

Zablude i istine o savjetovanju

Kada se netko odlučuje započeti proces osobne promjene kroz savjetovanje uz stručnu osobu, pita se mnoga pitanja: Kako će to izgledati? Što me tamo čeka? O čemu ćemo razgovarati? Je li to za mene? i slično.

Pri tome, na promišljanje o savjetovanju ili psihoterapiji značajno mogu utjecati zablude koje imamo. Ovdje su navedene najčešće zablude o savjetovanju i istina koja iza njih stoji.



Zabluda: Na savjetovanje dolaze samo neuspješni

Istina: Na savjetovanje često dolaze upravo uspješni ljudi



Na savjetovanje često dolaze upravo uspješni ljudi svjesni svega što ih ograničava i željni raditi na otklanjanju tih ograničenja kako bi bili još uspješniji i osjećali se još bolje 🌱

Ako ideš na savjetovanje ne znači da si neuspješan ili neuspješna, nego da si daješ priliku za uspjeh! 🌱

Neke stvari možemo sami, kao što si sami možemo izvaditi zub, možemo, ali ipak to ne činimo, odemo stručnjaku. 🦷

Tako je i kod mentalnog zdravlja 🧠


Uz stručnu osobu rad na sebi je brži i kvalitetniji. Uspješni ljudi ne zanemaruju svoje mentalno zdravlje, brinu o sebi! 😊




Zabluda: Ako ne funkcionira znači da savjetovanje nije za mene


Istina: Važno je pronaći savjetovatelja i pristup koji ti odgovara i koji će za tebe funkcionirati



 Savjetovatelji koriste različite pristupe, metode i tehnike.
Ne odgovaraju sve tehnike svakome.

 Savjetovatelji imaju osobnost i karakter.
Ne odgovaraju sve osobnosti svakome.

 Možda ćeš na prvu "kliknuti" sa savjetovateljem, možda na drugu, petu ili nikada nećeš.

 Ono što je važno je da ISKRENO KAŽEŠ što ti paše, a što ne, što ti je ugodno, a što neugodno, koje metode i pristup osjećaš da ti odgovaraju, a što nikako ne želiš.

Ako i nakon toga osjećaš da savjetodavni proces za tebe nema smisla, dobro je promijeniti savjetovatelja dok ne nađeš onoga koji ti odgovara. ✓



Zabluda: Savjetovatelj će mi davati savjete i reći što da radim

Istina: Savjetovatelj će te pitanjima voditi do tvog odgovora i rješenja



Uloga savjetovatelja je da te vodi pitanjima i svojim opažanjima do tvoje vlastite odluke. 🧐

Savjetovatelj pomaže sagledati sve mogućnosti kojih se ne bismo sami dosjetili i posljedice svake odluke, ali izbor i odluka je na tebi! 🏡

Možda će ponekad ponuditi mogući smjer, ali će ostaviti prostor da TI odlučiš vrijedi li to ili ne za tebe i slobodu da ponuđeno uzmeš za sebe ili odbaciš. 🧑



Zabluda: Kritizirat će me, nametati mi uvjerenja i tražiti od mene nešto što ne mogu

Istina: Savjetovatelj poštuje klijenta i njegove vrijednosti uz razumijevanje i prihvaćanje



🌸 Savjetovatelj polazi s poštovanjem klijenta i njegovih vrijednosti, bez osude.

🌈 Svjestan je da je pogleda i doživljaja neke situacije toliko koliko je nas i pristupa s razumijevanjem i prihvaćanjem.

🔍 Ponudit će ti neke nove poglede i perspektive, ali ti ih nipošto neće nametati.


👂 Podržat će te da doneseš vlastite odluke u skladu s vrijednostima koje ti njeguješ.



Zabluda: Svakim savjetovanjem osjećat ću se sve bolje

Istina: Proces savjetovanja ima uspone i padove, ponekad će biti teško



Proces oporavka ne ide pravocrtnom linijom prema gore, više je to krivulja s usponima i padovima. 

Tijekom rada na sebi otvaramo bolne rane i dolazimo do uvida koji nas potiču na odluke i akcije koje mogu biti zahtjevne i zato može biti teško. ⚡❤️

Put oporavka nije uvijek ugodan, ali je važno tada ustrajati jer konačni rezultat daje olakšanje i omogućuje sretniji život. 🌀



Zabluda: Proces savjetovanja je lak i jednostavan

Istina: Proces može biti težak i zahtjevan jer često uključuje suočavanje s neugodom i usvajanje novih obrazaca



Tijekom savjetovanja ćeš možda:

- ◆ doći do spoznaja koje neće biti ugodne 🤖
- ◆ izaći iz zone ugone usvajanjem novih navika i ponašanja 😬
- ◆ osjetiti otpor prema promjeni 😞

To sve nije ni lako ni ugodno, može biti zahtjevno i frustrirajuće, ali je vrijedno i oslobađajuće jer te vodi do željenog stanja 😊



Zabluda: Ako netko ide na savjetovanje, znači da nije normalan.

