

HAROLD L. HACKNEY

SHERRY CORMIER

SAVJETOVATELJ – STRUČNJAK

Procesni vodič kroz pomaganje

Prijevod 6. izdanja

Prijevod

prof. dr. sc. Lidija Arambašić

Recenzenti

prof. dr. sc. Jasminka Despot Lučanin

prof. dr. sc. Predrag Zarevski

prof. dr. sc. Ivanka Živčić Bećirević



NAKLADA SLAP

SADRŽAJ

<i>Uvod</i>	xv
-------------------	----

1 . P O G L A V L J E

SHVAĆANJE SAVJETOVANJA	1
Što je savjetovanje?	2
Parametri savjetovanja	4
Preduvjeti za savjetovanje i njihovi učinci	9
■ Prikaz slučaja – mogući ishodi savjetovanja	12
Osobine uspješnih pomagača	13
Razvojna priroda učenja savjetovanja	19
Sažetak	19
Vježbe	20
Pitanja za raspravu	21
Dodatna literatura	22

2 . P O G L A V L J E

JEZIK U SAVJETOVANJU	23
Komunikacija u savjetovanju	24
Neverbalne vještine u savjetovanju	24
Temeljne verbalne vještine u savjetovanju	27
Napredne verbalne vještine u savjetovanju	31
Sažetak	35
Vježbe	37
Povratne informacije o vježbama	38
Pitanja za raspravu	39
Dodatna literatura	39
Zadaci – uz pomoć internetskog portala MyHelpingLab	40

3 . P O G L A V L J E

FAZE I VJEŠTINE SAVJETOVANJA	41
Proces savjetovanja	42
Klijentov doživljaj savjetovanja	53
Ovisnost te rast i razvoj	59
Sažetak _____	60
Vježbe _____	61
Pitanja za raspravu _____	62
Dodatna literatura _____	62

4 . P O G L A V L J E

IZGRADNJA RADNOG SAVEZA/ODNOSA	65
Karakteristike stvarnog odnosa	66
Pokazivanje empatije	71
Pokazivanje autentičnosti	81
Pokazivanje uvažavanja	84
Funkcije terapijskog odnosa	86
Učinci terapijskog odnosa na klijente	87
■ Prikaz slučaja – izgradnja odnosa _____	88
Djeca i savjetodavni odnos	89
Sažetak _____	90
Vježbe _____	91
Povratne informacije o vježbama _____	93
Pitanja za raspravu _____	95
Dodatna literatura _____	95

5 . P O G L A V L J E

UTVRĐIVANJE/PROCJENA KLIJENTOVIH TEŠKOĆA	97
Svrha utvrđivanja/procjene teškoća	98
Komponente utvrđivanja/procjene teškoća	99
Klinička procjena djece	104

Klinička procjena (bračnih) parova i obitelji	106
Upotreba podataka dobivenih procjenom	108
Vještine povezane s utvrđivanjem klijentovih teškoća.....	109
Učinek utvrđivanja teškoća na klijente	112
■ Prikaz slučaja – ulazni/početni intervju	114
Utvrđivanje/procjena krize	118
Integracija podataka povezanih s definiranjem problema i planiranjem tretmana.....	119
Sažetak	119
Vježbe	120
Povratne informacije o vježbama	122
Pitanja za raspravu	122
Dodatna literatura	123
Zadaci – uz pomoć internetskog portala MyHelpingLab.....	123

6 . P O G L A V L J E

POSTAVLJANJE CILJEVA U SAVJETOVANJU	125
Funkcije ciljeva u savjetovanju.....	126
Parametri postavljanja ciljeva: procesni ciljevi i ciljevi povezani s ishodom	127
Tri elementa dobrih ciljeva povezanih s ishodom.....	128
Prepreke u postavljanju specifičnih ciljeva	129
Vještine povezane s postavljanjem ciljeva.....	130
Učinek postavljanja ciljeva na klijente	136
Postavljanje ciljeva u radu s djecom	137
Kriza i postavljanje ciljeva	137
Postavljanje ciljeva i pitanja povezana s višekulturalnošću.....	137
Postavljanje egzistencijalnih i duhovnih ciljeva.....	139
Klijentovo sudjelovanje u postavljanju ciljeva	139
Otpor prema postavljanju ciljeva	140
■ Prikaz slučaja – postavljanje ciljeva	142
Sažetak	145
Vježbe	145

Povratne informacije o vježbama	146
Pitanja za raspravu	147
Dodatna literatura	147
Zadaci – uz pomoć internetskog portala MyHelpingLab.....	148

7 . P O G L A V L J E

ODREĐIVANJE STRATEGIJA I ODABIR INTERVENCIJA.....	149
Teorija i razumijevanje slučaja	151
Pogled na svijet i razumijevanje slučaja	151
Razumijevanje teškoća s kojima klijent dolazi	153
Dijagnoza i razumijevanje slučaja.....	155
Vremenska dimenzija i razumijevanje slučaja.....	156
Ciljevi savjetovanja i planiranje tretmana	157
Odabir strategije.....	158
Vrste intervencija u savjetovanju	159
■ Prikaz slučaja – odabir strategije savjetovanja i intervencija	162
Određivanje strategije savjetovanja	163
Strategije savjetovanja za rad s djecom	165
Sažetak	166
Vježbe	166
Povratne informacije o vježbama	169
Pitanja za raspravu	170
Dodatna literatura	171
Zadaci – uz pomoć internetskog portala MyHelpingLab.....	171

8 . P O G L A V L J E

EMOCIONALNE INTERVENCIJE.....	173
Teorije koje ističu važnost osjećaja.....	174
Emocionalne intervencije.....	175
Pomaganje klijentima da pokažu osjećaje.....	177
Neverbalni pokazatelji emocija.....	178
Verbalni pokazatelji emocija	179

Pomaganje klijentima da nauče razvrstavati osjećaje	185
Tehnike usmjeravanja pažnje	189
■ Prikaz slučaja – usmjeravanje pažnje	190
Pomaganje klijentima da integriraju ili promijene svoja emocionalna stanja.....	192
■ Prikaz slučaja – integracija novih osjećaja	192
■ Prikaz slučaja – zamjena uloga	194
■ Prikaz slučaja – alter ego	196
■ Prikaz slučaja – prazan stolac	198
Klijentove reakcije na emocionalne intervencije	200
Sažetak	200
Vježbe	201
Pitanja za raspravu	202
Dodatna literatura	202
Zadaci – uz pomoć internetskog portala MyHelpingLab.....	203

9 . P O G L A V L J E

KOGNITIVNE INTERVENCIJE	205
Teorije koje ističu važnost kognitivnih procesa	206
Ciljevi kognitivnih intervencija.....	207
Kultura i kognitivni procesi.....	207
Utvrđivanje/procjena kognitivnih teškoća	208
Strategije kognitivnih intervencija.....	211
■ Prikaz slučaja – A-B-C-D analiza	214
Nalozi/zabrane iz djetinjstva i rad na mijenjanju odluka.....	219
■ Prikaz slučaja – nalozi/zabrane iz djetinjstva i rad na mijenjanju odluka	221
Kognitivno restrukturiranje	222
Paradoksalne intervencije.....	226
■ Prikaz slučaja – paradoksalno suzdržavanje	228
Kognitivne intervencije u području duhovnosti	229
Klijentove reakcije na kognitivne intervencije	231
Sažetak	234
Vježbe	234
Povratne informacije o vježbama	238
Pitanja za raspravu	239

Dodatna literatura	239
Zadaci – uz pomoć internetskog portala MyHelpingLab.....	240

1 0 . P O G L A V L J E

BIHEVIORALNE INTERVENCIJE	241
Teorije koje ističu važnost ponašanja.....	242
Ciljevi bihevioralnih intervencija.....	244
Temeljne bihevioralne vještine	246
Bihevioralne intervencije	248
Modeliranje, vježbanje i povratne informacije: komponente	
poučavanja i uvježbavanja vještina	257
■ Prikaz slučaja – poučavanje i uvježbavanje vještina	258
■ Prikaz slučaja – ublažavanje tjeskobe	267
Upravljanje sobom.....	269
■ Prikaz slučaja – upravljanje sobom	275
Klijentove reakcije na bihevioralne intervencije.....	279
Sažetak	279
Vježbe	280
Pitanja za raspravu	283
Dodatna literatura	283
Zadaci – uz pomoć internetskog portala MyHelpingLab.....	284

1 1 . P O G L A V L J E

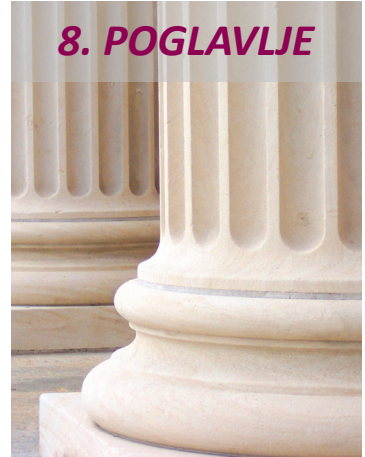
SISTEMSKE INTERVENCIJE	285
Teorije koje ističu važnost sistema	286
Obilježja interpersonalnih sistema.....	288
Mijenjanje komunikacijskih obrazaca.....	290
Stjecanje komunikacijskih vještina	290
■ Prikaz slučaja – udaljšavanje/proganjanje	293
Mijenjanje strukture sistema.....	300
■ Prikaz slučaja – obitelj kao skulptura	302
Strateški pristup radu s obiteljima	307

Odabir intervencija	311
Sažetak	314
Vježbe	314
Pitanja za raspravu	315
Dodatna literatura	315
Zadaci – uz pomoć internetskog portala MyHelpingLab	316

1 2 . P O G L A V L J E

ZAVRŠAVANJE SAVJETOVANJA I PRAĆENJE KLIJENTA	317
Faza završavanja savjetovanja	318
Završavanje savjetovanja kao proces	322
Proces upućivanja klijenta drugom stručnjaku	325
Prepreke u završavanju savjetovanja	328
■ Prikaz slučaja – završavanje savjetovanja	330
Sažetak	333
Vježbe	333
Pitanja za raspravu	334
Dodatna literatura	334
Zadaci – uz pomoć internetskog portala MyHelpingLab	335
DODATAK A: Vježbe za integraciju znanja i vještina	337
DODATAK B: Obrasci i smjernice za njihovu upotrebu u savjetovanju	347
Popis literature	363
Kazalo pojmova	389

EMOCIONALNE INTERVENCIJE



CILJ OVOG POGLAVLJA

Pitajte bilo koga zašto ljudi većinom traže savjetovanje i vjerojatno ćete dobiti odgovor da su tome uzrok emocije. Čujemo pojmove kao što su *emocionalna neravnoteža*, *emocionalno uzbuđenje* ili *emocionalni poremećaj*, koji označavaju stanja koja ljude dovode do psihičkih teškoća. Iako osjećaji sigurno nisu uzrok sviju ljudskih teškoća, točno je da mnogi ljudi, ako ne i većina, dolazi u savjetovanje po pomoć u izlaženju na kraj s veoma jakim emocijama. U ovom poglavlju govorimo o ulozi koju emocije imaju u procesu savjetovanja i opisujemo intervencije koje se specifično primjenjuju u pomaganju klijentima da prepoznaju emocije, promijene one koje ih uznemiruju i, kad je to prikladno, da prihvate postojeće osjećaje.

O ČEMU VALJA RAZMIŠLJATI DOK ČITATE OVO POGLAVLJE?

- Osjećaji se opisuju kao temelj cjelokupnog ljudskog iskustva. Pa ipak, čini se da mnogi ljudi ne razumiju svoje osjećaje. Neki će se odreći određenih osjećaja, drugi će ih se stidjeti ili će ih smatrati pokazateljem slabosti. U nekim kulturama misli se da su osjećaji privatna zbivanja.
- Kako vi na to gledate? Bi li vas ljudi opisali kao nekoga tko “svoje srce nosi na dlanu” ili kao stoika? Na kontinuumu koji se proteže od jakih osjećaja do neosjećanja, kamo biste sebe smjestili?
- Koju ulogu imaju emocije u ljudskim problemima? Jesu li one njihov uzrok? Posljedica?
- Kako ljudi mijenjaju način kako se osjećaju povodom nečega? Ako se osjećaj promijeni, npr. od nezainteresiranosti prema sviđanju, hoće li se to odraziti na doživljaj svijeta u kome živimo?

Ljudi su sretni kad sve ide dobro, tužni kad dožive gubitak, ljuti ili frustrirani kad im se želje ne ostvare i osamljeni kad su uskraćeni od susreta s drugim ljudima. Do osjećaja često možemo doprijeti samo posredno, tj. na temelju toga što ljudi kažu ili na temelju njihova ponašanja. Klijent se može “osjećati” depresivno, ali savjetovatelj može uspostaviti kontakt s tim osjećajnim stanjem jedino pomoću verbalne ili neverbalne komunikacije, tjelesnih znakova ili drugih vanjskih pokazatelja. Međutim, osjećajima se ne može upravljati na isti način kao mislima ili postupcima. Savjetovatelji moraju na osjećajima raditi tako da klijentu pomognu da ih osvijesti, a potom da ih vrednuje i integrira.

