

Kako psihoterapija pomaga posamezniku, paru in družini

V okviru Terapevtskega inštituta - Odnos, ki deluje tudi v Postojni, izvaja mo terapije za posameznike, pare in družine, ki se na določeni točki življenja znajdejo v težavah.

Posamezniki se obračajo na nas, kadar se soočajo z depresijo in si želijo odpraviti vzroke za depresijo in najti večjo voljo do življenja. Nekateri posamezniki si želijo izboljšati svojo samopodobo in povečati

samozavest. Pogost vzrok prihoda na terapijo je tudi doživetje fizične, čustvene, spolne zlorabe v otroštvu ali odraslosti. Zlorabe, ki niso predelane, negativno vplivajo na doživljanje posameznika ter na njegovo doje-



Terapevtski inštitut - ODNOS

Psihoterapije za posameznike, pare in družine

031 371 143, www.odnos.org

manje sebe in drugih. Nekateri imajo težave s postavljanjem mej tako sebi kot drugim, to so pogosto osebe, ki jih v otroštvu starši niso naučili, kako spoštovati sebe in poslušati svoje potrebe, ampak so se morali prilagoditi potrebam drugih. Tako so se naučili, da biti v odnosu pomeni prilagoditi se drugemu in zadovoljevati njihove potrebe. Nekateri so osamljeni, nesrečni in iščejo podporo, kako iz tega stanja ven. S terapevtsko pomočjo lahko posameznik postopno odkrije vzroke, ki so botrovali za nastanek težav in skupaj s terapevtom išče možne rešitve in izhode iz težav. Terapevt posamezniku pomaga najti njegove vire moči, pomaga pri soočanju s težkimi občutki in z nekaterimi dejstvi ter ga podpira pri spreminjanju vzorca mišljenja, delovanja, čustvovanja.

Pari, ki se obračajo na naš center, imajo pogosto težave zaradi medsebojne odtujenosti, nezadovoljstva z odnosom, si grozijo z razhodom, imajo obdobja tišine in težkih besed. Pogosto pari več energije usmerijo v to, kaj ni dobro v odnosu, kot pa na to, kaj je v odnosu dobro. Težave v odnosu pogosto povzročajo tudi nezdrava komunikacija med partnerjema, ki se izraža v obliki pritoževanja, nerganja, očitanja, umika, kričanja. Preko terapij paru pomagamo do tega, da vidita tisto

dobro, kar je med njima, da začneta dajati drug drugemu tisto, kar potrebujeta, da se postopno naučita večin boljše in prijaznejše komunikacije, da tudi spremenita notranji način dojemanja in razmišljanja tako o sebi kot tudi o partnerju.

Pri družinskih težavah, s katerimi se soočajo družine, ki se obračajo na nas, bi izpostavila težave pri postavljanju mej otrokom, konfliktnost med staršema glede vzgojnih prijemov, ker drug drugega doživljata kot nekompetna starša in se ne znata podpreti, težave v odnosu z najstniki. Ali pa težave pri prilaganju na prihod otroka. Pogosta težava je tudi pri sodelovanju med staršema po ločitvi, da uvidita, da sta po ločitvi še vedno starša in da morata delati v dobrobit otroka. Preko terapij pomagamo staršem, da se naučijo bolje sodelovati med sabo, se podpirati, ovrednotiti vzgojne prijeme, ki so jih prinesli iz svojih primarnih družin in začeti spreminjati tiste, ki škodijo. Prav tako se postopno učijo spreminjati komunikacijo v odnosu do otrok in drug do drugega.

Terapije so samoplačniške. Za finančno šibkeješe s stalnim bivališčem v občini Postojna pa terapije sofinancira občina Postojna.

Nada Trtnik, specialistka zakonske in družinske terapije