

4

Psihoterapija

Kada smo deprimirane, uznemirene, bez nade, ili kada shvatimo da se u našim životima izvesni problemi stalno ponavljaju, od neprocenjive je pomoći ako o tome možemo da razgovaramo sa drugaricama i sa članovima svoje porodice koji će nam pružiti podršku. Neki put oni koji su nam najbliži nisu u stanju ili ne mogu da nam kažu u čemu grešimo, nude nam gomilu saveta, previše postaju deo problema ili ne mogu da odvoje dovoljno vremena i posvete nam se. Tada možemo da pažljivo odaberemo uvećanu psihoterapeutkinju koja će nam objektivno, veštici i sa potrebnom pažnjom pomoći da se izborimo sa svojim osećanjima i složenim problemima.

U dobrim terapeutskim uslovima čena će se osećati sigurnom da priča o najintimnijim situacijama u svom životu. Dok se upoznajemo sa svojom terapeutkinjom ili terapeutom, oni nas pažljivo slušaju i pomažu nam da prepoznamo svoje probleme, svoja uporišta, da razvijamo veštine pomoću kojih ćemo otkriti svoja osećanja, iznaći rešenja problema, menjati svoje živote ili naučiti da živimo sa onim što se ne može promeniti.

Pre terapije ili u toku savetovanja, trebalo bi proveriti da li postoje organski (fizički) razlozi za rastrzanost ili depresiju

koji su prouzrokovani uzimanjem nekih lekova (npr. oralnih kontraceptiva), kombinovanjem vi{e razli- itih lekova ili izla- ganjem toksi- nim materijama na radnom mestu ili u ku}i. Ponekada pouzdana dijeta, ve` banje ili jednostavno vi{e spa- vanja mogu da doprinesu da se `ena psihi- ki bolje ose}a. ^esto, kada ne mogu da otkriju organske razloge ili kada le- enje postane problem, lekari `enu upu}uju na psihijatri- jsko le- enje, jer je uvre`eno shvatanje da mnoge tegobe kod `ene, ustvari, poti- u "iz njene glave". Ponekad je zaista to potrebno, ali bez obzira {ta lekari ili porodica misle, `esto to nije ono sto `eni treba.

@ene treba da pristupe psihoterapiji sa puno opreza. Mnogi profesionalci koji se bave mentalnim zdravljem, posebno psihijatri i psiholozi mu{karci, polaze od iskriv- ljenih -injenica o `eni. Njihova razmi{ljanja se baziraju na nau- enim pogre{nim postavkama o psiholo{kog razvoju `ene koji se razlikuje od psiholo{kog razvoja mu{karca, a tako |e i na pogre{nim predstavama o `ivotu `ena. Istra`uju}i polnu pristrasnost u le- enju `ena, tri profesionalke pi{u:

Klini- ke teorije li- nosti pripisuju `eni uro|enu pasivno- st, zavisnost, mazohizam i detinjastost, a psiholo{ki tret- man `esto ima nameru da umanji prigovore na uslove njenog `ivota i da odr`i postoje}i redosled stvari.

Zaista je retko da profesionalci koji se bave mentalnim zdravljem shvataju da nepovoljan polo`aj `ena direktno o{te- }uje njihovo mentalno zdravlje. Stru- njaci smatraju da `enski emotivni problemi, za razliku od mu{kih, poti- u iznutra (in- tra- psihi- ki) i odbijaju da prihvate uticaj svakodnevice i stresa na `ivot `ena. Ovo shvatanje ima za posledicu da psihijatri daleko vi{e propisuju psihoaktivne lekove `enama nego mu- {karcima. Elektro{okovi se dva puta -e{e}e daju `enama. Prak- sa na taj na- in gura `enu u zamke psihoterapije, u zavisnosti od lekova i ka gubitku samopo{tvanja.

Medicinski model preovladava u ve}ini pristupa psihote- rapiji. Ve}ina psihoterapeuta i onih koji nisu lekari, imaju lekare za u- itelje i pretpostavljene na nivou institucija. U ovom modelu klijentkinja je "pacijentkinja" koja je po priro- di stvari bolesna. Psihoterapeut je "lekar" koji }e po prirodi

stvari izle-iti bolesnicu. Nemedicinska alternativa posmatra `enu kao izvor sopstvenog le-enja i sposobnosti sagledavanja sveukupne svoje unutra{nosti, a psihoterapeutkinju ili psihoterapeuta kao pomaga-e u procesu otkrivanja ovih sposobnosti; Odnos lekar-bolesnica sobom nosi neravnote`u mo}i koja {teti `eni u toku le-enja, pogotovu ako se radi o psihoterapeutu koji zloupotrebljava svoju mo}.

