa dobro razvijenom konstantnošću objekta su sposobne za veliku bliskost i naklonost, ali se, takođe, osećaju samodovoljno, sigurno i slobodno, tako da nemaju očajničku potrebu za drugima. Konstantnost objekta im daje jasan osećaj sopstvenih granica i granica druge osobe. Znaju gde se <i>jedna koža završava, a gde počinje druga</i>. Kada su razdvojeni, mogu da se nose sa tim savršeno dobro. Imaju sposobnost da budu sami. Njihov život nije pokvaren strahom od gubitka voljenog objekta, strahom od samoće, brigom o tome kako će se snaći ako izgube svog partnera. Zato nisu prinuđeni da kontrolišu partnera, svoju decu, roditelje... mogu mu <i>dati prostora</i>. Razvijena je empatija prema drugoj osobi.</p> <p>- jasna svesnost o tome šta se želi i hoće. Svesnost o vrednosti cilja i kad potrebe nisu zadovoljene, istrajnost. Sposobnost da se predstava vrednosti cilja drži u sebi i u teškim trenucima. Optimizam - svesnost da će, nakon uloženog truda, nagrada ipak doći (čak i ako postoji rizik da se to ne desi), sposobnost da se prihvati neizvesnost, rizik. Sposobnost odlaganja, ulaganja u dugoročnije ciljeve.</p>

Tabela 5- ispoljavanja deficit-a konstantnosti objekta u emotivnom, kognitivnom i konativnom domenu

Konstantnost objekta	
Emocionalno	<ul style="list-style-type: none"> -nestabilna, nestalna osećanja. Nedostatak bazičnog poverenja. Izražen strah od samoće, ostavljanja. Izražena ljubomora, posesivnost -snažne simbiotične potrebe, problemi sa granicama: simbiotično stapanje ili bežanje od odnosa zbog straha od gubljenja granica (<i>potreba - strah dilema</i>) -brzo zaljubljivanje, <i>opsednutost</i> objektom zaljubljenosti, brzo javljanje potrebe za potpunom bliskošću (<i>kao da se oduvek znamo...</i>) - nakon čega sledi strah od gubitka i potreba za posedovanjem. -U odsustvu voljenog objekta osoba ne može da ga emotivno <i>drži u sebi</i> -nestabilna samoregulacija - potrebno je prisustvo drugoga da bi osoba mogla da reguliše svoja emotivna stanja -gubljenje osećanja čim objekt ljubavi nije tu ili ne zadovoljava neku potrebu. -nedostatak stabilne vezanosti za određenu aktivnost, posao -nedostatak stabilnog doživljavanja sebe - velike oscilacije slike o sebi, samopoštovanja i samopouzdanja -Netolerancija na ravnodušnost (kod paranoidnih), patološki proces žaljenja. -Nesposobnost opruštanja, preterano praštanje, pseudopruštanje
Kognitivno	<ul style="list-style-type: none"> -nedostatak <i>konstantnosti realnosti</i> - osoba ne može da toleriše promene u sredini bez psihičke pometnje ili poremećaja adaptacije - <i>gubi glavu</i>, posebno kod straha od ostavljanja. Iracionalno mišljenje. -prekomerni optimizam, <i>jednog dana fantazija</i>: uporno traganje za potpuno dobrom objektima u spoljašnjem svetu. očekuje dan kada će u životu postojati potpuno odsustvo bola i konflikata. Očekivanje <i>dobitka na lutriji, magičnog razrešenja..magijsko mišljenje</i>. -različiti oblici idealizacije ili nerealne devaluacije u mišljenju -paranoidni elementi u mišljenju -grandioznost u mišljenju

Konativno	<p>-osoba je <i>kratkog daha</i>, ima velike oscilacije radnih sposobnosti, očekuje uspeh preko noći. Gubi volju kad ne ide lako, kad nema nagradu za aktivnost odmah, kad je zadovoljstvo odloženo.</p> <p>-nedostatak <i>samostalne volje</i> - osoba ima prekomernu potrebu i sklonost da se oslanja na druge pri ostvarenju potreba, zadataka, ne može sama. Ili <i>ima volju da nešto radi samo kad je sa...</i></p> <p><i>-napred - nazad volja</i> - velike oscilacije motivacije – <i>polet - pa padanje u bedak.</i></p> <p>-volja koja ne poštaje granice drugoga, narcističke manipulacije voljom drugih.</p>
Bihevioralno	<p>-u emotivnim vezama, osoba teži zavisnosti, posedovanju ili kontroli voljenog objekta, stalnoj fizičkoj prisutnosti - zivkanje svaki čas...</p> <p>-uspostavlja jedan juri - drugi beži tip odnosa. Ili se lepi ili beži.</p> <p>-Manipulativno ponašanje, kontrola drugih, traženje posebnih privilegija...</p> <p>-Aktivnost koju osoba inače voli, neki posao koji joj se sviđa, može biti napuštena čim ne zadovoljava potrebu na lak način, ako traži nešto od osobe što njoj nije lako, što zahteva određeno odricanje.</p> <p>-sklonost prevarama, kocki, bogaćenju preko noći...</p> <p>-promiskuitet, zavisnost od seksa, razni oblici zavisnosti...</p> <p>-traganje za harizmatskim vođom, guruom, uključivanje u sekte...</p> <p>-osvetoljubivost - nesposobnost da se oprosti. Preterano praštanje - trpljenje.</p>

Tabela 6 – Manifestacije nerazvijene i razvijene tolerancije na frustraciju

Sposobnost	Opis
Tolerancija na frustraciju	Sposobnost da izđemo na kraj sa neprijatnostima koje nezadovoljenje nekih naših potreba izaziva u nama.
Ispoljavanje nerazvijene tolerancije na frustraciju	<p>Mehanizmi odbrane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - negiranje postojanja želje- negiranje psihološke želje za rastom i razvojem, „želeo bih da budem savršen, ali to savršenstvo mora da se dobije što pre” i, po mogućnosti, bez mnogo utroška psihičke energije. Kako ovo nije moguće, jedini ishod je negiranje ove imantanе ljudske potrebe. Osoba će „zgubidaniti”, „kulirati”, „blejati” i polako zaostajati u razvoju. - obezvredjivanje želje, kako bi se izbegla anksioznost usled nemogućnosti da osoba izbori sa njenom frustracijom. Na ovaj način, devaluirajući intenzitet određene želje, i njen neispunjerenje ne pravi onaj intenzitet frustracije koji osoba opaža kao nemoguću da se toleriše. Umanjivanje

ambicija, sopstvenih sposobnosti, uprosećavanje. Zavist prema onima koji nisu umanjili želju i sebe.

- pomeranje ili projekcija ove želje na druge osobe. Osoba se identificuje sa drugim kao da je drugi on sam- blizanac, i kroz drugoga nastoji da ispunjava sopstvenu želju, bez rizika od frustracije koju bi donelo neispunjeno želje kada bi pokušavao da je sam zadovolji. To može biti klub za koji navija, javna ličnost čiji je „fan”, neki drugi idol... sopstvena deca kroz čije „uspehe živi”...

- Reaktivna formacija- okretanje u suprotno. Na primer, aktivno kretanje ka određenom cilju se okreće u pasivno očekivanje da se to desi.

- Proboj impulsa- nesposobnost da se toleriše frustracija i zadovoljavajuća potreba na sopstvenu štetu ili štetu drugoga, impulsivna ponašanja, antisocijalna ponašanja, zavisnosti...

-*nedostatak tolerancije na specifične frustracije:*

„oralna“- tolerancija na frustraciju potrebe za primanjem: osoba ne može da podnese odsustvo objekta ljubavi,.Neko uvek mora da bude tu (zivka stalno, davi, guši, zapomaže). Ne može da bude sama. Ne podnosi frustraciju potrebe za primanjem, hranjenjem, psihološkim „hranjenjem“. Alkoholizam, tabletomanija, ovisnost od lekova, ovisnost od drugih. Izraženo nestrupljenje, nemogućnost da se odlaže, mora odmah, „to je jače od mene“ osećanje...

„analna“-tolerancija frustracije vezane za davanje: za svaku uskratu, ili žrtvu, najčešće traži kompenzaciju. Frustracije u ovom domenu se odnose na „dati“ i „uzeti“. Ovo prvo se doživljava kao frustracija prvog stepena, a iza drugog, iako deluje lagodnije, može vrebati opasnost da drugi daje, da bi imao pravo da traži.

-zatvaranja u sopstveni svet kojim se pokušava ostvariti iluzija o samodovoljnosti. Kod ovakvih osoba „ništa ne ulazi“, i „ništa ne izlazi“ u okviru sistema koji pokušava da se zatvori spolja i iznutra.

-mnoštvo socijalnih kontakata, od kojih se ni jednom ne dozvoljava da ima i emocionalnu vrednost.

prkos, odnosno ogromnu frustraciju koja nastaje kada osoba mora da se povinuje volji neke druge obično, ali ne i nužno, nadređene osobe. „Niko meni nema da kaže što ja da radim“

-*odlaganja:* “ Evo sada ču.....“ - kompromisna tvorevina, koja u suštini znači i povezivanje volji drugoga, ali istovremeno i otpor od pokoravanja.

-*apsolutno pokoravanje svakom autoritetu* (iza koga često može postojati pasivni agresivni i direktnim opažanjem nedostupni destruktivni impuls prema njemu).

-“*edipalna*“- netolerancija na frustraciju rivaliteta.

- osoba se ne može pustiti da ode drugome.”bićeš moja ili ničija”

- Izbegavanje “trećeg” u svemu, konkurenциje, takmičenja,

-Preteran zahtev za izvesnošću u partnerskim odnosima, ljubomora, kontrolisanje partnera, ograničavanje mogućnosti da se pojavi “treći”, “ona mora biti nevina- da me ne bi upoređivala sa drugim” ...u poslu, ograničavanje na funkcije u kojima se ne “štrči”, izbegavanje mogućnosti upoređivanja, samoopstrukcije- da se ne bi došlo u poziciju “izlaganja”- rivaliteta. Prenaglašen strah od uspeha- strah od neuspeha. Falička organizacija ličnosti, nadkompenzacije inferiornosti u naglašavanju nečega što simbolizuje seksualnu moć, borba za moć među polovima...

Ispoljavanje razvijene sposobnosti tolerancije na frustraciju

- Netolerancija na narcističke frustracije- problemi sa održavanjem samopoštovanja, izražena osjetljivost na povredu slike o sebi, sujeta, oscilacije slike o sebi, nedostatak kohezije selfa, fragmentacija selfa.
 - potreba za stapanjem sa idealizovnim objektom- idealizacija partnera i potreba za stapanjem sa njim, osećaj defragmentacije, "raspadanja" vezan za odvojenost.
 - Potreba za idealizacijom-nepodnošenje nesavršenosti objekta, nekritičnosti, primitivna idealizacija
 - Potreba za ogledanjem-izražena potreba za divljenjem, preuveličavanje sebe, "biti u centru pažnje po svaku cenu", grandioznost, maligni narcizam ili stidljivi narcizam, povlačenje i fantazije o grandioznosti.
 - Alter ego potreba- blizanaštvo- nepodnošenje različitosti, konformizam, dogmatizam, ili agresivni pokušaji da se drugi načini istim.
 - Potreba za benignim suprotstavljanjem- nesposobnost da se doživi suprotstavljanje kao benigno i podstičuće, svako suprotstavljanje se doživljava kao neprijateljstvo, "ili si sa mnom, ili protiv mene", ili izbegavanje svakog konflikta. Provociranje selfobjekta da "zaustavi" osobu, postavi granice, prelaženjem mere ili, često, autodestruktivnim ponašanjem koje je "poziv" za zaustavljanje.
 - Potreba za efikasnošću- doživljaj da osoba nema nikakav uticaj na druge, bezvoljnost i povlačenje ili agresivna ponašanja usmerena na to da se dopre do drugog, da se promeni na silu.
 - Potreba za naštimovanjošću- doživljaj unutrašnje raštimovanosti, raštimovanosti u komunikaciji, neosjetljivost za sopstvena stanja, nerazumevanje sopstvenih stanja i stanja druge osobe, neempatična komunikacija, nepodnošenje ljudi-osećaj da se osoba raštimuje u komunikaciji, ili da "razludi" druge, da nema osećaj za njihove potrebe...
 - Osoba ne odustaje od svojih želja i ciljeva. Sposobna je da podnese neuspeh i nezadovoljstvo, što je vodi ka promeni načina na koji pokušava da zadovolji potrebe. Uči iz sopstvenih neuspeha. Neuspešne načine koriguje, zamjenjuje novima, menja strategiju, prilagođava količinu potrebnog napora, kvalitet napora...Fleksibilna je tolerancija na frustraciju rivaliteta: kapacitet koji se može nazvati hrabrošću.Kada se pobedi drugi (aktuelna pobeda), ili kada osoba pobedi sopstveni infantilni narcizam i, na neki način, pobedi sebe (privremeni poraz pri kome se iskreno čestita pobedniku-kapacitet za fer plej borbu. Pokazuje kapacitet za toleranciju frustracije koju nosi poraz, što omogućava ulaženje u druge takmičarske aktivnosti uprkos riziku od poraza-frustracije).
 - sposobnost da se preuzme liderска funkcija, bez nesvesnih fobičnih reakcija od same pozicije, te projektivnih identifikacija, tipa, „ja podređene posmatram kao manje vredne-oni čekaju moju grešku“.
 - spremnost da se toleriše funkcija osvajanja novih željom investiranih objekata (osoba ili aktivnosti),„kada sam osvojio, moraću i da odbranim“
 - Tolerancija na frustraciju mogućnosti gubljenja voljenog objekta.
 - Stabilno samopoštovanje, kohezivni self
- Kapacitet za uzajamnost u odnosima.**

Tabela 7 – manifestacije nerazvijene i razvijene tolerancije na frustraciju u kognitivnim, afektivnom, konativnom i bihevioralnom domenu

Tolerancija na frustraciju	
Emocionalno	<ul style="list-style-type: none">- negiranje psihološke želje za rastom i razvojem- devaluacija želje, kako bi se izbegla anksioznost usled nemogućnosti da osoba izbore sa njenom frustracijom. Na ovaj način, devaluirajući intenzitet određene želje, i njen neispunjeno ne pravi onaj intenzitet frustracije koji osoba opaža kao nemoguću da se toleriše. Zavist prema onima koji nisu umanjili želju i sebe- nekontrolisane emocije-proboj impulsa za zadovoljenjem potrebe na sopstvenu štetu ili štetu drugoga..- nedostatak tolerancije na specifične frustracije:<ul style="list-style-type: none">-“oralna”- tolerancija na frustraciju potrebe za primanjem: osoba ne može da podnese odsustvo objekta ljubavi (strah, bes, ljubomora, bespomoćnost...)Izraženo nestrpljenje, nemogućnost da se odlaže, mora odmah, “to je jače od mene” osećanje...-“analna”- tolerancija frustracije vezane za davanje: Frustracije u ovom domenu se odnose na „dati“ i „uzeti“. Ovo prvo se doživljava kao frustracija prvog stepena, a iza drugog, iako deluje lagodnije, može vrebati opasnost da drugi daje, da bi imao pravo da traži.- emocionalna suzdržanost, blokada emocija,izražena kontrola emocija...- prkos, inat, tvrdoglavost,-“edipalna”- netolerancija na frustraciju rivaliteta: Izrazita ljubomora, posesivnost...objekt ljubavi (osoba, posao) se ne može pustiti da ode drugome ”bićeš moja ili ničija”

