

Psihološko savjetovanje – mitovi i činjenice

Svaki se čovjek tijekom života susreće s nekim teškoćama i problemima te se ponekad osjeća loše. Probleme najčešće rješavamo sami ili uz pomoć bliskih osoba, no katkad je dobro potražiti podršku stručne osobe koja će nam pomoći da budemo uspješniji u tome.

Kako znati kada bi bilo dobro potražiti stručnu psihološku pomoć?

Teško je jednoznačno odgovoriti na ovo pitanje budući da se u savjetovanju i terapiji može raditi na različitim problemima i ostvarivanju različitih ciljeva. Neki ljudi uz pomoć psihologa žele bolje razumjeti sebe, drugi razvijaju nove životne vještine ili unapređuju one kojima nisu zadovoljni, neki trebaju podršku za suočavanje s teškim i/ili izazovnim životnim situacijama itd. Raspon problema i situacija zbog kojih se možete javiti psihologu vrlo je velik i raznolik, a znakovi da je možda vrijeme da potražite stručnu pomoć jesu:

- problem koji traje duže vremena
- kada ne funkcionirate na način na koji biste željeli
- kada problem ne uspijevate riješiti sami ili uz pomoć obitelji, prijatelja i drugih bliskih osoba te korištenjem uobičajenih strategija rješavanja problema

Kako izgleda savjetovanje?

Savjetovanje se može gledati kao zajedničko putovanje savjetovatelja i klijenta. Na tom putu oba su sudionika eksperti: savjetovatelj raspolaže stručnim znanjima i vještinama, a klijent je taj koji najbolje poznaje sebe i stoga jedini može procijeniti što je dobro za njega. Iako sama riječ to može implicirati, u savjetovanju se osobi ne nameću rješenja i direktni savjeti, već joj se pomaže da sama dođe do prihvatljivog rješenja. Ide se onim tempom i onim smjerom kojim klijent to želi. Pri tome je važno naglasiti da postoje različiti terapijski pravci i škole, pa sam tijek savjetovanja i načini rada uvelike ovise o terapijskom usmjerenju savjetovatelja.



Postoje individualno i grupno savjetovanje. I dok u individualnom savjetovanju klijent radi na svojim problemima sam sa savjetovateljem, grupno podrazumijeva zajednički rad više klijenata uz stručno vodstvo savjetovatelja. Prednost je grupnog rada što članovi grupe mogu biti važan izvor podrške i razumijevanja pojedincu te mu mogu ponuditi pogled iz druge perspektive. U grupi se članovi uče različitosti, poštivanju i uvažavanju te razvijaju osjećaj pripadnosti.

Na početku savjetovanja može postojati neugoda jer osoba ne zna kako proces izgleda i što se od nje očekuje. Stoga nije neobično da postoje brojne nepoznanice u vezi psihološkog savjetovanja, no bitno je razdvojiti „mitove“ od stvarnih činjenica.

Što je mit, a što činjenica?

Mit: Ako ideš psihologu, lud si.

Činjenice: Psihologu dolaze osobe koje se suočavaju s izazovima, problemima i teškoćama koji su sastavni dio ljudskog života. Razlozi zbog kojih ljudi mogu potražiti pomoć psihologa brojni su i mogu biti vrlo različite prirode.

Psiholog može pomoći klijentu razviti različite životne vještine kao što su npr. akademske, komunikacijske, socijalne vještine itd. Psiholog vas može savjetovati o odgojnim postupcima, roditeljstvu, ostvarivanju kvalitetnih odnosa, načinima suočavanja sa stresom, itd. Osim pružanja savjeta i poticanja razvoja vještina, psiholog vam može biti podrška u prevladavanju nekih životnih izazova i kriza, kao što su početak i završetak studija, preseljenje, rođenje djeteta, gubitak bliske osobe, traumatska iskustva itd. Neki ljudi potraže pomoć psihologa jer se žele bolje upoznati i razumjeti ili žele naprosto „posložiti kockice u glavi“.



Mit: Ako ti treba psiholog, slab si.

Činjenice: Ljudi svakodnevno trebaju i koriste pomoć stručnjaka različitih profila ovisno o problemima s kojima se suočavaju. Zbog problema s tjelesnim zdravljem tražimo pomoć i savjet liječnika. Kada nam se pokvari auto, odlazimo mehaničaru. Kada želimo steći nova znanja, upisujemo škole ili tečajeve gdje nas podučavaju stručnjaci iz specifičnog područja. Takvi i slični primjeri traženja pomoći najčešće se ne smatraju znakom slabosti. Traženje pomoći i savjeta psihologa onda kada imamo psihičkih tegoba može se nazvati odgovornim i zrelim ponašanjem, baš kao što je odgovorno i zrelo otići liječniku kad osjećamo bol ili slomimo nogu. Prepuštanje „sudbini“ i čekanje da problem nestane sam od sebe može dovesti do njegova pogoršanja. Ako se problem pogorša, proces oporavka može biti zahtjevniji, složeniji i dugotrajniji. Stoga možemo reći da je pravovremeno traženje pomoći znak zrelosti, snage i hrabrosti, nikako slabosti.

