



Tomaž Flajs in
Miran Možina

↪ **DODO SE** ↩
POGOVARJA ↩

*Vodnik po
psihoterapiji*

SKZP, UMco in SFU Ljubljana
Ljubljana, 2022

Izdajatelj in založniki: SKZP, Umco in SFU Ljubljana

Urednika: Tomaž Flajs in Miran Možina

Ilustracije ptiča Doda: Ejti Štih

Ostale ilustracije: Kostja Bras

Oblikovanje preloma in ovitka: Kostja Bras

Fotografiji urednikov na zavihku: Taja Košir Popović

Tisk: Primitus, d. o. o.

Naklada: 2200 izvodov, 1. natis

Ljubljana, 2022

Priročnik je izšel v sozaložništvu Slovenske krovne zveze za psihoterapijo (skrajšan naziv SKZP, zanjo Romana Kress), založbe UMco (zanjo Samo Rugelj) in Ljubljanske podružnice Univerze Sigmunda Freuda z Dunaja (skrajšan naziv SFU Ljubljana, zanjo Miran Možina).

V okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah so brez pisnega dovoljenja založnikov prepovedani reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, všteto fotokopiranje, tiskanje in shranjevanje v elektronski obliki.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.964(035)

615.851(035)

FLAJS, Tomaž

Dodo se pogovarja : vodnik po psihoterapiji / Tomaž Flajs in Miran Možina ; [ilustracije ptiča Doda Ejti Štih, ostale ilustracije Kostja Bras]. - 1. natis. - Ljubljana : SKZP : Umco : SFU, 2022

ISBN 978-961-93861-9-4 (SFU)

COBISS.SI-ID 115449347



dodosvetuje.si

*Povzetke poglavij in koristne nasvete
lahko najdete na naši spletni strani.*



Podatki o avtorjih in poglavjih priročnika, h katerim so prispevali

Malka Čeh, magistrica psihoterapevtske znanosti,
psihoanalitična psihoterapevtka - *poglavje Pomen
klientovih povratnih informacij*

Tomaž Flajs, prof. franc. in angl., psihoterapevt in supervizor,
direktor inštituta GITA - *oblikovalec dialogov; avtor poglavij
Prolog; Kako izgleda primer psihoterapevtske obravnave; Klient je
glavni junak psihoterapije; Epilog in soavtor vseh drugih poglavij*

Mija M. Klemenčič Rozman, univ. dipl. soc. ped. in
psihoterapevtka, docentka za socialno pedagogiko na Oddelku
za socialno pedagogiko Pedagoške fakultete Univerze v
Ljubljani - *poglavje Etični vidiki psihoterapije*

asist. Urška Kranjc Jakša, univ. dipl. fil., zakonska in družinska
terapevtka stažistka, predsednica Združenja zakonskih in
družinskih terapevtov Slovenije - *poglavje Normativni vidiki
psihoterapije*

dr. Romana Kress, univ. dipl. psih., psihoterapevka in supervizorka, predsednica Slovenske krovne zveze za psihoterapijo - [poglavje Kaj je psihoterapevtski delovni odnos](#)

Vladimir Milošević, dr. med, psihiater in psihodramski psihoterapevt, vodja oddelka za psihoterapijo v Psihiatrične bolnice Idrija - [poglavje Kaj je psihoterapija](#)

mag. Miran Možina, dr. med., psihiater in psihoterapevt, direktor ljubljanske podružnice Univerze Sigmunda Freuda z Dunaja (SFU Ljubljana) [poglavja Kaj je psihoterapija; Kdaj pogovor, kdaj tableta in kdaj oboje; Kaj deluje v psihoterapiji; Pomen klientovih povratnih informacij; Vse se začne z zaupanjem](#)

Matija Pajer, B.A. (Hons.), inž. mm., bakalavreus psihoterapevtske znanosti, psihoanalitični psihoterapevt (ECP) - [poglavje Kaj je psihoterapija](#)

doc. dr. Primož Rakovec, predavatelj na Univerzi v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo - [poglavje Klient je glavni junak psihoterapije](#)

Barbara Repinc Zupančič, univ. dipl. pedag. in soc. kult., psihoterapevka in supervizorka SLOVENTA, Društvo za transakcijsko analizo Slovenije - [poglavje Metode in tehnike v psihoterapiji](#)