	<ul style="list-style-type: none"> - prenaglašen strah od uspeha- strah od neuspeha - izražena zavist prema suprotnom polu ili rivalima istog pola. - netolerancija na narcističke frustracije- nestabilno samopoštovanje, sujeta, narcistička povredljivost, preosetljivost, osećaj fragmentacije-“raspadanje”
Kognitivno	<p>Iracionalne životne filozofije: „želeo bih da budem savršen, ali to savršenstvo mora da se dobije što pre“ i, po mogućnosti, bez mnogo utroška psihičke energije. „život mora da bude udoban“</p> <ul style="list-style-type: none"> - racionalizacije: "to nije toliko važno", "kiselo grožđe", -“gubljenje glave”, iracionalno razmišljanje ili nerazmišljanje kad impuls prevlada razum. <p>Nedostatak tolerancije na specifične frustracije:</p> <p>“oralna”-tolerancija na frustraciju potrebe za primanjem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - parazitske životne filozofije, egocentrično mišljenje, uverenje osobe da joj svet nešto duguje zbog uskraćenosti - iskrivljen osećaj za realnost-mišljenje obojeno željom <p>“analna”-tolerancija frustracije vezane za davanje:</p> <p>preterana intelektualizacija, opsesivno mišljenje, ruminacije...autoritarne ili eksplotatorske životne filozofije, prisilne misli. Previše apstraktno mišljenje, mišljenje bez emocija, formalizovano, "suvo", "metodološko" mišljenje.</p> <ul style="list-style-type: none"> - “edipalna”-netolerancija na frustraciju rivaliteta. <p>Racionalizacije izbegavanja rivaliteta, "ja nisam od onih koji se laktaju...", "nisam egzibicionista, ne volim da se ističem...", "ko visoko leti, nisko pada"..."pošteni ljudi se ne guraju...", iracionalna uverenja o ljubavi i odnosima- "prava ljubav je kad se ne pomisli na drugoga...", zahtevi za izvesnošću- "uvek", "do groba"...Polne predrasude i generalizacije: „svi muškarci su...sve žene su...“</p> <p>-Netolerancija na narcističke frustracije-iskrivljena slika o sebi i sopstvenoj vrednosti, “previše lično” tumačenje događaja i komunikacije kao povreda sopstvene vrednosti.</p>
Konativno	<p>Umanjivanje volje. Umanjivanje ambicija, sopstvenih sposobnosti, uprosečavanje</p> <ul style="list-style-type: none"> -reaktivna formacija- okretanje u suprotno. Na primer, aktivno kretanje ka određenom cilju se okreće u pasivno očekivanje da se to desi. -svojevolja, gubitak voljne kontrole pod vlašću impulsa, osoba je gonjena porivom, a ne sopstvenom voljom. <p>Nedostatak tolerancije na specifične frustracije:</p> <p>“oralna”- tolerancija na frustraciju potrebe za primanjem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nesposobnost odlaganja, volja je podjarmljena potrebom-željom <p>Nedostatak “samostalne volje”-osoba ima prekomernu potrebu i sklonost da se oslanja na druge pri ostvarenju potreba, zadatka, ne može sama. Ili “ima volju da nešto radi samo kad je sa...”</p> <p>“analna”-tolerancija frustracije vezane za davanje: "kontra volja", negativizam</p> <ul style="list-style-type: none"> - osoba oseća ogromnu frustraciju koja nastaje kada mora da se poviňuje volji neke druge obično, ali ne i nužno, nadređene osobe. „Niko meni nema da kaže šta ja da radim“ - odlaganja: “ Evo sada ču....."- kompromisna tvorevina, koja u suštini znači i poviňovanje volji drugoga, ali istovremeno i otpor od pokoravanja.

	<ul style="list-style-type: none">- predaja volje- absolutno pokoravanje svakom autoritetu (iz koga često može postojati pasivni agresivni i direktnim opažanjem nedostupni destruktivni impuls prema njemu).- "edipalna"- netolerancija na frustraciju rivaliteta. <p>Volja da se ide do "dozvoljene granice". Nedostatak volje kada se približi cilju-strah od uspeha, upoređivanja, u poslu, ograničavanje na funkcije u kojima se ne "štrči"</p> <ul style="list-style-type: none">- volja za osvetom rivalu ili partner- netolerancija na narcističke frustracije-volja je upregnuta za potrebe očuvanja slike o sebi, izbegavanje ili prevazilaženje narcističke povredljivosti. Osoba se više bavi svojom sujetom i osećajem ugroženosti sopstvene vrednosti nego životnim zadacima koje treba da rešava.
Bihevioralno	<ul style="list-style-type: none">- Osoba će "zgubidaniti", "kulirati", "blejati"...i polako zaostajati u razvoju- pomeranje ili projekcija ove želje na druge osobe. Osoba se identifikuje sa drugim kao da je drugi on sam- blizanac, i kroz drugoga nastoji da ispunii sopstvenu želju, bez rizika od frustracije koju bi donelo neispunjeno želje kada bi pokušavao da je sam zadovolji. To može biti klub za koji navija, javna ličnost čiji je "fan", neki drugi idol...sopstvena deca kroz čije "uspehe živi"...-impulsivno ponašanje, neobaziranje na sopstvenu dobrobit i dobrobit drugih, norme ponašanja, samozaštitu...impuls preuzima kontrolu nad ponašanjem. <p>Nedostatak tolerancije na specifične frustracije:</p> <ul style="list-style-type: none">- "oralna"-tolerancija na frustraciju potrebe za primanjem: Neko uvek mora da bude tu (zivka stalno, davi, guši, zapomaže). Ne može da bude sama.- Alkoholizam, tabletomanija, ovisnost od lekova, ovisnost od drugih.- "analna"-tolerancija frustracije vezane za davanje:- za svaku uskratu, ili žrtvu, najčešće traži kompenzaciju.- zatvaranja u sopstveni svet kojim se pokušava ostvariti iluzija o samodovoljnosti.- mnoštvo socijalnih kontakata, od kojih se ni jednom ne dozvoljava da ima i emocionalnu vrednost.- apsolutno pokoravanje svakom autoritetu (iz koga često može postojati pasivni agresivni i direktnim opažanjem nedostupni destruktivni impuls prema njemu).- tvrdoglavlo ponašanje, oportunizam, inačenje, prkošenje- tvrdičluk, škrrost- prokrastinacije (odugovlačenja, odlaganja- kad nešto treba da se da, ispuni...ne daje mu se), obećava lako- ne ispunjava- Uradi, pa "zasere". Da nešto, pa obezvredi, ili to napumpa toliko da se drugome smuči takvo davanje.- "edipalna"-netolerancija na frustraciju rivaliteta. <p>Izbegavanje "trećeg" u svemu, konkurenциje, takmičenja, Preteran zahtev za izvesnošću u partnerskim odnosima, ljubomora, kontrolisanje partnera, ograničavanje mogućnosti da se pojavi "treći", "ona mora biti nevin-a da me ne bi uporedivala sa drugim" ...u poslu, ograničavanje na funkcije u kojima se ne "štrči", izbegavanje mogućnosti upoređivanja, samoopstrukcije-da se ne bi došlo u poziciju "izlaganja"-rivaliteta. Osvetnička ponašanja prema rivalima ili partneru.</p>

Netolerancija na narcističke povrede- okupiranost slikom o sebi, trpanje u centar pažnje, hvalisanje, grandiozni poduhvati bez realnih osnova, agresivna nastojanja da se drugi nateraju na divljenje ili da budu isti kao osoba, da joj dokažu ljubav, vrednost, da im je stalo ili povlačenje u fantazije o grandioznom sebi i idealnom objektu.

Tabela 8 – Manifestacije nerazvijene i razvijene tolerancije na ambivalenciju

Sposobnost	Opis
Tolerancija na ambivalenciju	<ul style="list-style-type: none"> - sposobnost da se tolerišu oprečna osećanja prema drugoj osobi, sebi, aktivnostima...uz predominaciju pozitivnih osećanja. Sposobnost da opredeli, odluči, krene ka- ili od nečega.
Ispoljavanje nerazvijene tolerancije na ambivalenciju	<ul style="list-style-type: none"> - mehanizam „dva u jedan“-u isto vreme, u istoj aktivnosti, oprečna osećanja prema istom objektu (osobi, aktivnosti) koegzistiraju jedna do drugih, bez ikakve indikacije konfliktta: radim, ali tako da poništим ono što radim. - temporalni splitting (cepanje u vremenu)- suprotna osećanja su podeljena u vremenu: „jedan dan volim, drugi dan mrzim, jedan dan radim, drugi dan zabušavam ili pokvarim to što sam uradio“. - „defanzivni splitting“- pomeranje jedne strane ambivalencije na treću osobu. Osoba se od ambivalencije prema nekom svom važnom objektu brani tako što jednu stranu ambivalentnih emocija projektuje- pomeri na treću osobu. - potiskivanje jedne strane ambivalencije i reaktivno pojačavanje druge - potiskivanje negativne strane preveličavanjem pozitivne (postajem perfekcionista, toliko “dobro” želim da nešto uradim, da, na kraju, ne uspem da zadovoljim sopstvene standarde, pa odustanem, ili mi se smuči, ili mi je toliko teško da se jedva nateram...stalno sam zabrinut za posao...to me toliko opterećuje da mi se ne upušta u posao... -potiskivanje pozitivne strane naglašavanjem negativne: “to je toliko teško i komplikovano...pa je jednostavnije da ga obezvredim: fakultet je glup, to je samo za štrebere, ja to, u stvari, i ne želim...” prenaglašavanje negativnih

osobina druge osobe ili aktivnosti-što omogućava potiskivanje pozitivnih aspekata.

- površnost- rascepavanje odnosa na sitne delice. Time se dobija pražnjenje tenzije kroz „veliki broj sitnih rupica“, na više kanala, od kojih ni jedan nema dovoljan značaj. „Od svega po malo, ni od čega dovoljno“ strategija. Osoba se ne vezuje za jedan objekt ili delatnost i ne razvija se intenzitet vezanosti koji bi doveo do snažnih emocija ljubavi i mržnje, pa se, tako, izbegava i konflikt ambivalencije. Strategija “mnogo hteo, mnogo započeo”, ali ništa nije završio. Prezauzetost brojnim aktivnostima bez udubljivanja u bilo koju.

- mehanizam nerazmišljanja: ovaj mehanizam često koriste adolescenti. Nerazmišljanje nije isto što i potiskivanje. Osoba je svesna obe strane svojih ambivalentnih osećanja ali, kada ona dođu u sukob, problem rešava tako što usmeri svoj um na neku treću stranu (obično je to „blejanje“ za kompjuterom, slučanje muzike, gledanje televizije...) sa očekivanjem da će se „stvari nekako rešiti same“. Za razliku od potiskivanja kojim se neki sadržaji i emocije potiskuju u nesvesno, kod nerazmišljanja oni ostaju svesni, ne obezvreduje se jedna strana („nije mi stalo do toga...škola je nebitna...“), ne negira se („ne postoji problem“), već se, kada se treba opredeliti, doneti i sprovesti odluku, ne razmišlja. Um se okupira nečim trećim i tako se izbegne neprijatnost konflikta. Obično se to izražava rečenicama kao što su „Ma, pusti sada to, ne mogu sada da mislim o tome...“, koje se uključe u situacijama kada nešto treba sprovesti u delo.

Ispoljavanje razvijene sposobnosti tolerancije na ambivalenciju

Osoba je u stanju da, i pored negativnih osećanja prema nekoj osobi ili aktivnosti, odluči da li će ostati u tom odnosu ili aktivnosti. „Hoće ili neće“. Kad hoće, onda stvarno hoće (i pored svesnosti da ima i neka negativna osećanja prema odnosu ili aktivnosti). Kad neće, onda donosi jasnu odluku i ne upušta se u odnos ili aktivnost. Kad radi, ne opstruira samu sebe ambivalencijom, ne “podmeće klipove pod točkove”, ne prokrastinira, ne preuvečiava. Radi u skladu sa zahtevima zadatka-cilja koji je postavila. Ni previše, ni premalo. Onoliko koliko je potrebno da se ostvari cilj. Nema većih oscilacija u radnim sposobnostima (osim ako su zdravstvene prirode).

Tabela 9– manifestacije nerazvijene i razvijene tolerancije na ambivalenciju u emocionalnom, kognitivnom, konativnom i bihevioralnom domenu

Tolerancija na ambivalenciju

Emocionalno	<ul style="list-style-type: none"> - u isto vreme, u istoj aktivnosti, oprečna osećanja prema istom objektu (osobi, aktivnosti) koegzistiraju jedna do drugih, bez ikakve indikacije konflikt-fuzija ljubavi i agresije - suprotna osećanja su podeljena u vremenu: "jedan dan volim, drugi dan mrzim" - splitting u vremenu - potiskivanje negativnih emocija preuvečavanjem pozitivnih- preterana briga za objekt ljubavi, osobu, posao - potiskivanje pozitivnih emocija prema objektu naglašavanjem negativnih: "to je toliko teško i komplikovano...pa je jednostavnije da ga obezvredim" - površnost- rascepavanje emocija na veći broj objekata- ljudi, aktivnosti-plitke emocije- time se izbegava ambivalencija snažnijih oprečnih emocija prema jednom objektu
Kognitivno	<ul style="list-style-type: none"> - volja postaje opsivna u mišljenju - ne uviđanje kontradiktornih stavova - konfuzija u mišljenju - perfekcionistički stavovi - površnost mišljenja, - nesposobnost za dijalektičko mišljenje- "jedinstvo suprotnosti" - razumevanje različitih aspekata osobe, pojave, problema - prisilne misli - preterane generalizacije "uvek", "nikad", "mora"... - nesposobnost da se čuje drugačiji stav, da za zamisli suprotnost kao mogućnost - "magijsko mišljenje", predrasude, stereotipije u mišljenju - neodređenost, "ne znam šta da mislim" - „nerazmišljanje“ u situacijama kada se oseća ambivalencija-okupiranje nečim drugim
Konativno	<ul style="list-style-type: none"> - kontradikcije "ambivalentna volja" -"hoću-neću"-volja - prisilna, sitničava, perfekcionistička- osoba oseća da "mora", a ne da hoće - kad se potiskuje pozitivna strana ambivalentne polarnosti, volja se može okrenuti izraženu "samovolju", "zlu volju", bezobzirnost. - paraliza volje, nesposobnost donošenja odluke - oscilacije između "dobe" volje i "zlovolje"- postajem perfekcionista, toliko "dobro" želim da nešto uradim, da, na kraju, ne uspem da zadovoljim sopstvene standarde, pa odustanem, ili mi se smuči, ili mi je toliko teško da se jedva nateram...stalno sam zabrinut za posao...to me toliko opterećuje da mi se ne upušta u posao...
Bihevioralno	<ul style="list-style-type: none"> - osoba radi nešto na takav način da poništi ono što radi. "kao krava-da mleko pa se ritne i prospe kofu"- fuzija suprotnosti u istom aktu. - jedan dan radim, drugi dan zabušavam ili pokvarim to što sam uradio- splitting oprečnih ponašanja u vremenu. - činjenje "medvedih usluga"- pomoći u kojoj ima i štete, sa kontraefektom - ugađanje, preterano udvoljavljivanje drugima. "Adaptirano dete", "starmali" - pasivno agresivno ponašanje - nesposobnost da se kaže "ne"- odbije nešto (takođe i nesposobnost da stvarno kaže "da")

- davanje obećanja bez ispunjenja, ili sa razvlačenjem, delimičnim ispunjavanjem...
- prokastinacija
- površno obavljanje većeg broja aktivnosti-površne veze u većem broju.
- „od svega po malo, ni od čega dovoljno“ strategija.
- prezauzetost brojnim aktivnostima bez udubljivanja u bilo koju.
- osoba se mnogo više bavi drugima nego sopstvenim razvojem.
- bavljenje „glupostima“, okupiranje uma u situacijama ambivalencije.