Još uvijek nije riješeno pitanje o ulozi koju osjećaji imaju u savjetovanju i psihoterapiji. Na njih možemo gledati kao na usputne pojave koje prate terapijsku promjenu, ali ne utječu na nju, ili ih možemo promatrati kao ključne za promjenu odnosno kao dokaz da se ona dogodila. Što god od toga bilo točno, znamo da većina (ako ne i sve) ljudskih misli i postupaka ima i emocionalnu dimenziju. Budući da je tome tako, možda upravo zato osjećaji mogu biti izvor ili važan dio nećijih problema. Opisali smo kako savjetovatelj dolazi do klijentova emocionalna stanja, ali moguće je da ni klijent nema pristup svojim osjećajima. Njihovo taloženje može biti posljedica učenja u djetinjstvu ili jačine emocija koje su prijeteće i preplavljujuće. Općenito, dječake obično poučavamo da niječu osjećaje povezane sa slabošću, neuspjehom ili bespomoćnošću. Slično tome, djevojčicama često govorimo neka niječu osjećaje povezane s, npr. nadmoći, kontrolom, moći, pa čak i s razumom. Pogledajmo primjer djeteta odgajanog u ozračju perfekcionizma. Ako ono usvoji zahtjeve iz okoline, tada će potreba za savršenstvom, a bez vještina da se to postigne, izazvati snažan osjećaj prijetnje i emocionalne teškoće i to tijekom djetinjstva, ali i u odrasloj dobi. Posljedica toga je da će se takvi nepriznati ili čak neprepoznati osjećaji početi gomilati pa će za ljude koji su slabo opremljeni vještinama za opuštanje prikladan izlaz iz toga biti savjetovanje ili psihoterapija.

Pomaganje pojedincu da razvije sposobnosti ublažavanja/uklanjanja emocionalnih teškoća i boljeg izlaženja na kraj sa životnim zahtjevima središnji je cilj mnogih terapijskih pristupa. Teorije usmjerene na emocije dale su jako velik doprinos savjetovateljevu repertoaru emocionalnih intervencija. Općenito, teorije usmjerene na emocije jako se oslanjaju na jačanje osviještenosti emocija, te na istraživanje i integraciju osjećaja. One ne zanemaruju proces mišljenja ili obrasce postupanja, ali ističu važnost emocionalnog konteksta u kojem se pojavljuju obrasci mišljenja, vjerovanja i ponašanja.

TEORIJE KOJE ISTIČU VAŽNOST OSJEĆAJA

Većina emocionalnih intervencija potječe od *fenomenoloških* terapija. Fenomenolozi razlikuju to što jest, ono što postoji (objektivna stvarnost) i nećiji doživljaj toga. Unutrašnji svijet doživljaja postaje naša osobna stvarnost. Najpoznatija od tih terapija

zasigurno je terapija usmjerena na osobu Carla Rogersa. Sljedeća po jačini doprinosa vjerojatno je geštalt terapija koju slijede egzistencijalni pristupi Binswanger, Bossa, Frankla i Maya. Ostali terapijski pristupi koji se katkada prepoznaju kao terapije usmjerene na emocije uključuju Kellyjevu psihologiju osobnih konstrukata (Rychlak, 1973, Hansen, Rossberg i Cramer, 1994), Gendlinovo iskustveno savjetovanje (Hansen i sur., 1994), psihoanalitičku terapiju (Frey, 1972, Shertzer i Stone, 1980) te terapije koje se bave tijelom poput bioenergetike (Lowen, 1974) i sržne energetike (Pierrakos, 1990).

Wittmer i Sweeney (1995) predložili su adlerovski pogled na čovjekove probleme koji se naziva *pristup povezan s dobrobiti/zdravljem*. Pojam dobrobiti može se smatrati krajnjim ciljem savjetovanja budući da u sebi sadrži brojne dimenzije koje idu od intelektualne, emocionalne, tjelesne, društvene i radne pa sve do duhovne dobrobiti (Chandler, Holden i Kolander, 1995). Takav se pristup naziva *cjelovitim*, što znači da se u procesu savjetovanja pojedinac razmatra i "koristi" kao cjelina. Spomenuti pristup ističe i važnost prevencije kao puta prema zdravom životu. Unutar psihe djeluju tri dimenzije dobrobiti: intelektualna (kognitivna), emocionalna i duhovna. Za našu ćemo se svrhu pozabaviti emocionalnom i duhovnom dobrobiti kao elementima emocionalne ili osjećajne dimenzije savjetovanja. O intelektualnoj dobrobiti govorit ćemo u 9. poglavlju. Konačno, konstruktivistička teorija razmatra osjećaje (i misli) kao iznimno važne u procesu klijentova doživljavanja i istraživanja.

EMOCIONALNE INTERVENCIJE

Razgovor o emocionalnim intervencijama na određen je način filozofsko proturječje. Savjetovatelj usmjeren na emocije više će isticati važnost klijenta kao osobe i međusoban odnos savjetovatelja i klijenta nego tehnike koje će upotrebljavati. Unatoč tome, savjetovatelj nešto čini u tom procesu i ti su postupci u središtu zanimanja ovog poglavlja. Dok budemo proučavali tu vrstu intervencija, imajte na umu da intervencije postaju trikovi i neučinkovite ako je terapijskom odnosu između savjetovatelja i klijenta pridana nedovoljna važnost.

VJEŠTINE POTREBNE ZA PRIMJENU EMOCIONALNIH INTERVENCIJA

TEMELJNE VJEŠTINE

Ponavljanje osjećaja. Klijentovim riječima opisati osjećaj koji klijent pokazuje.

Parafraziranje osjećaja. Vlastitim riječima opisati osjećaj koji klijent pokazuje.

(nastavlja se)

VJEŠTINE POTREBNE ZA PRIMJENU EMOCIONALNIH INTERVENCIJA (nastavak)

Reflektiranje osjećaja. Pokušaj da vlastitim riječima iskažemo više od jednog osjećaja koji klijent pokazuje ili da ih međusobno povežemo.

EMOCIONALNE INTERVENCIJE

Prepoznavanje osjećaja. Pomaganje klijentu da prepozna ili svrsta osjećaj koji pokazuje ili doživljava u sebi.

Upotreba neverbalnih znakova. Klijentove tjelesne osobine (npr. položaj tijela, geste) mogu biti prvi pokazatelji prisutnosti emocija.

Upotreba verbalnih znakova. Klijentov jezik drugi je pokazatelj prisutnosti emocija.

Razvrstavanje osjećaja. Pomaganje klijentu da prepozna vrstu osjećaja koji će biti dalje istraživani.

Inventar emocija. Lista označavanja osjećaja koju klijent može ispunjavati (čak i u ulaznom/početnom intervjuu) radi prepoznavanja vlastitih osjećaja.

Emocionalni baloni. Vježba koju možemo upotrebljavati u radu s djecom.

Tehnike usmjeravanja pažnje. Pomaganje klijentu da postigne prijemljivo stanje duha u kojemu osjećaji mogu doći na razinu svijesti.

Zamjena uloga. Omogućavanje klijentu da interakcije među ljudima promatra iz kuta druge osobe.

Vježba za alter ego. Pomaganje klijentu da unutar sebe prepozna različite ili sukobljene emocije.

Vježba s praznim stolcem. Vježba dijaloga u kojoj klijent može voditi razgovor, pa čak se i prepirati sa sobom ili s nekim drugim.

Rad na snovima. Upotreba klijentovih ponavljajućih snova radi istraživanja toga kakav smisao oni imaju za klijenta.

Emocionalno zamišljanje. Pomaganje klijentu u istraživanju emocionalne dimenzije nekog njegova iskustva.

Ciljevi emocionalnih intervencija

Najvažniji ciljevi emocionalnih intervencija su: 1) pomoći klijentu da pokaže svoje osjećaje ili emocionalna stanja, 2) prepoznavanje ili razlikovanje osjećaja ili emocionalnih stanja, 3) mijenjanje ili prihvaćanje osjećaja ili emocionalnih stanja ili 4) u nekim slučajevima, sputavanje osjećaja ili emocionalnih stanja.

Neki klijenti dolaze u savjetovanje svjesni toga da je nešto u njihovu životu loše, ali ne mogu jasno opisati svoje stanje ili razgovarati o njemu. Razgovor o problemima ili osjećajima nekima je posve novo iskustvo. To obično vrijedi za pojedinca koji je odrastao u obitelji ili kulturi gdje se o teškoćama nikada nije otvoreno razgovaralo ili gdje je pokazivanje osjećaja bilo obeshrabrivano ili zabranjivano i to naložima/zabranama poput: “Nemoj se ljutiti”, “Ne plači”, “Nemoj osjećati”. Djeca-klijenti možda još nisu došli do razvojne razine gdje se stječu vještine i osjetljivost na emocije pa im nedostaju vještine pokazivanja osjećaja i svijest o tome da ono može biti korisno.

Situacija je nešto složenija kad klijenti dolaze u savjetovanje preplavljeni emocionalnim reakcijama. To se doživljava kao emocionalno preopterećenje, a zaštitna reakcija na to je isključivanje emocija kako bismo ih prestali osjećati. Reakcija na takvo stanje može biti i zbunjenost ili osjećaj izgubljenosti. U takvim situacijama klijentu moramo pomoći da prepozna i da razlikuje ili podnese različite emocionalne reakcije koje doživljava. Takvo se stanje često sreće nakon dugog razdoblja emocionalnog previranja, npr. tijekom rastave braka, nakon smrti člana obitelji, uz loše tjelesno zdravlje ili druge životne tragedije, a katkada je riječ i o ozbiljnijem psihopatološkom blokiranju emocija.

Na najsloženijoj razini emocionalnih intervencija savjetovatelj i klijent uključeni su u integraciju ili mijenjanje emocionalnih stanja. To može biti razjašnjavanje vrijednosti, prihvaćanje do tada neprihvatljivih osjećaja, ponovno razmatranje ranijih osjećaja, pa čak i ponovno definiranje slike o sebi. Taj je proces uobičajen kad klijent počinje razlikovati sebe i obitelj, sebe od supružnika i djece, sebe od svog posla ili profesionalne karijere, sebe od kulture ili kad se na neki drugi način bori s pitanjem "Tko sam ja?".

U ovom ćemo poglavlju opisati i prikazati najčešće upotrebljavane emocionalne intervencije koje olakšavaju pokazivanje i istraživanje emocija. One uključuju inventare osjećaja, savjetovateljevo modeliranje, pripremu scenarija i uvježbavanje uloga, vođenje dijaloga i vježbe za alter ego, prepoznavanje emocionalnih prepreka, razlikovanje suprotstavljenih osjećaja, zamjenu uloga, tehniku praznog stolca, usmjeravanje pažnje na osjećaje i rad na snovima.

POMAGANJE KLIJENTIMA DA POKAŽU OSJEĆAJE

Doživljavanje nekog osjećaja, pa čak i znanje da su osjećaji na neki način povezani s problemima, ne vodi prirodno do njihova pokazivanja i proučavanja. Jedna od savjetovateljevih uloga je pomagati klijentima u traženju načina pokazivanja osjećaja i to takvih koji će vjerno ocrtati značenje nekog osjećaja i koji će ga prenijeti drugim ljudima. Savjetovatelj je zadatak postaviti pozornicu i stvoriti prikladne uvjete u kojima će se šutljiv klijent moći otvoriti.

Mnogi autori opisuju uvjete koji su nužni za takvo što. O njima je bilo je govora u 4. poglavlju (precizno razumijevanje klijentove situacije i bezuvjetno uvažavanje klijenta). Osim uvjeta koji oblikuju pomažuće ozračje, savjetovatelj biva uključen u klijentov proces istraživanja i to pomoću selektivnog obraćanja pažnje i reflektivnog slušanja, koji su također opisani u 4. poglavlju.

Istraživanje emocija više je proces nego skup verbalnih reakcija i on uključuje savjetovateljevo poimanje toga što klijent nastoji shvatiti i priznavanje napora koji klijent u to ulaže. Taj proces katkada služi i za usmjeravanje klijentove svijesti na to što nam se čini da on govori. Često služi dijeljenju zadovoljstva zbog obavljenog zadatka.

Budući da je riječ o procesu, a ne o nizu bihevioralnih zbivanja, savjetovatelj se ipak mora osloniti na verbalnu interakciju s klijentom i na pomno promatranje neverbalne komunikacije. Takva metakomunikacijska interakcija uključuje mnogo savjetovateljstvenih i klijentovih reakcija.

Kulturalne varijable i pokazivanje emocija

Pokazivanje emocija nije u skladu s vrijednosnim sustavom nekih kultura. Argyle, Henderson, Bond, Iizuka i Contarelo (1986) na temelju svog istraživanja zaključuju da Englezi i Talijani više od Japanaca odobravaju pokazivanje neugode i ljutnje u međuljudskim odnosima. To je potvrđeno i u istraživanju koje je proveo Noesjirwan (1978) pokazavši da “Indonežani pristaju na pravilo o prešućivanju i skrivanju osjećaja kad je netko ljut na šefa, dok Australci u takvim situacijama podupiru pokazivanje osjećaja” (Gudykunst i Ting-Toomey, 1988, str. 181). Sue i Sue (2003) opažaju da Amerikanci azijskog podrijetla cijene susprezanje od jakih osjećaja i da je pokazivanje sebe osobito teško klijentima crncima koji rade sa savjetovateljima bijelcima. Slično tome, ne može se očekivati da će prije uspostave čvrstog povjerenja, američki Indijanci pokazati svoje misli i osjećaje. Stvar nije u tome da su u nekim kulturama emocije teže dostupne nego u drugima, već u tome da u kolektivističkim kulturama (za razliku od individualističkih) emocije vjerojatno neće biti pokazane (Gudykunst i Ting-Toomey, 1988, str. 179). Da rezimiramo: kad su u igri kulturalne varijable, ulogu emocija nije tako lako predvidjeti kao unutar kulturalno homogene skupine.