Kazalo

Uvod ali navodila za uporabo priročnika	9
Prolog ali le kdo je ta ptič	13
Z odnosom o odnosih za boljše odnose ali kaj je psihoterapija.....	19
Kdaj pogovor, kdaj tableta in kdaj oboje ali psihoterapija in psihofarmakoterapija.....	37
»Stati na svojih nogah« ali kako izgleda primer psihoterapevtske obravnave	57
Antiabrakadabra ali kaj deluje v psihoterapiji	71
Pomagaj si sam in terapevt ti bo pomagal ali klient je glavni junak psihoterapije.....	87
Osemnajsta kamela ali odlike učinkovitega psihoterapevta	97
Kdor sodeluje, dobrim učinkom botruje ali kaj je psihoterapevtski delovni odnos med klientom in terapevtom.....	107

Zrcalce, zrcalce, povej, kako dobro se terapevt znajde v deželi tej <i>ali pomen klientovih povratnih informacij</i>	121
Naj ležim na kavču ali naj se pogovarjam s praznim stolom <i>ali metode in tehnike v psihoterapiji</i>	131
Ni vse psihoterapija, kar se tako oglašuje <i>ali etični vidiki psihoterapije</i>	143
Bla bla bla država <i>ali normativni vidiki psihoterapije</i>	159
Vse se začne z zaupanjem <i>ali kontekstualni model v psihoterapiji in drugih oblikah pomoči</i>	171
Epilog <i>ali priprave so končane, potovanje se pričinja</i>	187
Spremna beseda <i>ali bravo Dodo!</i>	192

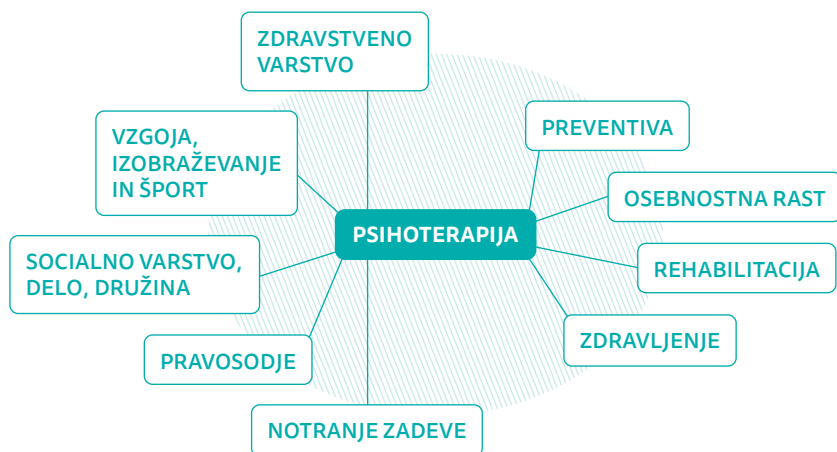


Uvod *ali navodila* za uporabo *priročnika*

Namen tega priročnika je na poljuden in razumljiv način psihoterapijo predstaviti in približati širši javnosti, še posebej potencialnim uporabnikom in tudi klientom, ki so v psihoterapevtsko obravnavo že vključeni.

Vsebina je podana v obliki pogovorov med Ano, ki razmišlja o tem, da bi poiskala pomoč psihoterapevta in se ji ob tem poraja nešteto vprašanj, ter Dodom kot svetovalcem, ki ji poskuša psihoterapijo osvetliti z različnih vidikov in na zastavljena vprašanja čim razumljiveje odgovarjati. Ptič Dodo je po eni strani posrednik o izsledkih številnih raziskav, ki opozarjajo na skupne značilnosti in podobno učinkovitost različnih psihoterapevtskih pristopov, kar je v strokovni literaturi že od leta 1936 poznano kot »razsodba ptiča Doda«. Po drugi strani pa smo avtorji in avtorice priročnika Doda poskušali predstaviti kot glasnika t. i. **»kontekstualnega modela«**, po katerem je **psihoterapija avtonomna znanstvena disciplina in samostojen poklic**

s področjem delovanja v številnih resorjih, kot so zdravstvo, vzgoja, izobraževanje in šport, socialno varstvo, družina in delo, pravosodje, notranje zadeve ... Psihoterapija ne vključuje le zdravljenja duševnih motenj, temveč tudi preventivo ter podporo ljudem z duševnimi težavami za osebno rast v čustvenih in eksistencialnih stiskah, ob izgubah in stresnih situacijah, v rehabilitaciji idr.



