



MIVICA
MILANJA

PSIHOLOG I
PSIHOTERAPEUT

Što je psihoterapija?

Najjednostavnije rečeno, to je sagledavanje Vaših životnih teškoća, pri čemu ih Vi kao klijent i ja kao terapeut razumijemo na različite načine.

Provjeravanjem i usklađivanjem različitih uvjerenja možete tražiti načine poboljšanja kvalitete svog života s kojom niste zadovoljni.

U psihoterapiji ja ulažem svoju spremnost za rad, znanje, vrijeme i osobnost, a Vi svoja iskustva, spremnost za rad na sebi, vrijeme i novac. Bit će potreban i određeni napor jer terapija, kao i druge životne promjene, često nije ni lagana ni bezbolna.

Vi ste odgovorni za svoj život, a time i za svoju psihoterapiju u smislu tema i sadržaja, a ja za svoj život i psihoterapijski proces.

Što očekivati

Ugodan ambijent u kojem imate priliku iznijeti ono što Vam je na umu bez ustručavanja i straha od osude, pred očima i ušima stručnjaka.

Unatoč uvriježenom mišljenju, terapeut rijetko daje savjete i gotova rješenja. Umjesto toga, kontinuiranim praćenjem i vođenjem, te uz Vašu spremnost za samootkrivanjem i rad na sebi, poticat ću Vas da spoznate rješenja koja su već u Vama. To je prilika da shvatite što zaista činite, zašto se tako osjećate i što možete činiti drukčije.

Treba naglasiti da psihoterapija ne nalikuje odnosu roditelja i djeteta ili učitelja i učenika, već ste u odnosu na mene ravnopravni. Uvažavat ću Vas i neću kritizirati, pružati Vam podršku jer vjerujem da imate kapacitet za promjene, a rad na njima je svjesni izbor.

Budući da izvan terapijskog okvira nisam prisutan u Vašem životu, ostajem neutralan, što će Vam olakšati iznošenje svojih tema i rad na njima.

Učinkovitost psihoterapije

Psihoterapija nije čarobni napitak, a ja nisam čarobnjak. Učinkovitost terapije uvelike ovisi o Vama, o tome koliko ste spremni ulagati u ono što smatrate da je uspjeh za Vas, a što ste osvijestili tijekom naših susreta. Stoga Vam nijedan ozbiljan psihoterapeut ne može dati garanciju da će terapija biti uspješna.

Uspješna psihoterapija podrazumijeva da ste napravili promjene u doživljavanju i razumijevanju svojih poteškoća kao i promjene u ponašanju.

Profesionalnost

Svoje kompetencije, obrazovanje i iskustvo predstaviti ću Vam iskreno i točno.

U svom radu držim se definiranih standarda profesije.

Neću prihvatiti raditi s Vama ako procjenim da je to izvan mojih kompetencija.

Ukoliko postanem svjestan da neki moji osobni problemi ili stavovi utječu na kvalitetu mog rada raspraviti ću s Vama mogućnost upućivanja drugom terapeutu. Izbjegavat ću stvaranje dvostrukih odnosa s Vama (povezivanje izvan psihoterapijskog konteksta (npr. neformalna druženja, povezivanje na društvenim mrežama i sl.).

Povjerljivost

Informacije koje saznam kroz Vašu terapiju smatram profesionalnom tajnom i ne dijelim ih s drugima. Dakle, ne kontaktiram s članovima Vaše obitelji, partnerom, prijateljima, kolegama ili Vašim poslodavcem, osim ukoliko to nismo unaprijed dogovorili. Izuzetak od načela povjerljivosti su one informacije zbog čijeg bi čuvanja Vi ili neka druga osoba mogli biti ugroženi. U tom slučaju, prevencija štete je važnija od povjerljivosti.

Neke od informacija vezanih uz Vas mogu otkriti kada raspravljam s osobama za koje je očito da se bave Vašim slučajem (npr. drugi psihoterapeut, liječnik i sl.) i kada povremeno diskutiram sa svojim supervizorom.

Supervizija je standardni proces i pomaže mi da radim što je kvalitetnije moguće. Sa supervizorom dijelim samo one informacije koje su neophodne za superviziju, nikako i osobne podatke ili druge informacije

koje bi otkrile Vaš identitet. Supervizora na povjerljivost obvezuje isti etički kodeks kao i mene.

Trajanje susreta i trajanje terapijskog procesa

Psihoterapijski proces odvija se kroz niz susreta.

Susret u individualnoj terapiji traje 60, a u bračnoj/partnerskoj 90 minuta.

Susreti se u pravilu odvijaju tjednom dinamikom no mogući su kako češći tako i rjeđi susreti.

Ovisno o tematici/teškoći terapijski proces može trajati od tek dva, tri susreta pa sve do višemjesečnog pa i višegodišnjeg rada. Razgovarat ću s Vama o čestini terapijskih susreta, kao i o duljini trajanja terapijskog procesa.

Za naglasiti je da korjenite promjene zahtijevaju kontinuirani rad.

Dolasci i otkazivanje, cijena psihoterapijske usluge

Na ugovoreni susret potrebno je doći točno u zakazano vrijeme. Prerani dolazak može rezultirati susretom s klijentom koji je bio prije Vas (diskrecija!), a kašnjenjem se gubi dio dragocjenog vremena predviđenog za Vašu terapiju.

Usljed nemogućnosti dolaska susret je potrebno otkazati čim prije, a najkasnije 3 sata prije termina. U slučaju neotkazivanja ili nepravovremenog otkazivanja, susret će Vam biti naplaćen.

Pod istim uvjetima i ja imam mogućnost otkazati susret, a ukoliko to ne učinim na vrijeme ili ne dođem na susret, sljedeći je za Vas besplatan. Cijenu svog rada, iznijet ću već prilikom prvog kontakta ili najkasnije na početku prvog terapijskog susreta. Ukoliko nije drukčije dogovoreno, terapiju plaćate neposredno nakon svakog terapijskog susreta.

Kad god je to moguće trebali biste sami plaćati svoju terapiju, a ne da to u Vaše ime čine npr. članovi Vaše obitelji (nebitno je što nekim klijentima upravo članovi obitelji daju novac za njihovu terapiju). Na taj način ja izbjegavam kontakt s članovima Vaše obitelji i pitanja tipa: „*Kako napreduje?*” i sl., o čemu s njima, bez Vaše prethodne dozvole, ne mogu razgovarati.

Podnošenje prigovora

U slučaju nezadovoljstva pruženom uslugom, možete to raspraviti direktno sa mnom ili uputiti prigovor Odboru za etička pitanja *Udruge za realitetnu terapiju Hrvatske* ili *Etičkom povjerenstvu Saveza psihoterapijskih udruga Hrvatske*.

IVICA MILANJA, prof.
PSIHOLOG I PSIHOTERAPEUT

🏠 Put Pudarice 82 J, Zadar

☎ +385 91 500 2808

✉ ivicamilanja@gmail.com

www.psihoterapeut-zadar.com