

ŠTA TREBA DA ZNAMO O PSIHOLOŠKOM SAVETOVANJU I PSIHOTERAPIJI?



Lina Rabi, Master psiholog i psihoterapeut

Poslednjih godinu dana, od kada je zvanično nastupilo doba pandemije, verujem da ne postoji osoba na čitavom svetu koja nije osetila strah i zabrinutost. Za život, svoj i svojih najbližih, za egzistenciju, za posao, za budućnost.

„Kada će sve ovo proći?“ Nažalost, to niko ne zna sa sigurnošću, ali dok ne prođe, jako je važno da budemo svesni da moramo da čuvamo i mentalno zdravlje, da bismo bili sposobni za svaki aspekt života - porodicu, posao, prijatelje, zajednicu.

Kada postoji bilo kakav problem, svakome od nas znači da razgovara sa nekim o tome. Mnogi ljudi smatraju da im razgovor sa prijateljem, partnerom, roditeljima ili kolegama može pomoći da se osećaju bolje. I da, nekada pomogne i takav vid terapije, a nekada ne. Profesionalni psihoterapeut ili savetnik može da pruži mnogo više, jer koristi stručna znanja da pomogne osobi.

Psihološko savetovanje

Savetnik se uglavnom fokusira na ono što se dešava sa klijentom u sadašnjosti. To mogu biti poteškoće na poslu ili kod kuće, neki traumatični događaj poput gubitka posla, raskida, gubitka bliske osobe ili samo postojanje stresa. Savetnik razmatra klijentova ponašanja i kako ona utiču na njegov život u datom periodu. Razmatrajući sve simptome, savetnik koristi tehnike koje mogu pomoći klijentu da se reši neprijatnih misli ili navika. Savetovanje može biti individualno, u paru ili u grupi. Za savetovanje je potrebno najmanje 6 seansi (6 nedelja), a najviše par meseci.

Psihoterapija

Psihoterapeut ima za cilj da pomogne klijentima da prevaziđu problem koji imaju korišćenjem psiholoških tehnika i metoda. Psihoterapeut klijenta vodi kroz proces tokom kog se razvija odnos poverenja, i fokusira se na emocije i iskustva koje je klijent imao tokom odrastanja. Psihoterapija može da traje od 6 meseci do nekoliko godina i može biti individualna, u paru ili u grupi.

Sličnosti između psihoterapije i psihološkog savetovanja

Ono što je zajedničko psihoterapeutu i savetniku jeste cilj da pomogne klijentu da napravi promene u sebi i u svom funkcionisanju, kako bi imao kvalitetniji život.

Psihoterapija i psihološko savetovanje su namenjeni široj populaciji koja je motivisana da se suoči sa ličnim problemima i reši ih uz pomoć psihologa ili psihoterapeuta. Svako od nas može posegnuti ka savetovanju ili psihoterapiji, bez obzira na to u kojoj je životnoj fazi: faze kada osećamo da nas neki problemi ometaju u odnosima sa ljudima oko nas i u svakodnevnom životu, kada želimo da sebi poklonimo kvalitetniji život, sasvim je prirodno da potražimo pomoć.

Najčešći razlozi zbog kojih klijenti dolaze na psihoterapiju i savetovanje su: strahovi, fobije, napadi panike, odnosi u porodici, problemi na poslu, nezadovoljstvo, depresija, gubitak bliske osobe, anksioznost, osećaj usamljenosti, stres, nesanica, vaspitanje dece, gubitak koncentracije, gubitak motivacije....

Psihoterapeut i psihološki savetnik stvaraju odnos sa klijentom baziran na poverenju i sigurnosti.

Razlike između psihoterapije i psihološkog savetovanja

Savetovanje je proces tokom koga savetnik pomaže klijentu da reši neki aktuelni životni problem, tj. prevaziđe aktuelnu krizu. Iako se ovaj vid podrške naziva savetovanje, savetnik ne daje savete svom klijentu, već mu pomaže da reši trenutnu životnu dilemu. Na taj način klijent se razvija i širi svoja iskustva, kao i kapacitete za reagovanje u sličnim situacijama.

Psihoterapija je proces koji je usmeren ka teškoćama koje su dugoročnije. To je putovanje na kom klijenti spoznaju sebe, svoje obrasce ponašanja, svoje emocije, uverenja i vrednosti, način prilagođavanja raznim životnim situacijama i tu spoznaju koriste kako bi uz promenu funkcionisali zdravije i konstruktivnije.

Uloga psihoterapeuta je da vodi klijenta na ovom putu, da inicira, usmerava i prati proces koji vodi ka napretku.