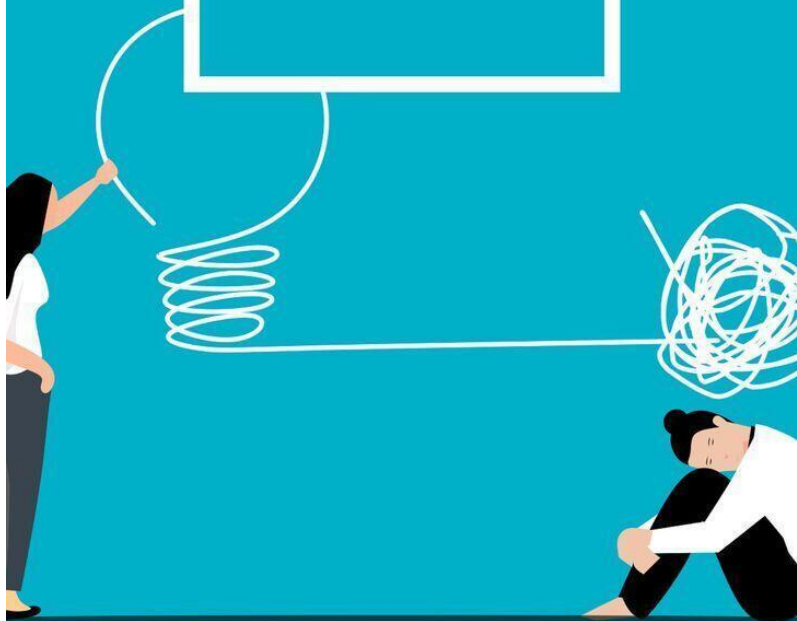


18+

Александр Златозаров

Мифы о психологах



Александр Златозаров

Мифы о психологах

<https://litres.ru/74307879>

ISBN 9785006993969

Аннотация

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.

Содержание

Мифы о психологах	5
Мифы о психологах	7
Часть 1. Кто такие психологи и с кем они работают	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

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».

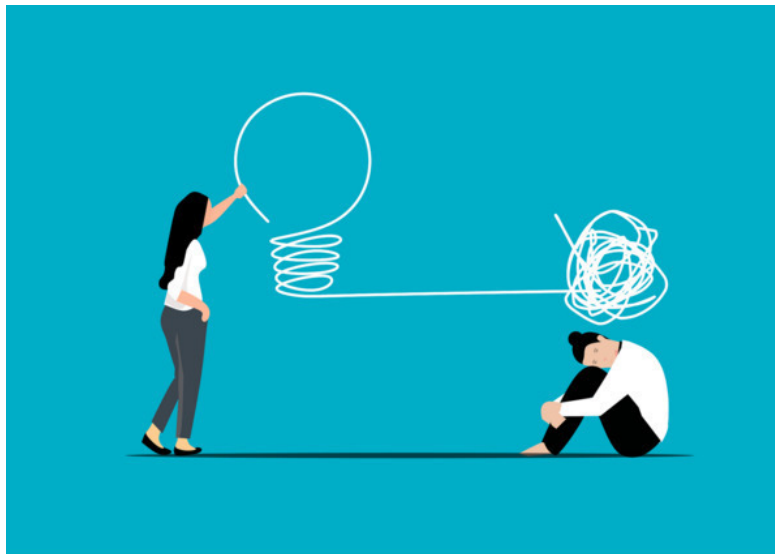
Буду честен, «психи» всё же иногда встречались в моей практике, но их было единицы. Психологи работают со здоровыми людьми, которым просто нужна небольшая помощь в работе над собой.

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 ду-

ши 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 чет-

ких 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 функциониро-

вать 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.