Istina: Dolazak na savjetovanje pokazuje svjesnost o svom mentalnom zdravlju.



Savjetovanje i psihoterapija nisu namijenjeni samo osobama s ozbiljnijim psihičkim poteškoćama.

Dolazak na savjetovanje ili psihoterapiju pokazuje svjesnost o svom psihološkom svijetu i mentalnom zdravlju kao značajnima za kvalitetu života, dobrobit i sreću. 💡

Mnogi ljudi bez poteškoća, ali s nekim dilemama ili izazovnim situacijama, odlučuju potražiti pomoć stručne osobe kako ne bi sami prolazili kroz težak period. 🧑

To je oblik mentalne higijene. 🧠



Zabluda: Savjetovatelj će tražiti da pričam o onome o čemu ne želim pričati.

Istina: Savjetovatelj poštuje tvoju spremnost ili nespremnost za rad na nekoj temi..



Savjetovatelj prepoznaje, provjerava i poštuje tvoju spremnost ili nespremnost za rad na nekoj temi i prihvaća tvoje otpore te u skladu s time usmjerava proces. 🤝

Neke će teme biti nelagodne, ali ti odlučuješ do koje razine nelagode ti je u redu ići.

Neće te gurati u nešto za što ne osjećaš spremnost. ✨



Zabluda: Ako nema brze promjene, nešto nije u redu.

Istina: Za promjenu je potrebno vremena.



Način na koji sada funkcioniraš, razmišljaš ili se ponašaš usvajao/la si kroz cijeli život. Stoga, nije za očekivati da ćemo nešto što smo koristili godinama uspjeti promijeniti preko noći. 🗓️

🕒 Koliko će vremena biti potrebno da bi došlo do promjene ovisi o nekoliko faktora, neki nisu pod tvojom kontrolom (kao npr. događaji oko tebe), ali neki jesu.

Ovo su neki faktori koji utječu na brzinu promjene, a na koje možeš utjecati:

- ◆ Tvoja motivaciji za rad na temi
- ◆ Tvoja otvorenosti za promjenu
- ◆ Primjena novih načina razmišljanja ili ponašanja između susreta sa savjetovateljem
- ◆ Razina povjerenja koju imaš u savjetovatelja
- ◆ Iskrenost kada opisuješ svoje situacije i vlastite unutarnje procese vezane uz njih

Brže ćemo doći do promjene ako imamo manje toga čime smo nezadovoljni i što želimo promijeniti te ako su te teme „površinske“.

Ako se radi o dubokim povredama ili ih je više, normalno je da je potrebno duže vremena.

Također, ponekad nismo spremni krenuti u prorađu prije nego osjetimo sigurnost i povjerenje u savjetovatelja, a da bismo to osjetili potrebno je izgraditi takav odnos – to također iziskuje vremena. 🧑‍🤝‍🧑



Zabluda: Savjetovanje ništa ne rješava jer se ne koristi lijekovima.

Istina: Za većinu psiholoških teškoća savjetovanje je uspješan put oporavka.



Raznim tehnikama koje se koriste u savjetovanju mijenja se način funkcioniranja mozga i dolazi se do promjene i poboljšanja psihičkog stanja. 🧠 ✓

Moguće je kombinirati psihoterapiju s lijekovima ako je potrebno, no za većinu psiholoških teškoća savjetovanje i psihoterapija su uspješan put oporavka. 🤝 ✨



Zabluda: Na savjetovanje dolaze samo oni koji nemaju s kime razgovarati.

Istina: Na savjetovanje dolaze oni koji žele razgovarati sa stručnom osobom.



Većina ljudi ima puno osoba s kojima mogu razgovarati, ali iz tih razgovora ne mogu dobiti ono što im treba za oporavak i napredak.

Proces savjetovanja je proces rada na sebi pod stručnim vodstvom. Razgovori koje imaš sa stručnjakom nisu isti kao razgovori s prijateljima ili obitelji. 🧑🧑

Savjetovanje je složen proces. Može izgledati kao prijateljski razgovor, ali u pozadini je aktivno korištenje i izbor intervencija te sagledavanje njihovih učinaka i praćenje procesa koji se odvijaju u klijentu, u savjetovatelju i u njihovom međusobnom odnosu. 🔍 📊 ✓ 🧑🧑



Ako se pitaš

Je li savjetovanje za mene?



Ako se pitaš ovo pitanje, odgovor je DA!

Zašto? Onaj kome savjetovanje ni malo ne treba, na njega ni ne pomisli.

Ako se pitaš može li ti savjetovanje pomoći možeš pronaći odgovor tako da na njega odeš i provjeriš ima li tu nešto za tebe.

Nakon prvog susreta znat ćeš puno jasnije 😊

O procesu savjetovanja postoje mnoge zablude koje ti mogu otežati odluku i potaknuti strah i nelagodu vezano za odlazak stručnoj osobi, nadam se da ti je ovo razotkrivanje nekih zabluda donijelo nove informacije koje ti mogu biti osnažujuće.

Ako želiš da budem uz tebe na tvom putu javi se na renata.debartoli@gmail.com .