



Da li je psihoterapija za tebe?

-vodič za neodlučne

Za sve one koji se pitaju da li im je „dovoljno teško“ da bi zatražili pomoć, i da li će terapija zaista nešto promeniti.

dr Natalija Đurić

drnatalijadjuric.com

Sadržaj

Kome je namenjen ovaj vodič?

Strana 4

Šta psihoterapija jeste (a šta nije)?

Strana 6

Šta možeš dobiti kroz psihoterapiju?

Strana 8

Kako da znaš da bi ti psihoterapija mogla pomoći?

Strana 10

Mini test - Iskren razgovor sa sobom

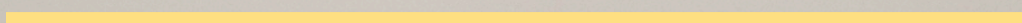
Strana 13

Kako izgleda psihoterapija - bez mitova i predrasuda?

Strana 15

Da li je sada pravi trenutak za psihoterapiju?

Strana 17



Kako da izabereš
psihoterapeuta koji ti
odgovara?

Strana 19

Koliko traje psihoterapija i
kako izgleda proces?

Strana 21

Kako izgleda prva seansa?

Strana 23

Šta možeš da naučiš o sebi
kroz psihoterapiju?

Strana 25

I šta sada? Prvi koraci ako
osećaš da si spremna

Strana 26

Ko sam ja i zašto verujem u
psihoterapiju?

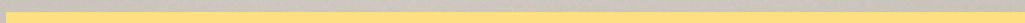
Strana 27

Kako izgleda rad sa mnom?

Strana 29

Utisci – kada terapija
postane podrška

Strana 31



Kome je namenjen ovaj vodič?

Ako čitaš ovo, verovatno se već neko vreme pitaš da li bi psihoterapija mogla da ti pomogne. Možda te nešto tišti, ali ne znaš tačno šta. Možda već dugo osećaš unutrašnji pritisak, prazninu, nemir... i pokušavaš da to rešiš sama. Možda si umorna od svega, a ne znaš kako to da kažeš. Možda se pitaš da li je u tebi problem...

Ovaj vodič je napisan za tebe:

- ako ti nedostaje podrška, a ne znaš kome da se obratiš.
- ako znaš da ovako više ne možeš, ali ne znaš šta dalje.
- ako se dvoumiš, preispituješ, kolebaš.

Na narednim stranicama pomoći ću ti da sagledaš šta psihoterapija jeste (i nije), kako izgleda prvi korak, i kako da znaš da li si spremna da ga napraviš. Nema pritiska. Samo mogućnost.





Šta psihoterapija jeste (a šta nije)?

Psihoterapija je prostor u kom smeš da budeš ono što jesi – bez osude, bez saveta, bez potrebe da se praviš da si dobro.

Psihoterapija nije:

- mesto gde ti neko govori šta da radiš
- razgovor s prijateljicom
- ispitivanje tvoje prošlosti „do besvesti“
- prostor za instant rešenja
- pokušaj da te neko „popravi“

A šta jeste:

● **Proces – a ne događaj**

Ne moraš odmah da znaš „šta ti je“. Psihoterapija je kao skidanje slojeva – polako, uz nečiju pažnju i prisustvo.

● **Odnos – koji leči**

U sigurnom odnosu sa psihoterapeutom, učiš da budeš u odnosu i sa sobom. Da osetiš. Da поделиš. Da dozvoliš sebi slabost, ljutnju, želje.

● **Odluka – da prestaneš da budeš sama u svemu**

Psihoterapija je mesto gde možeš da spustiš težinu koju nosiš. Neko drugi je tu da ponese teret sa tobom dok ti ne budeš mogla sama.

● **Prostor gde se osećanja ne popravljaju, nego razumeju**

Umesto: „Nemoj da plačeš“, čućeš: „Možeš ovde da plačeš.“

Šta možeš dobiti kroz psihoterapiju?

Psihoterapija ne nudi magične odgovore, ali nudi prostor u kom dobijaš:

Uvid – dublje razumevanje sebe

Kroz razgovore sa terapeutom, počinješ da uviđaš obrasce u svom ponašanju, osećanjima i odnosima. To je prvi korak ka promeni.

