

### 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 uvežbanu psihoterapeutkinju koja će nam objektivno, vešto i sa potrebnom pažnjom pomoći da se izborimo sa svojim osećanjima i složenim problemima.

U dobrim terapeutskim uslovima žena 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 više različitih lekova ili izlaganjem toksičnim materijama na radnom mestu ili u kući. Ponekada pouzdana dijeta, vežbanje ili jednostavno više spavanja mogu da doprinesu da se žena psihički bolje oseća. Često, kada ne mogu da otkriju organske razloge ili kada lečenje postane problem, lekari ženu upućuju na psihijatrijsko lečenje, jer je uvreženo shvatanje da mnoge tegobe kod žene, ustvari, potiču "iz njene glave". Ponekad je zaista to potrebno, ali bez obzira šta lekari ili porodica misle, često to nije ono što ženi treba.

Žene treba da pristupe psihoterapiji sa puno opreza. Mnogi profesionalci koji se bave mentalnim zdravljem, posebno psihijatri i psiholozi muškarci, polaze od iskrivljenih činjenica o ženi. Njihova razmišljanja se baziraju na naučenim pogrešnim postavkama o psihološkom razvoju žene koji se razlikuje od psihološkog razvoja muškarca, a takođe i na pogrešnim predstavama o životu žena. Istražujući polnu pristrasnost u lečenju žena, tri profesionalke pišu:

"Kliničke teorije ličnosti pripisuju ženi urođenu pasivnost, zavisnost, mazohizam i detinjastost, a psihološki tretman često ima nameru da umanjí prigovore na uslove njenog života i da održi postojeći redosled stvari".

Zaista je retko da profesionalci koji se bave mentalnim zdravljem shvataju da nepovoljan položaj žena direktno oštećuje njihovo mentalno zdravlje. Stručnjaci smatraju da ženski emotivni problemi, za razliku od muških, potiču iznutra (intra-psihički) i odbijaju da prihvate uticaj svakodnevice i stresa na život žena. Ovo shvatanje ima za posledicu da psihijatri daleko više propisuju psihoaktivne lekove ženama nego muškarcima. Elektrošokovi se dva puta češće daju ženama. Praksa na taj način gura ženu u zamke psihoterapije, u zavisnosti od lekova i ka gubitku samopoštovanja.

Medicinski model preovladava u većini pristupa psihoterapiji. Većina psihoterapeuta i onih koji nisu lekari, imaju lekare za učitelje i pretpostavljene na nivou institucija. U ovom modelu klijentkinja je "pacijentkinja" koja je po prirodi stvari bolesna. Psihoterapeut je "lekar" koji će po prirodi stvari izlečiti bolesnicu. Nemedicinska alternativa posmatra ženu kao izvor sopstvenog lečenja i sposobnosti sagledavanja sveukupne svoje unutrašnjosti, a psihoterapeutkinju ili psihoterapeuta kao pomagače u procesu otkrivanja ovih sposobnosti; Odnos lekar-bolesnica sobom nosi neravnotežu moći koja šteti ženi u toku lečenja, pogotovu ako se radi o psihoterapeutu koji zloupotrebljava svoju moć.

Na nesreću, u ekstremnim slučajevima, ova neravnoteža moći može imati za posledicu da psihoterapeut fizički ili psihološki iskoristi ženu. Nisu retki ni slučajevi kada psihoterapeut u saradnji sa porodicom smesti ženu u mentalnu instituciju (gde žene predstavljaju većinu među bolesnicima), ako ona odbija da prihvati društvene norme koje su joj nametnute. Neki psihoterapeuti su čak zlostavljali ili silovali žene, a sve u ime "terapije". Najšire moguće su koristili mit o pasivnosti i mazohističkoj prirodi žene, kako bi ih stavili "tamo

gde im je mesto". U svemu ovome krije se strah da žene mogu da pobede i upotrebe svoju punu snagu. Iako se ne može reći da ove krajnosti reprezentuju iskustvo većine žena, one ilustruju mogućnosti zloupotrebe moći do koje dolazi prilično često kada žene koriste pomoć psihoterapeuta. Ipak, najveća šteta se nanosi ženama kada im se sugeriše i kada se ohrabruju da ostanu u poziciji servisa za muškarce umesto da im se omogući da iskažu svoj puni potencijal.

