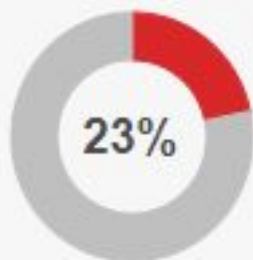


# Психотерапия: что, зачем и для кого?

Елизавета Мусатова,  
психолог-психоаналитик

10.06.2018  
лекторий “Енот”



## Мне не нужно, у меня все хорошо

*«Нет никаких расстройств нервов и прочего» • «нет повода» • «нет нужды, здоров как бык» • «не нуждаюсь в их словесном утешении» • «я не псих» • «нет проблем с головой» • «все хорошо с душевным здоровьем».*



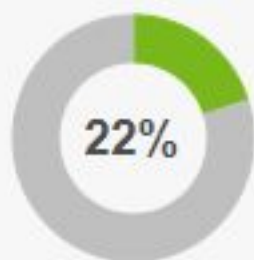
## Сам(-а) могу справиться с душевными переживаниями

*«Сами себе мы психотерапевты» • «сам решаю свои проблемы, надеюсь только на свои силы» • «сам могу выбраться из проблем» • «человек должен сам преодолевать трудности» • «я сама психолог, врач с многолетней практикой общения с людьми».*



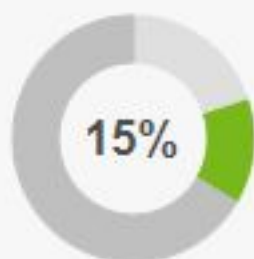
## Не доверяю психологам, не верю, что они помогут

*«Я не верю им» • «не очень доверяю им» • «я боюсь психологов» • «не могут помочь» • «не считаю это эффективным» • «сомневаюсь в помощи психолога» • «нет хороших профессионалов» • «специалистов нормальных нет» • «везде обман и обдираловка» • «шарлатаны» • «глупости это».*



## Те, кому нужна помощь, испытывающие тяжелое душевное состояние

*«Все зависит от обстоятельств в жизни: если сложно распутать клубок проблем» • «загнанные в тупик» • «кому нужна помощь, кто сам не может справиться» • «кто перенес сильный стресс» • «кто попал в беду и сил нет как переживает» • «у кого серьезные проблемы в жизни, и без психолога не обойтись».*



## Нервные, больные

*«Люди с неустойчивой психикой» • «нервнобольные» • «нервные люди, у которых есть психологические расстройства» • «нервные срывы кого мучают» • «с расстройством рассудка» • «у кого психика плохая».*



## Богатые

*«Богатые люди, которые могут заплатить большие деньги за услуги психиатра» • «богатые, у кого есть деньги» • «богатые, у них больше переживаний» • «люди которым деньги некуда девать».*

Психотерапия  
не про то, чтобы  
сделать человека  
лучше.

Она про то, чтобы он  
перестал стараться  
казаться лучше,  
а начал считать  
самым удобным –  
быть собой.

