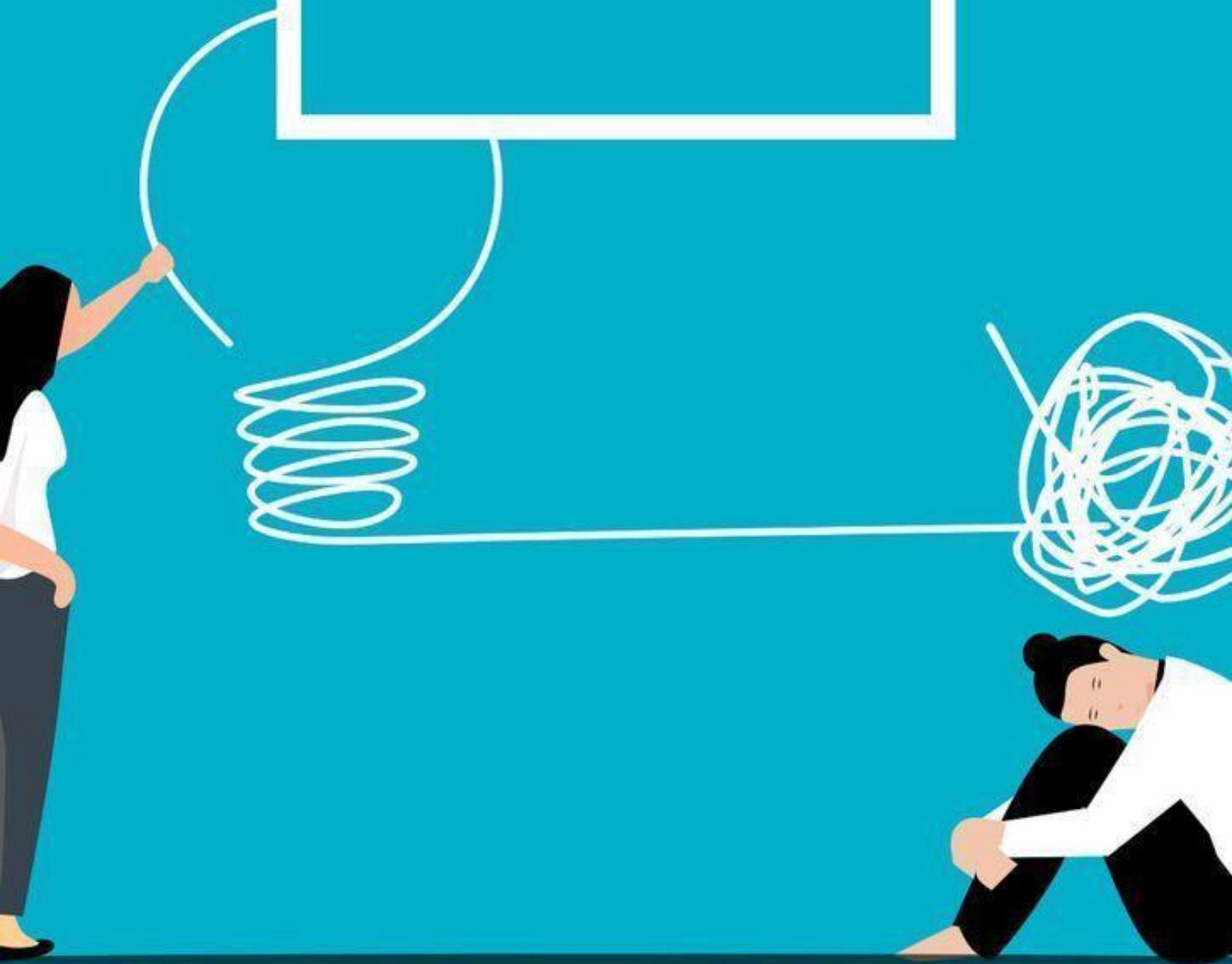


18+

Александр Златозаров

Мифы о психологах



Александр Златозаров

Мифы о психологах

«Издательские решения»

Златозаров А.