Postoje pristupi lečenju pomoću kojih se mogu izbeći moguće zloupotrebe. Kroz "uzajamno konsultovanje" (prevrednovano konsultovanje), ljudi uče tehnike razgovora u grupi koju predvodi učitelj, a one koje kasnije "savetuju" smatraju sebi ravnima i sve to rade besplatno.

Tehnika "uzajamnog" konsultovanja se zasniva na verovanju da su ljudska bića rođena sa izuzetnim intelektualnim potencijalom, prirodnom žudnjom za životom i ljubavlju, ali su im ovi kvaliteti sputani i učinjeni nerazumljivim nagomilanim lošim iskustvima još od ranog detinjstva. Veruje se da se svaka osoba može oporaviti od bolnih iskustava prirodnim procesom lečenja emotivnih smetnji kroz smeh, plač, strepnju, bes, žudnju i sl. Osnovni cilj "uzajamnog konsultovanja" je pomoć i podrška jednih drugima u oporavku kroz prirodni proces lečenja.

Psihoterapeutkinje koje imaju feministički pristup žele da pomognu i podrže žene u prepoznavanju i upotrebi sopstvene snage. One su svesne neravnoteže moći u terapijskim odnosima i trude se da pažljivo upotrebe uticaj koji imaju. One su sposobne da raspoznaju uticaj socijalnih i političkih činilaca na emotivno blagostanje žene. Prve su u pokretanju rasprava o mentalnom zdravlju povodom incesta, silovanja, premlaćivanja, zloupotrebe dece i alkoholizma što tradicionalni psihoterapeuti po pravilu zanemaruju. One mnogo bolje razumeju žene i njihove priče. Gradeći svest o seksualnom zlostavljanju, značenju odrastanju u alkoholičarskoj porodici ili porodicama bilo koje sociopatološke vrste, feminističke psihoterapeutkinje su izgradile osnov za razvoj mnogih ženskih grupa i servisa za žene žrtve seksualnog nasilja i odraslu decu alkoholičara. Ove terapeutkinje pažljivo slušaju priče žena i ne okrivljuju ih za ponašanja kojima ih je društvo naučilo. Na sreću, feminističkih psihoterapeutkinja ima sve više i više.

Nije pravilo da je svaka psihoterapeutkinja i feministkinja. Takođe, iako ih je malo, i neki muškarci imaju feministički pristup psihoterapiji. Žene mogu očekivati čitav niz problema sa svojom psihoterapeutkinjom bez obzira da li je ona feministkinja ili nije. Trebalo bi da svaka žena pažljivo odabere svoju psihoterapeutkinju ili svog psihoterapeuta na osnovu njihovog znanja, pristupa lečenju i njihove ličnosti.

*'Kao odrasla žena sam posećivala sama ili sa članovima svoje porodice mnoge psihoterapeute. Prvi put, po sopstvenoj želji, izabrala sam psihoterapeutkinju, međutim, kasnije su mi i muškarci isto tako dobro pomagali. Najbolje, odnosno, najbolji među njima posedovali su sledeće osobine:*

*Bili su nežni, prijateljski raspoloženi i puni poštovanja.*

*Pažljivo i sa razumevanjem su slušali ono o čemu sam im govorila.*

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

*Svoje probleme nisu mešali sa mojima, a ukoliko bi se to i desilo bili su spremni da priznaju tu činjenicu.*

*Pomogli su mi da prepoznam svoje probleme i da sama nađem rešenja za njih.*

*Bili su spremni da saslušaju moju kritiku upućenu njima.*

*Moje uspehe nisu proglašavali svojimima.*

*Radeći sa psihoterapeutima koji su posedovali ovakve osobine osećala sam se snažnijom posle svakog razgovora i spremnijom za dalji život.'*

## **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 čitavu lepezu stavova i verovanja o ženama. veoma je važno biti obaveštena o metodama i načinu njihovog rada, ali procena žene je presudna u odabiru, a

ne potcenjivanje ili precenjivanje titula koje nose.