Виктор Каган







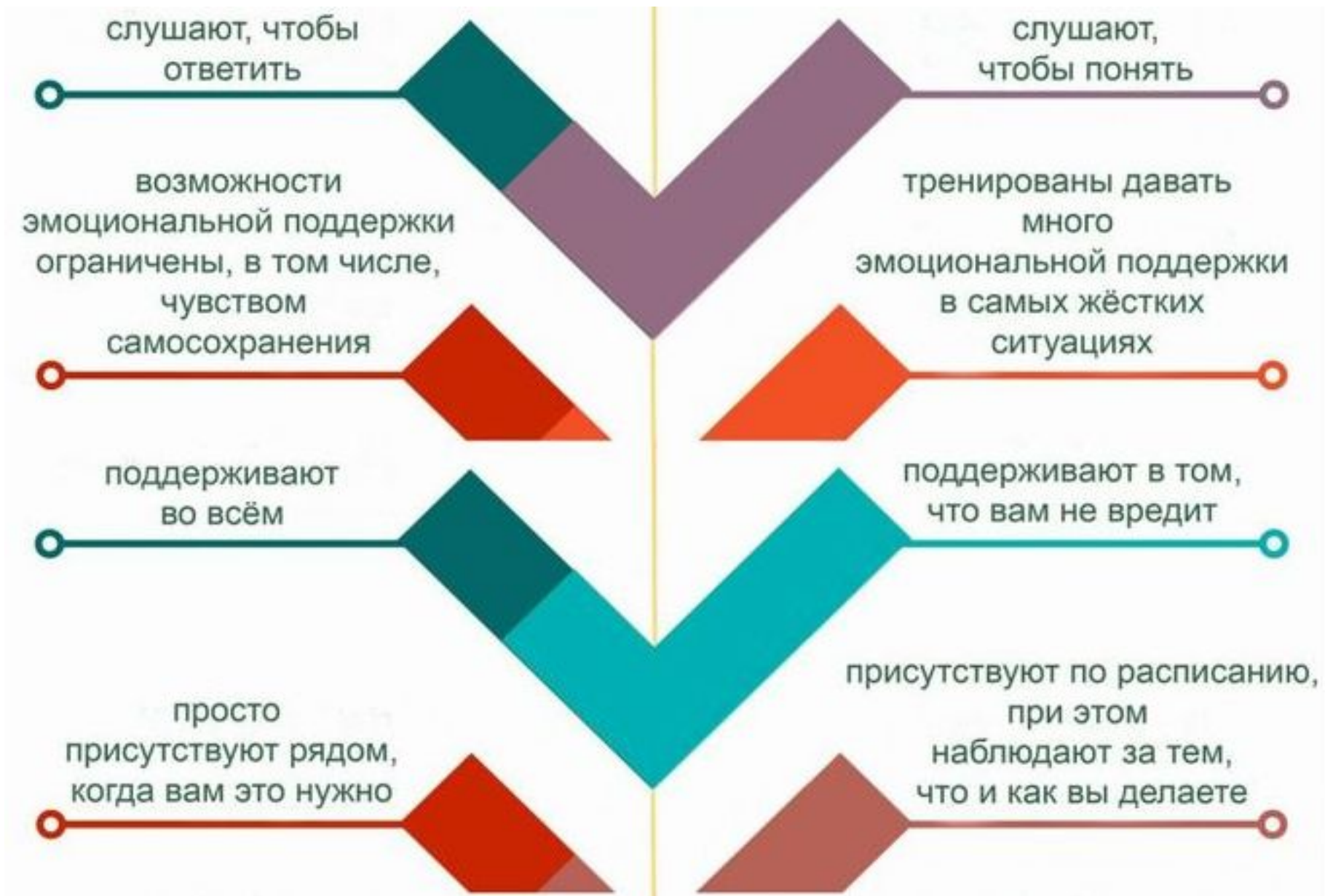
## ДРУЗЬЯ И ПОДРУГИ



## ПСИХОТЕРАПЕВТЫ









делятся собственным  
жизненным опытом

концентрируются только  
на вашем опыте

душевная близость  
и чувство безопасности  
возникают  
самопроизвольно

терапевт работает  
над сближением  
и вашим чувством  
безопасности

делятся своими  
чувствами

контейнируют ваши  
эмоции

нужна взаимность,  
поэтому приходится  
уделять время  
собеседнику

интерес к собеседнику  
не требуется,  
всё время разговора  
принадлежит вам



несогласие приводит  
к ссоре



несогласие приводит  
к интерпретации



могут испугаться, если  
с вами происходит  
что-то плохое  
или  
вас совсем накрыло



знают, что делать  
и как вывести вас  
из любого штопора



результатом  
является  
облегчение



результатом  
являются  
изменения



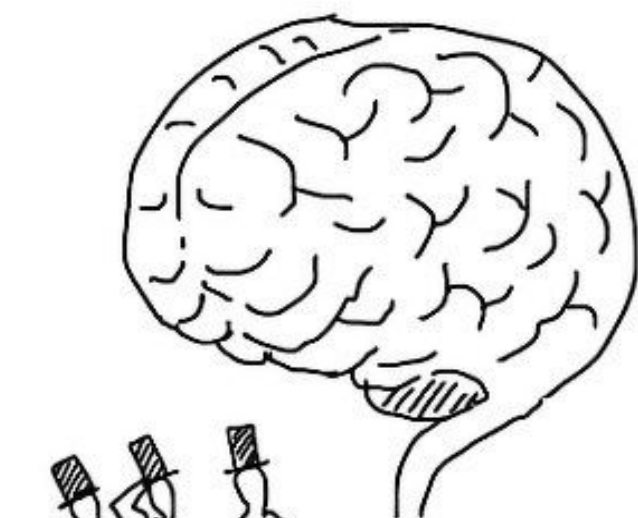
рассчитывают  
на дальнейшую  
дружбу с вами