Tabela 10 – manifestacije nerazvijene i razvijene volje u emocionalnom, kognitivnom, konativnom i bihevioralnom domenu

Volja	
Emocionalno	<ul style="list-style-type: none"> - disfunkcionalne emocije-emocije koje ne vode promeni stanja, rešenju problema, osamostaljivanju i individuaciji - nedostatak volje - apatija, bezvoljnost, nesposobnost osobe da se pokrene, uloži energiju, nedostatak energije da se održi pokret, gubljenje ambicija, “volje za životom”. - „kontra volja“ - inat, prkos, ambivalentne emocije, - bezobzirna volja - bes kad ne ide kako osoba hoće <p><i>Kod volje bez neutralizacije:</i> bes kad “nije po mojoj volji”, obezvredjivanje objekta, mržnja, osveta. <i>Kod nedostatka neutralizacije libida:</i> “nezadrž” - mora se ispuniti potreba - bez empatije za osećanja drugoga. Izrazito nestrpljenje, “kratak fitilj”.</p> <p><i>Kod nedostatka celovitosti objekta:</i> naleti volje, optimizma, euforije - “ljubavi”, kad se objekt doživljava kao idealan, naleti mržnje, depresivnosti, bespomoćnosti, straha, kad se objekt doživljava kao loš.</p> <p><i>Kod nedostatka konstantnosti objekta:</i> preterana zavisnost emocija od prisutnosti ili odsutnosti objekta, od zadovoljenje potrebe...</p> <p><i>Kod problema tolerancije na ambivalenciju:</i> mehanizam fuzije - fuzija ljubavi i agresije u istom aktu, mehanizam cepanja u vremenu - smena intenzivnih “čistih” pozitivnih i negativnih emocija u vremenu („čas te obožavam, čas te mrzim”), mehanizam potiskivanja jedne strane ambivalencije - preterana briga za objekt, izražena osećanja stida, sumnje, neodlučnosti, rastrzanosti.</p> <p><i>Kod problema netolerancije na frustraciju:</i> Oralna: izraženo osećanje frustriranosti, straha, panike, bespomoćnosti, nepoverenja...kada je osoba bez objekta ili joj potrebe nisu zadovoljene. Analna: izraženo osećanje frustriranosti, besa, iskoršćenosti, kada osoba mora da daje, ispunjava obaveze...emocionalna suzdržanost, blokada emocija, izražena kontrola emocija...Prkos, inat, tvrdoglavost...Edipalna: izraženo osećanje frustriranosti rivalstvom - ljubomora, strah od “trećega”, strah od isticanja, strah od uspeha i neuspeha, osećanje krivice zbog uspeha, strah od inicijative- preuzimanja rizika odgovornosti za pokretanje nečega. Narcistička- užas kad se poremeti slika o sebi, narcistička mržnja, potreba za osvetom onima koji uzdrmaju lažnu sliku.</p>

Kognitivno

-Mišljenje koje ne vodi adaptaciji na stvarnost, osamostaljivanju i individuaciji. Mišljenje koje "opravdava" nedostatke.

-Iracionalno mišljenje, uverenja koja podržavaju vrstu "volje" koju osoba ispoljava.

-*kod nedostatka neutralizacije*: emocionalno mišljenje - mišljenje preplavljeno i iskrivljeno afektima. Nedostatak uvida u sopstveno ponašanje. Racionalizacije impulsivnog ponašanja - "to je spontanost, iskrenost, otvoreno ispoljavanje emocija, strasti"...nesposobnost kritičkog mišljenja, nesposobnost konstruktivnog rešavanja problema, nesposobnost da se zauzme distanca, pogleda iz druge perspective. Pranoidno mišljenje, mišljenje određeno potrebom - "mora biti ono što želim da bude"...nedostatak volje za uvidom i promenom, volje da se razume - racionalizovano filozofijom "otvorenosti". Nesposobnost promišljanja, planiranja, određivanja prioriteta. Nesposobnost da se čuju, saslušaju argumenti drugog

- ekstrem: šizofrenija-distorzije u mišljenju, disocijacije, halucinacije

Kod nedostatka celovitosti objekta: "Crno-belo" - iracionalno mišljenje.

- nesposobnost da se integrisu pozitivne i negativne osobine ljudi, pojava, aktivnosti...čine osobu nerealnom. Mišljenje je određeno emotivnim stanjem. Neuviđanje kontradikcija. Nesposobnost da se sagleda "druga strana medalje", ona koja ne odgovara trenutnom emotivnom stanju. Velike oscilacije slike o sebi

Kod nedostatka konstantnosti objekta: oscilacije u kognitivnim sposobnostima, sposobnostima za rešavanje problema - u zavisnosti od prisutnosti objekta. Nedostatak "konstantnosti realnosti" - osoba ne može da toleriše promene u sredini bez psihičke pometnje ili poremećaja adaptacije, "gubi glavu", posebno kod straha od ostavljanja. Iracionalno mišljenje. Prekomerni "optimizam", "jednog dana" fantazija: uporno traganje za potpuno dobrom objektima u spoljašnjem svetu. Očekuje dan kada će u životu postojati potpuno odsustvo bola i konflikata. Očekivanje "dubitka na lutriji", "magičnog razrešenja"...magijsko mišljenje. Pod velikim pritiskom javljaju se i paranoidni elementi u mišljenju .

Kod problema tolerancije na ambivalenciju: fuzija libida i agresije - konfuzija u mišljenju. Temporalni rascep ambivalencije- kontradiktorno mišljenje, velike promene mišljenja u zavisnosti od emotivnog stanja, strane ambivalencije koja je "na vlasti" u tom trenutku. Potiskivanje jedne strane ambivalencije- (potiskivanje negativne)- perfekcionistički stavovi. Kruto mišljenje- nesposobnost za dijalektičko mišljenje- "jedinstvo suprotnosti"- razumevanje različitih aspekata osobe, pojave, problema, prisilne misli, preterane generalizacije "uvek", "nikad", "mora"...nesposobnost da se čuje drugačiji stav, da za zamisli suprotnost kao mogućnost, "magijsko mišljenje", predrasude, stereotipije u mišljenju. Mechanizam površnosti: površnost mišljenja, ne udubljivanje u problem, neodređenost, "ne znam šta da mislim","ne zamaram se time"...

Kod problema tolerancije na frustraciju: iracionalne životne filozofije: „želeo bih da budem savršen, ali to savršenstvo mora da se dobije što pre“ i, po mogućnosti, bez mnogo utroška psihičke energije. "život mora da bude udoban".

- racionalizacije: "to nije toliko važno", "kiselo grožđe", "slatki limun"...

	<p>nedostatak tolerancije na specifične frustracije:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "oralna"-tolerancija na frustraciju potrebe za primanjem: parazitske životne filozofije, egocentrično mišljenje, uverenje osobe da joj svet nešto duguje zbog uskraćenosti, iskrivljen osećaj za realnost - mišljenje obojeno željom -“analna”-tolerancija frustracije vezane za davanje: preterana intelektualizacija, opsativno mišljenje, ruminacije...autoritarne ili eksploatatorske životne filozofije, prisilne misli. Previše apstraktno mišljenje, mišljenje bez emocija, formalizovano, "suvo", "metodološko" mišljenje. -“edipalna”-netolerancija na frustraciju rivaliteta: racionalizacije izbegavanja rivaliteta, "ja nisam od onih koji se laktaju...", "nisam egzibicionista, ne volim da se ističem...", "ko visoko leti, nisko pada", "pošteni ljudi se ne guraju", iracionalna uverenja o ljubavi i odnosima - "prava ljubav je kad se ne pomisli na drugoga", zahtevi za izvesnošću- "uvek", "do groba"
Konativno	<p>Oblici “volje” koji ne vode osamostaljivanju i individuaciji-parazitska, manipulativna volja</p> <p>Nedostatak volje- bezvoljnost, nesposobnost osobe da se pokrene, uloži energiju, nedostatak energije da se održi pokret, gubljenje ambicija, “volje za životom”.</p> <p>-„kontra volja“ (za dvogodišnjake je to normalan razvojni stadijum), manifestuje se kao „neću“ koje se protivi volji drugih, onome što se „mora“.</p> <p>- bezobzirna volja - volja da se „istera svoje“, bez obzira na posledice po druge, samovolja neprikladna uzrastu i volja koja se okreće protiv sebe.</p> <p>Slabosti bolje povezane sa slabostima drugih bazičnih sposobnosti:</p> <p><i>Volja sa nerazvijenom neutralizacijom i mentalizacijom:</i></p> <p>“stihilska”, “impulsivna”, “neartikulisana volja” - zavisna od naleta energije, nestabilna. “Opsednutost” instiktualnim impulsima. Volja nije “jahač” već “konj”, impulsivna, nepomišljena, “zadrta”.</p> <p>- ne vodi osobu stvarnoj samostalnosti, već raznim oblicima nametanja drugima, impulsivnom ponašanju, nepomišljenim (afektivnim) manipulacijama.</p> <p><i>Volja sa problemima celovitosti i konstantnosti objekta:</i></p> <p>Celovitost: samovolja-sebična volja- (pokušaj “nelegitimnih” načina “spajanja” sa objektom, nepoštovanja tudihih granica, slobode...ostvarivanja “koristi” koje nisu razvojne. U aktima volje- druga osoba (ili posao, aktivnosti) se ne doživljava kao celina, već kao “parcijalni objekt”- nešto dobro što služi lakom zadovoljavanju potreba, ili nešto loše što treba uništiti. -parazitizam, fantaziranje umesto volje- fantazija “jednog dana”</p> <p>Konstantnost: “volja kratkog daha”, “zavisna volja” - Osoba je “kratkog daha”, ima velike oscilacije radnih sposobnosti, očekuje uspeh preko noći. Gubi volju kad ne ide lako, kad nema nagradu za aktivnost odmah, kad je zadovoljstvo odloženo.</p> <p>Nedostatak “samostalne volje”- osoba ima prekomernu potrebu i sklonost da se oslanja na druge pri ostvarenju potreba, zadatka, ne može sama. Ili “ima volju da nešto radi samo kad je sa...”</p> <p>-“napred-nazad” volja - velike oscilacije motivacije - ”polet-pa padanje u bedak”</p> <p>Tolerancija na ambivalenciju> "prevrtljiva, čudljiva volja", "opsesivna volja" - Ambivalentna volja. "hoću-neću"-volja. Oscilacije između “dobe” volje i</p>

“zlovolje”. Postajem perfekcionista, toliko “dobro”želim da nešto uradim, da, na kraju, ne uspem da zadovoljim sopstvene standarde, pa odustanem, ili mi se smući, ili mi je toliko teško da se jedva nateram...stalno sam zabrinut za posao...to me toliko opterećuje da mi se ne upušta u posao...volja postaje opsesivna, prisilna, sitničava, perfekcionistička - osoba oseća da “mora”, a ne da hoće. Kad se potiskuje pozitivna strana ambivalentne polarnosti, volja se može okrenuti izraženu “samovolju”, “zlu volju”, bezobzirnost.

Kod kondenzacije obe strane ambivalencije u jednoj akciji osoba može pokazivati snažnu volju da nešto uradi, ali to čini na takav način da proizvodi kontraefekat.

-”Udovoljavajuća volja”, “opsesivna volja” - Ako se potiskuje negativna strana ambivalentne polarnosti, volja je “upregnuta” - osoba negira sopstvenu volju prisilno se trudeći da udovolji. Može se preokrenuti u suprotnost - potrebu da se uništi prethodno voljeni objekt, da se zabušava, nervira, sveti...Takva volja je uvek usmerena ka objektu i “nema vremena ni energije” da se bavi sobom-sopstvenim razvojem...

“Zlovolja”-Ako se potiskuje pozitivna strana ambivalentne polarnosti-osoba može biti vezana za nešto što oseća da mrzi - “nešto je veže”, a želi da ode, da napusti drugu osobu, posao, aktivnost.

“Površna volja” - ako je odbrana od ambivalentne polarnosti-volja je rasplinuta,osoba svašta započinje, a ništa ne dovršava, ne udubljuje se...rasplinuta je na veći broj odnosa ili aktivnosti.

Tolerancija na frustraciju: “oralna”tolerancija na frustraciju potrebe za primanjem: “Nezadrž volja” - nesposobnost odlaganja, volja je podjavljena potrebom - željom. ”Zavisna volja” - Nedostatak “samostalne volje” - osoba ima prekomernu potrebu i sklonost da se oslanja na druge pri ostvarenju potreba, zadatka, ne može sama. Ili “ima volju da nešto radi samo kad je sa...”.

-“analna”-tolerancija frustracije vezane za davanje: "kontra volja", negativizam. osoba oseća ogromnu frustraciju koja nastaje kada mora da se poviňuje volji neke druge obično, ali ne i nužno, nadređene osobe. „Niko meni nema da kaže šta ja da radim“.Odlaganja: “ Evo sada ču.....“ - kompromisna tvorevina, koja u suštini znači i povinovanje volji drugoga, ali istovremeno i otpor od pokoravanja. ”Poslušna volja“-predaja volje-absolutno pokoravanje svakom autoritetu (iz koga često može postojati pasivni agresivni i direktnim opažanjem nedostupni destruktivni impuls prema njemu). Opsesivna volja: "moram da uradim..." - volja se oseća kao progonitelj ličnosti.

-“edipalna”-netolerancija na frustraciju rivaliteta. ”Dozvoljena volja“- Volja da se ide do “dozvoljene granice”. Nedostatak volje kada se približi cilju - strah od uspeha, upoređivanja. Ograničavanje na funkcije u kojima se ne “štrči”. Volja bez inicijative-“kad mi se kaže, onda uradim”.

-tolerancija na frustraciju narcističkih potreba

Volja može biti upregnuta u svrhe izgradnje nerealne, grandiozne slike, umestu u realna samoostvarenja koja bi vodila individuaciji i zrelom samopoštovanju. Narcističke frustracije, koje dovode do narcističkih

povreda, mogu podjarmiti volju osobe i okrenuti je ka osveti i eksploraciji drugih, kako bi se nadkompenzovala narcistička povreda.

Tabela 11 – manifestacije nerazvijene i razvijene inicijative

Sposobnost	Opis
Inicijativa	<p>Sposobnost da se preduzme odgovornost za otpočinjanje ili začinjanje nečega, karakteristika začinjanja nove ideje ili metoda, sposobnost da se misli i dela bez zahteva druge osobe. "Inicijativa je osobina ličnosti u kojoj osoba ima sposobnost i tendenciju da pokreće: da otpočne aktivnost, uključujući prihvatanje pravila i davanje ili pomaganje drugima, bez da je to zahtevano od nje." Inicijativa je, dakle, sposobnost da se otpočne, pokrene nešto samostalno, voljnost da se preuzme prvi korak, kao i odgovornost za to, da se istraje u otpočetoj aktivnosti. Inicijativa je kad "prepoznam i uradim ono što mislim da treba da se uradi pre nego što to neko traži od mene"...Zrela inicijativa ima razvijen osećaj za uzajamnost.</p>
Ispoljavanje nerazvijene sposobnosti inicijative	<p>- Nedostatak inicijative: Osoba ništa ne može da pokrene sama, čeka da "joj se kaže", da neko drugi počne...U ljubavi, uvek očekuje inicijativu druge osobe - gotovo ništa ne polazi od nje, reaktivna je. U radu, može da prihvati i radi na onome što su drugi započeli, ali ne i da ona otpočne nešto. Postoji averzija prema svakom riziku, nepoduzetnost. Izbegavanje svakog isticanja, prikazivanja, pokazivanja...</p> <p>- intruzivna (nametljiva, probojna) inicijativa. Osoba pokreće stvari, ali pri tome ne vodi računa o drugima, "probija uši" svojim glasom, "upada u reč", nameće svoje aktivnosti, ne dozvoljava drugima inicijativu...Eksplorativne druge, bezobzirna je, mora u svemu da bude prva. Nema osećaj za uzajamnost. Postoji samo poraz ili pobeda. Sve je takmičenje. Egzibicionizam- preterana potreba za pokazivanjem, nadmoći, "da svi vide"...ulaženje u odnose ili aktivnosti radi "dokazivanja".</p> <p>U oblasti nagonske motivacije: Smer inicijative je obrnut (ka pregenitalnim načinima zadovoljenja potreba) kvalitet inicijative je obojen sepcifičnostima načina zadovoljenja potreba u određenom stadijumu razvoja libida:</p> <p>"Oralna inicijativa": generalno izražena težnja za traženjem stimulacija, upijanjem, napajanjem, hranjenjem stimulacijama...Pokretač je glad, fizička ili psihološka...</p> <p>"Analna inicijativa": Osoba će inicirati uglavnom aktivnosti koje su usmerene ka kontroli (sebe i drugih), ka planiranju (umesto konkretoj akciji), ka sakupljanju, odlaganju...Njene aktivnosti mogu biti praćene tvrdoglavostu i pasivnim oblicima agresivnosti. Smer inicijative je ambivalentan (ide u oba pravca), a kvalitet obojen analnošću.</p> <p>"Falička inicijativa": Falička inicijativa ima smer ka separaciji ili individuaciji, ali je njen kvalitet obojen osobenostima falusnog stadijuma (intruzivnost, nedostatak osećaja za uzajamnost, bezdušna inicijativnost na uštrb drugih, bezosećajnost, borba za moć..konflikti u vezi inicijative mogu izraziti kroz samoograđivanje (a nekada u relativnoj seksualnoj impotenciji ili frigidnosti).</p>

Ili se može, nasuprot krivici, preterano kompenzovati iskazivanjem neumorne "inicijative" kroz jedan kvalitet "večite akcije" po svaku cenu.