#### Savetnice/savetnici

Programi savetovanja prate različite oblike edukacije, pa i psihologiju. Savetnice i savetnici posebno obdareni za ovaj posao mogu biti od izuzetne pomoći. Često su prolagodljiviji i manje kruti od psihoterapeuta sa obimnim dugotrajno formalnim obrazovanjem, iako često nisu dovoljno obučeni da bi se uhvatili u koštac sa svim problemima. Trebalo bi da budu spremni da ženu upute drugima ukoliko je to potrebno. Žene se najčešće obraćaju bračnim i porodičnim savetnicama/savetnicima.

#### Kliničke psihološkinje/psiholozi

Ova vrsta profesionalki i profesionalaca ima fakultetsko obrazovanje, tj. završene studije psihologije. Iako nisu obučeni za pružanje medicinske pomoći, mnogi slede model medicinske terapije. Razvili su mnoge vrste psiholoških testiranja koji su osnova za procenu "normalnog" ponašanja i koja ostali psihoterapeuti često koriste u oceni nečijeg mentalnog zdravlja.

#### Socijalne radnice/radnici

Socijalne radnice i radnici su osobe koje su školovanjem osposobljene za rad u socijalnim, medicinskim ili psihijatrijskim institucijama. Oni rade na pojedinačnim slučajevima, sa grupama ili na organizaciji različitih zajednica. Iako su često okrenuti pružanju medicinske pomoći, trude se da svojim radom obuhvate celu porodicu, a ne samo pojedinku ili pojedinca. Nažalost, njihov značaj se često umanjuje u profesionalnoj hijerarhiji, i oni sami počinju svoj rad da shvataju rutinski i vezan za sprovođenje propisa koje često ne poznaju ili ne razumeju.

#### Psihijatarke/psihijatri

Psihijatarke i psihijatri su lekari sa završenim specijalizacijama iz psihijatrije. Njihovo školovanje je usmereno na rad sa osobama koje su psihički jako poremećene i u većini slučajeva zahtevaju bolničko lečenje. Ako su ženi potrebni lekovi ili bolničko lečenje trebalo bi da se obrati lekarima ove specijalnosti. Naravno, za mnoge probleme nije ispravno pretpostaviti da će biti dobro lečeni ako se podrazumeva da je iškolovani psihijatar istovremeno 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.

#### Psihoanalitičarke/psihoanalitičari

Ovaj profil stručnjakinja i stručnjaka su prvenstveno psihijatri koji su završili dodatno obrazovanje iz psihoanalize - poseban vid individualne terapije koji podrazumeva mnogo sesija tokom nedelje, i često traje godinama. Ovaj pristup podrazumeva polaganu razgradnju ličnosti i postepenu izgradnju nove. Klasična psihoanalitička teorija predstavlja izvor iskrivljenih predstava o ženama. Istovremeno postoji i određen broj feminističkih psihoanalitičarki koje pokušavaju da promene ove pogrešne postavke.

#### Ostali

Porodične terapeutkinje i terapeuti su osobe različitog osnovnog obrazovanja (psihijatri, psiholozi, socijalni radnici, savetnici) koji su završili posebne kurseve za ovu vrstu terapije. Ove oblike stručnosti srećemo u zemljama Zapadne Evrope i Amerike. Oni rade sa različitim porodičnim grupama, a polaze od pretpostavke da svi problemi nastaju u interakciji članova porodice, a ne u pojedinki ili pojedincu.

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