Мифы о психологах / А. Златозаров — «Издательские решения»,

В своей профессиональной деятельности я сталкиваюсь с мифами о психологах практически ежедневно, и в этом незнании нет никакой вины окружающих. Чтобы немного расширить ваш кругозор, я развею самые популярные из них. К психологам идут «психи». Буду честен, «психи» всё же иногда встречались в моей практике, но их было единицы. Психологи работают со здоровыми людьми, которым просто нужна небольшая помощь в работе над собой.

© Златозаров А.

© Издательские решения

Содержание

Мифы о психологах	6
Мифы о психологах	7
Часть 1. Кто такие психологи и с кем они работают	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Мифы о психологах

Александр Златозаров

© Александр Златозаров, 2026

ISBN 978-5-0069-9396-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Мифы о психологах

В своей профессиональной деятельности я сталкиваюсь с мифами о психологах практически ежедневно, и в этом незнании нет никакой вины окружающих.

Чтобы немного расширить ваш кругозор, я развею самые популярные из них.

К психологам идут «психи».

Буду честен, «психи» всё же иногда встречались в моей практике, но их было единицы. Психологи работают со здоровыми людьми, которым просто нужна небольшая помощь в работе над собой.

У психологов идеальная жизнь.

Эх, если бы... Согласно этому убеждению, у кардиолога не может болеть сердце, а у стоматолога зубы. Все мы люди, и всё может быть. Главной задачей психолога является не позволять собственным проблемам мешать работе. А проблемы есть у всех...

Психологи «читают» людей, как открытую книгу.

Возможно, мы и обладаем чуть большими навыками, чем люди других профессий, но мы всё же не телепаты.



Мифы о психологах

Постановка проблемы вокруг профессии психолога связана с тем, почему вокруг этой сферы деятельности существует так много мифов и заблуждений, которые часто не имеют под собой никакой реальной почвы. Исторические корни недоверия к психологии уходят глубоко в прошлое, когда изучение души считалось исключительной прерогативой религии или философии, а любые попытки научного анализа внутреннего мира человека воспринимались обществом с большим подозрением и даже страхом. Люди привыкли думать, что мысли и чувства недоступны для внешнего наблюдения, поэтому появление специалистов, ##ующих понимать эти процессы, вызывало защитную реакцию. Специфика работы психолога скрыта от глаз обывателя, так как процесс терапии происходит за закрытыми дверями кабинета, в условиях строгой конфиденциальности, что создает благодатную почву для фантазий, домыслов и рождения городских легенд. Никто не видит, что происходит на сеансе, поэтому воображение рисует картины либо мистического воздействия, либо бесполезной болтовни. Влияние киноиндустрии и массовой литературы также сыграло свою значительную роль, часто изображая психологов либо как холодных бездушных манипуляторов, контролирующих сознание, либо как волшебников, способных мгновенно исцелять души одним взглядом или словом. Все это способствует формированию устойчивых стереотипов, которые мешают людям обращаться за помощью тогда, когда она действительно нужна, из-за страха быть непонятыми или осужденными.

Основная цель книги заключается в том, чтобы развенчать наиболее распространенные мифы о психологах и психотерапии, опираясь на профессиональные знания, научные данные и реальную практику. Важно объяснить читателю, что незнание особенностей профессии не является виной человека, а представляет собой естественный пробел в информированности, который можно и нужно восполнять ради собственного благополучия. Понимание того, как на самом деле работает психологическая помощь, снижает уровень тревоги перед первым визитом, убирает лишние ожидания и повышает эффективность терапии, делая процесс более прозрачным и предсказуемым. Мы стремимся показать, что психология — это серьезная наука и практика, основанная на доказательствах, этике и методологии, а не на магии, интуиции или экстрасенсорных способностях. Это инструмент для работы над качеством жизни, доступный каждому.

Структура изложения построена последовательно, от самых общих мифов о профессии к конкретным заблуждениям о процессе терапии, личной жизни психологов и их методах работы. Мы начнем с разъяснения терминологии и четких различий между специалистами, чтобы убрать путаницу в головах, затем перейдем к личности самого терапевта и развеем мифы о его сверхчеловеческих качествах, после чего подробно разберем процесс взаимодействия, используемые инструменты и этические границы. Ключевая мысль, через всего текста, заключается в том, что психологи — это обычные люди с особой профессией, прошедшие специальное обучение, и понимание этого помогает эффективнее использовать их помощь для решения жизненных задач. Демистификация профессии позволяет сделать психологическую поддержку доступной и понятной для каждого, кто стремится к улучшению качества своей жизни, убирая страх перед неизвестностью и заменяя его informed choice.