Olakšanje – jer više ne moraš da držiš sve u sebi

Kada prvi put izgovoriš nešto što si godinama ćutala, možeš doživeti olakšanje koje dolazi iz toga što si viđena i saslušana bez prekidanja i prosuđivanja.

Veću emotivna otpornost (rezilijentnost)

Terapija ne uklanja stres, ali ti pomaže da se sa njim nosiš — uz manje osećaja preplavljenosti, krivice ili bespomoćnosti.



Jasnije granice – u odnosima i prema sebi

Učiš da postaviš granice bez griže savesti, da ne moraš uvek da udovoljavaš i da kažeš „ne“ kada je potrebno.

Manje samooptuživanja, više saosećanja prema sebi

Menja se način na koji razgovaraš sa sobom – manje „šta mi je ovo trebalo“, a više „učim i pokušavam“. I to menja sve.

Prostor da istražiš i izraziš ono što ne stižeš ili ne smeš

Tuga, bes, razočarenje – osećanja koja često potiskujemo imaju prostor u terapiji. Ne moraš da ih se stidiš.

Osećaj da nisi sama

Nekad je najveća snaga terapije u tome što više nisi sama sa svojim teškoćama. Imaš svedoka, saveznika, nekoga ko je uz tebe dok ne ojačaš.

Kako da znaš da bi ti psihoterapija mogla pomoći?



Možda se pitaš da li je ono što proživljavaš „dovoljno značajno“ za terapiju.

Možda ti deluje da bi trebalo da se sama izboriš — jer „nije tako strašno“ ili „ima i gorih stvari“.

Ali ako te nešto **tišti duže vreme**, ako osećaš da **stojiš u mestu**, ili se **vrtiš u istim mislima i brigama**, a ne znaš kako da kreneš dalje — to je već dovoljno.

Evo rečenica koje često čujem na prvim susretima – možda ćeš se prepoznati u nekoj od njih:

◆ **„Sve me iscrpljuje“**

Radiš, funkcionišeš, ali bez energije. Osećaš kao da ti je život težak čak i kad se "ništa loše ne dešava".

◆ **„Ne mogu da se opustim“**

Stalna napetost, briga, nemir. Misli ti ne daju mira, telo je u grču. Često si u stanju „bori se ili beži“.

◆ **„Osećam se prazno“**

Nemaš više ni snove, ni radosti. Čak i kad postigneš nešto – nema onog osećaja da si živa. Samo tišina iznutra.

◆ **„Ne znam šta želim“**

Imaš osećaj da ne znaš ni ko si, ni šta te raduje, ni šta je tvoja životna putanja. Samo znaš da ovo sada – nije to.

◆ **„Niko me stvarno ne razume“**

Često se osećaš usamljeno, nevidljivo. Trudiš se da budeš dobro, ali unutra – nisi ok.

◆ **„Krivica me stalno proganja“**

Šta god da uradiš, prati te osećaj da nisi dovoljno dobra, da si nekog razočarala, da si sebična što misliš i na sebe.

◆ **„Uvek iznova završavam u istim pričama“**

Bilo da se radi o odnosima, poslu ili osećaju neuspeha – stvari se ponavljaju, a ne znaš kako da ih promeniš.