NEVERBALNI POKAZATELJI EMOCIJA

Najvažniji način kojim klijenti pokazuju svoje osjećaje jesu neverbalni znaci ili govor tijela. Rana istraživanja Ekmana i Friesena (1967) pokazala su da se o neverbalnim informacijama može zaključivati na temelju elemenata klijentove komunikacije kao što su pokreti glave i lica, položaji tijela, pokreti i geste te osobine glasa. Iako ni jedan neverbalni znak nije moguće točno protumačiti sâm za sebe, svaki od njih ima značenje koje je dio šireg obrasca ili geštalta. Prema tome, postoji povezanost između neverbalnih i verbalnih obilježja klijentovih poruka. Osim te povezanosti, neverbalni znakovi mogu slati specifične podatke o odnosu između pojedinaca uključenih u komunikacijski proces, u ovom slučaju savjetovatelja i klijenta. Neki neverbalni znakovi preciznije od verbalnih otkrivaju podatke o prirodi i jačini emocija. Priroda emocije neverbalno se pokazuje ponajviše znakovima povezanim s glavom, npr. stiskanje čeljusti, grimase lica, stiskanje očiju. Jačina emocije pokazuje se tijelom i to znakovima povezanim s glavom i tijelom, npr. ukočenošću mišića.

Savjetovatelj može i ne mora pokazati da zapaža takve neverbalne znakove. U nekim slučajevima, pokazivanjem da ih zapaža (“Djelujete jako napeto otkako ste počeli govoriti o tome”) poziva klijenta da nešto kaže o jačini emocije. U drugim slučajevima, savjetovateljevo opažanje bit će odmah odbačeno ili će izazvati obrambenu reakciju. Prema tome, odabir pravog trenutka i točnost opažanja određuju što će savjetovatelj reći.

Neverbalni znakovi i kulturalne razlike

U 2. poglavlju govorili smo o tome kako različite kulture upotrebljavaju neverbalne znakove. Sue i Sue (2003) kažu da mnogi neverbalni znakovi imaju različita značenja u različitim kulturama. Poruke poslone izrazima lica, stupnjem kontakta očima ili pokretima glave mogu biti posve različite u različitim kulturama – od eurocentrične do japanske, od afričkoameričke do meksičke, od portorikanske do malezijske. Da bismo mogli točno prepoznati značenje neverbalnih poruka, moramo poznavati stvari kao što su kulturalno uvažavanje dobi ili autoriteta i pokazivanje emocija. Sue i Sue (2003) zapažaju da postoje složena pravila o tome kad se smije govoriti ili kad treba dati prednost drugoj osobi i da se ona razlikuju od kulture do kulture.

Istraživanje Edvarda T. Halla pokazalo je razliku između kultura s tzv. jakim i slabim kontekstom. Kulture jakog konteksta su one gdje se komunikacija snažno oslanja na neverbalno, za razliku od kultura slabog konteksta gdje je to oslanjanje mnogo manje. Hall kaže i da je američka kultura (uglavnom većinska bjelačka kultura) kultura slabog konteksta iako ne toliko slabog kao kulture u Njemačkoj, Švicarskoj ili Skandinaviji. S druge strane, Amerikanci azijskog, afričkog, hispanskog i indijanskog podrijetla te ostale manjinske skupine SAD-a ističu važnost znakova koji su povezani s jakim kontekstom (Sue i Sue, 2003, str. 132-134). To bi značilo da su određene etničke skupine u SAD-u više ugođene na čitanje neverbalnih poruka i više sposobne za to. Međutim, Ekman (1993) ističe da “do danas nitko nije prikupio čvrste dokaze o međukulturalnom neslaganju o tumačenju znakova kojima se pokazuju strah, ljutnja, gađenje, tuga ili užitak” (str. 384).

VERBALNI POKAZATELJI EMOCIJA

Iako postoji mnogo različitih vrsta osjećaja, većina onih koje prepoznamo pomoću riječi ili raspoloženja može se svrstati u četiri psihička stanja: ugodni/potvrđujući osjećaji, agresivni/obranaški osjećaji, osjećaj straha/tjeskobe i duhovni/egzistencijalni osjećaji. Mnoge od tih osjećaja možemo prepoznati zahvaljujući upotrebi određene riječi. Osim toga, postoje i podvrste emocija za svaku od spomenutih glavnih skupina. Prilikom prepoznavanja emocija na temelju riječi ili raspoloženja, važno je sjetiti se

da riječi katkada mogu prekriti neke druge jače ili čak drukčije osjećaje. Valja imati na umu da se jezik emocija može razlikovati od jedne do druge kulture. Ustvari, neke kulture uopće nemaju riječ za određenu emociju, iako Ekman (1993) dodaje da ako jezik neke kulture ne posjeduje riječ za određenu emociju, to ne znači da ona u toj kulturi ne postoji, već je jednostavno riječ o nepostojanju određenih naziva kao pokazatelja određenih osjećaja.

Verbalni pokazatelji ugodnih duševnih stanja

Pozitivno pokazivanje emocija ili raspoloženja odraz je dobrih ili prihvatljivih osjećaja o sebi i drugim ljudima i govori o pozitivnim aspektima međuljudskih odnosa. Verbalni pokazatelji raspoloženja u klijentovoj se komunikaciji otkrivaju pomoću prisutnosti riječi koje šalju poruku o određenim osjećajima. Na primjer, ako klijent u opisivanju nekog događaja, mjesta ili osobe upotrebljava riječ *predivno*, takav opis pokazuje prihvatljiv, željeni ili poželjni mentalni sklop prema tom objektu. Klijent neće uvijek biti specifičan glede takvih reakcija, ali će ipak poslati poruku o svom raspoloženju. Neki primjeri riječi ili znakova raspoloženja koji pokazuju ugodne emocije prikazani su u tablici 8.1.

Neverbalni znakovi često se pojavljuju istodobno s verbalnim pokazateljima ugodnih emocija. Najčešći neverbalni znaci raspoloženja su oni povezani s izrazima lica.

TABLICA 8.1 Pokazatelji ugodnih psihičkih stanja

OSNAŽENOST	SREĆA	UŽITAK	NAKLONOST/ LJUBAV	POVJERENJE
vješto	blaženo	lijepo	udivljeno	samosvjesno
cijenjeno	razdragano	razdragano	cijenjeno	uvjerljivo
moćno	kreativno	uživajuće	ljubljeno	izvjesno
sposobno	presretno	dobro	zbrinuto	pouzdanost
samopouzdanost	oduševljeno	sretno	priraslo srcu	ovisno
potvrđeno	uzbuđeno	prepušteno	izabrano	očekujuće
osposobljeno	raskošno	užicima	blisko	s vjerom
važno	očaravajuće	ugodno	poželjno	s nadom
inteligentno	zadovoljno	ugađajuće	uvaženo	kao oslonac
ponosno	sretno	slasno	srdačno	sigurno
poštovano	veselo	zadovoljno	obožavano	povjerljivo
zadovoljno	radosno	izvrsno	dopadljivo	
domišljato	zaigrano	sjajno	voljeno	
podržano	seksi	poletno	potrebno	
dragocjeno	poticajno		željeno	
vrijedno	ushićeno		vrijedno	

Kutovi usana mogu se podići i tako nagovijestiti smiješak, oči se mogu malo raširiti, a bore zbog zabrinutosti nestati. Moguće je zamijetiti i odsutnost napetosti tijela. Ruke i šake obično se smještaju u prihvaćajući položaj otvorenih dlanova ili se govornik naginje prema naprijed kako bi dodirnuo objekt emocionalne poruke. Kad klijenti opisuju osjećaje o nekom objektu ili događaju, katkada pojačavaju pokrete lica i ruku.

Verbalni pokazatelji agresivnih/obrambenih psihičkih stanja

Osjećaji imaju određenu funkciju. Iako su agresivne ili obrambene reakcije katkada prepreka koju treba ukloniti, one mogu biti i pokazatelj zaštite ili borbe za vlastita prava, pa čak i preživljavanje. Nije ugodno imati takve osjećaje i mnogi klijenti traže savjetovanje ili su u njega upućeni jer ih žele ublažiti ili ukloniti. Međutim, pokušaj njihova uklanjanja, a bez razmišljanja o tome koju funkciju imaju, terapijski nije uvijek u klijentovu najboljem interesu. Takvi osjećaji često prikrivaju reakcije koje pokazuju veliku ranjivost, npr. povrijeđenost, stid ili osjećaj neadekvatnosti. Klijentima katkada treba pomoć da nauče razumjeti podrijetlo takvih psihičkih stanja ili moraju naučiti kako da svoje osjećaje pokažu zauzimajući se za sebe, a ne na agresivan/obrambeni način. Većini ljudi poznate su riječi ili raspoloženja koja pokazuju agresivnost i obranu (vidjeti tablicu 8.2).

Agresija i obrana povezane su s određenim obilježjima glasa. U takvim situacijama često govorimo glasnije, dubljim glasom ili svoj glas bolje kontroliramo. Komunikacija postaje brža ili opreznija. Kad su u takvim psihičkim stanjima, govornici obično jako odstupaju od svog uobičajenog načina komuniciranja.

Moguće je da klijent osjeća agresivnost ili poriv za obranom, a da toga nije svjestan. Nekadašnja ljutnja, duboka nesigurnost ili otuđenost mogu postati toliko uobičajeni

TABLICA 8.2 Pokazatelji agresivnih/obrambenih psihičkih stanja

AGRESIVNOST	NAMRGOĐENOST	SVADLJIVOST	OBRANA
ljutito	strogo	svađalačko	sklono protivljenju
razarajuće	okrutno	ratoborno	prepredeno
svađalačko	zlokobno	mrzovoljno	pomno
napadačko	zastrašujuće	borbeno	oprezno
kritizerski	teško	pravdaško	suzdržano
uništavajuće	mrzovoljno	sklono neslaganju	u otporu
borbeno	oštro	užarene glave	pripravno
udarajuće	nemilosrdno	razdražljivo	zaštitničko
ozljeđujuće	bezobzirno	sklono parničanju	uvrijeđeno
uvredljivo	ozbiljno	srčano	opiruće
pobjedničko	ukočeno	vrlo temperamentno	prikrivajuće

da se osoba privikava na takvo reaktivno psihičko stanje kao da je ono normalno, uobičajeno ponašanje. Prema tome, savjetovatelj može ustanoviti da klijent na površini nije svjestan odmaka od “dobrobiti/zdravlja”. U tom slučaju, savjetovateljevo pokazivanje da zamjećuje to stanje klijent može doživjeti kao konfrontaciju. Pokazivanje opaženog na jednostavan, oprezan način, npr.: “Zvučite kao da ste ljuti” može izazvati obrambenu reakciju. To će poslužiti kao znak da je potrebno dublje, nježno istraživanje klijentovih reakcija.

Verbalni pokazatelji psihičkih stanja povezanih sa strahom/tjeskobom

Strah je reakcija na neku vrstu opasnosti koju treba izbjeći. Tjeskoba je više prikrivena ili poopcena reakcija na istu doživljenu opasnost. I jedno i drugo može govoriti o potrebi povlačenja iz prijeteeće situacije, od sebe ili od drugih ljudi i odnosa s njima. Osoba koja se boji ili je tjeskobna, katkada se osjeća i izolirano. Takve reakcije pokazatelj su očekivanja opasnosti i to će očekivanje vjerojatno biti u središtu savjetovanja. Kulturalna obilježja također mogu biti povezana s pokazivanjem tih psihičkih stanja. Verbalni znaci koji govore o strahu ili tjeskobi u klijentovoj komunikaciji mogu se svrstati u pet skupina (vidjeti tablicu 8.3).

Kao i kod agresivnih/obrambenih reakcija, sa strahom i tjeskobom povezani su i određeni tjelesni znakovi. Lice odražava iznenađenje ili sumnju, tijelo se naglo pomiče prema nazad ili se sprema na pokret. Disanje postaje brže i pliće. Jačanjem tjeskobe i napetosti povećava se i broj smetnji u govoru: pogrešaka, ponavljanja, mucanja i ispuštanja. Osoba obično govori brže nego inače ili glasom pokazuje da je na oprezu.

Kad klijent djeluje prestrašeno, savjetovatelj treba istražiti posljedice tog straha. Koliko je strah realan? Koliko je tjelesno opasna situacija koje se klijent boji? Je li situacija jača prijetnja nečijem identitetu, duhovnom ili tjelesnom dijelu osobe? Koliko je točan klijentov doživljaj situacije koje se boji?

