



## Paralelni procesi

izv. prof. dr. sc. Goran Arbanas, dr. med., FECMS  
psihijatar, psihoterapeut, forenzički psihijatar  
grupni analitičar, seksualni terapeut  
Klinika za psihijatriju Vrapče



# Psihoterapija je teška



Jer nas emocionalno angažira (kontratransfer, projektivna identifikacija)

Jer zahtijeva od nas da percipiramo paralelne procese

Jer zahtijeva od nas da na sebi promatramo nesvjesne procese (oksimoron)

# Razine komunikacije



Sadržajna

Emocionalna

Igranje uloga

Ličnost klijenta



## Sadržaj komunikacije

---

- Ono o čemu se priča
- Održavamo postavljanjem pitanja o sadržaju
- Većina ljudi prepoznaje komunikaciju samo na ovoj razini



## Emocije u komunikaciji

---

- Kako se osjeća naš sugovornik
- Prepoznamo li da je u strahu, da je anksiozan ili da je ljut?
- Pitamo li ga za ove emocije?
- Kažemo li mu da smo ih prepoznali?
- Kako se mi osjećamo?



- Transfer i kontratransfer su emocionalni aspekti komunikacije, no uključuju i očekivanja





## Igranje uloga

---

- Koju ulogu igra ova osoba u životu?
- Svi mi igramo neke uloge: žrtve, gazde, sveznalice, emocionalno nedodirljivog, osjetljivog, ...
- Ovo ćemo prepoznati, zadržati, ali nećemo (u većini slučajeva) komunicirati
- U analitičkim terapijama ćemo ovo analizirati



- Igranje uloga je posljedica transfera/kontratrtransfera, ali i objektivnih odnosa
- Važnost projektivne identifikacije – ovdje se najviše vidi!





## Kako pratiti komunikaciju?

- Slušati i davati do znanja da slušamo
- Više slušati, a manje pričati (uputa faraona svome sinu)
- ne suditi!
- pokazati interes i brigu
- postavljati otvorena pitanja
- davati do znanja da ga slušamo (a-ha, da i onda ...)



- Empatizirati i pružati podršku
  - empatizirati ne znači preuzeti klijentove brige
  - niti imati dojam da ga jedino ja mogu spasiti
  - ne koristiti klijenta kao zamjenu za vlastiti osobni život

Drugim riječima, klijent treba simpatiju i razumijevanje, ali ne sentimentalnost i preveliku uključenosti



Važna funkcija komunikacije koju često zaboravljamo (sjetite se faraona)

---

- Kontejnirati (contain, kontejner)

kontejniramo osjećaje, strahove, želje, projekcije, nelagodu, anksioznost naših klijenata

Kontejnirati znači da nismo ušli u projektivnu identifikaciju!



- Kontejnirati
  - sve se smije osjećati i reći, ali ne i napraviti
  - čak i agresivni sadržaji
  - čak i teški i depresivni sadržaji
  - ima li klijent dojam da ste mu saveznik u njegovoj bolesti



## Druga funkcija komunikacije:

---

### Ventilirati klijentove osjećaje

- pitajući ga za osjećaje
- priznajući njegove osjećaje kad ih vidimo
- ne negirajući mu i ne uskraćujući mu mogućnost da o osjećajima govori i da ih pokazuje



- Priznati klijentove osjećaje
  - npr. Vidim da ste ustrašeni. Mogu li ja učiniti išta da to umanjim?
  - npr. Vidim da se ljutite. Što je uzrok vaše ljutnje?



- Suzbijati manifestaciju vlastite emocionalne reakcije to znači (ne ući u projektivnu identifikaciju):  
biti svjestan svoje emocionalne reakcije  
ne bježati od nje (priznati si)  
ne pokazati je



- Što kad se pacijent žali na nešto iz terapije
  - npr. zaboravili smo ga nazvati i otkazati terapiju
  - npr. zijevnuli smo za vrijeme terapije i to nam kaže
  - npr. nismo prepoznali da je zadnji puta bio jako uznemiren
  -





# Struktura ličnosti

---

Naša ličnost utječe na terapiju

Što je ličnost?