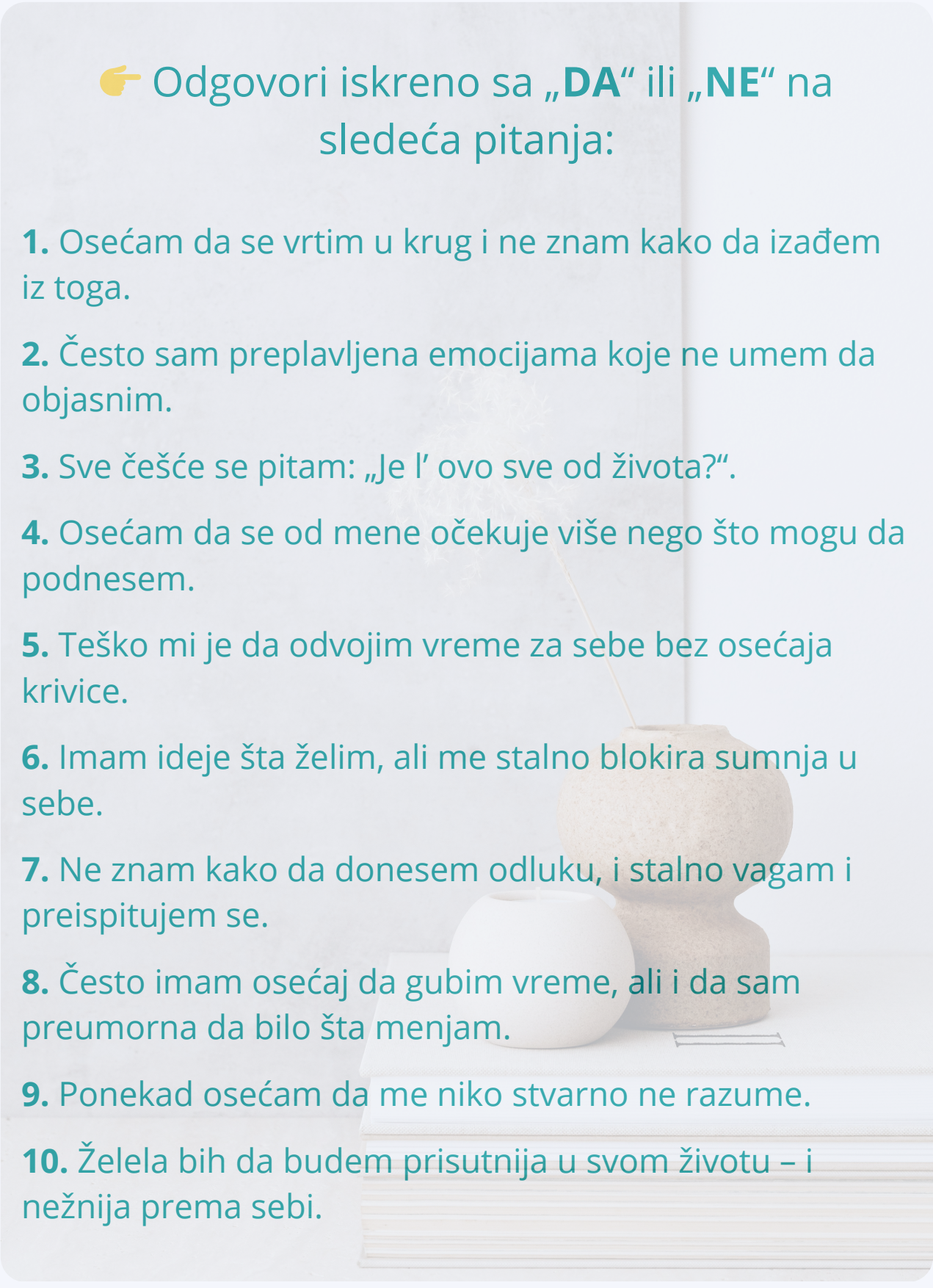


Mini test - Iskren razgovor sa sobom

Ne moraš da znaš tačno šta ti je, niti da imaš „veliki razlog“ da bi započela psihoterapiju. Ponekad je dovoljno da osetiš da ti je „tesno“ u sopstvenoj glavi.

Ovo **nije dijagnostički test** – već poziv da zastaneš i oslušneš sebe.

Ako odgovoriš sa „**DA**“ na **tri ili više pitanja** – velika je verovatnoća da bi ti psihoterapija bila podrška u ovom trenutku. A ako si klimala glavom kroz skoro sve – verovatno ti ne treba nova strategija da „budeš bolja“, nego bezbedno mesto gde smeš da budeš svoja, bez pritiska i bez maske.