U oblasti objektne motivacije: smer inicijative obrnut: aktivnosti koje pokreće osoba nisu usmerene ka separaciji, diferencijaciji i individuaciji, već na kontrolu objekta, na manipulaciju drugima i pokušaje "nelegitimnih" načina "spajanja" sa objektom, nepoštovanja tudihih granica, slobode...ostvarivanja "koristi" koje nisu razvojne. Ponavljanje obrazaca ranih objektnih odnosa radi ovladavanja je primarna motivaciona sila. Kvalitet inicijative obojen je specifičnostima stadijuma razvoja objektnih odnosa koje osoba ponavlja (u fazi odnosa sa parcijalnim objektima - inicijativa usmerena da se kontrolišu i koriste ljudi jer su doživljeni kao proizvod potrebe, u fazi simbioze - inicijativa usmerena na stapanje, u fazi separacije-ponovnog približavanja-inicijativa je "ćudljiva", menja smer, obojena je potreba - strah dilemom - jurenje i bežanje...). Ako dominiraju potrebe za reparacijom (popravljanjem štete nanete objektu vlastitom nesvesnom agresijom) dominira inicijativa usmerena na popravljanje štete, humanitarne aktivnosti, žrtvovanje... U oblasti ego motivacije: smer inicijative je ka ponavljanju automatizovanih, razvojno neproductivnih mehanizama adaptacije. Osoba "igra igre", inicira aktivnosti sa predvidljivim scenariom u kojem koristi naviknute mehanizme odbrane, manipulativne "kontraveštine", da bi izbegla neprijatnost, psihički bol. Inicijativa vodi ponavljanju adaptivnih navika, ne dovodi do novih adaptacionih mehanizama. Funkcionise po "istom kalupu". Osoba je "zadrta". Ne istražuje nove mogućnosti.

U oblasti narcističke motivacije: Smer inicijative je obrnut, jer su pokušaju kompenzacije usmereni na stvaranje nerealnih predstava o sebi (grandiozni self- uveravanje sebe i drugih da osoba jeste to što zamišlja) i drugima (idealizovani roditeljski imago), a ne na realistična samoostvarenja koja bi mogla popraviti narcističku ravnotežu. Kvalitet inicijative zavisi od toga koje su narcističke potrebe osuđene i pokušavaju se kompenzovati nerealnošću. Njena inicijativa može biti usmerena ka tome da nađe selfobjekte u svetu (traženje gurua, vođa, idealizovanih ličnosti), ili ka tome da kroz njih potvrdi svoj grandiozni self - da se ogleda u njima ("mirroring", odavanje priznanja, divljenje od strane idealizovanog objekta), da se stopi sa njima, da ih kontroliše (ti si moćan, a ja mogu da te kontrolišem...ja sam moćan) ili da, kroz odnose sa idealizovanim selfobjektom, doživi "blizanaštvo" ili "alter ego" funkcija selfobjekta („Ti si velik, a ja sam tvoj blizanac, dakle, suštinski ista veličina“). U zrelijim varijantama narcističkih potreba osoba prepoznaje drugoga kao zasebnu osobu (kao objekt) i ispoljava inicijativu u traženju od objekta da se pridruži njegovim egzibicionističkim potrebama (gledajte me, tapšite mi, hvalite me...)

Ispoljavanje razvijene sposobnosti inicijative

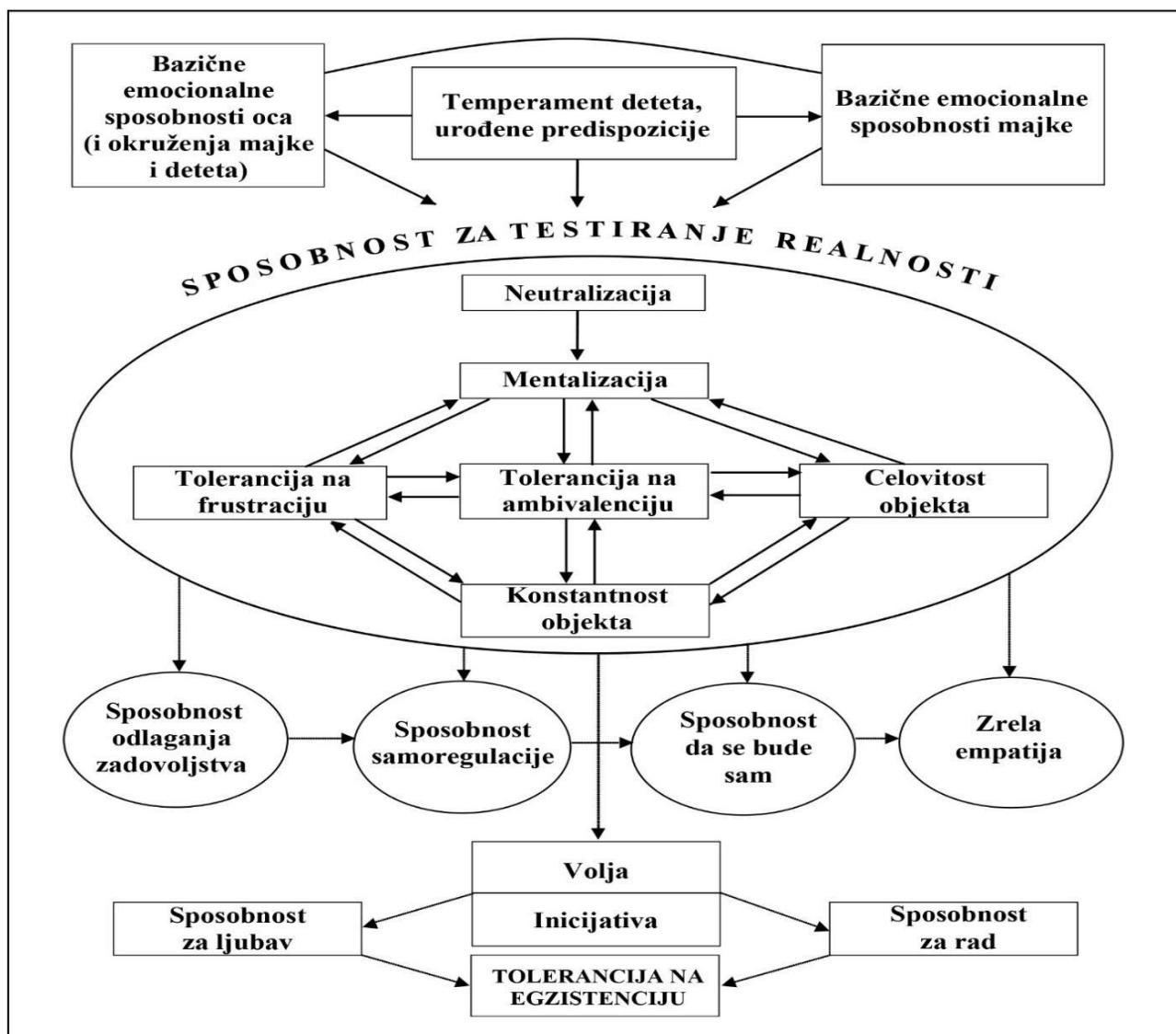
- Proaktivnost- osoba je sposobna da razvije aktivnosti ili projekte, ima poverenje i uverenje da je u redu to uraditi, čak i ako postoji rizik neuspeha ili grešaka. Ima osećanje svrhe i usmerenost, sposobnost donošenja odluka, saradivanje sa drugima i vođenje drugih, sposobnost da se definiše lično usmerenje i ciljevi, sposobnost da se preduzme inicijativa i prikladni rizici.
- Osoba poseduje izvestan višak energije koji mu omogućava da zaboravi prilično brzo mnoge neuspehe i da se sa poletom usmeri ka novim poželjnim oblastima, makar izgledale i opasne
- U odnosima, ima jasan osećaj za uzajamnost.

- Osoba je hrabra, usmerena ka ostvarivanju svojih ideaala i ciljeva koji su u skladu sa njima.

U OLI IPP date su i tabele koje prikazuju ispoljavanja nedostatka u razvijenosti svake od bazičnih emocionalnih kompetencija u složenim sposobnostima-ljubavi i radu (prikaze svih tabela možete naći u knjizi: "Sposobnost za ljubav i rad-OLI Integrativna Psihodinamska psihoterapija. Jovanović, N. 2013).

Nedostatke u razvijenosti bazičnih emocionalnih kompetencija možemo prepoznati i preko složenijih emocionalnih kompetencija koje one, kao lego kockice, sačinjavaju. U praksi je mnogo lakše prepoznati nedostatke u složenijim sposobnostima jer se oni pokazuju kao određene osobine. Ali, teško je menjati i razvijati složene sposobnosti ako se ne pozabavimo njihovim sastavnim delovima-bazičnim emocionalnim kompetencijama. Sledeći dijagram pokazuje kako se bazične emocionalne kompetencije povezuju u grupe i kreiraju složenije kompetencije.

Dijagram 1: Dijagram bazičnih i složenih emocionalnih kompetencija



Klijentima (a i psihoterapeutima) je obično lakše da prepoznaju nerazvijenost ili razvijenost emocionalnih sposobnosti srednjeg nivoa složenosti: "Teško mi je da sačekam.." (strpljenje, odlaganje zadovoljstva), "ne mogu sam da se smirim" (sposobnost samoregulacije), "teško mi je da budem sam, stalno tražim neko društvo...". Ali, kako je teško postići ta poželjna stanja i osobine bez razvijenosti prve četiri bazične emocionalne kompetencije.

Prepoznavanje deficit u bazičnim emocionalnim kompetencijama prema dominantnom tipu anksioznosti klijenta

Vrste anksioznosti i emocionalne kompetencije

Zašto bi se čovek toliko uplašio života, ili nečega u životu, da ga uhvati panika ili anksiozni poremećaj?

Najlogičniji odgovor na to je: zato što oseća da mu nedostaje neka sposobnost, ili sposobnosti, kojima bi mogao da prevlada situaciju ili problem.

U O.L.I. Integrativnoj psihodinamskoj psihoterapiji ne poričemo da u osnovi paničnih stanja ili napada mogu stajati mnoge stvari o kojima govore različiti psihoterapijski pravci: nesvesni uzroci, trauma, prisila ponavljanja radi ovladavanja, iracionalna uverenja, životni skript... Sve je to tačno. Ali, zašto neko drži u nesvesnom neke sadržaje koje bi mogao da osvesti i prevaziđe? Zašto ponavlja traumu umesto da je osvesti, psihološki obradi i prevaziđe? Zašto inteligentna osoba stvara i održava iracionalna uverenja o sebi, svetu, životu? Ako bi sama, i bez pomoći stručnjaka, razmislila o načinu na koji misli, mogla bi da shvati da ima iracionalna uverenja. Život nas stalno suočava sa našim iracionalnim uverenjima kroz posledice sa kojima se suočavamo. Zašto ne učimo iz tih iskustava?

Verujem da odgovor leži u bazičnim sposobnostima za obradu emocija – emocionalnim kompetencijama koje nismo razvili, a koje bi nam omogućile da izđemo na kraj sa životnim problemima i emocijama koje oni izazivaju. Kad ne razvije neophodne sposobnosti, čovek pokušava da rešava životne probleme onako kako ume i može bez tih sposobnosti koristeći, kao zamenu, razne „skupe” i neefikasne odbrambene mehanizme.

Svaki mehanizam odbrane je neka vrsta laži, iskrivljavanja stvarnosti da bi nam bilo lakše. Naravno, to su bili oblici adaptacije na sredinu u kojoj je osoba odrastala i imali su svoju razvojnu funkciju. Problem sa infantilnim adaptivnim mehanizmima je u tome što odrasla osoba može da razvije zrelije mehanizme i sposobnosti za obradu emocija koje služe adaptaciji, a ne iskrivljavaju realnost.

Problemima anksioznosti, u O.L.I. metodu, pristupamo preko izgradnje ili deblokiranja bazične sposobnosti za obradu emocija koja ne funkcioniše, a zbog toga dolazi do anksioznih reakcija ili poremećaja.

Metod rada se, dakle, može prikazati u nekoliko koraka:

- ✓ Otkrivanje „kontraveština“ („bagova“) u obradi emocionalnih informacija, načina na koji klijent stvara svoj problem pokušavajući da ovlada nekim razvojnim zadatkom na neadekvatan način.
- ✓ Suočavanje klijenta sa odbranama, „kontraveštinama“, neuspešnim oblicima adaptacije.
- ✓ Edukovanje o emocionalnoj kompetenciji koja je zdrav adaptivni mehanizam. Pokazivanje „kako se to radi“, proceduralno učenje.

Panični napad može nastati kada životna situacija od nas zahteva bilo koju od navedenih sposobnosti koje nisu razvijene ili su blokirane. Zapravo, onda kada mi nešto želimo i hoćemo, a nemamo način da to i ostvarimo. Kada kontraveštine nisu dovoljne da nas dovedu do nečega što nam je važno, da ovladaju anksioznošću, a bazične sposobnosti nisu razvijene da zamene kontraveštine, nastaje velika anksioznost koja može da preraste u napad panike i panična stanja. Neće nas uhvatiti panika ako odustanemo od cilja koji nam je jako važan. Ako ubijemo želju, potrebu, odustanemo od cilja i umrtvimo se, pre će nas uhvatiti depresija. Panika nastaje kada nešto hoćemo, a ne možemo. Ona je, na neki način, prijatelj, koliko god to čudno zvučalo. Panika je unutrašnje upozorenje da nešto nije u redu, da „ne možemo više tako“, da nešto moramo da menjamo da bismo dostigli ono što u životu želimo, ili da ubijemo sopstvene želje i potrebe. Panika je unutrašnji poziv na odrastanje, na razvoj sposobnosti. Panični napad je šansa. Ako je iskoristimo, nateraće nas da se razvijamo i postanemo kompetentniji. Ako je ne iskoristimo, nateraće nas na zloupotrebu još skupljih kontraveština koje vode umrvljavanju, nerealnosti, samoobmani. Kontraveštine moramo zameniti sposobnostima jer „nema zanata bez alata“. Bazične emocionalne kompetencije su naš alat za nošenje sa životom. Svaka od njih je alat za zdravo ovladavanje određenom vrstom anksioznosti. (Senić R. Jovanović N. 2011¹⁸)

Ne postoji jedan anksiozni poremećaj (Jovanović N. 2014¹⁹). Svaka od sposobnosti koje ćemo navesti ima svoj specifični oblik anksioznosti koji nastaje kada sposobnost nije razvijena. I pristup psihoterapeuta određen je vrstom anksioznosti i defektom u nekoj emocionalnoj kompetenciji koju pokušava da razvije ili deblokira kod klijenta. Da vidimo koje su to neophodne emotivne alatke i koju vrstu anksioznosti donosi njihov deficit.

¹⁸ Senić, R., Jovanović, N., (2011). *Strah od života – o anksioznosti i paničnim napadima*, Beograd: Beoknjiga

¹⁹ Jovanović N. (2014), „Pristup anksioznosti u OLI Metodu“, Trećeg kongres psihoterapeuta Srbije-okrugli sto Susret modaliteta: Anksioznost Kako različiti modaliteti pristupaju anksioznom poremećaju. Savez društava psihoterapeuta srbije SDPS, Beograd.

Neutralizacija i mentalizacija – anksioznost preplavljanja

- Bez razvijene neutralizacije osoba je u vlasti svojih nagona („kao bez glave“), impulsivna, iracionalna i neartikulisana. Bez mentalizacije ne obrađuje mentalno svoje impulse i dela kao da je „nešto spopalo“. Verbalizuje: „To je jače od mene“, „Ne znam zašto, uhvati me nezadrž“...
- Anksioznost preplavljanja: je vezana za „opsednutost“, „ludilo“, „nekontrolu“, „gubljenje razuma“ – difuzni strah od sopstvenih impulsa i mogućih posledica.

