

## Šta je psihoterapija?

Psihoterapija je proces samospoznaje, otkrivanja vlastitih ograničenja i potencijala, nesvesnih sadržaja koji nas ometaju da budemo najbolja verzija sebe. . Istovremeno to je proces unapređivanja organizacije i kvaliteta življenja i podsticanje rasta i razvoja na ličnom, porodičnom, profesionalnom planu. Nakon uspešno završene psihoterapije ljudi postaju zadovoljniji, spremniji za suočavanje sa životnim teškoćama, za realizaciju punih radnih potencijala, za razumevanje drugih, za bolju komunikaciju i ostvarivanje bliskosti.

**Psihoterapija se ostvaruje** kroz razgovor, razmenu znanja, iskustva i emocija između terapeuta i klijenta, kroz verbalnu i neverbalnu komunikaciju. **Najznacajni terapijski faktor u psihoterapijskom procesu je odnos uzajamnog poverenja koji se razvija između terapeuta i klijenta.** O ciljevima psihoterapije terapeut i klijent se unapred dogovaraju.

**Najznačajnije psihoterapijsko etičko načelo je poverljivost. Sve što klijent saopšti u toku psihoterapijskih seansi predstavlja profesionalnu tajnu i ne iznosi se bilo kojoj drugoj osobi.**

Psihoterapeuti su stručnjaci koji su, kroz svoju edukaciju za profesiju psihoterapeuta, morali da i sami prođu kroz proces psihoterapije kao klijenti i razreše svoje emotivno psihološke probleme da bi mogli da pomognu drugoj osobi. Obučeni psihoterapeut razume proces kroz koji prolazi njegov klijent jer ga je “osetio na sopstvenoj koži”. Takođe, ume da prepozna i izbegavanja promena kod klijenta, da suoči klijenta sa tim izbegavanjima i, u atmosferi prihvatanja, usmeri ga ka daljem razvoju.

Psihoterapijska pomoć je primerena u svim životnim dobima. U našem centru radimo psihoterapiju sa decom, adolescentima, odraslim i starim osobama.

### Oblici psihoterapije koje primenjujemo u našem centru

#### **Psihoanalitička psihoterapija:**

Sa osobama koje žele dublju samospoznaju i rekonstrukciju sopstvene ličnosti, osveščivanje nesvesnih sadržaja i unutrašnjih kočnica punom razvoju ličnih potencijala. U psihoanalitičkoj psihoterapiji psihoterapeut ne daje gotove savete klijentu već ga usmerava ka samospoznaji i otkrivanju sopstvenih istina i najboljih rešenja. Ovaj oblik psihoterapije zahteva više vremena. Može da potraje od 6 meseci pa do nekoliko godina. Seanse traju 50 min. i odvijaju se jednom ili više puta nedeljno. Cena po seansi je 30 eura. Psihoanalitička psihoterapija se može obavljati individualno ili u

manjoj grupi. Grupne seanse traju 90 minuta. Cena po grupnoj seansi je 10 eura.

#### **O.L.I. metod psihoterapija:**

**O.L.I. Metod je proces samospoznaje koji smo kreirali** kroz više od dve decenije psihoterapeutske prakse. . U klasičnim psihoterapijskim pristupima osoba dođe kod psihoterapeuta i priča o svojim problemima. Postepeno se otvara i korak po korak ide ka dubljem razumevanju sebe. Takva procedura je dobra, i efikasna, ali može i da potraje prilično dugo. Zbog toga smo razvili određene procedure koje vode osobu kroz proces samootkrivanja postavljajući pred nju određene zadatke-upitnike i vežbe koje se rade i van seansi sa psihoterapeutom. Ti O.L.I. protokoli ciljano navode osobu na traženje odgovora na ključna pitanja o sebi i svom životu, zahtevaju da precizno i napismeno napravi poprečni presek svog života i jasno formuliše svoje životne strategije. **Osoba koja prođe kroz O.L.I. Metod u svojim rukama ima jasan i precizan “akcioni plan” za realizaciju svojih životnih ciljeva u svim važnim oblastima života**-ljubavi, karijeri, finansijama, roditeljstvu, braku, zdravlju, ličnom razvoju... **Seanse traju 50 min. i odvijaju se jednom ili više puta nedeljno. Cena po seansi je 30 eura. Grupne seanse traju 90 minuta. Cena po grupnoj seansi je 10 eura.**

#### **Kratka direktivna psihoterapija i savetovanje**

Sa osobama koje žele savete stručnjaka o tome kako da reše neke životne probleme ili krize, a ne žele ili nemaju mogućnosti da se bave dubljim rekonstrukcijama sopstvene ličnosti, radimo kratotrajnu direktivnu **psihoterapiju** i savetovanje. Nakon sagledavanja njihovih problema, klijenti dobijaju jasne preporuke-mišljenja o tome kako bi bilo najbolje da postupe da bi rešili svoje probleme. Kratko **direktivno savetovanje** često primenjujemo u radu sa roditeljima koji imaju neke probleme sa decom. Nakon sagledavanja problema, roditeljima sugerišemo izvesne vaspitne postupke i promene u načinu komunikacije sa detetom koje vidimo kao efikasne za razrešavanje problema deteta i porodice.

#### **Razlozi zbog kojih se ljudi najčešće obraćaju psihoterapeutu**

Najčešće nam se ljudi obraćaju zbog toga što:

**-Žele da bolje upoznaju sebe i razviju sopstvene potencijale, da se usavrše i budu bolji ljudi.**

**-Žele da se reše nekih psiholoških smetnji, problema, da razreše probleme u vezi, braku, roditeljstvu, na poslu, sa porodicom i prijateljima, sa samim sobom. Najčešći problemi zbog kojih nam se ljudi obraćaju za psihoterapiju su:**

**-Strahovi različitih vrsta, napadi panike, strepnje, napetost, nesanica, neraspoloženje, usamljenost, osećanje niže vrednosti, nedostatak samopouzdanja,**

**negativne misli, osećanje beznadežnosti, promašenosti života, praznine, nedostatka smisla života, depresivnost, problemi u učenju, loša koncentracija, teškoće u obavljanju profesionalne delatnosti, stanje stresa, gojaznost, teškoće u odnosima sa drugima (u porodici, sa decom, u ljubavnim i seksualnim odnosima, u odnosima sa prijateljima, profesorima, kolegama na poslu, rukovodiocima i drugima.), psihosomatske tegobe...**