

# Što je psihoterapija i kome je potrebna?



**Psihoterapija** je razgovor između terapeuta i klijenta u kojem se kroz određeni vremenski period prorađuju problematične teme s kojima se klijent suočava te koje zahtijevaju stručnu pomoć i podršku. U okviru psihoterapije ne dijele se savjeti, već se poštuju želje klijenta u svakom smislu; kojih tema se želi doticati, na koje sve načine te koliko često.

Iako čak ni u današnje vrijeme to još nije uobičajeno, na psihoterapiju je najbolje ići preventivno, a ne kako bi se “ugasio požar”. Psihoterapija je, dakle, za svakoga. Što prije prorađite stvari koje su vam u životu prepreke, smanjujete vjerojatnost nastanka krizne situacije odnosno sprječavate pojavu nefunkcionalnog ponašanja u svakodnevnom životu.

## Tko je licenciran za psihoterapijski rad?

Psihoterapijom se bave *psihoterapeuti*, stručnjaci sa završenim studijem psihologije, medicine, socijalnog rada te s Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta. Psihoterapijskim radom također se mogu baviti i osobe koje prethodno nisu završile neki od spomenutih studija, a uvjet za upis edukacije za psihoterapeuta je završena Propedeutika psihoterapije. Takvi pojedinci nakon završene edukacije u Republici Hrvatskoj nazivaju se *savjetodavnim terapeutima*.

Osobe s kojima se psihoterapeuti često poistovjećuju su psiholozi i psihijatri, no to nije točno. Psiholog i psihijatar također moraju završiti edukaciju za psihoterapeuta kako bi postali psihoterapeuti.

### **Psihoterapijski pravci**

Danas postoji vrlo širok spektar psihoterapijskih pravaca: kognitivno-bihevioralna, Geštalt, transakcijska analiza, psihoanaliza, sistemska terapija, logoterapija, dječja integrativna te brojni drugi. Nijedna nije “bolja ili lošija”, već je bitno kakav pristup klijentu odgovara.

### **Bitne informacije prije odlaska na psihoterapiju**

- U redu je ukoliko Vam terapeut kod kojeg ste krenuli na psihoterapiju ne paše; to nije razlog za odustati. Ljudi su različiti te je za specifičan odnos između klijenta i terapeuta izrazito bitno osjetiti tzv. “klik”.
- U redu je ne vidjeti odnosno osjetiti značajan napredak nakon 10-ak ili čak 30-ak seansi; psihoterapija je uglavnom dugotrajan proces te je određene spoznaje potrebno aktivno primjenjivati kao pomoć u životnoj preobrazbi. Također, ponekad nismo svjesni napretka jer je često malen, no sinergističko djelovanje velikog broja “malih napredaka” može dovesti do velike promjene.
- Za uspješnu psihoterapiju neophodan je čimbenik redovitosti; najčešće se u početku dogovaraju odlasci na seanse jednom tjedno, a po potrebi i češće.

Monika Mišolić

### **Literatura:**

Yalom, I. D. (2022) *Dar psihoterapije – Otvoreno pismo novoj generaciji psihoterapeuta i njihovim pacijentima*. Zagreb: Harfa.

Izvor za fotografiju:

<https://pixabay.com/photos/psychology-psychotherapy-531071/>