☞ Odgovori iskreno sa „**DA**“ ili „**NE**“ na sledeća pitanja:

1. Osećam da se vrtim u krug i ne znam kako da izađem iz toga.
2. Često sam preplavljena emocijama koje ne umem da objasnim.
3. Sve češće se pitam: „Je l' ovo sve od života?“.
4. Osećam da se od mene očekuje više nego što mogu da podnesem.
5. Teško mi je da odvojim vreme za sebe bez osećaja krivice.
6. Imam ideje šta želim, ali me stalno blokira sumnja u sebe.
7. Ne znam kako da donesem odluku, i stalno vagam i preispitujem se.
8. Često imam osećaj da gubim vreme, ali i da sam preumorna da bilo šta menjam.
9. Ponekad osećam da me niko stvarno ne razume.
10. Želela bih da budem prisutnija u svom životu – i nežnija prema sebi.

Kako izgleda psihoterapija - bez mitova i predrasuda?

Kada prvi put pomisliš na psihoterapiju, možda ti se u glavi pojavi slika: neko leži na kauču i priča o detinjstvu, dok terapeut klima glavom i zapisuje u svesku.

Ali stvarnost je mnogo drugačija – i **mного bliža svakodnevnom razgovoru** nego što misliš.



Hajde da razbijemo nekoliko čestih mitova:

„Psihoterapija traje godinama i samo se vrtiš u krug.“

- ✓ ISTINA: Psihoterapija traje onoliko koliko ti je potrebno – ponekad je to nekoliko meseci, a ponekad duže. Ali nikada nije besciljno lutanje – već proces u kom polako gradiš drugačiji odnos prema sebi.

„Psihoterapeuti su hladni, ćute i klimaju glavom.“

- ✓ ISTINA: Dobar psihoterapeut je prisutan, pažljiv, emocionalno dostupan – i zna da ćuti kad treba, ali i da bude aktivan sagovornik.

„Psihoterapeut će mi reći šta da radim.“

- ✓ ISTINA: Psihoterapeut ti neće davati savete ni rešenja. On ti pomaže da sama razumeš sebe i pronađeš odgovore koji imaju smisla za tebe.

„Psihoterapija je samo za one sa ozbiljnim problemima.“

- ✓ ISTINA: Psihoterapija nije „poslednja opcija“ – ona je briga o sebi. Sve više ljudi dolazi na terapiju da bolje upozna sebe, da se razvija i ne živi „na pola kapaciteta“.

Da li je sada pravi trenutak za psihoterapiju?

Ljudi često čekaju „**idealni trenutak**“ da krenu na terapiju – kada imaju **više vremena, manje stresa, više jasnoće**. Istina je da takav trenutak retko dođe sam od sebe. Pravi trenutak je često upravo onaj u kojem **osetiš da ti je dosta**, da **ne želiš više po starom**, i da si **spremna da nešto menjaš** – čak i ako ne znaš tačno šta.

Šta je dovoljno da bi krenula?

Samo jedna stvar - **želja da se stvari promene**. Ne moraš znati ni kako, ni šta tačno – terapeut je tu da ti pomogne da to otkriješ.

Možda si spremna ako:

- ✓ Osećaš se umorno i emocionalno iscrpljeno, iako nema „vidljivog“ razloga.
- ✓ U glavi ti je previše buke – kritike, sumnje, analize.
- ✓ Imaš osećaj da „život prolazi“, a ti stojiš u mestu.
- ✓ Želiš promenu, ali ne znaš odakle da kreneš.
- ✓ Svesna si da neke rane još bole, i želiš da ih zalečiš.
- ✓ Teško ti je da postaviš granice ili izraziš osećanja.
- ✓ Iako se trudiš, ne vidiš rezultate – ni unutra ni spolja.
- ✓ Preplavljena si osećajem krivice, srama ili besa koji ne možeš da objasniš.
- ✓ Često misliš da „nisi dovoljno dobra“.
- ✓ Teško ti je da zaspiš jer misli ne prestaju.

A kad još nije trenutak?

- Ako očekuješ da terapeut donese odluke umesto tebe.
- Ako želiš „instant rešenje“ bez želje da se menjaš.
- Ako si tu samo „jer neko drugi kaže da treba“.

Terapija je tvoja odluka. I tvoja odgovornost. I dobra vest je da ne moraš biti „sigurna“ da bi krenula. Dovoljno je da želiš da pokušaš.