Celovitost objekta – progoniteljska anksioznost

- Bez celovitosti objekta (lepka psihe) – sposobnosti za celovito doživljavanje druge osobe („objekta“) i sebe, doživljaji druge osobe ili selfa su rascepljeni na crno-beli svet dobra i zla (kaže se da je „odlepila“). Osnovna mentalna operacija je kategorizacija.
- Progoniteljska anksioznost – strah od uništenja i dezintegracije: „biću uništen“, „raspašću se“, dominira mehanizam cepanja i projekcija, anksioznost zbog sopstvene destruktivnosti – „zlo u meni će uništiću sve dobro“.

Konstantnost objekta – separacione anksioznosti

- Bez konstantnosti objekta (stabilizatora psihe), osoba je „nestabilna“, zavisna od drugih. Nema stabilnu mentalnu reprezentaciju drugoga i sebe i mogućnost samoregulacije. Izražena „potreba-strah“ dilema (snažna želja za simbiozom i strah od gušenja, gubljenja sebe, granica, Ja u odnosu). U zavisnosti od faze razvoje konstantnosti objekta mogu dominirati različite anksioznosti:
 - **Anksioznost bespomoćnosti**, „svemirske samoće“, „Svet je prazan, bez objekta“ - faza simbioze.
 - **Anksioznost „gušenja“, „gubljenja sebe u odnosu“** - faza diferencijacije sebe i objekta.
 - **Anksioznost gubljenja podrške, „nema nazad“** - faza „ponovnog približavanja“, krivica zbog odvajanja.
 - **Separaciona anksioznost - gubitak objekta, nesposobnost da se bude sam, strah od samoće, samostalnosti** - faza separacije.

Tolerancija na frustraciju – anksioznost nepodnošenja osujećenja („To ne mogu da podnesem“)

- Bez tolerancije na frustraciju – osoba nema imunitet na frustracije koje donosi život, ljubav i rad, „puca pod pritiskom“.
- Ima „Ahilovu petu”, specifičnu frustraciju koju ne može da podnese, strah „samo da mi se to ne desi“.
- Specifične netolerancije - anksioznosti nepodnošenja frustracije, mogu biti: „**oralne**“ (frustracija potreba za primanjem, brigom, zaštitom), „**analne**“ (frustracija potrebe za autonomijom, zadržavanjem „vlasništva“), „**falusne**“ (frustracija egzibicionističkih potreba, rivalskih...).
- Netolerancija na frustraciju narcističkih potreba - preosetljivost na povredu slike o sebi (grandiozni self) i sliku idealizovanog objekta (idealizovana roditeljska slika) - anksioznost narcističke povrede (stida, bruke...)

Tolerancija na ambivalenciju – anksioznost odlučivanja, greške

- Bez tolerancije na ambivalenciju osoba je neodlučna, nesposobna da se suoči sa oprečnim emocijama prema nekome ili nečemu (ili prema sebi) i da odmeri i „preseče“, da se opredeli i doneše odluku. Zrela odluka zahteva „merenje bez varanja“, iskreno odmeravanje svih emocija koje imamo prema objektu.
- **Anksioznost odlučivanja, opredeljivanja, strah od greške**, od „druge strane medalje“, gubitka kontrole, ambivalentnih emocija prema objektu.
- **Anksioznost preuzimanja odgovornosti.**

Volja – anksioznost samopodrške, istrajanja

- Bez volje, osoba je kratkog daha, bez energije da podrži u kontinuitetu sopstvene želje i ciljeve. Ili manipuliše i nameće volju drugima.
- **Anksioznost nedostatka samopouzdanja – mogu li da se pouzdam u sopstvenu istrajnost, volju, samodisciplinu...**
- **Anksioznost gubitka slobode, autonomije**, od toga da se bude iskorишćen, „nametnuće mi, zarobiće me, iskoristiće me...“ – osoba nerazvijene volje se „namešta“ da je kontrolišu, a potom se opire kontroli.

Inicijativa – anksioznost isticanja, rivaliteta, „kastraciona anksioznost“

- Bez inicijative osoba je reaktivna, nema „ključ“ za svoj „motor“, potrebno je da je pokrene neko drugi. Plaši se da nešto otpočne samostalno i da stoji iza toga.
- „**Kastraciona anksioznost** - „poniziće me“, „skinuće me sa položaja“, „kazniti zbog štrčanja, egzibicionizma, pretenzija na nešto što mi ne pripada...“.
- **Anksioznost rivalstva, poraza, „impotencije“**, simbolizacija „manjeg penisa“, „rival će me pobediti i poniziti“.
- **Anksioznost narcističke povrede.** (Vezana za “falički narcuzam”)

Tip anksioznosti nas, dakle, može usmeriti ka tome koja “alatka” za nošenje sa određenom vrstom životnih problema nedostaje. Koja emocionalna kompetencija je “najslabija karika”. Naravno, obično nije samo jedna, jer nedostatak u razvoju jedne kompetencije povlači i nedostatke u drugim, sa njom povezanim kompetencijama.

Implikacije na tehniku rada

U O.L.I. Integrativnom psihodinamskom metodu

- Ne pristupamo svakoj vrsti anksioznosti na isti način.
- Zapravo, ne „lečimo“ anksioznost, već se usmeravamo na emocionalnu kompetenciju koja nije razvijena - koja je psihodinamski mehanizam prevladavanja te anksioznosti.
- Ispravljamo „greške u softveru“ koje su pozadina „kliničke slike“.

Kako svaka od navedenih bazičnih emocionalnih kompetencija ima svoj algoritam, korake koji se odvijaju u našem mentalnom aparatu kada je primenjujemo, možemo jasnije odrediti i vrste učenja i psihoterapijske tehnike koje doprinose razvoju ili deblokiranju određene sposobnosti. U tome nam pomaže i taksonomija terapijskih ciljeva koju smo razvili radi jasnijeg razvrstavanja psihoterapijskih tehika i vrsta učenja u procesu psihoterapije.

- Terapijske tehnike su „sortirane“ po tome koju sposobnost i u kojoj fazi razvoja mogu da pokrenu ili deblokiraju.
- O.L.I. metod daje i taksonomiju psihoterapijski ciljeva, ukazujući na to koje vrste učenja se odvijaju u procesu psihoterapije i koje sposobnosti se aktiviraju kroz određeni oblik učenja.

Tabela 9. - Taksonomija terapijskih ciljeva

Vrste učenja-znanja	Bazične emocionalne kompetencije-procesi						
	Neutralizacija i mentalizacija	Celovitost objekta	Konstantnost objekta	Tolerancija na frustraciju	Tolerancija na ambivalenciju	Volja	Inicijativa
Konceptualno-deklarativno	T	E	H	N	I	K	E
Proceduralno	T	E	H	N	I	K	E
Metakognitivno	T	E	H	N	I	K	E

Tehnike „širokog spektra“ i „usmerene“ tehnike

- ✓ Najčešće nije jasno definisano čemu neka tehnika služi, šta, zapravo, razvija.
- ✓ Obično su to uopštene prepostavke kao što su „proširenje svesnosti“, „suočavanje sa neprihvaćenim aspektima sebe“, „preuzimanje odgovornosti“ – „tehnike opšte prakse“, nešto kao antibiotik širokog spektra, kao mreža koju bacimo u vodu, pa šta uhvatimo.
- ✓ Ako pozajmimo bazične sposobnosti za obradu emocija, „šta one rade u našoj glavi“, možemo odabratи specifične tehnike koje služe za razvoj baš te sposobnosti i oblik učenja preko kojeg je ovladavanje sposobnošću najefikasnije.

Primeri klasifikacije tehnika prema emocionalnim kompetencijama koje razvijaju**Celovitost objekta – tehnike „lepljenja doživljaja“:**

- „Holding“, „kontejning“, „održavanje optimalne distance“ – Psihoanaliza
- Tehnika „Fokusiranja“ (Eugen Gendling)
- „Reframing“ (N.L.P.)
- Krug ličnosti, testiranje validnosti uverenja, „Đavolji advokat“ – R.E.B.T.
- „Jezički pristupi“, „rad sa metaforama“, „igre pojekcije“ – Geštalt
- „Uzemljivanje“ – Bioenergetika
- „Centriranje“ – Radiks

Konstantnost objekta – tehnike stabilizacije mentalnih predstava:

- Konstantnost odnosa – prenošenje ego funkcija kroz identifikaciju i introjekciju i metakognitivnu edukaciju – Psihoanaliza

- Trening veština samoregulacije – Biofidbek, autogeni trening...
- „Pijaca osobina“, „O.L.I. Protokoli“ – O.L.I. Metod
- Tehnike za rad sa „konfluencijom“, „retrofleksijom“, „projekcijom“, „introjekcijom“, „Ritam kontakata i povlačenja“ – Geštalt...

Tolerancija na frustraciju - tehnike podnošenja, razužasavanja, desenzitizacije...

- „Optimalna frustracija“, „apstinencijalno pravilo“, frustracija sa empatijom – Psihoanaliza
- Trening tolerancije na frustraciju, kognitivno restrukturiranje, osporavanje zahteva, ideja o nepodnošenju, analiza dobiti i štete... – R.E.B.T.
- „Eksperimenti“, vizualizacija frustrirajuće situacije... – Geštalt...

Nećemo u ovom priručniku navoditi detaljnije tehnike za sve bazične emocionalne kompetencije. U pripremi za štampu je „Zbirka tehnika za razvoj bazičnih emocionalnih kompetencija“ u kojoj je veliki broj tehnika iz različitih psihoterapijskih pravaca, kao i tehnika razvijenih u okviru IPP razvrstan prema taksonomiji psihoterapijskih ciljeva. Deo tehnika sa naznakom za razvoj koje emocionalne kompetencije služe, već je izložen u knjizi „Sposobnost za ljubav i rad – OLI Integrativna Psihodinamska Psihoterapija (Jovanović, N. 2013)

Kontakt ispred tehnika

-O.L.I. IPP nije tehnologija

Da bi te tehnike stvarno pomogle nekom klijentu da razvije sposobnosti za obradu emocija neophodno je da se one primenjuju kroz dobar, dubok emotivni kontakt sa terapeutom.

-O.L.I. IPP nije tehnologija za promenu u kojoj je kontakt sporedna stvar.

-O.L.I. IPP je „full contact“ pristup. Sposobnosti se usvajaju kroz identifikaciju klijenta sa sposobnostima psihoterapeuta, kroz prenos funkcija i takozvano „proceduralno učenje“ (**neposredno „preuzimanje“ funkcija obrade emocija**).

Prepoznavanje nedostatka u nekoj od bazičnih emocionalnih kompetencija prema sadržaju „narcističkog ponosa“ - vrsti neravnoteže u narcističkom sektoru ličnosti.

“Svako se češe tamo gde ga svrbi”, kažu. Svakoj osobi je stalo do slike o sebi, do doživljaja sopstvene vrednosti. Tim aspektom ličnosti, održavanjem ravnoteže, slike o sebi i doživljaja sopstvene vrednosti bavi se “narcistički sektor ličnosti”, kaže Kohut (1971)²⁰ (1984)²¹. U onoj oblasti u kojoj, svesno ili nesvesno, osoba oseća da nema razvijene emocionalne kompetencije, postoji doživljaj manjkavosti, inferiornost. Osoba se protiv tog osećaja može boriti izbegavajući situacije u kojima su potrebne te kompetencije, da ne bi osetila stid, inferiornost, bezvrednosti...ili tako što gradi lažne, preuveličane slike o svojim kompetencijama u pokušaju nadkompenzacije osećaja inferiornosti (“pumpa svoj ego”-što često vidimo kod narcističkih struktura kao odbranu).

Prema sadržaju stida, narističke osetljivosti i povredljivosti, možemo videti koja bazična emocionalna kompetencija je manjkava i od koje vrste inferiornosti se osoba brani. To, takođe, možemo videte i iz “narcističkog ponosa” koji je kompenzaciona odbrana i služi da se sakrije inferiornost isticanjem suprotnih osobina u ličnosti. Pošto je odbrana kompenzacija osećaja inferiornosti, što je veća inferiornost više se uzdiže njeni suprotnosti. Najčešće su to neke preuveličane vrednosti osobe, preuveličane kompetencije. Ekstremnosti u ponašanju i ponos upravo na ta preuveličavanja (osoba ima previse ili premalo nečega, i ponosna je upravo na tu ekstremnost kao na svoju “posebnost”. Na primer, “ja nikad nisam agresivan...” ili suprotnost “Mene ne sme niko popreko da pogleda, odmah udaram...”, “ ja sam uvek spremna svima da pomognem, nikada ne odbijam”, “meni se nikada ne dešava da...”.

Iza samoveličanja i samoumanjivanja. “posipanja pepelom” (skriveni narcis), stoji neki odbrambeni pokušaj održavanja ravnoteže u narcističkom sektoru ličnosti koji je, opet, vezan za nedostatak neke od bazičnih emocionalnih kompetencija- kao odbrana od inferiornosti vezane za nedostatnost te emocionalne kompetencije. Ponovo dolazimo do toga da je razvoj emocionalne kompetencije koja nedostaje “lek” i za problem neravnoteže u narcističkom sektoru ličnosti i uzrok narcističke povredljivosti.

Kohut kaže da, u normalnim okolnostima, dete u razvoju ima dva stuba narcističkog sektora ličnosti, dva važna psihološka konstrukta:

1. Grandiozni - egzibicionistički self (koji će u normalnim okolnostima evoluirati u samoasertivne ambicije, realistično samopoštovanje)
2. Idealizovani roditeljski imago (idealizovana slika roditelja i vrednosti-ideala koje ona nosi u sebi, koji evoluira u internalizovane realistične vrednosti i ideale).

²⁰ Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self*. New York: International Universities Press

²¹ Kohut, H. (1984). *How Does Analysis Cure*, ed. A. Goldberg and P. Stepansky. Chicago: University of Chicago

Šta se može desiti pa da razvoj narcističkog sektora ličnosti kreće kroz putem?

Odgovor na ovo pitanje nam je bitan da bismo znali na koji način se, ne ponavljajući patološki proces koji je i doveo do razvojnih zastoja, kroz psihoterapijski proces razvoj može usmeriti ka formiranju zrelijih, realističnijih struktura, stubova narcističkog sektora ličnosti ("bipolarnog selfa").

Patologija u prvoj oblasti rezultira fiksacijom na sopstvenu grandioznost, a patologija u drugoj oblasti rezultira deficitima, gde je koren patologije u fiksacijama na arhaične idealizacije drugih.

Razvoj u normalnim okolnostima:

1. Samoasertivne ambicije (iz grandioznog selfa):

- Regulacija samopouzdanja
- Uživanje u fizičkim i mentalnim aktivnostima
- Ispunjavanje ciljeva i ambicija

Dolazi do postepene transformacije arhaičnog grandioznog selfa, kroz roditeljsko ogledanje ("mirroring") u samoasertivni pol bipolarnog selfa.

Kako se to dešava?

Roditelj je u stanju da prepozna talente i veštine deteta i da ih ogleda i time podstiče njihov razvoj. Poruka koju šalje detetu je "ti si interesantan, tvoji talenti su interesantni (i ako nisu replika mojih talenata, veština itd. Roditelj ne ogleda samo svoje talente koje prepozna u detetu), ti si sposoban, vredan". To ogledanje je realistično, nije prenaglašavanje tipa "evo malog genija. Ogleda se i svaki napredak u razvoju neke veštine, trud..." bolji si u tome od sebe u prošlosti. Dobro je što si se potrudio...". Kohut kaže da su urođeni talenti most koji spaja ova dva stuba bipolarnog selfa (grandiozni self i idealizovanu roditeljsku sliku). Pojavljivanje urođenih veština i talenata se dešava u okviru ovog blizanačkog self objekt matriksa (kada roditelj može da se "spusti na nivo deteta", da ga dete doživi kao "srodnu dušu", "blizanca-sličnog sebi", onda zadovoljava "blizanačke self-objektne potrebe" deteta, kako ih Kohut naziva). Više mentalne funkcije se pojavljuju sa transformacijom grandioznog selfa i idealizovanog roditeljskog imagu .