TABLICA 8.3 Pokazatelji duševnih stanja povezanih sa strahom/tjeskobom

STRAH	SUMNJIČAVOST	BOL	NEPOVJERLJIVOST	IZBJEGAVANJE
uznemireno	zbunjeno	tjeskobno	odbojno	sklono izvlačenju
tjeskobno	neuspješno	malodušno	neprivlačno	nijekajuće
zaokupljeno	nesigurno	uplašeno	nesigurno	izbjegavajuće
nervozno	zaglavljeno	povrijeđeno	neizvjesno	sklono nestajanju
prestrašeno	glupavo	izmučeno	“mutno”	zanemarujuće
zabrinuto	nesigurno	patnički	sumnjičavo	sklono bijegu

Verbalni pokazatelji duhovnih/egzistencijalnih psihičkih stanja

Dosad smo govorili o emocionalnim stanjima koja su izravno ili konkretno povezana s klijentovim fizičkim svijetom (npr. strah od razgovora s nepoznatim ljudima ili ljutnja povezana s nekim određenim događajem). Ali kao što znate, neki osjećaji izgleda da nisu usidreni u svakodnevne događaje ili ljude. Više su povezani sa sumnjom u sebe, traženjem smisla ili s povezanošću sa životom, a klijentova reakcija na to može biti nejasan, općenit osjećaj nedobrobiti ili nelagode, nemira ili propasti. Takvi osjećaji sami po sebi mogu biti jako uznemirujući budući da se ne čine povezanim s nekim konkretnim zbivanjem.

Duhovna/egzistencijalna psihička stanja čine kontinuum koji se proteže od osjećaja dobrobiti/zdravlja do jake neugode (vidjeti tablicu 8.4). Kad osoba osjeća da je usklađena sa svojim duhovnim ja, ima osjećaj mira i nade, a kad nije u skladu sa sobom, pojavljuje se razočaranje ili očaj. Riječ je o osjećaju praznine koji može biti od nejasne nelagode do neobuzdane želje za olakšanjem. Bishop (1995) opaža da “pitanja poput mjesta kontrole, prihvaćanja odgovornosti, vjere u Boga te krivnje i srama [često] imaju važnu ulogu u problemima s kojima nam klijenti dolaze” (str. 64).

Duhovnost, kako je ovdje prikazujemo, razlikuje se od religije ili religioznosti. *Religija* je institucionalni dogovor na pitanja povezana s pojedincem i Bogom. *Duhovnost* je neinstitucionalan odgovor na ista pitanja. Duhovnost sama po sebi ne nastoji zamijeniti ulogu religije u nečijem životu, već nas, ustvari, može zaštititi u razdoblju otuđenja od religije. Slično tome, religija može biti prikladan pristup bavljenju klijentovim duhovnim pitanjima, osobito kad je klijent svjestan osobnih religioznih temelja svog života. Richards i Bergin (1997) intervencije u području duhovnosti definiraju kao:

TABLICA 8.4 Pokazatelji duhovnih/egzistencijalnih psihičkih stanja

MIRNOĆA	NADA	PRAZNINA	RAZOČARANOST	OČAJ
mirno	predosjećajuće	napušteno	prevareno	depresivno
prisebno	odvažno	prepušteno sudbini	cinično	očajnički
zadovoljno	sklono vjerovanju	klonulo duhom	razočarano	malodušno
privrženo	samopouzđano	bez smjera	obeshrabreno	neutješno
blago	iščekujuće	nepovezano	malodušno	prazno
zamišljeno	vjerno	izbezumljeno	nezadovoljno	izgubljeno
spokojno	nadahuto	malodušno	neuspješno	sumorno
opušteno	optimistično	vrlo potišteno	izdano	beznadno
zadovoljno	naklonjeno	beznadno	izgubljeno	izgubljeno
bezbrizno	sklono uzdanju	bez značenja	kažnjeno	mrzovoljno
zahvalno	puno pouzđanja	besmisleno	nedokučivo	bespomoćno
obzirno	“uspravno”	tužno	nepovedno	namrgođeno
bezbrizno	čeznutljivo	ucviljeno	nepovedivo	klonulo

“one koje su više iskustvene, transcendentalne, ekumenske, međukulturalne, unutrašnje, emocionalne, spontane i osobne. Primjeri toga su molitva u osami, duhovna meditacija, duhovno zamišljanje sa slikama koje su klijentu osobno smislene, poticanje na oprost i vođenje dnevnika o duhovnom životu/pitanjima.“ (str. 237)

Morgan (2000) govori o istim tim pitanjima primijenjenim na savjetovanje:

“Zadatak današnjih savjetovatelja je razumjeti određene doživljaje, kontekste u zajednici i povijesno-kulturalne elemente koji oblikuju klijentova duhovna stajališta i praksu. Kako ta osoba doživljava transcendentnost, višu silu ili vlastitu konačnost na ovome svijetu? Prema kojim mu je stavovima i uvjerenjima te vrijednostima važno živjeti da bi se osjećao spojenim s duhovnim područjem? Koji postupci održavaju klijenta “na pravom putu” u njegovoj potrazi za smislom?” (str. 174)

Powel opisuje slučaj 16-godišnje depresivne kćeri roditelja misionara, s dijagnozom velikog depresivnog poremećaja s jednom epizodom depresije (DSM-IV-TR), koja je bila 18 mjeseci uključena u tretman. U žarištu tretmana bilo je pojašnjavanje duhovnih vrijednosti, bavljenje gubicima koje klijentica nije priznavala ili odtugovala i razumijevanje stresa i pritiska kojima su bili izloženi njezini roditelji.

Povezivanje depresije i duhovnog prevrata nije neuobičajeno. Kad shvatite da se vaš klijent osjeća praznim, razočaranim ili očajnim, prikladno je postaviti pitanja kojima ćemo otkriti u kakvu je psihičkom stanju da bismo mogli prepoznati njegovu moguću sklonost nanošenja štete sebi i da bismo odlučili treba li ga uputiti i liječniku radi propisivanja lijekova. U nastavku slijede pitanja koja mogu pomoći u određivanju opsega i prirode klijentove emocionalne boli.

ISTRAŽIVANJE DIMENZIJA DEPRESIJE

Kako spavate noću?

- Je li vam teško zaspati?
- Budite li se usred noći i potom vam je teško zaspati?
- Spavate li manje nego inače?

Kakve su vam navike hranjenja?

- Jeste li izgubili zanimanje za hranu?
- Jedete li neprekidno?
- Osjećate li krivnju zbog svog jedenja?

Kakvo je vaše tjelesno stanje?

- Osjećate li se uobičajeno?

Ako ne, što je neobično u vašem tjelesnom stanju?

- Je li se ta promjena dogodila nedavno?
- Imate li dugotrajne napadaje bolesti praćene umorom?
- Imate li puno, srednje ili malo energije?
- Smatrate li da su vaši seksualni osjećaji uobičajeni/normalni?

Kakve socijalne kontakte imate?

- Je li se nedavno promijenio vaš društveni život?
- Volite li više biti sami ili s drugim ljudima?

Imate li prijatelje ili rođake koje vam nije neugodno zvati u neprikladno vrijeme?

Kako gledate na sebe?

Što mislite o sebi?

Kada obično razmišljate o sebi?

Koliko vremena posvećujete razmišljanju o sebi?

Što vam odvraća pažnju od razmišljanja o sebi?

Razmišljate li ikada o samoubojstvu?

Jeste li ikada pomislili na to da biste se mogli ubiti?

Imate li trenutavno plan o samoubojstvu?

Jeste li se ikada pokušali ubiti? Kada?

Je li se ikoji član vaše najbliže obitelji ikada pokušao ubiti ili se ubio?

Pitanjima poput ovih prikupljamo podatke o klijentovu unutrašnjem stanju. Ako se klijent povlači od drugih ljudi, slabo spava, malo ili neredovito jede i ako se usmjerava samo na sebe, tada bi savjetovatelj trebao zatražiti konzultaciju ili poslati klijenta liječniku ili psihologu. Ako klijent razmišlja o samoubojstvu ili se već ranije pokušao ubiti, možete ga uputiti liječniku ili psihijatru budući da će lijekovi možda biti nužan dio tretmana.

POMAGANJE KLIJENTIMA DA NAUČE RAZVRSTAVATI OSJEĆAJE

Neki klijenti dolaze u savjetovanje svjesni svojih emocija, ali su shrvani zbog složenosti ili količine nerazriješenih osjećaja. Takvo stanje često je posljedica nekog traumatskog životnog događaja poput smrti roditelja, supružnika ili djeteta, rastave braka ili gubitka posla. Spomenuti traumatski događaji izazivaju osjećaje koji su povezani s njima i, što je možda još važnije, osjećaje povezane s vlastitom vrijednošću. Ljudi pritom često nastoje odgovoriti na pitanja na koja ne postoji odgovor, kao što su: Zašto se to dogodilo? Zašto se dogodilo baš meni? i Jesam li to mogao/la spriječiti?

Savjetovatelj u toj situaciji ima ulogu nekoga tko olakšava podnošenje teškog stanja, vodiča i osobe koja pruža podršku. Intervencije uključuju “postavljanje zaklona” dok klijent nastoji razmotiti svoje složene osjećaje, pomaganje klijentu da prepozna uzroke različitih emocionalnih reakcija i da stekne kontrolu nad emocijama. Taj proces započinje jednostavnom vježbom, uz upotrebu papira i olovke ako se klijent ne može drukčije pozabaviti svojim emocijama. U drugim slučajevima, savjetovanje postaje pozornicom na kojoj se glume uloge. Pritom klijent često doživljava vrlo jake emocije, plače, osjeća jak strah i ljutnju, oslobađa se boli. Sve to vodi boljem razumijevanju vlastita stanja i novim odlukama.

Drukčija je situacija kad klijent dolazi u savjetovanje s velikim emocionalnim teretom. Tada su nijekanje ili skrivanje jačine emocija, uz njihovo istodobno priznavanje, uobičajeni mehanizmi preživljavanja.

Bez obzira na to je li klijentov najvažniji problem količina ili složenost emocionalnog doživljaja, cilj je pomoći mu da uspostavi određenu strukturu ili sustav za upravljanje svojim osjećajima. Taj proces nije toliko jednostavan kao što se može činiti. Savjetovatelji, a osobito oni neiskusni, katkada su skloni klijentima nuditi strukturu, određen način gledanja na njihove teškoće. Vanjske strukture mogu, same po sebi, biti kognitivno smislene, ali obično ne pogađaju bit problema. Naravno, tome je razlog što je klijentovo emocionalno preopterećenje obično nelogično strukturirano. Prema tome, kad savjetovatelj nudi logičnu strukturu, ona ne odgovara klijentovoj nelogičnosti. Umjesto toga, savjetovatelj mora potaknuti klijenta da ponovno obradi određene situacije, svoja osobna tumačenja tih zbivanja i svoje zaključke i to tako da dođe do drukčije i logičnije strukture. Zahvaljujući tom procesu klijenti mogu svoju životnu situaciju razumjeti na drukčiji način koji im je osobno smislen.

Klijentima u njihovu razvrstavanju osjećaja možemo pomoći brojnim intervencijama, vježbama i razgovorima, a pritom ne smijemo zaboraviti da ni jedna intervencija nije djelotvorna u radu sa svim klijentima. Prema tome, sa svakim klijentom morate istraživati i eksperimentirati kako biste pronašli one aktivnosti koje će biti prihvatljive i smislene baš tom pojedincu. Intervencije mogu varirati od vrlo jednostavnih vježbi tipa papir-olovka do vrlo složenih i dramatičnih ponovnih proživljavanja emocionalnih doživljaja.

Najprikladnija strategija u početku savjetovanja sastoji se od aktivnosti koje potiču pokazivanje i svrstavanje osjećaja. To bi uključivalo savjetovateljevo prepoznavanje i reflektiranje klijentovih osjećaja, verbalne izjave i pokazivanje empatije za klijentov opis emocija. U 4. poglavlju nalazi se opširna rasprava o empatiji, reflektiranju osjećaja i ponavljanju (parafraziranju, nap. prev.). Druge aktivnosti su postotni grafički prikaz emocija i lista označavanja emocija (što može jako pomoći klijentima koji kažu: "Ne mogu opisati svoje osjećaje") te crtanje emocionalnih balona (što je dobro pomoćno sredstvo u radu s malom djecom).

