**7 ПОПУЛЯРНЫХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ О ПСИХОТЕРАПИИ**

Многие не доверяют психотерапии, несмотря на то, что ее эффективность давно доказана. Какие же стереотипы мешают воспринимать психологическую помощь всерьез?

1. ПСИХОТЕРАПЕВТ – «НЕНАСТОЯЩАЯ» ПРОФЕССИЯ
Многие думают, что можно получить диплом психотерапевта за полгода и сразу практиковать. Как на самом деле происходит обучение психотерапии? Ни один специалист, получив образование бакалавра или специалиста, не может называться психотерапевтом. Он получает диплом врача или психолога. Если перед вами сидит специалист с дипломом психолога – он еще не психотерапевт. Для этого нужно пройти второй этап – получить специальное психотерапевтическое образование. А это от двух лет и больше. Во время обучения он проходит личную психотерапию – более двухсот часов. Это необходимо, чтобы осознать и проработать собственные проблемы. Потом какое-то время он должен практиковать под супервизией – то есть под наблюдением опытного специалиста. И только после этого дают право допуска к клиентам. Но и после он продолжает ходить на собственную терапию и проходить супервизию. Хорошие терапевты никогда не прекращают учиться. В среднем профессиональное психотерапевтическое образование занимает около 10 лет. Другое дело, что в России нет системы лицензирования терапевтов. Безопасность клиентов, увы, чаще всего ложится на плечи самого клиента. Поэтому, если вы решили обратиться к терапевту – поинтересуйтесь его образованием. Если он прошел весь путь, ему можно доверять.

2. К ПСИХОТЕРАПЕВТУ ОБРАЩАЮТСЯ ЛЮДИ С НАРУШЕНИЯМИ ПСИХИКИ
Есть страх, что если мы обратились к психотерапевту, на нас ставится ярлык – «псих», нужна помощь. Это заблуждение на сто процентов. Психотерапия – это не практика лечения. Этим она отличается от психиатрии, где лечат таблетками, где пациент – это объект воздействия. Психотерапия – это практика, которая позволяет человеку овладевать инструментами работы с собой. Можно провести аналогию со спортом: человек может сходить в спортзал и получить консультацию тренера. Психотерапевт – такой же тренер, который владеет специальными инструментами коммуникации. Вы может спонтанно открыть их для себя, но систематично ими овладевают именно психологии и психотерапевты.

3. МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ СЕБЕ САМИ, ПРОЧТЯ «УМНЫЕ» КНИГИ ПО ПСИХОЛОГИИ
Дело не в знании. Вообще, психотерапия не ставит целью увеличить наши знания о себе. Психотерапия – не наука. Это особая практика, в результате которой человек получает не знание о себе, а умение обращаться с самим собой. Умение понимать свои потребности, выстраивать отношения, находить смыслы. Эти умения не решаются чтением книжек. Они могут родиться только в общении с другим человеком. С младенческого возраста мы не можем развиваться, если рядом нет другого человека. Психотерапия – это работа с такой реальностью, которой мы в одиночку овладеть не можем.

4. ЛУЧШАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ – ЭТО ТАБЛЕТКА
Убеждение, что лекарства могут заменить терапию, происходит из страха и недоверия. Страх перед психотерапией – это страх воздействия. Мы боимся, что какой-то человек залезет к нам в голову и будет там копаться. Гораздо больше доверяют врачам. По крайней мере больше, чем психологам. Кроме того, это кажется проще – найти таблетки от депрессии и счастливо жить. Конечно, есть состояния, где без медикаментозной помощи не обойтись. Хороший психотерапевт всегда увидит их. Но в большинстве случаев он имеет дело с такими состояниями, от которых таблеток не существует. Нет пилюли, которая поможет найти смысл жизни или научиться выстраивать отношения с людьми. Нет микстуры от обид или раздражительности. Психотерапия работает именно с этим. Исследования показывают, что для булимии, анорексии, депрессивных состояний, сексуальных расстройств психотерапия показывает не меньшую и даже более высокую эффективность, чем медикаментозная терапия. Почему? Когда эти расстройства купируются таблетками, убираются симптомы. Но человек не учится общаться по-другому. Он остается таким же, как был.

5. ПСИХОТЕРАПЕВТ – ЭТО ЧЕЛОВЕК-СКАНЕР
Часто встречается опасение, что психолог «читает» вас, как открытую книгу. Некоторые считают, что это из-за этого психолог не может быть нормальным собеседником: в разговоре с вами он тут же анализирует ваши слова и ставит диагнозы. Конечно, как у любого специалиста, у психолога формируется определенный способ восприятия реальности. Но этими профессиональным навыками терапевты пользуются, когда начинается терапия. Терапевтов специально учат отделять личное общение и работу. Если человек будет постоянно находиться в режиме «я – терапевт», он сгорит. Это тяжелая работа, она эмоционально истощает.

6. ПСИХОТЕРАПИЯ ЗАНИМАЕТ МНОГО ЛЕТ
Есть такой профессиональный анекдот. Умирает старый психоаналитик и говорит сыновьям: тебе я оставляю дом, тебе – счет в банке, а тебе, мой любимый сын, я оставляю самое ценное – своего клиента. Действительно, на психоанализ клиенты ходят годами и даже десятилетиями. Но сейчас в ходу краткосрочные методы, где эффект достигается в течение трех-шести месяцев, максимум полугода. Через полгода обычно констатируется значительное улучшение. Если, по вашим ощущениям, улучшения нет, стоит задуматься о поиске другого специалиста.

7. ПСИХОТЕРАПИЯ НУЖНА КАЖДОМУ, ПОТОМУ ЧТО У КАЖДОГО ЕСТЬ «ТРАВМА»
Согласно этой идее, у каждого человека есть детская травма, которая драматическим образом определяет его дальнейшую жизнь и создает проблемы. Это заблуждение уходит корнями в психоанализ. Но с тех пор психотерапия ушла вперед. Появились новые методы, которые доказали свою эффективность. Психоаналитики в исследованиях эффективности терапии практически не принимали участие. Они не очень заинтересованы в этом, поскольку терапия очень долгая, и очень трудно отследить изменения.

Источник: [psychologies.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fpsychologies.ru&post=-112817967_3198&cc_key=" \t "_blank)