Kako da izabereš psihoterapeuta koji ti odgovara?

Psihoterapijski odnos je **blizak** i **ličan**, i zato je važno da osoba s kojom radiš bude neko **uz koga se osećaš sigurno**. Ne moraš da znaš sve škole i pravce, ali za početak je važnije da obratiš pažnju na:

- Da li te terapeut sluša aktivno i sa poštovanjem?
- Da li se osećaš dovoljno bezbedno da kažeš i ono što te sramoti?
- Da li ti postavlja pitanja koja te navode na dublje uvide?
- Da li ti deluje prisutno, iskreno i ljudski?
- Da li terapeut nameće rešenja ili ti pomaže da ih pronađeš?



Kako da tražiš terapeuta?

- Pitaj ljude kojima veruješ da li imaju preporuku.
- Istraži sajtove terapeuta i pročitaj šta pišu o sebi – kako se predstavljaju često mnogo govori o načinu na koji rade.
- Pogledaj šta im je važno u radu (npr. način komunikacije, tempo, podrška, konkretni alati...)
- Prati svoj osećaj više nego „sertifikate“. Sve diplome ne znače mnogo ako se pored te osobe osećaš procenjivano.

Šta ako ti terapeut ne odgovara?

Možda ti ne prija način na koji vodi razgovor, energija susreta ili jednostavno ne osećaš sigurnost. Imaš pravo da to prepoznaš i kažeš, kao i da odeš.

Ako se osećaš **procenjivano, neshvaćeno ili „ispravljanje“**, možda to nije prostor za tebe. To nije neuspeh – već znak da tražiš odnos koji ti zaista prija.

Ali zapitaj se i - ***Da li bežim zato što mi terapeut ne odgovara, ili bežim iz nelagode koju zapravo vredi istražiti? Šta u meni ne želi da ostane u ovom odnosu?***

Važno je da to поделиš sa terapeutom, jer to može postati ključni deo tvoje terapije.

Koliko traje psihoterapija i kako izgleda proces?

Najčešće se seanse održavaju **jednom nedeljno**, u trajanju **od 45 minuta do sat vremena**.

Trajanje celog procesa zavisi od: **ciljeva** koje želiš da postigneš, **problema** s kojima dolaziš, tvoje **motivacije** i **spremnosti** da budeš u kontaktu sa sobom.

Može da traje:

- **nekoliko meseci** – ako se radi na konkretnom, ograničenom problemu,
- **nekoliko godina** – ako je cilj dublji rad na obrascima, ranama iz detinjstva, odnosima itd.

Terapija nije „popravljanje“ koje ima krajnju tačku, već **proces rasta, razumevanja, transformacije**. Ali to ne znači da je beskonačna, niti da sve moraš da rešiš odjednom.

Psihoterapija nije trka s vremenom. Neki klijenti dolaze dok ne prođu jednu životnu krizu. Drugi ostaju duže jer žele dublju promenu u obrascima mišljenja, odnosa, samopouzdanja.

Kako izgleda sam proces psihoterapije?

📌 **U početku** – se upoznajemo, istražujemo šta te je dovelo na terapiju i šta želiš da postigneš, definišemo ciljeve (Šta bi bilo drugačije kad bi ti bilo lakše? Šta želiš da naučiš o sebi?)

📌 **Sredina procesa** – radimo na emocijama, misaonim obrascima, telesnim reakcijama, sećanjima; povezujemo uzroke i posledice, otkrivamo ponavljajuće obrasce, i gradimo nove veštine.

📌 **Kasnije** - dolazi do integracija promena, osnaživanja, učiš da samostalno nosiš ono što si nekada morala da potiskuješ.

Psihoterapija nije linearna

Imaćeš periode uvida, ali i faze stagnacije. Nekada ćeš ići s lakoćom, a nekada će ti se činiti da „nemaš šta da kažeš“ – i baš tada se često dešava nešto važno.

Psihoterapija ne menja život preko noći. Ona menja tvoj odnos prema sebi – i time menja i sve ostalo.



Kako izgleda prva seansa?