Besedilo omogoča različne načine branja tako glede na interes, ki ga imate kot bralec oz. bralka, kot glede na čas, ki ste ga je svojemu branju pripravljene nameniti. Tistim, ki si želite ustvariti celostni vtis o psihoterapiji, priporočamo branje od začetka do konca. Možno pa je tudi branje posameznih poglavij, saj vsako nosi naslov, ki opredeljuje njegovo vsebino. Če vas na primer zanima, kaj v psihoterapiji deluje, a ne želite iti v podrobnosti, lahko preberete le poglavje *Antiabrakadabra ali kaj deluje v psihoterapiji*.

Naslednjih pet poglavij pa podrobneje obravnava vsakega od ključnih terapevtskih dejavnikov, ki najbolj prispevajo k učinku oz. izidu terapije. Če vas zanima razlika med učinki psihoterapije in učinkovanjem psihiatričnih zdravil, si lahko preberete poglavje *Po pogovor ali po tableto ali psihoterapija in psihiatrična zdravila*. In tako naprej ...

Na koncu vsakega poglavja je kratek **povzetek**. Z njim se lahko kar najhitreje seznanite z bistvenimi informacijami o psihoterapiji, ne da bi bilo ob tem potrebno prebrati celotno besedilo.

Priročnik je plod dela mnogih strokovnjakov. Ne le tistih, ki so v njem navedeni kot soavtorji, temveč tudi raziskovalcev, ki so s svojimi raziskavami omogočili podlago za to knjigo. Gre za spoznanja o t. i. skupnih dejavnikih v psihoterapiji, ki predstavljajo vsebinski temelj, na katerem smo gradili naš tekst. Prav ta spoznanja so nas, kot predstavnike različnih psihoterapevtskih pristopov v Sloveniji, spodbudila k sodelovanju, saj kažejo, kaj je kljub razlikam v teoriji in v praksi vsem našim pristopom skupno. Vsem tem raziskovalcem se iskreno zahvaljujemo. (Večina jih je navedenih na koncu poglavij v knjigi Duncan, B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E. in Hubble, M. A. (2010). *The heart and soul of change. Delivering what works in therapy* (2. izd.). Washington, DC: APA.)

Želimo vam prijetno in uporabno branje po vaši meri.



dodosvetuje.si

Prolog *ali* *le kdo je ta ptič*

Ali naj se vključim v psihoterapijo? Razmišljala sem o tem, saj se po ločitvi nisem in nisem mogla pobrati. Bila sem potrta in brez volje do življenja. Pogosto sem se prebujala sredi noči in dolgo nisem mogla zaspati. Tuhtala sem o sebi in o svojem življenju, ki se mi je naenkrat zazdelo brez smisla. Vendar pa o psihoterapiji nisem vedela skoraj ničesar.

Sodelavec Jaka, s katerim se dobro razumeva, mi je povedal, da hodi k psihoterapevtki in da mu to zelo pomaga. A ni mi znal pojasniti, kaj tam počne, razen tega, da se pogovarja. Saj ne rečem, tudi sama sem opazila, da se je v zadnjem času začel spreminjati: večkrat bolj naravnost pove, če mu je kaj všeč ali ga kaj zmoti, ter deluje bolj vedro in samozavestno. To me je pravzaprav spodbudilo, da sem tudi sama začela razmišljati o tej možnosti, vendar sem pred odločitvijo za tak korak potrebovala več informacij.

Toda kje jih dobiti? In kje najti take, da bi bile dovolj jasne in verodostojne? Nisem namreč najbolj zaupljive narave. Ko sem bila še otrok, je moj oče v šali večkrat rekel, da dolgo pomakam prste v vodo, preden zaplavam. Le kdo bi lahko bil pristojen za takšne informacije?

Skoraj sem že obupala, ko se je nekega sončnega sobotnega dne med sprehodom v parku zgodilo nekaj nenavadnega. Nisem se počutila dobro, zato sem sedla na klop, nekoliko odmaknjeno od sprehajalne poti. Svet se mi je zdel oddaljen in tuj, kot da ne spadam vanj. V telesu sem čutila svinčeno težo. Zaprla sem oči in pomislila: »Zakaj in za kaj naj se sploh še trudim?«

Takrat je nekaj potrkalo po moji desni rami. Očitno je nekdo prisedel. Nemudoma sem odprla oči.

Skoraj bi me kap! Ob meni je sedel velik ptič, ki me je še najbolj spominjal na noja, in me gledal. Če njegov pogled ne bi bil tako šegavo naklonjen, bi zagotovo zakričala od groze, tako pa je presenečenje ob nenadejanem prizoru delovalo pravzaprav blagodejno. Lahko mi verjamete, da me je pogled na prijazno pernato pojava v hipu iztrgal iz začaranega kroga turobnih misli.

