



TABU TEMA

## Što je psihoterapija i tko je psihoterapeut?

**Bazirana na razgovoru, uz upotrebu prikladnih, često kreativnih tehnika, psihoterapija osigurava podržavajuću okolinu koja vam omogućuje da razgovarate otvoreno s nekim tko je objektivan, neutralan i tko vas ne osuđuje.**

Kako sam i napisala u [prethodnom tekstu](#), pričati o **mentalnom zdravlju** je još uvijek tabu tema. Ne pomaže nam previše niti činjenica da ni ne znamo koje vrste pomoći možemo potražiti, a još manje gdje. Ono što me (ne)ugodno iznenadilo, dok sam istraživala temu, je veliki broj grupi na Facebooku s tisućama *followersa* u kojima doista možete pročitati svašta. Već neko vrijeme ih pratim sve svjesnija da možda ne radimo uzaludan posao kada pišemo na ovu temu.

Ljudi su sve više svjesni da im treba pomoć.

### Što je psihoterapija?

Prema [Zakonu o djelatnosti psihoterapije](#) (NN 64/18), psihoterapija je tretman problema emocionalne prirode psihološkim putem u kojem educirana osoba namjerno uspostavlja profesionalan **terapijski odnos** i koristi stručne postupke u svrhu uklanjanja, modificiranja ili ublažavanja intenziteta postojećih psihičkih simptoma/poteškoća, u svrhu promjene poremećenih shema ponašanja i poticanje pozitivnog razvoja ličnosti djeteta, adolescenta i odrasle osobe. Dakle, psihoterapijom bi trebalo doći do poboljšanja osjećaja dobrobiti, odnosno trebao bi se ublažiti osjećaj nelagode koristeći niz tehnika.

Psihoterapija i psihološko savjetovanje obavljaju stručnjaci iz različitih područja pa tako imamo **liječnike, psihologe, bračne i obiteljske terapeute**, ovlaštene **kliničke socijalne radnike, psihijatrijske sestre i psihijatre**. Samo psihijatri, odnosno liječnici smiju **određivati medicinske tretmane** poput psihokirurgije, propisivati lijekove ili elektrošokove. Bazirana na razgovoru, uz upotrebu prikladnih, često kreativnih tehnika, psihoterapija osigurava **podržavajuću okolinu** koja vam omogućava da razgovarate otvoreno s nekim tko je objektivan, neutralan i tko vas ne osuđuje.

Na ovu temu porazgovarala sam s **Leom Brezar**, poduzetnicom i praktičarkom **pozitivne psihologije**, suvlasnicom privatne osnovne i srednje škole Epoha te studenticom psihologije sa savjetovanjem na The Open Universityju. Kako mi Lea pojašnjava, prema hrvatskom zakonodavnom okviru, psihoterapeut treba biti osoba s odgovarajućim obrazovanjem, a to je osoba koja ima završen studij psihologije i uz to jedan od postojećih psihoterapeutskih pristupa. Oni su članovi Hrvatske komore psihoterapeuta. Osim toga, psiholozi koji su članovi Hrvatskog društva psihologa mogu se baviti psihološkim savjetovanjem.

- Prema britanskom zakonodavnom okviru, koji poznajem iz poslovnih i privatnih razloga, psiholog koji završi edukaciju, odnosno ima adekvatnu diplomu iz psihologije, psihologije sa savjetovanjem i slično, te je član Britanskog društva psihologa i može se baviti savjetovanjem, odnosno psihoterapijom jer je obrazovan za to. Za razliku od Hrvatske, Velika Britanija ima drugačije posložen sustav obrazovanja te nudi, prema mojem iskustvu, različite mogućnosti vezane za studiranje psihologije - kaže Lea.

### Tko je psihoterapeut?

- Ono što nikako psihoterapeut nije i ne može biti, je osoba koja nema adekvatno znanje iz psihologije i ne može prepoznati mentalne poremećaje prilikom savjetovanja, što može biti iznimno opasno. Iz toga proizlazi i gornja definicija psihoterapije koja se referira na tretman problema emocionalne prirode psihološkim putem. To bi za laike značilo - imate li poteškoća s nošenjem s emocijama i životnim izazovima, potražite pomoć u psihoterapiji ili u psihologijskom savjetovanju - nastavila je Lea Brezar.

Psihijatri imaju medicinsku spremu i smiju propisivati lijekove na recept, usredotočuju se na **biološki aspekt** stanja mentalnog zdravlja, s određenom edukacijom iz psihoterapije. Psiholozi se više educiraju za psihološku procjenu, a socijalni radnici specijalizirani su za uključivanje pacijenata u zajednicu i institucije, uz elemente psihosocijalne procjene i psihoterapiju.