Konačno, važno je reći da nije svim savjetovateljima ugodno u susretu s jakim osjećajima – bilo klijentovim ili vlastitima. Teyber (2000) kaže da se to može objasniti na nekoliko načina: savjetovatelj ima potrebu da se sviđa klijentu, pogrešno shvaćanje savjetovateljeve odgovornosti, pravila koja je savjetovatelj naučio u obitelji gdje je odrastao ili situacijski sukobi u savjetovateljevu privatnom životu. U takvim okolnostima savjetovatelj vjerojatno neće biti učinkovit. Teyber (2000) opisuje kako sve savjetovatelji mogu nedjelotvorno reagirati kad se nađu u takvim uvjetima:

- tumačenje (interpretacija) značenja klijentovih osjećaja i intelektualno udaljavanje
- direktivnost i govorenje klijentu što da radi
- tješjenje klijenta i uvjeravanje da će sve biti u redu
- savjetovatelj postaje tjeskoban i mijenja temu razgovora
- savjetovatelj zašti i emocionalno se povuče
- savjetovatelj počinje iznositi podatke o sebi ili se prebacuje na vlastite osjećaje
- spašavanje klijenta

- pretjerano poistovjećivanje s klijentom i tjeranje klijenta da donese određene odluke ili da nešto poduzme kako bi ublažio svoje osjećaje. (str. 135)

Inventar emocija

Djelotvoran način započinjanja razgovora o emocijama s adolescentima i odraslim ljudima je primjena inventara emocija (vidjeti sliku 8.1) Riječ je o listi označavanja koja sadrži velik broj emocija o kojima klijenti često govore u savjetovanju. Listu je moguće klijentu dati da je ispuni prije prvog susreta ili tijekom njega. Od klijenta se traži da označi osjećaje koje je imao u posljednja tri mjeseca ili ih ima u sadašnjem trenutku. U sljedećim susretima dobivene odgovore možete upotrijebiti kao osnovu za početni razgovor o klijentovim teškoćama i za njihovo pomnije istraživanje. Za vježbu, označite emocije u inventaru emocija na slici 8.1 koje opisuju kako se osjećate u svom sadašnjem životu.

Postotni grafički prikaz emocija

Neki se klijenti teško usmjeravaju na osjećaje, ali to ne znači da ih nemaju, već vjerojatno nisu navikli razgovarati ili razmišljati o njima. Vizualno pomagalo obično im pomaže da počnu razmišljati o osjećajima ili da se usmjere na njih. Postotni grafički prikaz emocija je vježba koja može biti jako učinkovita u početku savjetovanja (vidjeti sliku 8.2). Na listu papira nacrtane su dvije kružnice. Jedna je prikaz u obliku pite koji pokazuje broj različitih emocionalnih stanja i to koliki prostor “pite” svaka od tih emo-

<input type="checkbox"/> napušteno	<input type="checkbox"/> izgubljeno	<input type="checkbox"/> bijesno
<input type="checkbox"/> prepušteno sudbini	<input type="checkbox"/> sumnjičavo	<input type="checkbox"/> nervozno
<input type="checkbox"/> zabrinuto	<input type="checkbox"/> prazno	<input type="checkbox"/> uvrijeđeno
<input type="checkbox"/> ljuto	<input type="checkbox"/> strašljivo	<input type="checkbox"/> kivno
<input type="checkbox"/> uzrujano	<input type="checkbox"/> frustrirano	<input type="checkbox"/> u panici
<input type="checkbox"/> tjeskobno	<input type="checkbox"/> bijesno	<input type="checkbox"/> pesimistično
<input type="checkbox"/> smeteno	<input type="checkbox"/> mrzovoljno	<input type="checkbox"/> ogorčeno
<input type="checkbox"/> zbunjeno	<input type="checkbox"/> uznemireno	<input type="checkbox"/> tužno
<input type="checkbox"/> sklono obrani	<input type="checkbox"/> utučeno	<input type="checkbox"/> preplašeno
<input type="checkbox"/> potišteno	<input type="checkbox"/> beznadno	<input type="checkbox"/> nepovjerljivo
<input type="checkbox"/> očajno	<input type="checkbox"/> povrijeđeno	<input type="checkbox"/> ucviljeno
<input type="checkbox"/> malodušno	<input type="checkbox"/> nesigurno	<input type="checkbox"/> napeto
<input type="checkbox"/> bez smjera	<input type="checkbox"/> razdražljivo	<input type="checkbox"/> umorno
<input type="checkbox"/> obeshrabreno	<input type="checkbox"/> razljučeno	<input type="checkbox"/> nemirno
<input type="checkbox"/> razočarano	<input type="checkbox"/> osamljeno	<input type="checkbox"/> nesigurno

SLIKA 8.1 Inventar emocija



SLIKA 8.2 Postotni grafički prikaz emocija

cija zauzima. Druga je kružnica prazna i od klijenta se traži da u nju nacrtava svoje postotke emocija. Klijentima možete reći da pogledaju svoj inventar emocija ako im je teško imenovati osjećaje koje crtaju u kružnicu. Postotni grafički prikaz emocija omogućuje klijentu da prepozna jačinu određenog skupa emocija ili svoju zaokupljenost njima. Taj prikaz pomaže savjetovatelju da potakne klijenta na razgovor o međusobnim odnosima među emocijama prikazanim u kružnici.

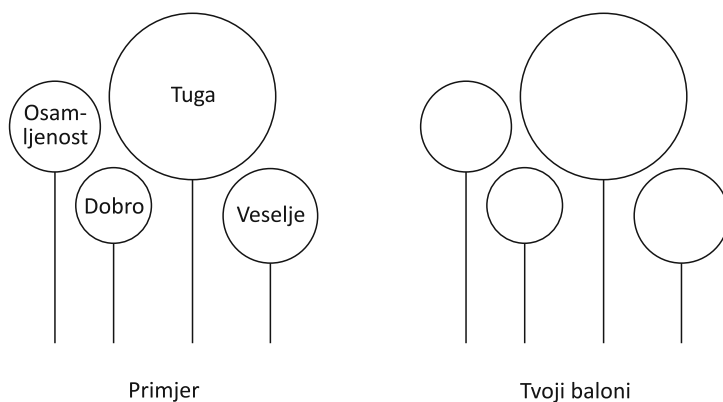
Crtanje emocionalnih balona

Rad s malom djecom zna savjetovateljima biti jako težak. Osviještenost emocija je proces koji se razvija zajedno s djetetom. Jako mala djeca poznaju jedino osjećaje kao što su veselje, tuga, bijes i “loše”. Kako djeca rastu i kako se njihov rječnik proširuje, tako postaju sposobna prepoznavati nijanse koje postoje unutar tih emocija. No čak i tada savjetovatelj mora uspostaviti odnos s djetetom koji odgovara njegovoj razvojnoj razini. To djelomično znači da ćete upotrebljavati igračke i predmete iz djetetova svijeta kako biste uspostavili vezu s djetetovim emocijama. Jedan primjer toga su baloni s emocijama (vidjeti sliku 8.3).

Djetetu se o toj aktivnosti daje sljedeća uputa:

“Ljudi katkada imaju nekoliko osjećaja istodobno. Neki od tih osjećaja su vrlo snažni i jako ih je teško zaboraviti, dok su drugi važni, ali ih katkada zaboravljamo. Dat ću ti list papira i u velike balone napiši koji su tvoji osjećaji najjači i koje najteže zaboravljaš. Nakon toga u male balone napiši osjećaje koje katkada zaboravljaš. Možeš napisati emocije kao što su *bijes, veselje, osamljenost, strah, uzrujanost, ponos* ili *uzbuđenost* da bi nazvao/la svoje balone.”

Sljedeća dobra zamisao su “smajličići” s veselim/tužnim/ljutitim licima koji djetetu omogućuju da pokaže lice koje najbolje opisuje njegove osjećaje.



SLIKA 8.3 Baloni s emocijama

TEHNIKE USMJERAVANJA PAŽNJE

Tehnike za usmjeravanje pažnje upotrebljavaju se da bismo potaknuli i olakšali introspekciju tako da klijent može pojasniti i bolje shvatiti svoje teškoće. Tim tehnikama ističemo važnost osjećaja koje imamo prema sadašnjim ili prošlim okolnostima. Iberg (1981) kaže da je to proces:

“nenapadnog zadržavanja nečije pažnje na *doživljaju osjećaja* i to na vrlo niskoj razini apstrakcije. Doživljaj osjećaja je tjelesni doživljaj cjelokupnog problema. Prilikom usmjeravanja pažnje, osoba ne razmišlja o problemu i ne analizira ga, već ga neposredno doživljava. Osjeća ga kao cjelinu, u svoj njegovoj složenosti, dok ga sve zajedno pogađa na tjelesnoj razini.” (str. 344)

Nakon što klijentu kaže da se udobno smjesti na stolcu, savjetovatelj ga poziva da se umiri i da svojim osjećajima dopusti da dođu na razinu svijesti. Od klijenta se potom traži da poveže riječi s tom nediferenciranom masom osjećaja i da dopusti da se osviještenost pojavi prirodnim putem. Upute za primjenu ove intervencije koje slijede prilagođene su prema Gendlin (1969) (vidjeti Iberg, 1981, str. 506).

UPUTE ZA USMJERAVANJE PAŽNJE NA EMOCIJE

Objasniti ću vam kako se možete usmjeriti na općenit ili sveobuhvatni osjećaj koji imate glede nečega što vas muči. Budite tiho na trenutak i opustite se...[Stanka: neka klijent zatvori oči i opusti se]... Pusti-

te sada da napetost izađe iz vašeg tijela... [Dulja stanka.]...Kakav vam se doživljaj pojavljuje kad sebi kažete: “Kako sam sada?”, “Kako se osjećam?” Dopustite da vam se pojave misli. Pokušajte ne nadgledati svoju reakciju...[Dulja stanka.]... Razmislite o tome što vam je neki veliki

(nastavlja se)

problem ili briga. Izaberite nešto što je za vas smisleno...[Kraća stanka.]

PROCES USMJERAVANJA PAŽNJE

Obratite pažnju na to kako taj problem [brigu] osjećate kao cjelinu. Dopustite sebi da ga potpuno osjetite... [Dulja stanka.]... Dok obraćate pažnju na cjelovit osjećaj/ doživljaj svog problema, može se dogoditi da vam izroni neka specifična briga. Obratite pažnju na taj aspekt problema ili osjećaj. Nemojte ga objašnjavati ili sebi nešto govoriti o njemu. Samo ga osjetite. [Produljena stanka.]...Nastavite slijediti taj jedan osjećaj. Nemojte ga pretvoriti samo u riječi ili slike. Pričekajte da riječi ili slike same izrone iz tog osjećaja... [Produljena

stanka.]...Ako se taj jedan osjećaj mijenja ili kreće, dopustite mu to. Što god da čini, slijedite ga i obratite pažnju na njega. Osjetite ga u potpunosti. Nemojte odlučivati što je važno glede njega. Samo ga osjetite. [Produljena stanka.]...Sada “uzmite” svoj svjež i nov osjećaj o svom problemu i dajte mu prostora. Pokušajte pronaći neke nove riječi ili slike koje bi mogle opisati to što taj osjećaj pokušava reći. Pronađite riječi ili slike koje govore što sada osjećate... [Produljena stanka.]

Nakon uputa za usmjeravanje pažnje, savjetovatelj traži od klijenta da opiše riječi ili slike koje su mu se tijekom vježbe pojavile u svijesti. Takvo se opisivanje može nastaviti u ostatku susreta.

PRIKAZ SLUČAJA – USMJERAVANJE PAŽNJE

KLJENTICA CONSTANCE

Constance ima 26 godina, rastavljena je i traži savjetovanje jer joj treba pomoć u izlaženju na kraj s rastavom braka. U prvom susretu kaže da je shrvana zbog svojih emocija i zbog zahtjeva njezine dvogodišnje kćerke. Koleba se između ljutnje, povrijeđenosti, krivnje i ponovo ljutnje (obično usmjerene na bivšeg muža). Kad je taj kružni proces posve obuzme, počinje se osjećati zaglavljeno, uhvaćeno ili izgubljeno (njezine riječi). Na različite načine pokazuje da je racionalna, realna i da ima kontrolu, osim kad je riječ o tim emocionalnim ispadima. Constance nikad nije bolovala od depresije i život joj nikada nije bilo u opasnosti, a to vrijedi i za članove njezine obitelji. Imala je dobre i loše trenutke u svom životu i može se reći da vjeruje kako će ovo grozno razdoblje jednom prestati.

Na temelju tih podataka savjetovatelj je zaključio da Constance nije sklona samoubojstvu, ali joj je rekao da zakaže kompletan

pregled kod liječnika obiteljske medicine. Savjetovatelj je zaključio i da nisu potrebne vježbe tipa papir-olovka budući da je klijentica djelovala dovoljno sposobnom da govori o svojim osjećajima i nije djelovala zbunjeno ili nesposobno za razlikovanje ljutnje i krivnje. S druge strane, činilo se korisnim pomoći joj da istraži te različite osjećaje i da pronađe smisao i važnost obrasca u kojem se oni pojavljuju (ljutnja...povrijeđenost...krivnja...ljutnja).

Nakon uspostave olakšavajućih uvjeta (razumijevanje, precizna empatija, poštovanje) savjetovatelj je postupno stvorio ozračje u kojem se Constance počela opušitati i suočavati sa sobom. Mogla je govoriti o svojim dvojba-ma povezanim s uzrocima rastave braka. Počela je govoriti i o teškom teretu samohranog roditeljstva. Međutim, svaki put bi zašla u slijepu ulicu (koju je nazivala “nesavladivim zidom”) dok bi govorila o tim osjećajima.

