



Razvijanje i korištenje terapijske suradnje

Ines Jakovčić, univ. spec. psych.

Split, 14. svibnja 2022.



Terapijska suradnja

- ključna za uspostavljanje kvalitetnog odnosa između terapeuta i klijenta
- Za terapeuta - sredstvo za pomoć u razvijanju pozitivnijeg stava prema sebi i drugima kod klijenta i prihvaćanju da se interpersonalni problemi mogu riješiti → naročito kod onih s negativnim stavovima
- Za klijenta – suportivni i empatični odnos važni za učenje
- Problemi u odnosu – praktične prirode (prekidanja), psihološke (stavovi) ili oboje



Klijentova predviđanja o tretmanu

Pozitivna / optimistična

- Moj će terapeut vjerojatno biti pun razumijevanja, brižan i kompetentan.
- Moći ću raditi ono što mi terapeut kaže.
- Moj će me terapeut vidjeti na pozitivan način.
- Zbog terapije ću se osjećati bolje.

Negativni stavovi

- Moj će me terapeut povrijediti.
- Moj će me terapeut kritizirati.
- Bit ću neuspješan.
- Zbog terapije ću se osjećati loše.
- Izazivaju anksioznost - klijenti izbjegavaju otvaranje ili terapiju
- Ljutnja – kritiziranje, vrijeđanje, optuživanje terapeuta

Strategije za razvijanje terapijske suradnje



- Aktivna suradnja s klijentom (timski rad, zajedničko donošenje odluka, objašnjenja i provjere značenja...)
- Izražavanje empatije, brižnosti, optimizma, iskrenosti, razumijevanja i kompetentnosti – primjereno trenutku, klijentu, fazi terapije...
- Prilagođavanje terapijskog stila specifičnim karakteristikama klijenta
- Ublažavanje neugode
- Traženje povratne informacije (usmeno, pismeno..)

Identificiranje i rješavanje problema vezano uz terapijsku suradnju

- Identificiranje problema vezanih uz terapijsku suradnju
 - Pratiti klijenta, suptilne promjene – verbalne i neverbalne
 - „Ne znam” odgovori
 - Neiskrenost u odgovorima
 - Mijenjanje teme
- Konceptualizacija problema i planiranje strategije
 - Određivanje širine i hitnosti problema – bavljenje odnosom vs. bavljenje problemom klijenta
 - Konceptualizacija uzroka problema
 - Terapeutova pogreška → isprika (model klijentu)
 - Disfunkcionalno vjerovanje klijenta → modifikacija
- Supervizije i preslušavanje snimki mogu pomoći





Terapijska suradnja kao sredstvo postizanja terapijskih ciljeva

Djelovanje na 3 razine:

1. Osiguravanje pozitivnog terapijskog iskustva
2. Rad na problemima terapijske suradnje
3. Generalizacija naučenog na druge odnose u životu



1. Osiguravanje pozitivnog terapijskog iskustva

- Pozitivno osnaživanje
- Samootkrivanje
- Postizanje ravnoteže u terapijskom odnosu – smanjivanje nejednakosti
- Neslaganje s pacijentovim negativnim vjerovanjima
- Stvaranje atmosfere razumijevanja i realnog optimizma
- Izražavanje žaljenja zbog terapijskih ograničenja
- Pomaganje klijentima u prepoznavanju terapeutovog osjećaja povezanosti



2/3. Rad na problemima terapijske suradnje i generalizacija na odnose s drugim ljudima

- Teškoće u odnosu s terapeutom povezane s difunkcionalnim vjerovanjima klijenta → vjerojatno i u odnosima s drugima
 - Otkrivanje i vrednovanje valjanosti AM, vjerovanja i pretpostavki
 - Ohrabrivanje na postavljanje izravnih pitanja
 - Demonstracija tehnike rješavanja problema u interpersonalnim odnosima



2/3. Rad na problemima terapijske suradnje i generalizacija na odnose s drugim ljudima

- Uznemirenost klijenta zbog terapeuta
 - Otkrivanje i sažimanje valjanosti vjerovanja o terapeutu.
 - Provjeravanje valjanosti automatskih misli i alternativnih gledišta pomoću sokratovskog ispitivanja.
 - Ohrabrivanje klijenta na izravno postavljanje pitanja.
 - Izražavanje izravnih, iskrenih i pozitivnih povratnih informacija.
 - Korištenje tehnike rješavanja problema.
 - Identificiranje/modificiranje disfunkcionalnih pretpostavki.
 - Vrednovanje pretpostavke u kontekstu ostalih međuljudskih odnosa.
 - Klijentov rezime i zapisivanje podsjetnika.





2/3. Rad na problemima terapijske suradnje i generalizacija na odnose s drugim ljudima

- Klijent treba *feedback* o svom interpersonalnom stilu
 - Ono što se događa ponavljano u seansi (reakcije na klijenta) – vjerojatno se događa i s drugim ljudima
 - Učimo klijente kako promijeniti obrasce komunikacije s drugima



Literatura

- Beck, J. (2011). Kognitivna terapija za složene probleme. Jastrebarsko: Naklada Slap. – 4. poglavlje
- Izvor slika:
<https://www.pexels.com/collections/mental-health-8p0e7jy/>