Часть 1. Кто такие психологи и с кем они работают

Психолог, психиатр, психотерапевт: в чем разница

Путаница понятий является источником многих мифов, страхов и неверных ожиданий от посещения специалиста. В обществе часто смешивают функции разных специалистов, считая их взаимозаменяемыми, что приводит к тому, что люди попадают не к тем врачам или избегают помощи вовсе. Необходимо провести четкое разграничение, чтобы каждый понимал, куда ему обращаться. Психолог — это специалист с высшим гуманитарным или психологическим образованием, который работает со здоровыми людьми, столкнувшимися с жизненными трудностями, кризисами, стрессом или желающими лучше понять себя и свои мотивы. Он не имеет медицинского образования и не имеет права назначать лекарства, так как его инструмент — слово, беседа и специальные техники. Психиатр — это врач с высшим медицинским образованием, который работает с тяжелыми психическими расстройствами, имеющими биологическую природу, такими как шизофрения, биполярное расстройство или тяжелые эндогенные депрессии, и имеет исключительное право назначать медикаментозное лечение для коррекции биохимии мозга. Психотерапевт — это часто психолог или врач, прошедший дополнительную специальную подготовку в области психотерапии, который может использовать глубокие методы воздействия на психику, сочетая беседу с техниками изменения поведения и мышления.

К кому и с какими проблемами идти, зависит от текущего состояния человека и тяжести симптомов. Если речь идет о тревоге, проблемах в отношениях, поиске себя, профессиональном выгорании, переживании утраты или сложностях в адаптации, обычно обращаются к психологу или психотерапевту. Эти состояния относятся к сфере нормальных человеческих переживаний, требующих поддержки и анализа. Если же наблюдаются галлюцинации, бред, тяжелые депрессивные состояния с суицидальным риском, маниакальные эпизоды или полная потеря связи с реальностью, необходима первоочередная консультация психиатра для стабилизации состояния. Разница в подходах, методах и целях работы существенна и определяет стратегию помощи. Психолог работает словом, анализом и изменением поведения, помогая человеку найти внутренние ресурсы. Психиатр корректирует биохимию мозга медикаментами, убирая острые симптомы. Психотерапевт может сочетать оба подхода в зависимости от своей базовой квалификации и потребностей клиента. Понимание этой иерархии помогает выбрать правильного специалиста, не тратить время и деньги на неэффективное лечение и получить помощь именно там, где она наиболее нужна.

Главный миф: к психологам идут только психи

Разбор самого популярного и вредного стереотипа требует глубокого понимания его исторических и культурных истоков. Откуда он взялся: страх перед психиатрией, смешение понятий психолога и психиатра, культурные табу на обсуждение душевных проблем, которые веками считались постыдными. В советское время учет у психиатра мог серьезно ограничить социальные возможности человека, лишить водительских прав или доступа к определенной работе, поэтому любое обращение к специалисту по душевным вопросам стигматизировалось и скрывалось. Этот страх трансформировался в современное убеждение, что нормальные сильные люди справляются сами, а к специалистам идут только те, кто сошел с ума или не может контролировать себя. Это убеждение создает барьер, который отделяет человека от поддержки в момент, когда она наиболее необходима.

Реальность заключается в том, что психологи работают преимущественно со здоровыми людьми, находящимися в трудной жизненной ситуации. Определение здоровый человек в контексте психологии не означает отсутствие проблем, вечную радость или отсутствие негативных эмоций. Это человек, способный адаптироваться к изменениям, осознавать свои чувства, строить отношения и функционировать в обществе, даже испытывая трудности. Кризисы, трудности, запросы на саморазвитие, проблемы в отношениях, поиск смысла — это нормально и не делает человека психом. Обратиться за помощью в трудной ситуации так же естественно и разумно, как пойти к стоматологу при боли в зубе, к тренеру для улучшения физической формы или к репетитору для изучения нового языка. Это акт заботы о себе, а не признание болезни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.