Mnogima je prva seansa **najneizvesnija**. I to je normalno. Možda se pitaš da li ćeš znati „kako treba da pričaš“, da li ćeš plakati, da li će psihoterapeut „videti kroz tebe“.

Evo šta možeš da očekuješ: Psihoterapeut te neće „analizirati“ ili „procenjivati“. Tu je da te upozna. A ti – da osetiš da li ti odgovara njegov stil rada i da li želiš da nastaviš.

Kako obično izgleda?

- **Predstavite se jedno drugom** – terapeuti često kažu nešto o sebi i svom načinu rada.
- **Ti govoriš o razlogu dolaska** – ali ne moraš odmah sve da ispričaš. Dovoljno je da kažeš šta te najviše muči u ovom trenutku.
- **Postavljaju se osnovna pravila** – trajanje, način zakazivanja, otkazivanja, plaćanja.

Najčešća pitanja koje psihoterapeut može postaviti na prvoj seansi:

- Šta te dovelo ovde sada – baš u ovom trenutku?
- Kako izgleda tvoj svakodnevni život trenutno?
- Da li si ranije bila u psihoterapiji? Kakvo je bilo to iskustvo?
- Imaš li neku predstavu o tome šta bi volela da dobiješ iz terapije?
- Kako se nosiš sa stresom, emocijama, bliskim odnosima?
- Postoji li nešto čega se posebno bojiš kada pomisliš na ovaj proces?
- Šta ti je važno da znaš o meni – ili o načinu na koji radim?



Prva seansa je više početak odnosa nego rešavanje problema. Ako ti terapeut deluje dovoljno prisutno, strpljivo i iskreno zainteresovano – to je dobar znak. Sve ostalo se razvija vremenom.

Šta možeš da naučiš o sebi kroz psihoterapiju?

Psihoterapija ne pravi od tebe 'novu' osobu. Ona ti pomaže da skineš slojeve koji su te sputavali, štitili od bola – ali i od sebe. Naučiš da **vidiš, razumeš i prihvatiš sebe** – ne kroz tuđe oči, već kroz svoje. Naučiš:

- Kako tvoje **emocije funkcionišu** – zašto se ponašaš tako kad si tužna, ljuta, povređena.
- Koje **misaone obrasce** nosiš iz prošlosti – i kako oni oblikuju tvoje odluke danas.
- Kako izgleda tvoj **unutrašnji kritičar** – i kako da ga utišaš.
- Šta su tvoje **autentične potrebe** – koje si možda potiskivala godinama.
- Koje **strategije** koristiš da se zaštitiš – i da li ti još služe.
- Gde se završava **odgovornost** prema drugima – a počinje ona prema sebi.
- Kako da postaviš **granice bez krivice**.

I šta sada?

Prvi koraci ako osećaš da si spremna

Tvoj naredni korak može biti jednostavan:

Zapiši zašto razmišljaš o psihoterapiji.

- Šta te najviše muči?
- Koju promenu želiš da osetiš?

Započni potragu za terapeutom.

- Pogledaj stručnjake i njihove oblasti rada.
- Pročitaj njihove tekstove, poslušaj intervjuje ako ih imaju.

Zakaži inicijalni razgovor.

- Možeš poslati kratku poruku: „Zdravo, razmišljam o psihoterapiji i želela bih da zakažem prvi razgovor kako bih osetila da li mi odgovara Vaš način rada.“

A ako još nisi sasvim sigurna?

I to je u redu. Evo pitanja koje možeš sebi postaviti:

„Ako se ništa ne promeni – da li ću za šest meseci biti bolje ili ću se vrteti u istom krugu?“

Ko sam ja i zašto verujem u psihoterapiju?

Zovem se Natalija, lekar sam i psihoterapeut u superviziji.

Moja prva ljubav je bila medicina, ali sam kroz lično iskustvo sagorevanja, perfekcionizma i teškoća u postavljanju granica pronašla i psihoterapiju. Danas sam tu da budem podrška ženama koje su često sve drugima, ali retko sebi. Radim sa onima koje su uspešne na papiru, ali iznutra sagorevaju.