Na tolstih prsih je imel sklenjene peruti, ki ga zagotovo ne bi mogle ponesti v zrak, saj so bile za kaj takega odločno premajhne. Paličaste, kokošjim podobne noge, so se z zadnjim krempljem zarivale v pesek, kot bi se hotele vkopati vanj. Dolg in navzdol zakrivljen kljun ni deloval prav nič grozeče, še posebej ne ob pogledu na čudne ščetine vrh glave, ki so smešno poplesovale v vetru. In kot da vse to še ne bi bilo dovolj, je čudno bitje celo spregovorilo: »Nekam slabo izgledaš. A te kaj muči?«

Zdaj me bo pa zares kap, sem pomislila in s težavo izdahnila: »A ti govoriš?«



»He he, zakaj pa ne? Če znam govoriti v knjigah, ne vem, zakaj ne bi znal govoriti tudi v resničnem življenju,« me je ptičja pojava pomenljivo pogledala: »Vidim, da sem prišel ravno ob pravem času.«

»Kdo si?« sem izstrelila vanj in se trudila prikriti svojo zbežanost. Nisem hotela, da bi kdorkoli videl, kako razmajana je v resnici moja samozavest.

»Ime mi je Dodo. Tebi na uslugo,« je ustrežljivo odvrnil in vprašal: »Kako pa je tebi ime?«

»Ana, meni je ime Ana,« sem mu vljudno odgovorila, kakor so me še kot majhno punčko naučili starši, in ob tem malce pomolčala. Nisem si mogla kaj, da se ne bi omeščala. V mojih prsah, kjer je prej vladala obupna praznina, se je komaj zaznavno razlilo nekaj toplega. Spreletelo me je, da ga od nekod poznam, četudi se mi še ni svitalo, od kod. Pomislila sem, da natanko ve, kdo sem, in da me je zgolj iz obzirnosti povprašal po imenu, da me ne bi še dodatno zmedel. In nisem se zmotila.

»Meni na uslugo? Kaj misliš s tem?« sem spet zavrtala vanj.

»Imam informacije,« je rekel, se igralsko zazrl v nebo in hlinil brezbržnost.

»Kakšne informacije?« sem skušala ohranjati videz ravnodušnosti, čeprav me je razganjalo od radovednosti.

»Takšne, ki bi ti morda prišle prav,« je bil spet skop s pojasnilom, kar me je jezilo, saj me je prisilil v postavljanje vedno novih in novih vprašanj.

A ne bom vas utrujala s podrobnostmi. Izkazalo se je, da je Dodo prišel zato, da bi mi odgovoril na vprašanja o psihoterapiji.

In kako je vedel, da me prav to tako strašansko zanima? Pisala mu je Jakova psihoterapevtka Bernarda. Prosila ga je, naj priskoči na pomoč Jaku, ki je že povsem zbežan, saj imam toliko vprašanj, na katera mi sam ne zna odgovoriti. Na Doda se je Bernarda obrnila, ker prav on veliko ve o psihoterapiji. Že od leta 1936 namreč sodeluje s psihoterapevti in raziskovalci psihoterapije. Poklicali so ga, da

bi pomagal ugotoviti, kateri psihoterapevtski pristop je najučinkovitejši, saj so slišali za njegovo slavno razsodbo o zmagovalcu v tekaški tekmi, ki jo je organiziral v Čudežni deželi.

Zazrl se mi je naravnost v oči in me pomenljivo vprašal: »Saj si brala knjigo *Alica v čudežni deželi*, kajne?«

»Seveda sem! A to si ti?« sem se lopnila po čelu, ko mi je končno postalo jasno, od kod tega nenavadnega ptiča poznam.

»To sem jaz, ptič Dodo,« se je prijazno priklonil.

»Spomnim se, kako si Alici pomagal pri odločitvi, da so si zmago in nagrado prislužile prav vse živali, ki so sodelovale v čudaški tekaški tekmi. Kakšna pa je tvoja razsodba glede učinkovitosti različnih psihoterapevtskih pristopov?« nisem mogla strpeti.

»Počasi, počasi, Ana. Tudi na to ti bom odgovoril, ko bo pravi čas,« je odvrnil in mi pomežiknil.

Nato je potožil, da je utrujen, saj je bila pot, ki jo je prepotoval posebej zame, zelo zahtevna. Dogovorila sva se, da se naslednji dan ponovno snideva na isti klopci in se temeljito pogovoriva o psihoterapiji. In obljubil mi je, da bo odgovoril na vsa moja vprašanja.