Trajni obrazac ponašanja, doživljavanja, reagiranja, emocionalnog angažmana i pogleda na sebe i svijet oko sebe.



## Vrste ličnosti

- Stara Grčka
- Melankolik, sangvinik, kolerik i flegmatik
- sangvinik: otvoren, šaljiv, druželjubiv, ekstravertiran, nametljiv, optimističan
- kolerik: svadljivi, nefleksibilni, odlučni, brzi, uvijek u pravu
- melankolik: perfekcionisti, anksiozni, introvertirani
- flegmatik: pasivni, mirni, emocionalno kontrolirani



## Nova podjela ličnosti

---

- U tri sklopa, deset vrsta /tipova/
- Sklop A (čudni): shizoidni, shizotipni, paranooidni
- Sklop B (ekstravertirani): narcistični, hitrionični, antisocijalni, granični
- Sklop C (introvertirani): anksiozni, ovisni, opsesivno-kompulzivni, pasivno-agresvini

# Normalna ili patološka ličnosti



- Poremećaji ličnosti
- Kad su osobine toliko izražene da prave probleme osobi (distres) ili okolini ili su zbog njih nefunkcionalni
- 13% populacije

# Poremećaji ličnosti



- Razlika prema duševnoj bolesti
- Najčešći razlog za otežanu komunikaciju



- I kolegice i nadređeni mogu imati neke od crta ličnosti (agresivne, narcistične, opsesivne, ovisne)
- Supervizija!



## I ja mogu imati neke teške crte ličnosti

---

- To je najteže prepoznati
  - kad se neke situacije ponavljaju
  - kad je ista stvar i kod kuće i na poslu
  - nisu baš uvijek drugi krivi
- Što učiniti
  - biti svjestan svoje osobine i na nju paziti
  - prilagoditi hobije/prijatelje svojim osobinama
  - priznati svoju osobinu



## Vratimo se praksi

---

- U svakoj komunikaciji treba pratiti više razina komunikacije:
  1. Vlastitu emocionalnu reakciju
  2. Sadržaj komunikacije
  3. Emocionalnu pratnju komunikacije
  4. Ulogu koju osoba ima
  5. Ličnost osobe





## Vlastita emocionalna reakcija

---

- Prepoznati da je imam (sjetiti se to na početku svake komunikacije i tijekom komunikacije)
- Prepoznati koja je to emocija
- Sjetiti se da je to kontratransfer (i transfer od strane pacijenta)
- Pokušati suzbiti manifestaciju ove reakcije



## Sadržaj komunikacije

---

- Što mi pacijent govori
- Pratiti sadržaj, postavljati potpitanja
- Rezimirati, ponoviti
- Pitati ima li još što za reći
- Pitati ima li kakva pitanja za nas



## Emocionalna pratnja

---

- Koji transfer ima pacijent
- Što pacijent sada osjeća
- Provjeriti čujemo li/vidimo li dobro
- Pitati ga možemo li mu kako pomoći s ovom reakcijom



## Igranje uloga

---

- Koju ulogu ima pacijent
- Ovo ne komentirati, već znati za sebe u suportivnoj terapiji, a konfrontirati ga u analitičkoj terapiji
- Korigirati svoja očekivanja
- Prilagoditi savjete, način komunikacije njegovoj ulozi



## Ličnost pacijenta

---

- Koju ličnost ima pacijent
- Korigirati svoja očekivanja
- Prilagoditi savjete i način komunikacije njegovoj ulozi



- Mi smo profesionalci, mi se moramo prilagoditi pacijentu; a ne obrnuto
- Pacijent može biti svakakav, mi ne možemo (kao ni trgovac, dok kupac može biti svakakav)