U lošim okolnostima se javlja patologija:

1. U oblasti pola samoasertivnih ambicija

- Nedostatak samopouzdanja i regulacije istog. Osećaj neadekvatnosti i konstantna potreba za razuveravanjem i potvrdom.
- Nesposobnost da se uživa u fizičkim i mentalnim aktivnostima-osećaj praznine i očaja.

- Nesposobnost da se istraje u svrsi i ciljevima - nedostaje osećaj smisla i svrhe.
2. Pol vrednost i ideal u normalnim okolnostima-dete razvija
- Samoumirujuće, samozadovoljavajuće funkcije
 - Regulacija osećanja i poriva
 - Kapacitet za entuzijazam i posvećivanje idejama

Postepena transformacija arhaičnog idealizovanog roditeljskog imaga unutar idealizovanog self- objekt matriksa će stvoriti drugi pol bipolarnog selfa (realistične ideale, samoregulišuće funkcije).

Ako roditelji nisu zadovoljni ove bazične self-objektne potrebe deteta, u polu bipolarnog selfa vrednosti i idealu dolazi do:

- *Deficita ili nesposobnosti samoregulacije i samoumirivanja.* To se često odražava kao, na primer, sklonost difuznoj anksioznosti, insomnija, poremećaji ishrane...Iza ovih nesposobnosti samoregulacije stoji i nesvesno očekivanje neke idealizovane roditeljske figure ili nekog sredstva koja će nekom magijom obaviti sve te funkcije smirivanja, regulacije anksioznosti.
- *Nedostatak samoregulacije ispoljen kroz nekontrolisane porive ka adikcijama* (zavisnost od sredstava koje nadoknađuju funkcije smirivanja ili “oživljavanja”, “ispunjena praznine”), perverzijama, kriminalnim delima...
- *Nesposobnost da budu uzbudeni zbog nečega , da investiraju interesovanja u nešto, ili da ostvaruju ideale sa posvećenošću.* I ova nesposobnost je često poraćena željom i očekivanjima za nekom idealnom roditeljskom figurom koja će ih pokrenuti, inspirisati, prosvetliti, produhoviti, “dati im smisao života”. To ih često čini podložnima uticaju individua ili grupe koje vide kao takve “motivatore”, “gurue”, pokretače...(podložnima sektama i raznim nositeljima nekih “posebnih misija”. Zapravo, možemo reći da su osobe sa problemima u delu narcističkog sektora ličnosti vezanom za idealizovanu roditeljsku sliku podložne uticaju osoba sa grandioznim selfom. Često su to “kompatibilne patologije”.

Jedan od manevra kojim se pokušava nadomestiti idealizovana roditeljska figura je nastojanje osobe da ona bude drugima takva “idealna majka” kakva joj je bila potrebna. Osoba će “živeti za nekoga”. To joj daje smisao postojanja, izlaz iz osećaja bezverdnosti. Biće majka ili otac kakve osoba nije imala. Naravno, kao i svaka kompenzaciona struktura, to vodi do preterivanja, idealizovanje roditeljske uloge koju sada preuzima nezadovoljeno dete, preteranog žrtvovanja i podređivanja potrebama osobe za koju se žrtvuje.

Ako se takve kompenzacione potrebe usmere na sopstveno dete, to vodi do "razmazivanja" deteta, podsticanja fiksacije deteta na grandiozni self, produženi osećaj da je "centar sveta", da mu ta pozicija i pripada, a time i do nezahvalnosti prema roditeljskoj figuri. Nesvesna želja ljudi sa ovakvim odbrambenim manevrom je da će, jednog dana, i oni dobiti ono što daju, kao izraz zahvalnosti onih kojima se podređuju i posvećuju žrtvujući se. Dešava se obično suprotno. Dajući bez osećaja za uzajamnost, "nesebično", dobijaju nezahvalnost, doživljavaju se zdravo za gotovo, kao da svrha njihovog postojanja i jeste da budu produžetak nečijih potreba.

Ima smisla zapamtiti da je narcis kao *zavisnik sa dve želje* koje pokreću sve njegove postupke:

- Prva je *potreba za pažnjom, divljenjem i potvrdom da je najbolji* (sadržaj narcističkog ponosa određuje u čemu je najbolji).
- Druga je poriv *da sakrije svoj krhki ego*, "staklene noge" na kojima gradi lažni imidž svoje veličine, da se zaštiti od toga da bude izložen proceni da je nesiguran ili manje dobar od onoga kakvim se prikazuje.

Kada pogledamo sistem vrednosti osobe narcističke strukture ličnosti, ključnu zavisničku motivaciju vezanu za sliku o sebi, nije teško predvideti i vrstu problema sa kojima će se takva osoba javiti za pomoć psihoterapeuta kao i kada će se javiti. Javiće se, uglavnom, onda kada se uzdrmaju "staklene noge" imidža, kada izgube kontrolu nad slikom o sebi ili "opskrbljivačima" narcističke podrške. Sistem vrednosti koji ih pokreće ih, zapravo, i dovede u situaciju da, osim lažne slike, "imidža", nemaju ništa drugo kao osnovu za osećaj sigurnosti, samopoštovanje i samopouzdanje, sliku o sebi... Nemaju stvarne odnose kroz koje bi gradili realističnu sigurnost kroz povezanost, pripadanje i uzajamnost. Da bi se izmenila ovakva situacija pred psihoterapijski proces se postavlja veliki, rekonstruktivni zadatak menjanja "iz temelja".

Šta sve čeka psihoterapeuta i klijenta narcističke strukture na tom putu?

Zadatke psihoterapijskog procesa možemo u grubo svrstati u tri grupe:

1. Uspostavljanje odnosa: što će ići teško, s obzirom na osnovnu vrednosnu orientaciju osobe narcističke strukture i grčevitu potrebu da se sačuva veličina i dominacija "na staklenim nogama". Odnos je potrebno postaviti na drugačiju osnovu - uzajamnost. Poštovanje drugoga kao osobe i fer i ravnopravnu razmenu.

Zašto će to ići teško?

- *Zbog gubitaka narcističkog ponosa i opasnosti od osećanja inferiornosti.* Fer i ravnopravan odnos se ne zasniva na igrama moći, superiornosti i inferiornosti, "ponosu pobednika".

Osoba narcističke strukture ima snažan strah od gubitka dominacije i grandioznosti, jer je iz prethodnih iskustava sa značajnim drugima, uverena da se te pozicije mogu samo smenjivati - "il si gore, il si dole". Uzajamnost ne postoji kao iskustvo.

- *Gubitka razrađenih kontraveština, manipulativnih navika i sekundarnih dobiti* koje se izvlače iz takvih komunikacija. Kao ratni veteran koji je adaptiran ratnom stanju i koji ostaje bez svog "arsenala", "borbenih oruđa", a veštine potrebne za mirnodobske uslove života nema. Ove veštine uzajamnosti u odnosu tek treba da uči. Suočavanje sa tim koliko ne zna da bude u uzajamnom odnosu, koliko je propustio, dovode do osećanja depresivnosti i samoprezira, što može ponovo da pokrene začarani krug odbrambenih mehanizama. Promena sistema vrednosti ka poštovanju potreba i druge osobe suočava narcističnu osobu sa povredama koje je, kroz svoje manipulativne veštine, učinio drugima. To dovodi do osećaja krivice koji je često nepodnošljiv, pa se, u odbrambene svrhe, ponovo koristi mehanizam cepanja ("ja dobar, oni loši...tako im i treba").
- *Straha od izneverivanja poverenja.* Šta ako osoba narcističke strukture "ostane gola", povredljiva pred terapeutom, a on se ipak pretvarao pa se, u kritičnom momentu, kada je najranjivija, izmakne ili je, na neki drugi način izda, povredi, retraumatizuje.

2. Prepoznavanje i priznavanje narcističke povredljivosti - Prihvatanje "takve osobe". Prihvatanje nesavršenog sebe. Samoprezir, stid, krivica, bezvrednost, depresivnost...Da je osoba narcističke strukture ogledana kao vredna onakva kakva jeste ni bi skrivala sebe i pravila lažnu sliku da bi bila ogledana kao vredna i doživale sebe kao vrednu osobu. U psihoterapijskom radu uglavnom suočavanje klijenta sa sopstvenim odbranama ide postupno i kroz određene korake:

- *Prepoznavanje određene narcističke preosetljivosti.* Obično klijenti na psihoterapiji prvo iznesu neki osećaj povređenosti slike o sebi, ljutnju, bes ili stid, ili strah da će biti povređeni, da će ispasti ovakvi ili onakvi (bezvredni, obrukani...sadržaj „bruke“ zavisi od toga koje su „vrednosti“ unete u narcistički ponos) i da to ne smeju da dozvole.

Prijetimo se, narcisa vode dve ključne potrebe:

1. Potreba za divljenjem kao kompenzacija osećaja bezvrednosti i
2. Potreba da se očuva ta lažna slika, da se ne sruši „imidž“, da se ne bi srušila nadkompenzacija i ponovo izronio samoprezir. Da se to ne bi desilo, stupaju na scenu mehanizmi zaštite, kontraveštine, veštine manipulacije sobom i drugima. Naredni zadatak psihoterapijskog rada je prepoznavanje tih mehanizama odbrane.

- *Prepoznavanje mehanizama odbrane koji štite narcističku povredljivost.* Jako je bitno da psihoterapeut bude svestan koliko je to teška situacija za klijenta narcističke strukture i da ovo prepoznavanje mehanizama odbrane ne bude doživljeno od klijenta kao „provaljivanje“, „raskrinkavanje“.

Kada se prepoznaju osetljivosti klijenta i njegovi načini odbrane od narcističkih povreda „Car ostaje go“ i „svi to vide“. Takvo prepoznavanje može biti razvojno samo u odnosu poverenja između klijenta i psihoterapeuta i onda kada je klijent spreman da u takvom odnosu prepozna i „prizna“ i svoje odbrambene mehanizme na kojima je održavao svoje „carstvo“. Bitno je da kada „car ostane go“ ne ostane i sam i da to razgolićivanje ide postepeno, onim tempom koji klijent može da podnese. Psihoterapija nije „rušenje kule od karata“. Kod naglog rušenja narcističkog ponosa i mehanizama odbrane naredni zadatak bi mogao biti doživljen od strane klijenta kao „nemoguća misija“. Ne samo da se klijent oseća razgolićenim i povredljivim, već shvata i da „nema ništa“, nema stvarnu povezanost sa značajnim ljudima, gradio je svoj život i odnose na lažima. Imao je samo ljudе koje je uspeo da izmanipuliše da se dive njegovoj lažnoj slici, da zadovolje dve njegove zavisničke potrebe. Na čemu će se zasnovati njegovi odnosi ako se odrekne manipulacija, marketinga, samoreklamiranja...Hoće li ga iko hteti? Zna li on kako se drugačije povezuje sa ljudima? Da li je kasno da to nauči? Šta sa već postojećim odnosima? Da li će ga ljudi sa kojima je zasnivao nekakve odnose na svojim narcističkim obrascima odbaciti, ili on njih jer mu to više ne treba, a ni oni nisu sposobni za uzajamnije oblike povezivanja. Da li je celo njegovo okruženje krug ljudi koji podržavaju isti sistem vrednosti? Gde da nađe ljudi koji nisu takvi...? U ovoj fazi psihoterapijskog procesa klijent se suočava sa situacijom koja je nalik onoj sa kojom se suočava rehabilitovani narkoman. Njegovo okruženje su, uglavnom, bili ljudi koji su delili njegovu zavisnost. Sa kim sada biti i kako se to radi? Treba stvoriti „novi svet“, „novi život“...To je uvod u treću fazu psihoterapijskog rada sa osobama narcističke strukture lučnosti:

- *Izgradnja novog sistema vrednosti kroz drugačije odnose*, učenje uzajamnosti, odricanje od sekundarnih dobiti od narcističkih manipulacija...Ovaj proces uglavnom počinje kroz odnos klijent- psihoterapeut, da bi se kasnije polako generalizovao na druge odnose klijenta u kojima je to moguće. Bez iskustva da postoji nešto takvo kao što je uzajamnost i međusobno poštovanje i da klijent ima kapacitete da učestvuje u takvom odnosu, teško da može doći do generalizacije takvog odnosa na druge odnose van terapijske situacije. Pored toga, ljudi sa kojima je osoba narcističke strukture bila u odnosu neće imati poverenja u promene do kojih je došlo. Verovatno su se „opekli“ na njena ili njegova „pretvaranja“ i sa zadrškom i nepoverenjem će reagovati na drugačije ponašanje klijenta („šta li sada hoće od mene pa se ponaša kao da...“). Druga mogućnost je da im je „baš takav i trebao“ zbog uklapanja sa njihovom patologijom. Mogu se stvarno razočarati kada se sruši lažna slika koju je ispred sebe postavljala osoba narcističke strukture. „Šta će mi takav običan“, ne imponuje mi ili mi ne nudi „šarenu lažu“ sigurnosti...Strahovi „narcisa“ često imaju i realnu osnovu. Prvo, naučili su od značajnih ljudi koji su ih odgajali da realni self nije dovoljno dobar da bi mu dali osećaj vrednosti. Drugo, gradeći svoje narcističke mehanizme, okružio se ljudima kojima takvi mehanizmi trebaju zbog „krpljenja nekih svojih rupa“ u nestabilnoj slici o sebi. Neki koji su povređeni u odnosu sa narcisom će jedva dočekati da on nešto „prizna“ da bi mu se osvetili, da oslabi da bi mogli da pobegnu iz njegove „paukove mreže“, da se „kolo sreće okreće“ pa „ko je bio dole, sad bude gore“.

Osobi koja je počela da se menja i usvaja nove obrasce povezivanja to može biti potvrda strahova. "Znao sam da će se to desiti...šta mi je trebalo da rizikujem". Neće biti lako klijentu da prihvati posledice prethodnog načina funkcionisanja kao i iskušenja novih obrazaca. Stvari, jednostavno, neće ići "glatko". Na to se treba pripremiti. Stav da će svi "jedva dočekati" njegove promene nije realističan.

Kako da povežemo nedostatke u narcističkom sektoru ličnosti sa bazičnim emocionalnim kompetencijama i tehnikama za njihov razvoj:

- *Neutralizacija*: nedostaci u sposobnosti za neutralizaciju instiktivnih poriva najčešće su vezani za razvoj *idealizovane roditeljske slike*. Ispoljavaju se kroz:
- *deficit ili nesposobnosti samoregulacije i samoumirivanja*. To se često odražava kao, na primer, sklonost difuznoj anksioznosti, insomnija, poremećaji ishrane...Iza ovih nesposobnosti samoregulacije стоји i nesvesno očekivanje neke idealizovane roditeljske figure ili nekog sredstva koja će nekom magijom obaviti sve te funkcije smirivanja, regulacije anksioznosti.
- *nedostatak samoregulacije ispoljen kroz nekontrolisane porive ka adikcijama* (zavisnost od sredstava koje nadoknađuju funkcije smirivanja ili "oživljavanja", "ispunjena praznine"), perverzijama, kriminalnim delima...
- *tehnike za razvoj neutralizacije i sposobnost terapeuta za neutralizaciju* (kroz prenos funkcija i proceduralno učenje) mogu poboljšati sposobnost neutralizacije i razvoj idealizovane roditeljske slike u zreliju samoregulacionu strukturu, smanjiti idealizacije i razviti realistične ideale.
- *Mentalizacija*: nedostaci u sposobnosti za mentalizaciju vezani su za nesposobnost da se razumeju drugi, napravi "mapa uma", empatiše (osim sa narcističkim potrebama drugih koje se mogu iskoristiti za manipulaciju i zadovoljenje narcističkih potreba). Nesposobnost mentalizacije sopstvenih potreba koje nisu vezane za sliku o sebi i koje se degradiraju jer nisu u saglasju sa narcističkim potrebama. Mentalizacija klijenata su uglavnom odraz ogledanja koje su imali od značajnih figura i neadekvatnih mentalizacija (nerazumevanja) njegovih emocija, stanja i potreba. Adekvatnije ogledanje od strane terapeuta, razumevanje self-objektnih potreba i transfera, pored tehnika za razvoj mentalizacije, mogu razviti drugačije "*unutrašnje radne modele*" i stvoriti osnovu za zreliju mentalizaciju, a time i zrelije odnose zasnovane na boljem razumevanju sebe i drugih.
- *Celovitost objekta*: u narcističkom sektoru ličnosti najčešće se oglada kroz suprotnosti između "supermenskog" i "jadnog" selfa, oštru polarizaciju između aspekata ličnosti koje su pozitivno ogledane (supermenski self u meni) i nisu ogledane ili su negativno ogledane (jadni self-nebitno, za prezir...).