Sledijo zapiski najin角度 pogovorov, ki so tako meni kot Jaku in celo Bernardi zelo koristili. Upam, da bodo tudi vam.



Z odnosom o odnosih za boljše odnose *ali kaj je psihoterapija*

Čprav sem doma podvomila, ali ni morda Dodo le sanjska prikazen, je ob dogovorjeni uri že sedel na klopci, kjer sva se prejšnji dan spoznala. Živahno me je pozdravil in mi pomignil, naj prisedem. Deloval je spočit in pripravljen na zvrhan koš mojih vprašanj o psihoterapiji.

Ana: Dodo, najprej mi povej, komu je psihoterapija sploh namenjena?

Dodo: Začniva s teboj, Ana. Kako in čemu se ti je utrnila misel, da bi poiskala pomoč pri psihoterapevtu*?

Ana: Odkar sem se ločila od partnerja, v svojem življenju ne najdem več pravega smisla. Brezvoljna sem in slabo spim. Večino časa sem potrta in dvomim vase. Izgubila sem tla pod nogami.

* Ob vsakem omenjanju psihoterapevta, klienta ali pacienta so možni vsi spoli.

Dodo: Potem je psihoterapija pravi naslov zate. Namenjena je namreč vsem, ki se znajdejo v stiski zaradi življenjskih težav, ki tako močno pretresejo njihovo čustvovanje, mišljenje, vedenje in odnose z drugimi ljudmi, da si želijo sprememb.

Ana: Se pravi, da so konkretne situacije, zaradi katerih se nekdo odloči za psihoterapijo, lahko zelo različne?

Dodo: Ja. Vsak človek je zgodba zase in nemogoče bi bilo naštet vse konkretne primere. Psihoterapija lahko na primer koristi nekomu, ki je prepogosto tesnoben in doživlja panične napade. Ali pa nekomu, ki se vedno znova na podoben način zapleta v nezadovoljujoče odnose z drugimi ljudmi in mu ni jasno, kako se mu to dogaja, predvsem pa kaj k temu prispeva sam. Lahko nudi pomembno podporo nekomu, ki se spopada s težko telesno boleznijo, ali nekomu, ki je doživel bolečo izgubo bližnje osebe. Psihoterapija lahko pomaga tudi otrokom, ki imajo učne težave v šoli ali so tarče vrstniškega nasilja, ali pa mladostnikom, ki doživljajo burno krizo identitete. Prav tako je primerna za nekoga, ki želi bolj spoznati samega sebe in osebno rasti ...

Ana: Torej to, da grem k psihoterapevtu, ne pomeni, da sem nora ali da je z menoj nekaj hudo narobe?

Dodo: Nikakor ne, Ana. Spoznavanje samega sebe in osebna rast sta lahko izziv za celo življenje, kot so to ugotovili že stari Grki. Saj veš, kaj je pisalo na vhodu v slovito delfsko preročišče, ki je bilo v antiki podobno sodobnemu psihoterapevtskemu sanatoriju in kamor so hodili najznamenitejši grški moške in žene?

Ana: A misliš na tisto znano vodilo:
Spoznavaj samega sebe?

Dodo: Natanko tako. Vendar je razlog za obisk psihoterapevta lahko že običajno dejstvo, da se človek v življenju kdaj pa kdaj znajde v slepi ulici in ne ve, kako naprej. Če v takšnih trenutkih nemoči poišče pomoč, to predvsem pomeni, da si ne zatiska oči pred težavami, kar je znak osebne odgovornosti in zrelosti. Nekateri ljudje v svojih stiskah razvijejo simptome duševnih motenj, kot so depresija, tesnoba, stresne ali celo psihotične motnje, prav iz tega razloga, ker niso pravočasno poiskali ali prejeli pomoči.

Ana: In psihoterapija lahko te simptome omili?

Dodo: Vsekakor, vendar ne le to. Za razliko od psihiatrične pomoči, ki z zdravili v glavnem le gasi simptome, je glavni cilj psihoterapije izboljšanje kvalitete življenja.

Ana: Torej obstajajo razlike med delom psihiatra in psihoterapevta?

Dodo: Ja, različne so že poti izobraževanja, kot tudi oblike pomoči, ki jih nudita. Psihiater je nekdo, ki je po študiju medicine opravil še specializacijo iz psihiatrije in ljudem, ki trpijo zaradi duševnih motenj, sme predpisovati ustrezna zdravila. So pa psihiatri lahko hkrati tudi psihoterapevti, če so opravili poklicno usposabljanje iz psihoterapije.

Ana: Ali podobno velja tudi za psihologe?



Spoznavaj
samega sebe