



## Kaj je integrativna psihoterapija?

Integrativna psihoterapija v osnovi predstavlja proces integracije osebnosti, integracijo odcepljenih in nezavednih delov sebe v kohezivno celoto. Preko integracije osebnosti lahko ljudje doživljajo polni kontakt s sabo in drugimi ljudmi.

Skozi terapevtski proces klient in terapevt skupno izvajata integracijo afektivnih, kognitivnih in fizioloških sistemov znotraj posameznika z upoštevanjem socialnih in transpersonalnih aspektov. Ti koncepti so postavljeni v perspektivo razvoja človekove osebnosti, kjer vsaka razvojna faza prinaša nove razvojne naloge, krize in priložnosti za učenje novega.

Integrativna psihoterapija povezuje različne poglede na funkcioniranje človeka. Na vse smeri (predvsem govorimo o psihodinamski, na klienta usmerjeni terapiji, kognitivno-vedenjski, družinski, gestalt, telesni, teoriji objektivnih odnosov, self psihologiji in transakcijski analizi) gleda s perspektive dinamičnih sistemov. Integrativni pristop moramo ločiti od eklekticizma, kjer gre za nekritično prevzemanje različnih pristopov in tehnik brez jasne teoretične in filozofske podlage. Integrativna psihoterapija deluje na osnovi jasnega, koherentnega teoretskega ozadja, ki je podlaga za ustrezne terapevtske intervence.

Pojem se nanaša tudi na integracijo znotraj psihoterapevta, kar predstavlja kapaciteto za asimilacijo in harmoniziranje vseh različnih konceptov in pristopov na način, ki je skladen s posameznikovo lastno osebnostjo, ko smo udeleženi v intersubjektivnem prostoru z vsakim klientom. V proces vključujemo življenjske, osebne izkušnje in postopoma oblikujemo lasten pristop pri delu s klienti.

Integrativna psihoterapija v najširšem smislu se nanaša na katerokoli obliko psihoterapije, ki integrira elemente vsaj dveh ali več psihoterapevtskih smeri. Tako obstaja več različnih pristopov, ki si delijo skupno filozofsko naravnano k integraciji in vzajemnemu spoštovanju.

- Integrativna psihoterapija temelji na sledečih filozofskih predpostavkah:
- Ljudje smo odnosna bitja. Preko celega življenja iščemo odnose z drugimi in živimo z njimi v soodvisnosti.
- Spoštovanje notranje vrednosti vsakega človeka.
- Normaliziranje funkcij psiholoških procesov.
- Zavezanost k pozitivni življenjski spremembi.
- Usmerjanje na notranji in zunanji kontakt kot bistveno za človeško funkcioniranje.
- Pomembnost razvojnega procesa posameznika.
- Pomembnost terapevtskega odnosa – relacijska psihoterapija.
- Celosten pogled na človeka.

Več o integrativni psihoterapiji si lahko preberete v knjigi Psihoterapija, ki je izšla pri Založbi IPISA in opisuje tudi ostale modalitete v psihoterapiji.