Odnos prema sopstvenim odcepljenim aspektima se projektuje i na odnos prema drugome i takođe onemogućava razumevanje i prihvatanje drugoga (osim njegovog supermenskog selfa, što vodi idealizaciji). Tehnike za razvoj celovitosti objekta i odnos između psihoterapeuta i klijenta mogu pomoći u razvoju celovitijeg sagledavanja sebe i drugih i prihvatanja odcepljenih aspekata ličnosti, što omogućava i bolju ravnotežu u narcističkom sektoru ličnosti i vrednovanju sebe i drugih kao celine, sa vrlinama i manama.

- *Konstantnost objeka:* neravnoteža slike o sebi u narcističkom sektoru ličnosti zavisi i od faze separacije – individuacije koju je klijent dostigao. Klijenti koji su zaglavljeni u simboličkoj fazi traže osećaj stopljenosti sa idealizovanim objektom i njihova slika o sebi varira u zavisnosti od toga da li su u simboličnom odnosu sa idealnim drugim koji im pomaže u samoregulaciji, samoumirivanju, inspiriše ih, motiviše... Tada osećaju da su voljeni bez ikakvih zahteva i očekivanja, vredni sami po sebi, posebni-samo zato što ih voli posebna osoba i što su jedno biće. Međutim, svaka pretnja simbiozi doživljava se tragično, stvara veliku anksioznost i može voditi do potpunog rušenja slike o sebi i osećaja bezvrednosti. Kod onih zaglavljenih u fazi diferencijacije, slika o sebi zavisi od slike o objektu. Svaka deidealizacija objekta vodi do rušenja slike o sebi. Problemi vezani za fazu praktikovanja i ponovnog približavanja mogu voditi do velikih oscilacija slike o sebi, grandioznosti u maničnim fazama (“ja mogu sve, ja sam supermen”) do osećaja bezvrednosti i bespomoćnosti u depresivnim fazama kada se osoba, kao pokunjeno dete koje je zgrešilo potrebama za separacijom, vraća mami i traži utočište (ako ga ponovo primi). Potreba za simbiozom i potreba za separacijom se smenjuju (“potreba-strah dilema”, potreba za stapanjem i strah od gubljenja identiteta u odnosu, zbog nemogućnosti građenja “optimalne distance” u odnosu sa drugim).
- *Tolerancija na ambivalenciju:* Najčešća opasnost za sliku o sebi je vezana za prepoznavanje “druge strane medalje”, za nesavršenost, postojanje druge strane ličnosti koja nije tako “čista”, koja je možda i zavidna, sebična, agresivna. Odbrana od konflikta ambivalencije je najčešće potiskivanje te druge strane medalje u nesvesno i izgradnja narcističkog ponosa na onu “svetu” stranu koja mora biti preuveličana da bi potiskivanje suprotne strane bilo efikasno. U zavisnosti od toga šta se potiskuje, gradi se “kontraosobina”: “pošten – prepošten,”, “uredan i čist kao apoteka”, “nikad agresivan- ili nikad slab”, “pedantan-perfekcionista”, “uvek čini svima, nikad ne odbija”, “potpuno nesebičan, sve za druge, ništa za sebe...”. Super ego oštro kritikuje znake postojanja suprotnosti i javlja se osećaj da bi mogla

uslediti nekakva strašna kazna. Često su crte analnog karaktera sadržaj narcističkog ponosa.

- *Tolerancija na frustraciju:* Osoba oseća da ima "Ahilovu petu", da je posebno osjetljiva na frustraciju određenih potreba i da to ne može da podnese. Gradi dve vrste strategija: a) izbegava situacije koje bi mogle dovesti do frustracije potrebe (ili degradira potrebu) ili b) razvija mehanizme manipulacije drugima kako bi ih naterala da ne frustriraju tu njenu potrebu. Strahovi po sliku o sebi su uglavnom vezani za strahove da nešto neće moći da podnese ako se desi i da će to značiti njenu bezvrednost ili besno obezvređivanje drugih.
- *Volja:* Kod problema sa voljom se u slici o sebi javljaju takođe dve strategije: strategija izbegavanja aktivnosti koje zahtevaju razvijenu volju: strategije izbegavanja: (biranje ciljeva koji se mogu raditi "kampanjski", pravljenje od toga životne filozofije..."ja neću da budem rob posla, hoću da radim koliko želim i kad želim i kako želim..." ili strategije nametanja čvrste volje sebi ili drugima. Kod strategija izbegavanja ponos se razvija u odnosu na "ležernost", "ne dam se ja uhvatiti", dok se kod strategija nametanja razvija ponos na čvrstinu volje, red, rad i discipline, "vojnički mentalitet".
- *Inicijativa:* Najčešće je ponos vezan za falički narcizam, probojnost, "mačo" ili "fam fatal" ponašanje, osvajanje, pobedu u rivalstvima, ali su i strahovi od gubitka narcističkog ponosa takođe vezane za mogući gubitak tih superiornih faličkih pozicija, poniženje, simboličku kastraciju.

Dijagnostička sredstva koja se razvijaju u O.L.I. IPP

U ovom priručniku nećemo posebno govoriti o dijagnostičkim testovima za prepoznavanje razvijenosti bazičnih emocionalnih kompetencija jer se to obrađuje u posebnom izdanju:

Neuroze deficitia i neuroze konflikta – razlika u pristupu

Implikacije na terapiju

Napomenuo sam na početku da je Integrativna Psihodinamska Psihoterapija teorijski zasnovana na nalazima četiri psihoanalitičke psihologije: klasičnoj teoriji nagona, teoriji objektnih odnosa, Ego psihologiji i self psihologiji. Iz ovih teorijskih okvira ekstrahovane su bazične emocionalne kompetencije. Metod rada je integrativni i koriste se tehnikе iz raznih psihoterapijskih pravaca. *Ono što određuje način rada je procena razvijenosti bazičnih emocionalnih kompetencija. Koliko je izgrađen Ego klijenta, bazične „Ego snage“.*

I u psihoanalitičkoj psihoterapiji (modifikaciji metodologije klasične psihoanalize za rad sa „težim patologijama“) vodile su se rasprave oko toga kakve tehničke modifikacije zahtevaju nova teorijska saznanja o dubljim poremećajima u organizaciji ličnosti. Postalo je jasnije da nesvesni konflikt nije samo sukob između impulsa i odbrana, već da sve karakterne odbrane, ustvari, odražavaju defanzivnu konstelaciju self i objekt reprezentacija usmerenu protiv suprotnih, potisnutih ili disociranih self objektnih reprezentacija koje su ekspresija derivata nagona. Svaka odbrana vezana je za objektni odnos. Transfer, kao što je već istaknuto, uvek odražava neki objektni odnos. Sa proširenjem primene analitičkog metoda na osobe sa „dubljom patologijom“ počinju da se postavljaju pitanja koliko specifičnosti i organizacije ličnosti takvih osoba zahtevaju odstupanja od standardne „tehnike“ (takozvani „parametri odstupanja“), i koliko su ta odstupanja suštinska da opravdavaju odvajanje „klasične psihoanalize“ za osobe neurotične strukture od „psihoanalitičke psihoterapije“ za osobe koje nisu dostigle „konstantnost objekta“ ili „intaktnost ega.“²²

Razlika u organizaciji licnosti²³

Priroda konflikta koji treba analizirati

– rani defekti u razvoju (preedipalni) dovode i do patološkog razvoja edipalnog konflikta (što ne znači da je on odsutan, samo su manifestacije izmenjene). Rane dijadne interakcije sa preedipalnom majkom i primitivni mehanizmi odbrane koncentrisani oko cepanja, ozbiljno iskrivljuju trijadne edipalne odnose. Cepanje, npr. može učiniti jedan pol „dobrim“, a drugi „lošim“, pojačati kastracioni srah i zavist za penisom i sl.

Iskrivljavanja transfera

– u transferu preovlađuju parcijalne, neintegrisane reprezentacije sebe i objekta koje se ispoljavaju u veoma nerealističnim doživljavanjima analitičara i sebe. U takvim transfernim ispoljavanjima veoma je teško uspostaviti genetičku povezanost sa nekim stvarnim odnosom sa osobom u detinjstvu kao što je to moguće kod analizanata koji su dostigli „odnos sa celim objektom“ – osobom, ili „konstantnost objekta“, kako se to kaže u analitičkoj teoriji. Osobe koje su dostigle ovaj stupanj u razvoju mogu da sadrže očuvano testiranje realnosti i u stanjima duboke transferne regresije, što analitičaru omogućuje da ostane u poziciji „tehničke neutralnosti“. Kod osoba sa „sindromom difuzije identiteta“ koje nisu dostigle konstantnost objekta, naizmenično se reaktiviraju parcijalni objektni odnosi koji su kontradiktorni, svesni, ali disocirani jedni od drugih. Oni nisu potisnuti ni nesvesni već, u odbrani od razarajuće krvice koja bi nastala sa svešću o ambivalenciji, otcepljeni jedni od drugih. Funkcija testiranja realnosti može biti znatno oslabljena. Neki analitičari to smatraju razlogom za odstupanje od tehničke neutralnosti.

²² Kernberg O. – Internal World and External reality ... str. 62

²³ Blanck G. i R. – Ego psihologija, Naprijed, Zagreb 1985. str.120 - 143

Regresija u komunikativnom procesu

- osobe sa dobro integrисаном tripartitном struktуrom su obično u stanju da verbalno komuniciraju analitičaru svoje subjektivno iskustvo. U stanjima regresije, posebno kod osoba granične organizacije ličnosti, reči prestaju da budu odgovarajući način komuniciranja. Značajna komunikacija je pretežno neverbalna, sa dramatičnim odigravanjima. Analizant je sve više orijentisan na neposrednu okolinu, sobu, nameštaj, na boju glasa analitičara, pre nego na sadržaj. U ovakvim situacijama Kernberg smatra korisnim dva „tehnička sredstva“. Jedno je vezano za ulogu analitičara kao „pomoćnog ega“. Održavajući poziciju neutralnosti, analitičar pokušava da kognitivno integriše konfuzne i kontradiktorne manifestacije analizantovog neposrednog ponašanja, njegov govor, prirodu odigravanja i emotivne reakcije koje to izaziva kod samog analitičara. Drugo je vezano za ono što Vinikot naziva „holding“ (držanje) funkcijom analitičara. „Holding“ podrazumeva tri aspekta odnosa analitičara prema analizantu: a) poštovanje njegove autonomije, ne pritiskanje (ne uplitanje) analizanta na takvим osetljivim područjima gde se može pojaviti njegov „pravi self“; b) analitičar „ostaje živ“ uprkos analizantovoj agresiji, njegovoj „surovosti“ pre integracije predstave dobrog i lošeg objekta i sebe; c) analitičareva empatička dostupnost i obezbeđivanje emotivno suportativne okoline u stanjima regresije.

Kernberg, iako ovde naglašava ulogu empatičkog razumevanja od strane analitičara, ističe da to ne znači da je empatija zamena za interpretaciju. Iako je od velike pomoći, empatička, materinska funkcija analitičara je samo preduslov za ostvarivanje mogućnosti uvida analizanta u svoj intrapsihički sukob, preduslov za interpretaciju. Ona je preduslov u radu sa svim tipovima analizanata. Međutim, kod dubokih regresija, analitičar ne empatiše samo sa analizantom centralnim iskustvom, već i sa onim što on ne može da podnese i mora da disocira ili projektuje. Ova rasprava ukazuje na potrebu da se psihoterapijski proces prilagođava svakom klijentu, da nema uvek dobre „standardne procedure“, već se mora proceniti i pratiti razvijenost emocionalnih kompetencija klijenta i tome prilagođavati način rada. Kod osoba sa „neurozom deficit“ treba raditi na izgradnji „Ego snaga“, bazičnih emocionalnih kompetencija. Kod klijenata sa takozvanom „neurozom konflikta“, na analizi konflikta i deblokiranju kompetencija koje su blokirane ili „inficirane“ konfliktom. Iz tog razloga, u Integrativnoj, psihodinamskoj psihoterapiji terapeut uvek radi (prati klijenta) na dve ravni: ravni sadržaja i ravni procesa.

Analiza sadržaja i analiza procesa

O.L.I. psihoterapeut radi u dve ravni: **ravni sadržaja i ravni procesa.**

Slušajući sadržaj koji klijent iznosi, razgovarajući sa njim o tom sadržaju, životnim događajima, njegovim odnosima, ljubavi i radu, O.L.I terapeut posebnu pažnju obraća na obrasce koje klijent primenjuje, na tipične načine na koje obrađuje svoja iskustva i emocije koje ta iskustva izazivaju.

Terapijske tehnike različitih pravaca se uključuju u rad sa klijentom ako one mogu da doprinesu razvoju ili deblokiranju određene bazične emocionalne sposobnosti. To je osnov za integraciju tehnika iz različitih pravaca, bilo da potiču iz psihodinamske, bihevioralne ili neke druge orijentacije.

Zašto je orijentacija na procese obrade emocija od ključnog značaja za Integrativnu psihodinamsku psihoterapiju?

Napravićemo, radi jasnije slike, ponovo poređenje funkcionalisanja čoveka sa funkcionalisanjem računara (čovek je, naravno, neuporedivo složeniji sistem od računara). Kada nešto ne funkcioniše sa radom računara, korisnik to vidi na ekranu. Pojavljuju se neke kukice, kvakice, kvadratići... ne može se pročitati tekst ili videti slika... Korisnik koji je iole upućen u način funkcionalisanja kompjutera ne misli da se pokvario ekran, već softver koji obrađuje podatke i stvara ono što se vidi na ekranu, ili hardver – neki mehanički deo računara. Kad je kod čoveka „pokvaren hardver“, on ide kod lekara, neurologa, hirurga ili nekog drugog specijaliste za određeni ljudski hardver, ili organ. Kada mu ne funkcioniše „softver“ (program za obradu podataka), obraća se stručnjacima za psihu.

Stanja zbog kojih se obraća su, zapravo, ekran ili „klinička slika“, kako je obično zovu stručnjaci za psihu. Slika se ne može popraviti, već samo defekti na hardveru ili softveru koji je stvaraju. Psihoterapeuti se ne bave organima (hardverima), već sposobnostima i veštinama koje klijent nema dovoljno razvijene. Dakle, mi ne možemo popraviti nečije samopoštovanje ili depresivnost ili nestrupljenje ili bilo koje drugo nepoželjno stanje, niti možemo stvoriti bilo koje poželjno stanje, ako ne „popravimo“ bazične sposobnosti za obradu emotivno-kognitivnih podataka, što će dovesti do promene stanja. Čovek stvara svoja stanja načinom obrade onoga što mu se dešava. Posao psihoterapeuta je da pomogne klijentu da razvije ili oslobodi od „virusa“ te osnovne, izvršne softvere za obradu emocija, jer njihov nepravilan rad stvara one vidljive probleme i poremećaje koje nazivamo „klinička slika“.