Nakon tri takva susreta, Constance se počela osjećati frustriranom i savjetovatelj joj je predložio vježbu s usmjeravanjem pažnje. Nakon objašnjavanja tog procesa i njegove svrhe, zajednički su odlučili da sljedeći susret posvete eksperimentu u usmjeravanju pažnje. Constance je na sljedeći susret došla pomalo nervozna, ali se ubrzo smirila. Savjetovatelj je započeo vježbu s usmjeravanjem pažnje i Constance je ubrzo postala vrlo suradljiva. Na kraju vježbe rekla je da su se, nakon što je pokušala otpustiti ljutnju, povrijeđenost i krivnja spojili u jedan širi osjećaj, a u svijest joj je počela dolaziti riječ *odgovornost*. Savjetovatelj joj je predložio da ponove vježbu, ali da se ovaj put usmjeri na *odgovornost*. Na kraju druge vježbe, Constance je isticala doživljaj otkrivanja: “Mislim da sam bježala od svojih

odgovornosti – odgovornosti za prekid braka, odgovornosti prema kćeri i, najviše od svega, odgovornosti prema sebi. U vježbi sam došla do točke ‘otpuštanja tih odgovornosti’, ali ne postoji nitko kome bih ih htjela dati. One su mi predragocjene da bih ih se odrekla.”

“Kako to mislite, one su predragocjene?”, zapitao je savjetovatelj.

“Ako ih otpustim, moram otpustiti i svoju neovisnost, svoju slobodu da budem to tko jesam. A to mi je jako vrijedno. Ako želim biti neovisna, moram naučiti prihvatiti neke od strahova povezanih s uzrocima moje rastave ili to da mi se ne sviđaju neki dijelovi roditeljstva. U suprotnom, bit ću na istom mjestu gdje sam bila kad sam bila dijete.”

Hinterkopf (1998) opaža da se metoda usmjeravanja pažnje “može upotrijebiti za ublažavanje religioznih ili duhovnih teškoća, za jačanje postojećih duhovnih iskustava i poticanje uspostave novih te za uspostavu veza s duhovnošću koje su važne za psihičku dobrobit” (str. 2-3). Spomenuta autorica opisuje proces od šest koraka kojim se metoda usmjeravanja pažnje opisuje klijentima (str. 52-55):

1. *Oslobađanje prostora*. Pomaganje klijentu da prepozna svoje probleme ili brige, da ih potom u mislima “ostavi po strani” kao da više ne postoje, uz istodobno promatranje učinaka njihova uklanjanja.
2. *Dolazak do doživljaja osjećaja*. Traženje od klijenta da pažnju usmjeri na cjelovit problem i da kaže kakav je ishod toga.
3. *Traženje oslonca*. Prepoznavanje riječi koje opisuju “doživljaj osjećaja” iz drugog koraka. Takve riječi “pomažu klijentu da izdrži, da ostane u kontaktu s nejasnim doživljajem osjećaja ili da ga ‘gurne u pozadinu’ ako ga je prestao biti svjestan”.
4. *Rezonanca*. Proučavanje riječi prepoznatih u trećem koraku i traženje boljih riječi za opisivanje doživljaja osjećaja – ako se to pokaže potrebnim.
5. *Postavljanje pitanja*. Traženje od klijenta da se zapita: “Što me u tom problemu navodi da se tako osjećam?” (Hinterkopf kaže da je to “‘prijateljsko saslušavanje’ doživljaja osjećaja”).
6. *Primanje*. Pomaganje klijentu da integrira “doživljen pomak” koji je posljedica procesa usmjeravanja pažnje, uključujući sve tjelesne promjene koje je osjetio.

POMAGANJE KLIJENTIMA DA INTEGRIRAJU ILI PROMIJENE SVOJA EMOCIONALNA STANJA

U prethodnom je poglavlju rečeno da ljudi katkada izlaze na kraj sa svojim emocijama tako što se psihološki udaljavaju od njih. To se događa kad su bombardirani višestrukim emocionalnim reakcijama koje su posljedica traumatskih životnih situacija. To se može dogoditi i kad je pojedinac suočen sa snažnom, ali neprihvatljivom emocionalnom situacijom. Svrha takvog udaljavanja od osjećaja je odgađanje neposrednog zahtjeva za reagiranjem na neku emociju. Uobičajen primjer toga je proces tugovanja nakon gubitka. Međutim, odgađanje nekog zahtjeva koji služi prilagodbi nije dobro dugoročno rješenje. Dakle, čak i tugujući ljudi moraju se jednom uhvatiti u koštac s gubitkom i mijenjati svoj doživljaj u smjeru u kojem to zahtjeva gubitak koji im se dogodio.

Proces integracije emocionalnih stanja ili, kad je to prikladno, njihovo mijenjanje, katkada zahtjeva stručnu podršku, a to osobito vrijedi kad klijent nije osjetljiv na emocionalna pitanja ili kad nema vještine u tom području. Prema tome, proces prepoznavanja i razvrstavanja osjećaja o kojem je bilo riječi u prethodnom odlomku može dovesti do potrebe za integracijom novonastalih osjećaja. Evo prikaza slučaja koji to pokazuje.

PRIKAZ SLUČAJA – INTEGRACIJA NOVIH OSJEĆAJA

KLJENT PAULO

Paulo se oženio ubrzo nakon završetka fakulteta. Dvije godine nakon toga, njegova žena i on dobili su dijete. Paulo je zbog toga odlučio prekinuti poslijediplomsko usavršavanje iz ekonomije i zaposlio se kao pomoćnik direktora jedne robne kuće. Ta je odluka bila u skladu s njegovom osobnom vrijednošću koja se odnosi na brigu o obitelji. Nakon otprilike šest mjeseci, Paulo je postao nemiran i bio je razdražljiv na poslu i kod kuće. Kad bi se takvi osjećaji pojavili, Paulo bi sebe kažnjavao i podsjećao bi se da se odluka o zapošljavanju temeljila na njegovoj potrebi da bude dobar skrbnik obitelji. Pa ipak, ti su osjećaji i dalje postojali.

Paulo je odlučio krenuti u savjetovanje i to u okviru programa podrške zaposlenicima u njegovoj tvrtki. Savjetovanje mu je pomoglo da osvijesti da je njegov nemir povezan s nezadovoljenim potrebama za postignućem i priznanjem, što ih je dovelo u sukob s njegovom potrebom da bude dobar skrbnik svoje obitelji. Paulo je bio suočen s dvama pitanjima: Treba li tim osjećajima koji se stalno pojavljuju dopustiti da postanu sastavni dio njegova doživljaja sebe i obitelji? Ako sebi prizna te osjećaje i dopusti im da postoje, kakve će to imati posljedice za njegovu obitelj i za njegov sustav vrijednosti?

Paulova situacija pokazuje kako emocionalna skrivena strujanja mogu prodirati u svijest i narušavati emocionalnu predanost i svakodnevnu rutinu. Taj primjer govori i o međusobnoj povezanosti osjećaja, misli i postupaka te potrebe za razrješenjem sukoba vrijednosti i nespojivih emocionalnih stanja.

Ovdje je riječ o prirodi Paulovih teškoća s kojima dolazi u savjetovanje. Jesu li njegove teškoće (razdražljivost kod kuće i na poslu, nemir i zabrinutost) povezane s njegovom odlukom glede profesionalne karijere (kognitivno), njegovim osjećajima zbog te odluke (emocionalno), postignućem na poslu (ponašajno) ili s njegovim odnosom sa suprugom ili poslodavcem (sistemska)? Savjetovatelj je zaključio da Paulo ne prihvaća osjećaje povezane s odustajanjem od profesionalne karijere (poslijediplomski studij) koju je zamijenio za posao koji ga ne ispunjuje. Nadalje, savjetovatelj je naslućivao da je Paulova odluka bila otežana zbog sukoba vrijednosti povezanih s obitelji (kratkotrajna predanost obitelji zbog čega se zaposlio nasuprot dugotrajnoj posvećenosti pripremi za bolju poslovnu karijeru). Savjetovatelj je načinio plan tretmana prema kojem će se prvo pozabaviti emocionalnim pitanjima i to zato što su spomenuti sukobi vrijednosti vjerojatno bili uzrok njegovih postupaka i njegove kognitivne procjene toga kako da najbolje razriješi obiteljsku situaciju (vidjeti sliku 8.4).

U pomaganju klijentu s takvim problemima moguće je primijeniti brojne intervencije proizašle iz pristupa usmjerenog na osobu, geštalt terapije i egzistencijalnog savjetovanja. U ovom ćemo odlomku opisati *zamjenu uloga*, *alter ego* i *tehniku praznog stolca* (ili *tehniku dva stolca*), koje je sve moguće upotrijebiti u Paulovu slučaju.

Tretmanski plan (vidjeti Dodatak B-4)

Vrsta tretmana: uvid/emocionalni tretman, uz dodatak kognitivno-bihevioralnog pristupa.

Prvi cilj: pomoći Paulu da istraži osjećaje povezane s njegovom novom obitelji.

Vremenski okvir: dva do tri mjeseca.

Pokazatelj uspješnosti: Paulo će moći odvojeno procijeniti svoje vrijednosti povezane s obitelji i s profesionalnom karijerom.

Podcilj A: Paulo će moći prepoznati vrijednosti povezane s činjenicom da je nedavno postao otac.

Strategija intervencije: usmjeravanje na emocije, pojašnjavanje vrijednosti.

Vremenski okvir: tri do šest tjedana.

Druga moguća intervencija/strategija: zamišljanje sebe bez malog djeteta i s njim.

Podcilj B: Paulo će moći prepoznati i suprotstaviti vrijednosti povezane s poslom i s obitelji.

Strategija intervencije: zamjena uloga (Paulo vodi dijalog kao roditelj i kao zaposlenik tvrtke)

Vremenski okvir: dva do tri tjedna.

Druga moguća intervencija/strategija: zamišljanje sebe kao oca i kao uspješnog zaposlenika.

Podcilj C: Paulova procjena doživljaja koji je imao tijekom pojašnjavanja svojih vrijednosti i životnih uloga.

Strategija intervencije: kognitivno-bihevioralna procjena.

Vremenski okvir: dva do tri tjedna.

Druga moguća intervencija/strategija: domaća zadaća – napisati opis vlastita života kakav će biti za pet godina upotrebljavajući motive koji su postojali prije terapije i ciljeve koji su se pojavili nakon nje.

SLIKA 8.4 Savjetovateljev početni plan strategija tretmana (klijent Paulo)

Zamjena uloga

Zamjena uloga je korisna vježba kad klijent osjeća sukob vrijednosti ili osjećaja ili kad je u sukobu sa svojom slikom o sebi, a nije u stanju izdvojiti i razumjeti prirodu tog sukoba. Svrha zamjena uloga je smjestiti klijenta u paradoksalnu provjeru njegovih stajališta, stavova i uvjerenja ili vjerovanja. Klijenti katkada nevoljko sudjeluju u toj vježbi budući da ona zahtijeva dovođenje u pitanje sigurnih (iako disfunkcionalnih) uloga. Međutim, ako klijenta ohrabrimo da pokuša igrati ulogu đavoljeg odvjetnika, da pokaže da može razmotriti obje strane nekog problema, tada ta vježba može biti veoma učinkovita.

Savjetovatelj postaje aktivnim sudionikom u zamjenjivanju uloga. On mora moći prepoznati rascjepa ili različite uloge koje klijent doživljava. U sljedećem primjeru Vincent je došao u savjetovanje zbog teškoća na poslu. Savjetovatelj je ubrzo uočio da postoji sukob između Vincenta i njegova šefa i odlučio je predložiti zamjenu uloga kako bi Vincentu pomogao da istraži sve aspekte tog sukoba. Savjetovatelj je zamijenio Vincentovu ulogu tako što je od njega tražio da odglumi razgovor u kojemu će on biti šef. Savjetovatelj je u vježbi sudjelovao glumeći Vincenta. Prema tome, Vincentova uloga bila je zamijenjena.

PRIKAZ SLUČAJA – ZAMJENA ULOGA

KLIJENT VINCENT

Vincent je došao u savjetovanje tražeći rješenje svojih “problema na poslu”. S napredovanjem savjetovanja, problem je bio jasnije definiran kao sukob između Vincenta i njegova šefa. Vincentu je bilo lako istraživati svoje osjećaje prema šefu, iako je volio svoj posao. Međutim, čim bi savjetovatelj postavio pitanje o mogućim rješenjima sukoba, to bi istraživanje uvijek odvelo u slijepu ulicu. Vincent bi tada postao nervozan i naprečac bi zaključio da je jedino rješenje promjena posla. Nakon što se taj obrazac ponovio u četiri susreta, savjetovatelj je predložio da pokušaju provesti vježbu zamjene uloga. Vincent je reagirao pomalo sumnjičavo, ali nakon kraćeg razgovora o tome kako ta vježba izgleda, pristao je na nju. Sljedeći je susret počeo ovako:

Vincent: Ne znam što će dokazati ta vježba. Svaki put kad pričamo o mom pro-

blemu, završim na istom mjestu. Moj je šef neosjetljiv i uopće ga ne zanima moja situacija. On se nikada neće promijeniti, ja se neću promijeniti, prema tome, jedino mi je rješenje da potražim novi posao.

Savjetovatelj: Prije prihvaćanja tog zaključka, pokušajmo provesti vježbu zamjene uloga o kojoj smo razgovarali prošli tjedan. Ona možda neće ništa promijeniti, ali barem ćemo moći reći da smo problem sagledali sa sviju mogućih strana. Pristajete li još uvijek na vježbu?

Vincent: Pa, ne mogu zamisliti što vam je na umu, ali pristajem na sve.