Psihoterapeut prvenstveno mora imati završeno obrazovanje iz psihologije, medicine, socijalnog rada i edukacijske rehabilitacije, socijalne pedagogije, pedagogije ili logopedije, nakon čega upisuje edukaciju iz psihoterapije koja u prosjeku traje između tri i pet godina. Psihoterapeutom mogu postati i osobe drugih struka, no u tom slučaju moraju završiti dodatnu edukaciju prije one psihoterapijske.

**Elvira Glavinić**, dugogodišnja socijalna radnica i praktičarka Tesla healinga i Svjetlosne kozmetologije, također potvrđuje moju tezu da je potreba za psihoterapijom i psihoterapeutima sve naglašenija te je uopće ne čudi pojava velikog broja Facebook grupa u kojima se priča o mentalnom zdravlju i anonimno traže savjeti.

- U posljednjih desetak godina je vidno narušeno mentalno zdravlje djece i odraslih, a uzroci naglog porasta ljudi s mentalnim poteškoćama su uvjetovani **ubrzanom svakodnevicom, digitalizacijom i nedostatkom socijalnih kontakata**. Sam je COVID-19 u zadnje dvije godine pridonio povećanju navedenih problema. Osobe koje imaju dijagnosticiran neki oblik mentalnog poremećaja, nažalost su osuđene na dugotrajno čekanje terapije, jer u Hrvatskoj postoji nedostatak psihoterapeuta. Unatoč stigmatizaciji vezanoj za mentalno zdravlje koja i dalje vlada u društvu, ljudi izbjegavaju zatražiti tradicionalan oblik pomoći, ali sve više pribjegavaju alternativnim metodama liječenja poput *healinga, life coachinga* i slično. Smatram da bi blaže oblike mentalnih poremećaja ljudi mogli i sami iscijeliti kroz veći doticaj s prirodom i rekreacijom - kaže Elvira.

### Povjerenje prije svega

Psihoterapija može biti kratkoročna ili dugoročna. Može biti jedan-na-jedan, može uključivati partnera ili člana obitelji, može biti grupna terapija, a neki terapeuti se specijaliziraju za rad s adolescentima i djecom. Postoje još brojne podjele, ali one nam trenutno nisu toliko važne. Važno je da shvatimo bitno - povjerenje je najvažnije.

Budući da se tijekom psihoterapije često raspravlja o osjetljivim temama, psihoterapeut se obično zakonski obvezuje na **poštovanje privatnosti** klijenta ili pacijenta. Od presudne je važnosti **povjerljivost**, koja se navodi u načelima etičke prakse regulatornih psihoterapijskih organizacija. Dakle, nitko neće znati što ste rekli.

Dalje, izvan terapije ljudi stvarno rijetko imaju prijatelja koji će ih slušati dulje od 20 minuta (kaže Stiles, 1995.). Nerijetko su upravo prijatelji i rodbina često uključeni u problem i često ne daju objektivan pogled na situaciju.

Usprkos tome, kao što smo već naveli, ljudi često rješavaju probleme (ako su ih uopće prepoznali) i traže psihološku pomoć razgovarajući s prijateljima, rodbinom, suradnicima, vjerskim vođama, Facebook grupama ili nekom drugom povjerljivom osobom ili samostalnim razmišljanjem i istraživanjem.

*Izradu i objavljivanje serijala tekstova pod naslovom 'Mentalno zdravlje suvremenog društva – zašto je još uvijek tabu?', autorice Ljubice Jurič, financijski je podržala Agencija za elektroničke medije kroz projekt Poticanja novinarske izvrsnosti za 2022. godinu.*

*\*U tekstu su izneseni osobni stavovi i savjeti autora koji se ne mogu ni pod kojim uvjetima smatrati službenim stavovima Savjeti.hr-a. Savjeti.hr ne preuzima odgovornost za sadržaj ovog teksta.*

*Radi zaštite autorskog angažmana, drugi mediji/portali mogu preuzeti **najviše 50 posto** teksta objavljenog na Savjeti.hr stranicama uz navođenje **poveznice** na originalni tekst, u prvome odlomku prenesenog teksta. Pročitajte više o [uvjetima korištenja i autorskom pravima](#).*

Ako želite još zanimljivih poslovnih i životnih savjeta, **prijavite se** na naš dvomjesečni [newsletter](#).