Ponekada su ljudi svesni nedostataka određenih veština i obraćaju se za pomoć psihoteraapeutima (u novije vreme life coach-eva – trenerima životnih veština) sa željom da nauče određene veštine, kao što su veštine komunikacije, planiranja, organizovanja... Međutim, ovladavanje veština nije moguće ako se ne bazira na određenim sposobnostima. Ne možete naučiti nekoga da pleše, ako nema sposobnost koordinacije pokreta, niti nekoga da peva, ako ne može da kontroliše glasne žice. Pre mogućnosti da se ovlađa veština, potrebno je da se razviju sposobnosti koje čine to ovladavanje mogućim. Poznata je izreka da „bez alata nema ni zanata“. Koje su to „alatke“ neophodne za život? Koje su to bazične kognitivno-emotivno-konativne sposobnosti koje se razvijaju u procesu psihoterapije? Frojd je govorio da je cilj psihanalize razvoj (ili oslobođanje) kapaciteta za ljubav i rad. Sposobnosti da se voli i da se radi. Međutim, sposobnosti za ljubav i rad su veoma složene sposobnosti. One su, kao lego kockice, sastavljene od grozda manje složenih sposobnosti. Kao složeni molekul sastavljen od različitih atoma.

Kao i sve sposobnosti, i sposobnost za ljubav i rad prolaze kroz određene faze razvoja. Kad radimo na razvoju određenih sposobnosti, moramo znati koje su faze njihovog razvoja. Ne možemo preskakati stepenice. Potrebno je da znamo koji je sledeći razvojni korak. Čuveni razvojni psiholog Vigotski (1983:65) govorio je o tome da se vaspitanje može odvijati samo u „zoni narednog razvoja“. Zona narednog razvoja je ono što je dete u stanju da uradi, ali ne može samo. Potrebna mu je „mala pomoć prijatelja“ ili „kompetentnog odraslog“. Kako je psihoterapija, u svojoj suštini, proces naknadnog, korektivnog vaspitanja (a ne lečenja), potrebno je da psihoterapeut zna koja je to zona narednog razvoja klijenta sa kojim radi na razvoju neke njegove sposobnosti. Ako radimo na onome što klijent može sam, trošimo i njegovo i naše vreme. Ako radimo na nečemu što je dva ili više koraka dalje od njegovih trenutnih razvojnih potencijala, razvoj se ne može desiti. Može se razviti zavisnost od psihoterapeuta ili odbojnost.

Da bismo znali koja je zona narednog razvoja potrebno je da znamo kako se, kojim redosledom, kojim razvojnih koracima, razvijaju sposobnosti na kojima radimo. Dakle, za dobro vođen terapijski proces, potrebno je da se zna: odakle polazimo (stepen razvijenosti neke bazične emocionalne kompetencije kod klijenta, u kojoj je fazi razvoja te sposobnosti), gde treba da stignemo (kako izgleda razvijena sposobnost na kojoj se radi), i kojim putem idemo (kroz koje faze razvoj te sposobnosti prolazi). Pored toga, kroz upoznavanje klijenta možemo videti i brojne devijacije određenih sposobnosti – nazivamo ih kontraveština, koje je klijent razvio umesto onoga što je trebalo da razvije. Kontraveštine su čorsokaci na putu razvoja. Kao što je potrebno da znamo kojim putem razvoj sposobnosti ide i gde treba da nas dovede, bitno je da znamo i kuda može da zaluta, i kako se iz slepih ulica može vratiti na razvojni put.

Prepoznavanje, rasvetljavanje kontraveština (nazivamo ih i „vrši posao“ veštinama, jer donose određenu emotivnu korist, ali i veliku štetu, pre svega zbog zaustavljanja razvoja klijenta) njihova rekalkulacija (ponovno izračunavanje dobiti i štete procesom emotivnog računovodstva), odricanje od njih i njihova zamena bazičnim razvojnim sposobnostima, nužni su procesu koji vodi do promene.

Jedna od bitnih osobenosti Integrativne, psihodinamske psihoterapije je mogućnost integrativne primene, prema jasnim kriterijumima kada i zašto, tehnika različitih psihoterapijskih pristupa. Tehnike koje koristimo u O.L.I. metodu potiču iz različitih psihoterapijskih pravaca, od bihevioralnih (pravaca koji se bave modifikacijama ponašanja, bez dubljeg ulaženja u nesvesnu dinamiku) do psihodinamskih. Koristimo i psihofiziološke metode kao što su biofidbek i neurofidbek, metode iz psihologije uspeha (coachinga), i raznih drugih oblika pomoći ljudima. Ali, metod integrativne psihodinamske psihoterapije nije eklektika, svaštarenje bez jasnih kriterijuma koji nas upućuju na to kada, sa kim, kod kakvih problema, kako i zašto primeniti određenu tehniku.

Kriterijum za primenu različitih pristupa i tehnika nam daje poznavanje bazičnih emocionalnih sposobnosti na kojima radimo, faza njihovog razvoja (kao i devijacija, zamenskih kontraveština), znanje o tome šta može pomoći u razvoju određene sposobnosti u određenoj fazi. Poznato je da određani psihoterapijski pravci odgovaraju nekim klijentima, dok drugima ne odgovaraju.^[5]²⁴

Ali, nije nam dovoljno poznato zašto nekim odgovaraju, a nekim ne. Odgovor na to pitanje vidimo upravo u poznavanju bazičnih emocionalnih sposobnosti i faza njihovog razvoja. Svaka psihoterapijska tehnika je usmerena na razvoj neke sposobnosti. Međutim, najčešće nije jasno definisano čemu ona služi, šta, zapravo, razvija. Obično su to uopštene prepostavke kao što su „proširenje svesnosti“, „suočavanje sa neprihvaćenim aspektima sebe“, „preuzimanje odgovornosti“... Takvim definisanjem efekata određene tehnike ona dobija status „tehnike opšte prakse“, nešto kao antibiotik širokog spektra, kao mreža koju bacimo u vodu, pa šta uhvatimo. Ako se određena psihoterapijska tehnika poklopi sa razvojnom potrebom, sa stepenom razvoja određene bazične sposobnosti, zonom narednog razvoja klijenta, onda u „mrežu uleti nešto“, dolazi do izvesne promene kod klijenta. U tome, u velikoj meri, pomaže sposobnost terapeuta za empatiju, njegova intuicija i sposobnost da uspostavi dobar kontakt sa klijentom.

Intuicija se, međutim, ne može prenositi drugima. Kada govorimo o tehnici rada na razvoju emocionalnih kompetencija nudimo i kriterijume na osnovu kojih biramo terapijsku tehniku, a koji se zasnivaju na prepoznavanju statusa razvijenosti određenih bazičnih emotivnih sposobnosti, faze u kojoj se nalazi razvoj sposobnosti, i jasnijeg razumevanja čemu određena tehnika služi – šta i zašto ona može da razvije ili razvoj koje sposobnosti i u kojoj fazi može da podstakne.

3. Završna faza - učvršćivanje promena i prorada separacionih anksioznosti

Klijenti koji se obraćaju za psihoterapijsku pomoć obično nisu uspešno prošli u svom odrastanju neku od faza separacije - individuacije, pa se može očekivati da će se problemi i separacione anksioznosti iz tih faza reflektovati i na završetak psihoterapijskog procesa. Kao što se u adolescenciji, kada je zadatak i potreba adolescenta separacija, ponavljamaju separacione anksioznosti i konflikti iz ranijih faza razvoja (zato kažu da je adolescencija "druga šansa, jer se sve ponovo "uzburka" i može i drugačije da se sastavi), to se obično dešava i u psihoterapijskom procesu iako su separacione teme prorađivane u toku procesa. Za dobro prorađivanje ovog procesa je bitno da klijent zna da on određuje završetak psihoterapije, ne psihoterapeut. Psihoterapeut nije doktor koji će označiti kraj "lečenja".

²⁴ Vigotski, L.S. (1983). Mišljenje i govor, Nolit, Beograd

Zadatak terapeuta u tom periodu psihoterapijskog procesa je da:

- zajedno sa klijentom uradi evaluaciju dosadašnjeg rada, rekonstrukciju- skraćeni prikaz rada, "povezivanje tačkica" problem- uvidi o uzroku i nastanku- uvidi o kontraveštinama, otporima promeni, sekundarnim dobitima- nastalim promenama. Nešto kao kratki "prikaz slučaja" gde će se sažeti i povezati ključni aspekti psihoterapijskog rada. Pitanje "da li je ostalo još nešto na čemu biste želeli da radite"- uvod u separacione teme.

-prepozna separacione teme i neizrečene separacione potrebe i anksioznosti.

- kada postaje jasno da su ciljevi koje je klijent postavio kao ciljeve psihoterapijskog rada ostvareni, postavlja se pitanje zašto je i dalje na psihoterapiji. Klijenti često navode razloge kao što su "da još malo stabilizujem ove promene, da budete tu za svaki slučaj" ili "imam potrebu da učestvujete i budete svedok i da se radujete mojim uspesima...". Ovi razlozi su deo razvojnog procesa i mogu se prorađivati. Na primer, "šta osećate da nije još dovoljno stabilno u vašim promenama?", "šta bi to mogao biti svaki slučaj?", kada je u pitanju potreba sa podrškom terapeuta u počecima separacije. Potreba za produženim pozitivnim ogledanjem može biti i razvojna i oblik zahvalnosti. Zajedno smo uradili nešto, hajde da se zajedno radujemo rezultatima. Ta potreba se, međutim, ne mora zadovoljavati samo kroz psihoterapijski proces. Klijent i terapeut se mogu dogovoriti o načinima na koje bi klijent mogao da prenosi terapeuti "vesti", neke nove uspehe u životu, to mogu biti i povremeni sastanci po potrebi klijenta, ili dogovoren evalaucioni sastanci na određeno vreme (na primer na mesec dana, ili nekoliko meseci)...

-prepozna separacione otpore

- nema novih sadržaja, deluje kao da je ono zbog čega je došao na terapiju razrešeno, ali klijent ne najavljuje završetak terapije. Zašto je još uvek tu?

U praksi se susrećemo sa dva ključna razloga: osećaj krivice zbog napuštanja psihoterapeuta (roditelja), i strah klijenta da li će moći da se vrati ako nešto kreće naopako (strah vezan za fazu ponovnog zblizavanja u procesu separacije- individuacije). Pitanja se mogu "prevesti" i ovako: "Šta ćeš ti bez mene?" i "šta ću ja bez tebe?". Kao i u odnosima sa roditeljima (ili kasnije ljubavnim partnerima), kada se dete može osećati krivo povodom separacionih potreba jer ostavlja "prazno gnezdo" ili uplašeno jer oseća da "kad jednom pređe prag ove kuće nema više nazad...". U terapiji može osećati da je "već dosadio terapeut...da ovaj jedva čeka da ga se otarasi", zamišljati da kada oslobodi svoje mesto za nekog drugog klijenta terapeut više neće hteti da ga primi ako mu zatreba. Dešava se da kada terapeut pokrene separacione teme postavljujući pitanje na čemu još želi da radi, ima li novih ciljeva, da li razmišlja o završetku...klijent to doživi kao da terapeut želi da ga otarasi.

U ovoj fazi psihoterapijskog procesa bitno je da psihoterapeut bude osjetljiv na ove separacione teme i da otvoreno razgovara sa klijentom o njima, o osećanjima koje oboje imaju povodom separacije koja sledi. Terapeut može otvoreno izneti i svoja osećanja povodom separacije, osim ako ona nisu takva da mogu izazvati krivicu kod klijenta ili strah (terapeut je ljut i neće ga više primiti ili "ne znam kako ćeš ti bez mene, ako i malo zaškripi, dođi odmah..."). U redu je da terapeut oseća da mu je klijent drag, da će mu nedostajati...ali "život ide dalje, klijenti se odvajaju...to je dobro, i tužno i radosno, kao i kada nam se deca osamostaljuju, ali je više radosno jer verujemo u njih...", prenosi stav " i dalje sam zainteresovan za tebe, baš bi mi bilo drago da čujem šta se sa tobom dešava, a tu sam ako zatreba....".

- pravljenje (zajedno sa klijentom) plana završanja psihoterapije. Kada su prorađene separacione teme i otpori sa klijentom možemo razgovarati o planu završavanja, kako da psihoterapijski process privodimo kraju na način koji njemu najviše odgovara (npr. proređivanje učestalosti sastanaka, probni period separacije, dogovor da se može vratiti ako zatreba ili imati povremene konsultacije po potrebi...).

- Završetak terapijskog procesa

- klijent potvrđuje da može sam, da je uspešno ostvario ciljeve koje je sebi postavio u psihoterapijskom radu (ne sve životne ciljeve, bitno je da se oseća sposobnim da ih ostvaruje) i dogovara se sa psihoterapeutom o poslednjoj seansi, koja je obično posvećena evaluaciji procesa, izrazima zahvalnosti, daljim planovima u životu, razmeni emocija povodom separacije uz po neki zagrljaj...Ponekad psihoterapeuti traže povratnu informaciju o svom radu (mislim da je to jako korisno) o tome šta je bilo ključno u procesu, šta je najviše uticalo pozitivno na klijenta. Često sam se iznenadivao koliko se to što su klijenti iznosili ne poklapa sa onim što sam ja mislio da je najvažnije (na primer neki ključni uvidi, dobre intervencije i povezivanja). To što su klijenti iznosili su najčešće neke "sitnice" vezane za odnos kroz koje sam im pokazao koliko ih poštujem kao ljudi i koliko mi je stalo do njih, ne samo profesionalno već i ljudski. Ja se tih događaja uglavnom nisam ni sećao, to mi je nešto što doživljavam kao "svakodnevno, normalno...šta tu ima posebno da se priča...samo poštovanje drugog čoveka, empatija...tako i treba da bude". Međutim, to "obično" i "normalno" poštovanje autonomije druge osobe i ljudska zainteresovanost i istinoljubivost obično nedostaju u iskustvu ljudi koji se obraćaju za pomoć psihoterapeutima. Iako je ovo "metodološki" priručnik, na kraju se vraćamo na početak: najvažniji je odnos i vrednosti utkane u njega i tehnika bez takvog odnosa je neproizvodljiva.

Na kraju, prikazaćemo skicu psihoterapijskog procesa u O.L.I. Integrativnoj, psihodinamskoj psihoterapiji :

POČETNA FAZA

- Inicijalni kontakt- kratke informacije o vrsti problema sa kojom klijent dolazi, osnovne informacije klijentu o ceni, uslovima, setingu, dogovaranje prvog sastanka.
- Prvi intervju- razjašњavanje ciljeva psihoterapijskog procesa, načina rada, motivacije klijenta za psihoterapiju, razjašnjavanje pogrešnih predstava o psihoterapiji ako ih ima.
- Početni sastanci- razjašnjavanje klijentovih simptoma, žalbi, vremena kada su počeli, životnih uslova i dešavanja u tom period, dodatno pojašnjavanje principa psihoterapijskog rada, preciznije definisanje ciljeva, stvaranje pogodne emocionalne atmosphere za otkrivanje i istraživanje, kreiranje radnog saveza sa klijentom.

PSIHOTERAPIJSKA FAZA - FAZA RAZRADE

- Prepoznavanje obrazaca u klijentovom funkcionisanju koji mogu biti povezani sa simptomima i nezadovoljstvima jer vode posledicama koje klijent ne želi.
- Prepoznavanje "kontraveština"
- Prepoznavanje sekundarne dobiti koju klijent ima od tih obrazaca.
- Prepoznavanje i analiza otpora psihoterapiji i promeni.
- Prepoznavanje i analiza transfera klijenta u odnosu sa terapeutom i drugim osobama van terapijske situacije.
- Obnavljanje radnog saveza kada slabi pod uticajem otpora ili transfera.
- Prepoznavanje nedostataka u razvijenosti bazičnih emocionalnih kompetencija
- Rad na razvoju bazičnih emocionalnih kompetencija
- Evaluacija napretka i promena, ostvarenosti postavljenih ciljeva.

ZAVRŠNA FAZA

- Prepoznavanje separacionih tema, indikacija da se klijent priprema za završetak terapijskog procesa.
- Prorada separacionih tema, anksioznosti.
- Prepoznavanje separacionih otpora, prorada otpora.
- Kreiranje plana privođenja kraju psihoterapijskog procesa, načina separacije koji odgovaraju klijentu.
- Završna seansa, evaluacija, razmena povratnih informacija o ključnim aspektima psihoterapije koji su doprineli promeni, razmena emocija koje i klijent i psihoterapeut imaju povodom završetka, dogовори око могућности nastavka ili povremenih konsultacija ako bude potrebno.