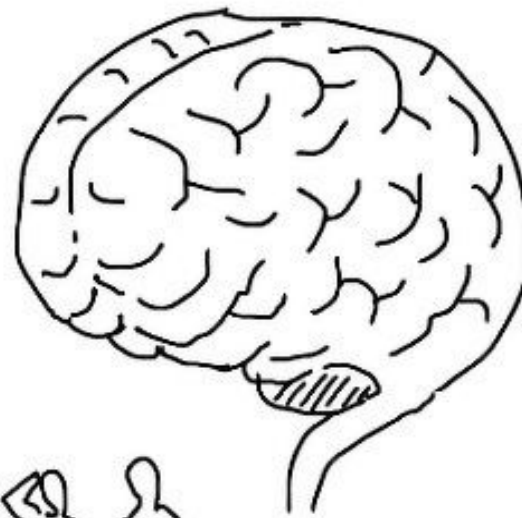
рассчитывают на вашу  
будущую автономию  
и завершение терапии



# 200 ЛЕТ РАЗВИТИЯ ПСИХИАТРИИ



ЧЕРТ, КАКОЙ ОН  
СЛОЖНЫЙ!



ЧЕРТ, КАКОЙ ОН  
СЛОЖНЫЙ!



# СПЕЦИАЛИСТ

Имеет медицинское образование?

ДА

НЕТ

Психологическая подготовка?

