

Psihoterapija proti toku časa

Odpravljanje težav s psihoterapijo je dolgotrajen proces, ki ne ponuja takojšnje rešitve



Zvezdana Bercko

Janko Bohak, strokovni vodja Inštituta za psihoterapijo Maribor

V sodobnem času so potrebe po psihoterapevtskih storitvah vse večje. "V javno zavest je prišlo zavedanje, da si lahko človek, ki ima določene težave, s pomočjo psihoterapije izboljša kvaliteto življenja, in to, da je smiselno vlagati vase, saj je to najboljše naložen denar.

Sodobno življenje od človeka terja silno psihično prožnost: ta mora večkrat menjati službo, kraj bivanja, poklic, pogosto menja tudi partnerja. Vse večkrat človek tega ne zmore brez strokovne pomoči," pravi **Janko Bohak**, strokovni vodja Inštituta za psihoterapijo Maribor.

Psihoterapija je zdravljenje s pogovorom in ponudbo kvalitetnega človeškega odnosa. Učinkovita je pri obvladovanju stresa, psihosomatskih težavah, čustvenih stiskah, odvisnostih, depresijah, manijah, tesnobah, odpravi fobij, strahu, jecljanja, nespečnosti, travmah iz preteklosti itd.

V sklopu nacionalnega inštituta za psihoterapijo so **nedavno ustanovili tudi center za psihoterapijo v Mariboru**. Ta v povezavi z Univerzo Sigmunda Freuda na Dunaju izvaja študij psihoterapije; letos vpisujejo četrto generacijo. Poudarek pri tem študiju je na osebni izkušnji in veliki količini prakse. "Študenti morajo skozi isti proces, kot ga bodo šli pacienti. V tretjem, najkasneje četrtem letniku pa začnejo z delom s pacienti pod vodstvom supervizorja, torej starejšega izkušenega kolega," pravi Bohak. Centri za psihoterapijo imajo torej dvojni namen: narediti psihoterapijo ljudem bolj dostopno, hkrati pa služijo tudi študijskemu namenu, pridobivanju psihoterapevtske prakse.

Kako je z učinkovitostjo psihoterapije v današnjem času, v katerem so zaželeno hitre rešitve? "Kdor želi instant rešitve, bo vzel tabletko in se nekaj časa boljše počutil. Če pa se hoče kdo vse življenje boljše počutiti, bo šel v ta zahtevni proces. Sodobni človek teži k tako imenovanemu otroškemu načinu zadovoljitve: zadovoljitev zdaj - 'zdaj se hočem boljše počutiti'. Psihoterapija je v tem smislu proti toku časa," pravi Bohak.

Center za psihoterapijo Maribor deluje na Čufarjevi cesti 5 v Mariboru, trajanje terapije je lahko zelo različno. Bohak iz lastne izkušnje pove, da pri njem, ki je psihoanalitik, obravnave trajajo pet, lahko tudi 500 ur.

TATJANA VRBNJAK