Savjetovatelj: Dobro. Htio bih da nekoliko minuta budete đavolji odvjetnik svom problemu. Htio bih da zamislite da ste šef, a ja ću glumiti vas i razgova-

rat ćemo o vašem problemu. Pokušajte što bolje biti u ulozi svog šefa pa ćemo tako bolje vidjeti kakav je on. A ja ću nastojati što bolje glumiti vas. Ako budem pogrešno reagirao, zaustavite vježbu i pomozite mi oko toga kako bih trebao reagirati. Jeste li spremni?

Vincent: Valjda jesam. Znam da ga mogu oponašati. Poznajem ga kao svoj džep. Ali ne vidim kako će nam to pomoći.

Savjetovatelj: Možda ste u pravu. Pokušajmo pa ćemo vidjeti kako vam se čini. Vi počnite kao šef.

Vincent: Vincente, vidim da si prekoračio još jedan rok za predaju izvještaja o proizvodnji. K vragu, što se zbiva?

Savjetovatelj: Nisam uspio dobiti podatke koje trebam, a nisam vas jučer htio time gnjaviti jer ste bili zauzeti.

Vincent: Ma, kog vraga misliš kad kažeš da me “nisi htio gnjaviti”? Ako me moraš gnjaviti da bih završio izvještaj, onda me gnjavi. Ali nemoj prekoračiti još jedan rok. Jesi li razumio?

Savjetovatelj: Dobro, dobro, čujem vas. Ali jučer sam znao da ću vam napraviti nevolju ako vas prekinem.

Vincent: Gledaj, Vincente, ne možeš imati i ovce i novce. Ako ne tražiš pomoć kad ti treba i zbog toga prekoračuješ rokove, tada moraš očekivati određene posljedice. A ako je posljedica moja ljutnja, tada moraš razumjeti da je ona uzrokovana time što me izbjegavaš. Moraš me prestati izbjegavati.

[Kraj zamjene uloga]

Savjetovatelj: Dakle, Vincente, kako vam se čini to što smo odglumili?

Vincent: Čini mi se da se dogodio neočekivan obrat. Njegova me ljutnja uzrujala, ali nisam razmišljao o tome da je povežem sa sobom.

Savjetovatelj: Mislite li da bi vam moglo pomoći da radimo na tome kako ćete reagirati na šefovu ljutnju?

Kao što se može vidjeti iz ovog prikaza, Vincent priznaje da primjenjuje izbjegavanje kako bi se na siguran način suočio sa šefom. To priznavanje ne znači da će se on vratiti na posao s novim načinima suočavanja. Moguće je da će se savjetovanje nastaviti istraživanjem toga kako bi mogao naučiti nove pristupe suradnji sa šefom. A moguće je i da će na kraju promijeniti posao. Međutim, za trenutak je probio svoj otpor koji bi mu inače sprečavao rješavanje teškoća na poslu.

Alter ego

Ta je vježba slična zamjeni uloga, ali s novim zaokretom. Prema definiciji iz rječnika, *alter ego* je “druga strana sebe, drugo ja”. To znači da svaki čovjek ima još jednu dimenziju vlastite ličnosti koja je svjesnija, iskrenija, koja bolje zapaža osobne motive, vrijednosti i skrivene namjere. Alter ego nas gnjavi kad zanemarujemo svoje dužnosti ili izbjegavamo odgovornosti. Prema tome, alter ego dobro poznaje unutrašnju motivaciju i iskrenije izvještava o njoj.

U toj se vježbi od klijenta traži da postane svoj alter ego, a savjetovatelj preuzima ulogu klijentova javnog ja. Budući da savjetovatelj mora što preciznije prikazati klijen-

tovo javno ja i budući da se klijent mora osjećati dovoljno sigurnim sa savjetovateljem da bi svom alter egu dopustio da izađe na površinu, tu vježbu nije dobro provoditi u počecima savjetovanja. Učinkovita vježba s alter egom omogućuje klijentima da se sa sobom suoče mnogo iskrenije nego prije. Takva vrsta suočavanja sa sobom može biti mnogo djelotvornija od savjetovateljeve konfrontacije. Posljedica toga je da klijent u terapijskom susretu sa samim sobom može otvarati različita pitanja, opovrgavati opravdavanja samoga sebe ili može dovoditi u pitanje svoje motive. Sljedeći slučaj pokazuje upotrebu vježbe s alter egom u savjetovanju.

PRIKAZ SLUČAJA – ALTER EGO

KLIJENTICA WANDA

Wanda je 35-godišnja domaćica, udana za 50-godišnjeg automehaničara. Iz prvog braka ima 11-godišnjeg sina Tima. Wanda je došla u savjetovanje jer je zabrinuta zbog Timova emocionalnog i akademskog razvoja. Tim je u školi koju pohađa prepoznat kao nadareno dijete. Međutim, u posljednjih šest mjeseci njegove su se ocjene pogoršale i to je postao razlog za obiteljsku zabrinutost. Dok je Wanda govorila o svojim brigama za Tima, prebacila se s opisa vlastitih teškoća na osjećaj da njezin muž ne prepoznaje Timove potrebe. Kad se to dogodi, Wanda se naljuti na njega i tada Tim dođe u drugi plan.

Savjetovatelj je Wandi predložio da se u savjetovanje uključi i njezin muž i Tim, ali ona je rekla da on to odbija, a da školski raspored ne bi omogućio Timovo sudjelovanje. Savjetovatelju su ta objašnjenja bila malo čudna, ali prihvatio je Wandinu procjenu. Budući da je Wanda bila bistra i introspektivna klijentica, savjetovatelj je procijenio da je ona prikladna kandidatkinja za vježbu s alter egom za koju je vjerovao da bi joj mogla pomoći da bolje shvati svoje emocionalne reakcije. Wanda, koja je voljela savjetovanje, spremno je pristala na savjetovateljev prijedlog.

Savjetovatelj: U ovoj ću vježbi ja biti vi – onako kako sam vas upoznao. Pokušat ću vas

prikazati iskreno i precizno. Od vas želim da budete privatna Wanda, osoba koju još ne poznajem. U ovoj će vježbi razgovarati dvije osobe: javna Wanda (moja uloga) i privatna Wanda (vaša uloga). Možda ćemo se i porječ-kati, ali to je u redu. Razumijete li?

Wanda: Mislim da razumijem. Pokušat ću.

Savjetovatelj: Dobro. Ja ću prvi početi. [Kao Wanda:] Jednostavno ne znam što da radim s Timom. On je tako bistar, ali uzalud troši svoje sposobnosti.

Wanda [kao alter ego]: Stalno misliš da bi morala znati što bi trebalo učiniti, ali ponekad ne znaš.

Savjetovatelj: Da, i zato mislim da bi Bob [suprug] trebao pomoći. On nestane kad ga najviše trebam.

Wanda: Misliš da Bob o Timu zna više od tebe? Ti jednostavno ne želiš preuzeti odgovornost za Tima.

Savjetovatelj: Nije točno da to ne želim učiniti sama. Mislim da to ne mogu sama. A osim toga, htjela bih da Bob i Tim imaju odnos oca i sina, a to se ne događa.

Wanda: Ne događa se jer ne dopuštaš Bobu da čini važne roditeljske stvari, npr. poput discipliniranja.

Savjetovatelj: Kako to misliš: “Ja ne dopuštam Bobu da bude roditelj?”

Wanda: Mislim da se bojiš dopustiti Bobu da zaista bude roditelj jer bi Tim mogao odlučiti da mu se Bob sviđa više nego ti. Zbog toga Boba držiš po strani.

Savjetovatelj: To nije istina. Bob zaista ne voli Tima dovoljno da bi se brinuo o njemu.

Wanda: To nije istina, Wanda, i to dobro znaš. Bob jako voli Tima. Brine se o njemu. Ali više se brine zbog tebe i tvog odnosa s Timom i zbog toga se ne uključuje.

Savjetovatelj: Mrzim kad govoriš takve stvari.

Wanda: Znam da to boli, ali, Wanda, bilo bi ti bolje da se probudiš ili ćeš ih jednog dana obojicu izgubiti.

Ovdje su savjetovatelj i Wanda završili vježbu. Wanda se prilično otvorila i zbog toga joj je bilo pomalo nelagodno. Osjećajući da je Wanda dosegla točku zasićenja, savjetovatelj je odlučio dati joj neko vrijeme da integrira misli i osjećaje koji su se pojavili na površini. Nakon vježbe razgovarali su o toj konfrontaciji, a Wanda se počela opuštati i djelovala je kao da se osjeća ugodnije sa samom sobom. To je bio jako važan susret i pokazao se prekretnicom u Wandinu savjetovanju budući da je sebi po prvi put priznala da je njezin muž u sukobu između svoje ljubavi prema Timu i zabrinutosti za njezin odnos s Timom.

Prazan stolac

Prazan stolac je dijaloška vježba koju su poznatom učinili geštalt psihoterapeuti, ali je upotrebljava sve više savjetovatelja vrlo različitih pristupa. Primjenjuje se radi pomažanja klijentu da istraži svoje istančane osjećaje koji se nalaze ispod površine, ali djeluju na njegovo funkcioniranje, i da ih postane svjesniji. Vježbu je moguće upotrebljavati za rad na *međuljudskim* problemima (u tom slučaju razgovor vode klijent i neka druga bitna osoba) ili na *unutrašnjima* teškoćama (razgovor se tada vodi između klijenta i klijentova drugog ja).

Savjetovatelj počinje vježbu objašnjenjem da je riječ o dijalogu ili zamišljenom razgovoru sa sobom odnosno s nekom drugom osobom koja je također uključena u klijentov problem. Kaže da će njegova uloga biti opažanje, koreografija razgovora i povremeno prekidanje radi postavljanja pitanja ili iznošenja toga što je opazio. Ako se klijent složi s tim, sljedeći je korak određivanje sugovornika, tj. s kim će klijent razgovarati. To može biti “postidjeno ja” ili “uplašeno ja”, a može biti i klijentov roditelj, supružnik ili netko drugi tko mu je važan.

Da bi mogao odrediti elemente razgovora, savjetovatelj mora moći prepoznati rascepe u klijentovoj svijesti ili moguće sukobe. Sljedeći je korak objašnjavanje klijentu kako će teći proces razgovora:

“U ovoj ćete vježbi vi istodobno biti vaše ‘brižno ja’ i ‘ljutito ja’. I ta će vaša dva ‘ja’ razgovarati i istraživati stajališta jednog i drugog, istraživat će obje strane. Započet ćemo tako da vaše brižno ja objasni zašto ne želite s roditeljima razgovarati o njihovoj odluci. Htio bih da nakon toga vaše ljutito ja reagira na brižno ja. Je li vam jasno što ćete raditi? Ne zaboravite da sam tu kraj vas, da ću vas voditi kad zatrebate pomoć.”

Greenberg (1979) takav raspored razgovaranja naziva *stolcem koji doživljava i drugom stolcem*. Stolac koji doživljava nalikuje onome što se zbiva u većini terapijskih okružja. Drugi stolac je pokazatelj unutrašnjih objekata – suprotstavljenih želja, sukobljenih vrijednosti ili motiva – kojih klijent vjerojatno nije svjestan, ali koji imaju golem utjecaj na njegove emocije, postupke i odluke. Opis klijentice Paule pokazuje kako savjetovatelj pomaže klijentu da započne ovu vježbu.

PRIKAZ SLUČAJA – PRAZAN STOLAC

PAULA I PRAZAN STOLAC

Paula, mlada žena u ranim dvadesetima, upravo je dobila posao svog života. Osim toga, trenutačno je u iznimno zadovoljavajućem intimnom odnosu s drugom ženom, Sue, koja studira medicinu i koja će sljedeće godine započeti vježbenički staž. Sue može ostati u mjesnoj bolnici, ali istražuje i različite druge mogućnosti kako bi se specijalizirala u drugim državama. Paula ima pomiješane osjećaje o tome. S jedne strane, budući da je zaljubljena u Sue, želi joj sve najbolje – čak i ako to bude značilo da će Sue morati otići iz grada kako bi dobila najbolju moguću nabrazbu. S druge strane, Paula mora voditi računa o svojim interesima i ne želi da Sue ode od nje budući da imaju tako dobar odnos.

Paula je htjela istražiti svoje sukobljene osjećaje pa joj je savjetovatelj predložio da to učini pomoću vježbe s praznim stolcem. Kad je na to pristala, savjetovatelj je opisao vježbu i potom je pitao koji joj se od sukobljenih osjećaja čine najjačima. Paula je rekla da su to osjećaji povezani sa Sueinim odlaskom. Savjetovatelj joj je potom rekao da sjedeći na jednom stolcu počne objašnjavati praznom stolcu, koji je nasuprot njoj, osjećaje povezane sa Sueinim mogućim odlaskom.

Paula br. 1 [koja želi da Sue ostane] Pauli br. 2: Jednostavno ne želim da ona ode. Tako nam je dobro. Ne razumijem zašto mora otići kad i ovdje može odraditi vježbenički staž.