Na nesre}u, u ekstremnim slu-ajevima, ova neravnote`a mo}i mo`e imati za posledicu da psihoterapeut fizi-ki ili psiholo{ki iskoristi `enu. Nisu retki ni slu-ajevi kada psihoterapeut u saradnji sa porodicom smesti `enu u mentalnu instituciju (gde `ene predstavljaju ve}inu me|u bolesnicima), ako ona odbija da prihvati dru{tvne norme koje su joj nametnute. Neki psihoterapeuti su -ak zlostavljali ili silovali `ene, a sve u ime "terapije". Naj{ire mogu}e su koristili mit o pasivnosti i mazohisti-koj prirodi `ene, kako bi ih stavili "tamo gde im je mesto". U svemu ovome krije se strah da `ene mogu da pobede i upotrebe svoju punu snagu. Iako se ne mo`e re}i da ove krajnosti reprezentuju iskustvo ve}ine `ena, one ilustruju mogu}nosti zloupotrebe mo}i do koje dolazi prili-no -esto kada `ene koriste pomo} psihoterapeuta. Ipak, najve}a {teta se nanosi `enama kada im se sugerije i kada se ohrabruju da ostanu u poziciji servisa za mu{kcarce umesto da im se omogu}i da iska`u svoj puni potencijal.

Postoje pristupi le-enju pomo}u kojih se mogu izbe}i mogu}e zloupotrebe. Kroz "uzajamno konsultovanje" (prevrednovano konsultovanje), ljudi u-e tehnike razgovora u grupi koju predvodi u-itelj, a one koje kasnije "savetuju" smatraju sebi ravnima i sve to rade besplatno.

Tehnika "uzajamnog" konsultovanja se zasniva na verovanju da su ljudska bi}a ro|ena sa izuzetnim intelektualnim potencijalom, prirodnom `udnjom za `ivotom i ljubavlju, ali su im ovi kvaliteti sputani i u-injeni nerazumljivim nagomilanim lo{im iskustvima jo{ od ranog detinjstva. Veruje se da se svaka osoba mo`e oporaviti od bolnih iskustava prirodnim procesom le-enja emotivnih smetnji kroz smeh, pla-, strepnju, bes, `udnju i sl. Osnovni cilj "uzajamnog konsultovanja" je pomo} i podr{ka jednih drugima u oporavku kroz prirodni proces le-enja.

Psihoterapeutkinje koje imaju feministički pristup `ele da pomognu i podr`e `ene u prepoznavanju i upotrebi sopstvene snage. One su svesne neravnote`e mo`i u terapijskim odnosima i trude se da pa`ljivo upotrebe uticaj koji imaju. One su sposobne da raspoznaju uticaj socijalnih i političkih -inilaca na emotivno blagostanje `ene. Prve su u pokretanju rasprava o mentalnom zdravlju povodom incesta, silovanja, premla`ivanja, zloupotrebe dece i alkoholizma {to tradicionalni psihoterapeuti po pravilu zanemaruju. One mnogo bolje razumeju `ene i njihove pri-e. Grade`i svest o seksualnom zlostavljanju, zna-enju odrastanju u alkoholi-arskoj porodici ili porodicama bilo koje sociopatolo{ke vrste, feminističke psihoterapeutkinje su izgradile osnov za razvoj mnogih `enskih grupa i servisa za `ene `rtve seksualnog nasilja i odraslu decu alkoholi-ara. Ove terapeutkinje pa`ljivo slu{aju pri-e `ena i ne okrivljuju ih za pona{anja kojima ih je dru{tvo nau-ilo. Na sre}u, feminističkih psihoterapeutkinja ima sve vi{e i vi{e.

Nije pravilo da je svaka psihoterapeutkinja i feministkinja. Tako |e, iako ih je malo, i neki mu{karci imaju feministički pristup psihoterapiji. @ene mogu o-ekivati -itav niz problema sa svojom psihoterapeutkinjom bez obzira da li je ona feministkinja ili nije. Trebalo bi da svaka `ena pa`ljivo odabere svoju psihoterapeutkinju ili svog psihoterapeuta na osnovu njihovog znanja, pristupa le-enju i njihove li-nosti.

Kao odrasla `ena sam pose`ivala sama ili sa -lanovima svoje porodice mnoge psihoterapeute. Prvi put, po sopstvenoj `elji, izabrala sam psihoterapeutkinju, me|utim, kasnije su mi i mu{karci isto tako dobro pomagali. Najbolje, odnosno, najbolji me|u njima posedovali su sledece osobine:

Bili su ne`ni, prijateljski raspolo`eni i puni po{tovanja.

Pa`ljivo i sa razumevanjem su slu{ali ono o -emu sam im govorila.

Prihvatili su na-in na koji sam im predstavljala probleme i nisu ih uklapali u bilo koju teoriju.

Svoje probleme nisu me{ali sa mojima, a ukoliko bi se to i desilo bili su spremni da priznaju tu -injenicu.

Pomogli su mi da prepoznam svoje probleme i da sama na|em re{enja za njih.

*Bili su spremni da saslu{aju moju kritiku upu}enu nji-
ma.*

Moje uspehe nisu progla{avali svojimima.