I sama sam dugo bila u tom istom krugu: sve mogu, sve
stižem, sve držim pod kontrolom. Uspešna spolja,
iscrpljena iznutra. Nisam znala da postavim granice.
Perfekcionizam me je trošio. Drugi su uvek bili važniji.
Dok nisam morala da stanem.

Zato danas stvaram prostor gde možeš da odložiš teret.
Gde možeš da dišeš. Pomažem ti da prepoznaš svoje
granice. Da prestaneš da svima budeš sve. Da ponovo
imaš vreme i za sebe.

Moje klijentkinje kažu da ih prvi put neko zaista čuje. Da
napokon mogu da pohvale sebe, da žive bez stalne
krivice, i zauzmu se za sebe.

Moj pristup je empatičan, siguran i bez osuđivanja – i ne
verujem u instant rešenja. Svaka priča je jedinstvena i
tako joj i pristupam.

Radim online, individualno i sa svima koji su spremni da
malo zastanu — da sebi konačno postanu važni.
Ako si spremna da više ne budeš svima sve, a sebi ništa
– tu sam.

Kako izgleda rad sa mnom?

Znam da prvi korak nije lak.
Možda već danima razmišljaš da
se javiš, ali ne znaš kako to
izgleda, da li je terapija za tebe, ni
odakle da počneš.

Zato – na prvom susretu najviše
slušam. Bez pritiska, bez potrebe
da „ispričaš sve“. Upoznajemo se.
Gradimo poverenje.

Seanse traju **50 minuta, jednom
nedeljno**. Radim **online** – što ti
daje slobodu da budeš u svom
prostoru, u svom ritmu uz šolju
čaja. Moj pristup je **integrativan**
– prilagođavam ga tebi, tvojim
temama i tempu.



Ako se pronalaziš u nekoj od ovih tema:

-  **Anksioznost** koju kriješ iza nasmejanog lica.
-  **Perfekcionizam** koji te drži budnom noću.
-  **Nisko samopouzdanje**, iako svi misle da si samouverena.
-  **Granice** koje ne znaš kako da postaviš.
-  **Stres** koji je postao normalno stanje.
-  **Veze** u kojima gubiš sebe.

postoji prostor da zajedno istražimo kako ti može biti lakše.

Rad sa mnom je putovanje ka dubljem razumevanju sebe, stvaranju trajnih promena i jačanju tvoje unutrašnje snage. Pristupam psihoterapiji kao zajedničkom poduhvatu, gde sam **ja vaš vodič, a ti ekspert za svoj život.**

Moj pristup je **aktivan i saradnički**. Neću ti davati gotove savete, već ću ti pomoći da razviješ sopstvene uvide i alate. To znači da ćeš biti aktivno uključena u proces, donoseći teme za razgovor i primenjujući naučeno između seansi.

Cilj je da se osnažiš, naučiš kako da se nosiš sa izazovima, poboljšaš odnose i živiš autentičniji i ispunjeniji život.

 Piši mi u DM ili porukom, i dogovorićemo prvi susret.

Utisci

- kada terapija postane podrška

„Nisam znala da nije normalno biti umorna“

„Stalno sam bila iscrpljena, nervozna, sve mi je bilo teško. Mislila sam da je to samo još jedan naporan period. Na psihoterapiji sam shvatila da sam godinama gurala sebe preko granica. Sad učim da usporim i da to nije lenjost – nego briga o sebi.“ (N. 35 godina)

„Za sve sam bila tu – a kad je meni bilo teško, nisam imala kome da se javim“

„Navikla sam da svi računaju na mene. Da ja budem ta koja rešava, pomaže, sluša. A kad je meni zatrebalo – osećala sam se potpuno sama. Na terapiji sam prvi put pustila da neko bude tu za mene. Bez osećaja krivice.“ (S. 40 godina)

„Opet sam završila s istim tipom – samo drugo ime“

„Uvek mislim: ‘Ovaj put će biti drugačije’, i opet se razočaram. Na terapiji sam počela da uviđam zašto biram ljude koji mi ne daju ono što mi treba. Sad mi je jasnije šta tražim – i šta više ne želim da trpim.“ (A. 30 godina)