



Če se zazremo v zgodovino in v starodavne kulture ali pa povprašamo starejše ljudi, bomo povsod zasledili razmišljanje, da je beseda lahko zdravilna. Že samo to, da ima nekdo, ki se sooča s težavami, možnost, da lahko o njih spregovori, ne da bi ga pri tem obsojali, lahko včasih razreši velike notranje stiske. Če pa ima takrat ob sebi še strokovnjaka, ki ve, kako pomagati potem je zdravilna moč besede lahko še toliko večja. Psihoterapija je metoda zdravljenja, ki jo uporablja usposobljen psihoterapevt kot pomoč osebi pri obravnavi njenih težav v življenju. V psihoterapiji obstaja cela vrsta različnih tehnik, ki slonijo na gradnji odnosa preko izkustva, na spreminjanju dialoga, komunikacije in vedenja z namenom izboljšanja duševnega zdravja osebe ali za izboljšanje odnosov v skupini, kot je na primer družina.

Novice

Psihoterapija onkraj simptomov

Psihoterapevti se pri svojem delu srečujejo z različnimi izkušnjami klientov in pri tem ne obravnavajo le njihovih simptomov, temveč tudi **različne resničnosti, v katerih se ti simptomi izražajo**. Občutki osamljenosti, žalosti, obupa, osamitve ter različne življenjske odločitve in prelomnice so le nekatere od tem pogovora med terapevtom in klientom.

Nedavna študija v Belgiji je razkrila, **da se terapevti spopadajo s tovrstnimi eksistencialnimi temami** na načine, ki mnogokrat **presejajo tradicionalne diagnostične okvire**, in ponudila pomembne uvide v dinamiko med terapevti in klienti. Raziskava se je osredotočila na vprašanje, kako se terapevti pri svojem delu lotevajo eksistencialnih tem, kot so na primer **pomen življenja in smrti ter identiteta in svoboda**. Razkrila je, kako pomembno je, da so **terapevti odprti in dojemljivi za ta globoka življenjska vprašanja in izkušnje** ter opozorila, **da je ključno, da se terapija ne dotakne le simptomov, temveč tudi eksistencialnih temeljev duševnega blagostanja**. Vprašanja o pomenu življenja in o tem, kako se spopadati z minljivostjo, ljudi prevzamejo, a hkrati lahko sprožajo različne dileme in stiske. To je še posebej pogosto takrat, ko se znajdejo v tako imenovanih **mejnih položajih, kot so na primer travmatične izkušnje, ki jih lahko spremljajo občutki napetosti, obupa in izgube smisla**. Pojavljajo se na primer vprašanja o smislu življenja in strah pred smrtjo. Obenem eksistencialne napetosti lahko sprožijo tudi na splošno pozitivne življenjske izkušnje.

Terapevti so v raziskavi omenjali, da se v pogovorih s klienti pogosto pojavljajo eksistencialne tematike **svobode, izbire in odgovornosti** ter da klienti neredko nimajo dovolj možnosti izbire in svobodnega delovanja. Govorili so tudi o **osamitvi in pomanjkanju povezanosti**, občutkih, ki se lahko izražajo na primer v osamljenosti in v pomanjkanju družbene podpore. Pri tem so poudarili, da pri klientih ti občutki z nadaljevanjem terapevtske obravnave praviloma izzvenijo. Smisel življenja in izvori tega smisla sta bili prav tako pomembni temi, tema identitete pa se je pojavljala zlasti, ko so klienti imeli občutek, da morajo ponovno ovrednotiti svojo življenjsko pot.

Terapevti in strokovnjaki na področju duševnega zdravja so v raziskavi izpostavili tudi pomen **podpornih okolij v službi, pa tudi v družini in drugod**, saj ta ljudem omogočajo, da premislijo in ovrednotijo eksistencialna vprašanja, s katerimi se v njih srečujejo. Povedali so, da so se v preteklosti praviloma **težje soočali z eksistencialnimi dilemami klientov** in se ukvarjali zlasti z reševanjem njihovih težav oziroma simptomov. Sčasoma so se naučili, kako biti bolj pozorni, ko klienti izpostavijo tovrstne dileme. Nekaterim je obravnava teh dilem pomagala tudi, da so **bolje razumeli različne odtenke in ravni posameznikovega doživljanja in izkušenj, pa tudi svoje lastne**.



Pogovor po filmski predstavi

Po premierni projekciji dokumentarca Adamant v Kinodvoru, se je novinarka Prvega programa Radia Slovenija Mojca Delač pogovarjala s prof. dr. Vesno Švab, Lukom Agrežem,

psihoterapevtom v društvu Projekt Človek ter članom programa OMRA in uporabnico društva. Vljudno vabljeni k ogledu [posnetka pogovora](#)!



Kako dobro ste seznanjeni z nekaterimi težavami v duševnem zdravju?



Preverite s pomočjo [vprašalnika](#) v naši spletni učilnici, kako dobri ste v prepoznavanju značilnosti nekaterih težav v duševnem zdravju.

Stopite v stik z nami

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte [@ProgramOmra](#) na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



ZRC SAZU



INŠTITUT
KARAKTER



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Novičnik programa OMRA prejimate, ker ste se nanj naročili. Če Novičnika programa OMRA ne želite prejmati, se lahko od njega [odjavite](#) na intranetu.

© *|CURRENT_YEAR|* Program OMRA, vse pravice pridržane.