ДА

врач

НЕТ

клинический  
психолог  
аналитик  
психотерапевт

психиатр  
нарколог  
невропатолог

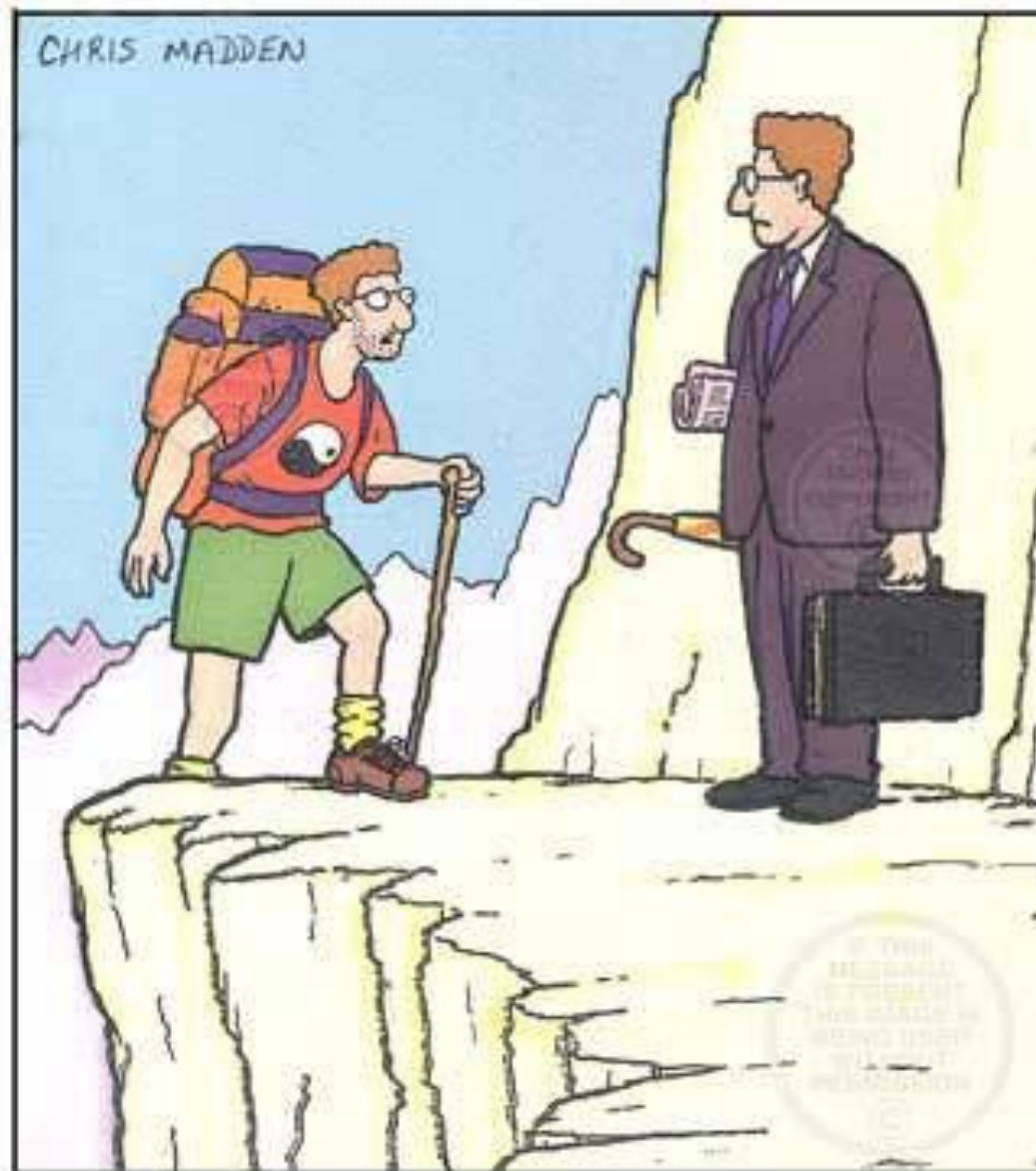
ПСИХОЛОГ

коуч

аналитик  
психотерапевт  
консультант

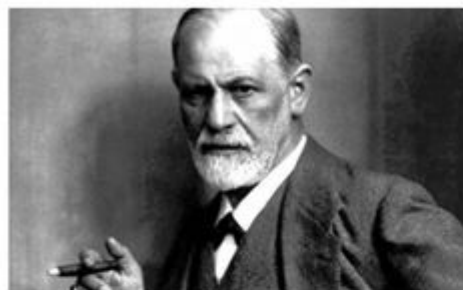






Stanley was deeply disappointed when, high in the Tibetan mountains, he finally found his true self

## Обычный психолог



- Не может за 5 минут "раскусить" человека
- Не может сказать по подчерку, кем был человек в прошлой жизни
- Не может просто взять и загипнотизировать
- Является нормальным, адекватным человеком
- Не может просто "сделать/придумать какой-нить тестик на тип личности"

## Тыж психолог



- По силе рукопожатия способен узнать про человека все
- Без проблем загипнотизирует любого
- Является серийным убийцей/каннибалом/инопланетянином или иным подозрительным типом
- Всегда носит с собой блокнот и ручку, чтобы протестировать любого, кто пожелает
- Всегда с великим удовольствием готов тебя выслушать и дать совет, в любой ситуации

## ОБЯЗАТЕЛЬНО

### ОБРАЗОВАНИЕ

3-4 года по одному из направлений психотерапии  
или по психологическому консультированию

### СУПЕРВИЗИЯ

40-50 часов минимум  
продолжает все время, пока работает

### ОПЫТ РАБОТЫ С КЛИЕНТАМИ

консультирование и/или психотерапия  
понимание своих возможностей и ограничений

### ЛИЧНАЯ ТЕРАПИЯ

50-100 часов минимум  
продолжает все время, пока работает

### СОБЛЮДЕНИЕ ЭТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ

компетентность, открытость, безопасность  
конфиденциальность, ответственность и т.д.







# МОЖЕТ БЫТЬ ПО-ДРУГОМУ

ВСЕ СТАТЬИ СЛОВА ДЕЛА ЧУВСТВА О ЖУРНАЛЕ



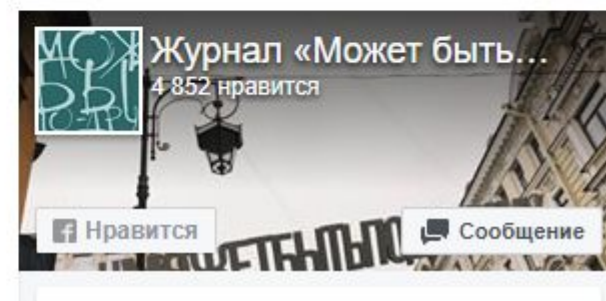
УЯЗВИМОСТЬ

## «Я хожу к психотерапевту»: 6 историй нашей редакции о стереотипах и личном опыте

Автор: Команда журнала «Может быть по-другому» · Опубликовано: Март 14, 2017

27

СООБЩЕСТВО



# Вопросы?

Какое направление выбрать?

Должен ли психолог быть семейным/успешным/..?

Сколько должна стоить  
психотерапия?

Почему вы не рассказываете мне как жить?

Интернет или лично?

Мой друг – психотерапевт, почему он со мной не работает?