Mit: Psihološku pomoć traži samo onaj tko nije dovoljno pametan i sposoban da sam riješi problem.

Činjenice: Veliki broj istraživanja govori kako inteligencija i problemi mentalnog zdravlja nisu međusobno povezani. Da pamet i sposobnosti nisu dovoljne da nas zaštite od psihičkih teškoća pokazuju i brojne iznimno uspješne osobe koje su imale takvih teškoća, primjerice Isaac Newton, Ludwig van Beethoven, Abraham Lincoln, Vincent Van Gogh itd.

Pamet i sposobnosti mogu utjecati na raspon rješenja koja nam padaju na pamet u problemnoj situaciji, ali to nije garancija da ćemo problem uspješno riješiti. Činjenica je da lakše sagledavamo situaciju/problem „izvana“. Kada smo preplavljeni emocijama i težinom problema, teže nam je sabrati se i vidjeti potencijalna rješenja. Osim toga sama ideja o tome kako se problem može riješiti nije jedini preduvjet za rješavanje i poduzimanje akcije. Na rješavanje problema utječu naši stavovi i vjerovanja (npr. o tome kako će to utjecati na druge), emocionalna stanja (npr. strah od posljedica primjene rješenja), spremnost na poduzimanje akcije i brojni drugi faktori o kojima možete



razgovarati sa psihologom. On vam može pomoći da steknete bolji uvid u problem i da ga sagledate iz druge perspektive, što može rezultirati time da ste „sposobniji“ i spremniji riješiti problem.

Mit: Ako ideš psihologu, morat ćeš piti lijekove ili će te poslati u ludnicu.

Činjenice: Važno je naglasiti kako ne završavaju svi ljudi s psihičkim teškoćama na psihijatrijskim odjelima bolnica. Psihičke teškoće mogu biti u rasponu od vrlo blagih, za koje je dovoljno nekoliko razgovora sa stručnom osobom, do onih vrlo ozbiljnih i teških, kada je potreban smještaj u bolnicu. I tada se osobu hospitalizira s ciljem da joj se pomogne.

Postoje neki problemi za koje su lijekovi najbolji mogući izbor, a isto tako i oni za čije rješavanje je najbolja kombinacija lijekova i psihoterapije. Često se lijekovi prepisuju samo privremeno, kako bi se osobi olakšala teška situacija i omogućilo prikupljanje snage za rješavanje problema. Kao što pijemo lijekove za druge tjelesne bolesti tako postoje i lijekovi za psihičke teškoće.

Ovaj mit ujedno vrlo jasno pokazuje i nerazumijevanje djelatnosti psihologa. Lijekove mogu propisivati liječnici i psihijatri, a čak niti oni (osim u iznimnim slučajevima) ne prisiljavaju osobu na liječenje ukoliko ona to ne želi.

Mit: Psiholozi čitaju misli.



Činjenice: Zadatak je psihologa dobro razumjeti svojega klijenta te kontinuirano provjeravati jesu li dobro shvatili kako se osjeća, o čemu razmišlja i kakve stavove, želje ili vjerovanja ima. Psiholozi možda mogu bolje prepoznati neverbalne znakove koje osoba šalje jer posjeduju znanja o neverbalnoj komunikaciji, no svaku svoju pretpostavku i zapažanje u pravilu provjeravaju s klijentom.

Osim toga – koliko nam je poznato – ljudska vrsta do ovoga trenutka u evolucijskome razvoju i tehnološkom napretku nije razvila mogućnost čitanja tuđih misli 😊.

Mit: Psiholog samo sjedi i sluša.

Činjenice: Slušanje je vrlo važan dio posla psihologa, no njegova uloga u radu s klijentom puno je aktivnija od pasivnog slušanja. Zadatak je psihologa aktivno slušati, odnosno provjeriti je li dobro razumio ono što klijent govori, što znači klijentu određena riječ ili događaj, kako to osoba doživljava itd. Psiholog postavlja i brojna pitanja, ali s ciljem razumijevanja klijenta i usmjeravanja prema rješenju. Savjetovanje je dinamičan proces u kojem najčešće i klijent i psiholog aktivno sudjeluju, premda način aktivnosti savjetovatelja ovisi i o njegovom terapijskom usmjeranju.

Mit: Psiholozi postavljaju neugodna pitanja.

Činjenice: To ponekad može biti točno. Naime da bi mogao razumjeti problem i pomoći, psiholog postavlja razna pitanja o kojima je osobi ponekad teško razgovarati i koja mogu izazvati nelagodu. Cilj je pomoći osobi da se suoči s neugodnim temama i nauči ih prevladati. Klijent u svakome trenutku može odbiti odgovoriti na neko pitanje ako mu je to previše neugodno ili teško.