Rade}i sa psihoterapeutima koji su posedovali ovakve osobine ose}ala sam se sna`nijom posle svakog razgovora i spremnijom za dalji `ivot.'

dodatak

VRSTE PSIHOTERAPEUTKINJA/PSIHOTERAPEUTA

Pri izboru psihoterapeutkinje ili psihoterapeuta uvek treba imati na umu da titule koje oni poseduju ne garantuju i ispravnost njihovih stavova. Svaka kategorija ove grupe profesionalaca ima -itavu lepezu stavova i verovanja o `enama. Veoma je va`no biti obave{tena o metodama i na-inu njihovog rada, ali procena `ene je presudna u odabiru, a ne potcenjivanje ili precenjivanje titula koje nose.

SAVETNICE/SAVETNICI

Programi savetovanja prate razli-ite oblike edukacije, pa i psihologiju. Savetnice i savetnici posebno obdareni za ovaj posao mogu biti od izuzetne pomo}i. ^esto su prolagodljivi-ji i manje kruti od psihoterapeuta sa obimnim dugotrajnim formalnim obrazovanjem, iako nisu uvek dovoljno obu-eni da bi se uhvatili u ko{tac sa svim problemima. Trebalo bi da budu spremni da `enu upute drugima ukoliko je to potrebno. @ene se naj-e{e obra}aju bra-nim i porodi-nim savetnicama/savetnicima.

KLINI^KE PSIHOLO[KINJE/PSIHOLOZI

Ova vrsta profesionalki i profesionalaca ima fakultetsko obrazovanje, tj. zavr{ene studije psihologije. Iako nisu obu-eni za pru`anje medicinske pomo}i, mnogi slede model medicinske terapije. Razvili su mnoge vrste psiholo{kih testiranja koji su osnova za procenu "normalnog" pona{anja i koja

44 briga o sebi

ostali psihoterapeuti -esto koriste u oceni ne-ijeg mentalnog zdravlja.

SOCIJALNE RADNICE/RADNICI

Socijalne radnice i radnici su osobe koje su {kolovanjem osposobljene za rad u socijalnim, medicinskim ili psihijatrijskim institucijama. Oni rade na pojedina-nim slu-ajevima, sa grupama ili na organizaciji razli-utih zajednica. Iako su -esto okrenuti pru`anju medicinske pomo}i, trude se da svojim radom obuhvate celu porodicu, a ne samo pojedinku ili pojedince. Na`alost, njihov zna-aj se -esto umanjuje u profesionalnoj hijerarhiji, i oni sami po-inju svoj rad da shvataju rutinski i vezan za sprovo|enje propisa koje -esto ne poznaju ili ne razumeju.

PSIHIJATARKE/PSIHIJATRI

Psihijatarke i psihijatri su lekari sa zavr{enim specijalizacijama iz psihijatrije. Njihovo {kolovanje je usmereno na rad sa osobama koje su psihi-ki jako poreme}ene i u ve}ini slu-ajeva zahtevaju bolni-ko le-enje. Ako su `eni potrebni lekovi ili bolni-ko le-enje trebalo bi da se obrati lekarima ove specijalnosti. Naravno, za mnoge probleme nije ispravno pretpostaviti da }e biti dobro le-eni ako se podrazumeva da je i{kolovani psihijatar istovremneo i dobar terapeut. Sa retkim izuzecima, oni unose pristrasnost u terapijski rad, a samim tim i potencirani seksizam i autoritarnost koje sobom nosi medicinska profesija.

PSIHOANALITI^ARKE/PSIHOANALITI^ARI

Ovaj profil stru-njakinja i stru-njaka su prvenstveno psihijatri koji su zavr{ili dodatno obrazovanje iz psihoanalize -poseban vid individualne terapije koji podrazumeva mnogo sesija tokom nedelje, i -esto traje godinama. Ovaj pristup podrazumeva polaganu razgradnju li-nosti i postepenu izgradnju nove. Klasi-na psihoanaliti-ka teorija predstavlja izvor iskrivljenih predstava o `enama. Istovremeno postoji i odre|en broj feministi-kih psihoanaliti-arki koje poku{avaju da promene ove pogre{ne postavke.

OSTALI

Porodi-ne terapeutkinje i terapeuti su osobe razli- itog osnovnog obrazovanja (psihijatri, psiholozi, socijalni radnici, savetnici) koji su zavr{ili posebne kurseve za ovu vrstu terapije. Ove oblike stru-nosti sre}emo u zemljama Zapadne Evrope i Amerike. Oni rade sa razli- itim porodi-nim grupama, a polaze od pretpostavke da svi problemi nastaju u interakciji -lanova porodice, a ne u pojedinki ili pojedincu.

Ostale vrste psihoterapije koje se koriste su: transakciona analiza, transpersonalna terapija, ge{talt terapija, psihodrama, psihosinteza, bioenergija, itd.