[Savjetovatelj kaže Pauli da se premjesti na drugi stolac i da bude druga Paula]

Paula br. 2 [koja želi da Sue učini što je za nju najbolje]: Pa, znaš odgovor na to. Ostanak ovdje vjerojatno nije baš najbolja stvar za nju – negdje drugdje će imati bolje osposobljavanje. Ona je jako nadarena i treba najbolje obrazovanje koje može dobiti.

[Savjetovatelj premješta Paulu natrag u stolac br.1.]

Paula br. 1: Ali da me zaista voli, ostala bi...

Paula br. 2: A kad bi ti nju zaista voljela, lakše bi je pustila da ode...[počinje plakati]

Savjetovatelj: Zastanimo načas, Paula. Čega ste sada svjesni?

Paula: Tužna sam, jako sam tužna.

Savjetovatelj: Dobro, ostanite s tim osjećajem i pogledajte kamo vas on vodi.

Paula: Mislite, iz ovog stolca?

Savjetovatelj: Da.

Paula br. 2 [još uvijek plaćući]: Tuga je jako duboka. Osjećam kao da zaista želim pustiti Sue da ode – ne bih željela da ovdje ostane samo zbog mene – ali,

teško mi ju je pustiti i tužna sam [sada mnogo lakše plače].

Savjetovatelj: Pokušajte prihvatiti to kako se osjećate i dopustite tom osjećaju da još malo potraje. [Tišina.]

Nakon nekoliko minuta, Paula ponovo počinje govoriti. Iako se ne osjeća sjajno, mnogo su joj jasniji njezini osjećaji i njezin položaj s tim u vezi.

Zapazili ste da je savjetovatelj usmjerio Paulinu pažnju na njezine osjećaje, a potom ju je potaknuo da prihvati osjećaje koji su izronili na površinu.

Ova tehnika donosi dvije vrste koristi: 1) klijentove obrane koje obilježavaju sukobljene elemente obično slabe tijekom vođenja razgovora, što Pauli omogućuje da vidi elemente odnosa koje sebi ne dopušta vidjeti i 2) Paula može prihvatiti dva prividno nespojiva osjećaja i sebi reći: “Ja sam oba ta osjećaja.”

Rad na snovima

Mnogi pristupi savjetovanju, uključujući psihoanalizu, geštalt terapiju, individualnu (adlerovsku) terapiju i analitičku (jungovsku) terapiju, u terapijskom procesu koriste snove. U nekim slučajevima, sadržaj snova uzima se kao važan uvid u klijentovu psihu. Drugi put je san metafora koju tijekom susreta upotrebljavamo radi istraživanja različitih stvarnosti. To se može prikazati pomoću geštalt tretmana snova kad se od klijenta traži da proučava različite elemente sna da bi ih doveo na razinu svijesti. Značenje različitih elemenata sna uvijek daje klijent.

U radu na snovima dobro je držati se nekoliko smjernica:

1. U prvom koraku tražite od klijenta da san opiše od početka do kraja i to bez prekidanja.
2. Opišite postupak za igranje uloga povezano sa snom (vođenje dijaloga).
3. Ako klijentu taj proces nije jasan, dajte mu jedan primjer.
4. Budite redatelj igranja uloga. Tražite od klijenta da bude svaki od nekoliko dijelova sna.
5. Nastavite tako s različitim dijelovima sna i to redoslijedom njihove pojave u snu.
6. Nemojte nuditi tumačenja elemenata sna. To može učiniti jedino klijent. Pitajte ga može li pronaći kakve odnose u snu. Ako ne može, prijedite na sljedeći dio sna.

Rad na snovima je napredna tehnika i najbolje je da je primjenjuju iskusniji savjetovatelji.

KLIJENTOVE REAKCIJE NA EMOCIONALNE INTERVENCIJE

Na početku ovog poglavlja rekli smo da mnogim klijentima nedostaju vještine introspekcije i interpersonalne vještine za precizno i prikladno pokazivanje osjećaja. To ne znači da ti klijenti nemaju osjećaje i da nemaju potrebu pokazati ih. Nemogućnost pokazivanja toga što osjećamo često se doživljava kao pritisak u ekspres loncu kad se zatvorene emocije gomilaju te jačaju napetost i tjeskobu. One na kraju nađu svoj izlaz, bilo kroz psihosomatske bolesti, zloupotrebu psihoaktivnih tvari, izljeve bijesa ili kroz neki drugi društveno štetan način.

Zavaljujući takvu stanju i njegovim vrlo ograničenim alternativama, većina klijenta osjeća olakšanje kad počnu pokazivati svoje osjećaje. Nekima je i pomalo neugodno jer osjećaju kao da su prekršili neko nepisano pravilo o svom ponašanju. Savjetovatelj može ublažiti taj učinak normalizacijom osjećaja. *Normalizirati* osjećaje znači reći da je takva reakcija prirodna/normalna i da će s vremenom proći. Klijent katkada gotovo bez prestanka govori o sadašnjim ili ranijim osjećajima. Čini se kao da je emocionalna brana napokon srušena. U radu s klijentima bijelcima iz srednje klase najčešća je reakcija olakšanje, katarza i obnova, što može dovesti do daljnje promjene. Klijenti iz nekih manjinskih kultura gdje pokazivanje emocija nije dio kulturalnih vrijednosti, neće osjećati olakšanje, a katkada će im biti i jako neugodno.

U određivanju klijentove reakcije na emocionalne intervencije najvažnije je voditi računa o kulturalnim činiteljima. Klijenti nezapadnjačkog kulturalnog podrijetla obično su manje skloni pokazivanju osjećaja i radu na njima. Katkada je javno pokazivanje emocija, pa čak i pokušaj da se mijenjanjem osjećaja riješe osobne teškoće, u suprotnosti s klijentovim kulturalnim vrijednostima. Tada je mnogo bolje da savjetovatelj upotrijebi intervencije koje će biti opisane u sljedećim poglavljima.

SAŽETAK

U ovom poglavlju istraživali smo vrlo složeno područje ljudskih emocija i njihova pokazivanja. O emocionalnim intervencijama možemo razmišljati kao o pokušaju pomaganja klijentima da pokažu svoje najdublje skrivene strahove, nade, povrijeđenosti, ogorčenja i frustracije. To često uključuje poučavanje klijenata načinima pokazivanja osjećaja i tome kako će sebi dopustiti da ih pokažu. Na drugoj razini, možete raditi s klijentima koji mogu pokazati emocije, ali koji ih ne znaju razlikovati ili ne znaju shvatiti kako se osjećaju. Konačno, na najsloženijoj razini, možda ćete klijentima pomagati da prihvate ili integriraju svoja različita emocionalna stanja ili da ih mijenjaju.

Što god radili, iznimno je važno da shvatite da su emocije središnji, najvažniji dio ljudskog funkcioniranja. Prema tome, kad se terapeuti bave emocijama, tada rade u bli-

zini toga što je srž stvarnosti većine ljudskih bića. Drugim riječima, savjetovatelji krče prolaz koji je klijentima iznimno osjetljiv dok hodaju kroz njega. Poštovanje za takvo stanje i cijenjenje toga da klijenti pozivaju stručne pomagače u svoj unutrašnji svijet istodobno je prikladno i jako bitno.

V J E Ž B E

I. Razumijevanje osjećaja

Izaberite partnera. Jedan od vas će biti govornik, a drugi slušatelj. Govornik treba izabrati jednu od četiri emocije (osjećaj ugone, ljutnja, strah i emocionalna bol) i pokazati taj osjećaj drugoj osobi. Slušatelj treba zapisati sve govornikove verbalne i neverbalne znakove koje je uočio, ali ne smije reagirati na govornika. Vježbu treba završiti nakon tri do pet minuta, a slušatelj mora prepoznati koji je osjećaj govornik pokazao i reći znakove koji to potkrepljuju. Provjerite s govornikom svoje zaključke.

II. Prepoznavanje osjećaja

Slijedi vježba u prepoznavanju osjećaja pokazanih riječima. Prepoznajte osjećaje u svakoj od četiri klijentove izjave koje su preuzete iz stvarnih razgovora u savjetovanju. Ako je u klijentovoj reakciji prisutno više osjećaja, stavite zvjezdicu (*) pokraj onog za koji vam se čini da je najviše povezan s klijentovom teškoćom. Nakon prepoznavanja osjećaja, razgovarajte o svom uratku s ostalim članovima grupe.

- A. "Pa, uh, sretna sam već i samo kad sam s ljudima i da me upozna-ju."
- B. "I, i, uh, znate, oni uvijek to kažu, znate, neki ljudi ne vole da ih se smatra brojkama. Pa, ja to isto ne volim."
- C. "Kad govorim, ja, uh, pa, kad govorim, ne ide mi to baš dobro jer se bojim govoriti pred puno ljudi."
- D. "Čini mi se da je rad u tom laboratoriju zaista štetan. Mislim, uživam u svom poslu, i u ljudima, ali taj laboratorij, to me brine."

III. Uvježbavanje procesa

Ova se vježba provodi u trojkama. Jedan od vas će biti govornik, drugi je slušatelj, a treći opažač. Dva puta zamijenite uloge da biste svi bili u svim trima ulogama.

U nastavku su navedene nezavršene rečenice. Uloga opažača je da svaku rečenicu završi i da je kaže govorniku, a potom da zabilježi nje-

govu reakciju. Zadatak govornika je da reagira što brže, bez razmišljanja. Ako se kao govornik ne možete dosjetiti što da kažete, recite samo: “Bla, bla, bla”. Zadatak slušatelja je da gleda izravno u govornika – da promatra, sluša i prima poruke. Nakon svakog završenog kruga, dajte govorniku vremena da promotri i procesira svoja emocionalna stanja.

Nezavršene rečenice:

1. Ono što želim da o meni znaš je...
2. Ono što ne želim da znaš o meni je...
3. Biti ljut meni znači...
4. Kad sam ljut(a), jednostavno želim da...
5. Biti tužan/na meni znači...
6. Kad sam tužan/na, jednostavno želim da...
7. Ovaj čas osjećam...

PITANJA ZA RASPRAVU

1. Brine li vas ikoji dio rada s klijentovim emocionalnim stanjima? Što vas brine?
2. Dva cilja emocionalnih intervencija su: 1) pomoći klijentu da pokaže svoja emocionalna stanja i 2) pomoći klijentu da prepozna i razlikuje osjećaje. To podrazumijeva da je klijent u stanju pokazati osjećaje, ali da ih ne zna prepoznati ili razvrstati. Mislite li da je to moguće? Zar nije vjerojatnije da pokazivanje emocija podrazumijeva i svijest o tome kakvi su ti osjećaji? Razgovarajte o tome s ostalim članovima grupe ili s drugim kolegama.
3. Kojim neverbalnim znakovima pokazujemo ljutnju? Pokazujemo li istim znakovima i druge emocije? Ako da, koje? Kako ćete znati koja je emocija pokazana?
4. Koji su mogući terapijski dobici od primjene zamjene uloga u radu s klijentom? Koji klijenti možda neće moći uspješno sudjelovati u vježbi zamjene uloga?

DODATNA LITERATURA

Cashdan, S. (1988). *Object Relations Therapy*. New York: Norton.

Hardy, R. (1991). *Gestalt Psychotherapy*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Hinterkopf, E. (1998). *Integrating Spirituality in Counseling*. Alexandria, VA: American Counseling Association Press.

- Jacobs, E. (1992). *Creative counseling Techniques*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Kepner, J. (1993). *Body Process: Working with the Body in Psychotherapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Powell, J. (1996). Spiritual Values Clarification (Chapter 13). In Faith H. McClure & Edward Teyber (Eds.), *Child and Adolescent Therapy*. Ft. Worth, TX: Harcourt Brace College Publishers.
- Seligman, L. (2004). *Technical and Conceptual Skills for Mental Health Professionals* (Chapter 3: Using Technical Skills to Elicit, Attend to, Reflect on, Assess, and Change Emotions). Upper Saddle River, NJ: Pearson Merrill Prentice-Hall.
- Wegscheider-Cruse, S., Cruse, J., Bougher, G. (1990). *Experiential Therapy for Codependency*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.
- Weiss, L. (1986). *Dream Analysis in Psychotherapy*. New York: Pergamon.
- Wittmer, J.M., Sweeney, T.J. (1995). A Holistic Model for Wellness and Prevention over the Life Span (pp. 19-39). In Mary Thomas Burke & Judith G. Miranti (Eds.), *Counseling: The Spiritual Dimension*. Alexandria, VA: American Counseling Association Press.



Videolaboratorij za afektivne intervencije

Pogledajte i poslušajte sljedeće module. Koje sve izazove postavlja taj klijent i koje vještine savjetovatelj primjenjuje da bi mu pomogao u svladavanju otpora prema razgovoru o osjećajima?

Sistemsko obiteljsko savjetovanje

■ Videoisječak B

Koje vještine savjetovatelj primjenjuje u ovom videoisječku?

■ Videoisječak D

Radi li u ovom videoisječku savjetovatelj nešto drugo kako bi klijentu pomogao da dopre do svojih osjećaja? Ako da, u čemu je razlika?

Da biste pristupili videoisječcima za ovu aktivnost, idite na MyHelpingLab na internetskoj adresi www.myhelpinglab.com

Odaberite **Counseling & Psychotherapy** da biste pronašli **Counseling Video Lab > MyHelpingLab Videos by Theoretical Approach > modul Family Systems**