Mit: Otkrit će nešto loše o meni, nešto što ni sam/a ne znam.

Činjenice: Cilj terapije nije tražiti ružne stvari i „kopati po podsvijesti“, već pomoći pojedincu da se osjeća bolje. Psiholozi pomažu osobi da bolje razumije sebe i svoj problem s ciljem poboljšanja stanja. Dio psihoterapije nerijetko je i osnaživanje klijenta, prepoznavanje njegovih pozitivnih karakteristika i unutarnjih snaga.

Mit: Psiholog prepričava detalje koje sazna o meni.

Činjenice: Zakon o psihološkoj djelatnosti i Kodeks etike psihološke djelatnosti obavezuje psihologe na čuvanje povjerljivosti odnosa s klijentom. Npr. Članak 22. Kodeksa etike psihološke djelatnosti glasi:

„(1) Primarni je zadatak psihologa da u svojim profesionalnim odnosima poštuje prava osoba na vlastite tajne i intimu, te je stoga dužan poduzimati nužne mjere opreza da ovaj aspekt odnosa ni sa čim ne bude povrijeđen ...

(2) Povjerljive podatke o sudionicima vlastitih istraživanja, o svojim savjetodavnim ili kliničkim odnosima, podatke o korisnicima psiholoških usluga, organizacijama, učenicima ili studentima psiholog može davati samo i isključivo uz pristanak uključenih osoba.“ (<http://www.psiholoska-komora.hr/50>).



Mit: Psihoterapija te „začara“ – možeš postati drukčiji.

Činjenice: Psiholog ne može izazvati promjenu u osobi ako ona to sama ne želi. Osoba koja traži pomoć sama određuje kakva želi postati i na čemu želi raditi, a posao je psihologa da joj u tome pomogne. U psihoterapiji se koriste znanstveno utemeljene i empirijski provjerene tehnike, a psiholozi-psihoterapeuti moraju imati dodatne edukacije za svoj posao. Danas na tržištu možemo naći terapeute različite stručnosti i kompetencija, pa preporučujemo da provjerite komu ste se obratili.

Mit: Klijent mora raditi nešto što ne želi ili ne može.

Činjenice: Klijent nikada nije prisiljen raditi ono što ne može ili ne želi, a tehnike koje se primjenjuju u terapiji trebale bi se temeljiti na ciljevima i dogovoru s osobom koja je u tretmanu.

Psiholog u terapiji pomaže klijentu usvojiti nove vještine koje pomažu u prevladavanju problema. To ponekad nije ugodno, ali dugoročno dovodi do poboljšanja. Naprimjer osobu koja osjeća veliku nervozu pri javnim izlaganjima podučava se različitim strategijama za ublažavanje napetosti, a koje zatim ona sama primjenjuje i isprobava u situacijama javnog nastupa. To može u početku izazivati nelagodu, ali dugoročno dovodi do smanjenja napetosti i poboljšanja vještine javnog izlaganja.

Mit: Psihoterapija ne pomaže.

Činjenice: Mnogobrojna znanstvena istraživanja potvrđuju efikasnost psihoterapije i pokazuju da kod 75—80% klijenata dolazi do značajnog poboljšanja. Postoje brojni faktori koji utječu na uspješnost psihoterapije. Jedan dio faktora odnosi se na problem na kojem se radi, drugi na teorijski pristup koji se koristi u psihoterapiji, dok su najvažniji osobine, motivacija i aktivno sudjelovanje klijenta.

Mit: Psihoterapija je dugotrajna.

Činjenice: U nekim slučajevima terapija zaista može biti dugotrajnija, a katkad je dovoljno samo nekoliko susreta kako bi se problem riješio. Trajanje savjetovanja i psihoterapije ovisi o težini problema i duljini njegovog trajanja, stupnju u kojem problem utječe na funkcioniranje osobe, ciljevima koje osoba želi postići, terapijskom usmjerenju terapeuta, spremnosti osobe na suradnju i promjenu itd.

Mit: Psihoterapija je skupa.

Činjenice: Nije nužno pravilo da se psihološka pomoć skupo plaća, postoje razna savjetovališta i ustanove koje besplatno nude svoje usluge za ciljane korisnike. Mogli bismo reći da psihoterapiju smatramo skupom djelomično i zato što nismo navikli na tu vrstu troškova. Kad su u pitanju neke druge bolesti i problemi fizičke prirode, najčešće ne pitamo za cijenu ili se snađemo na bilo koji način i nije nam žao. Kad je pak u pitanju plaćanje stručnjaka za psihičko zdravlje, čini se da nismo spremni izdvojiti novac. Još uvijek živimo u vremenu kada se psihičko zdravlje ne cijeni dovoljno i kada nije razvijena kultura očuvanja istog, što se ipak polako mijenja.