

Психолог, коуч, психотерапевт...

В чём их отличие?

*Как разобраться в том, кто есть кто?
Столько специалистов и столько предложений.
Чем все они отличаются друг от друга?*

Когда я спросила об этом друга (он не психолог, правда, но слышит про психологию от меня регулярно) — он пожал плечами.
И я поняла, что информация про «нашего брата» может пригодиться многим.

Итак, есть:

- Психиатры
- Психотерапевты
- Психологии
- Консультанты
- Коучи
- Изотерики

Начнём по порядку:

1. Психиатр

Это врач. Учился в мед институте.

Он, как правило, в белом халате и работает с пациентами.

Ставит диагнозы (шизофрения, аутизм, депрессия и др.)

Выписывает таблетки.

2. Психолог

Это образование, не профессия.

Получив его, можно преподавать, заниматься наукой, или стать практиком: психотерапевтом, консультантом или коучем.

3. Психотерапевт

Специалист с психологическим (п.2) или медицинским (п.1) образованием, прошедший дополнительную подготовку, чтобы работать глубоко и длительно.

Помогает с вопросами, решение которых отражается на всей жизни клиента:

- самооценка
- созависимые отношения
- потеря смысла жизни
- вопросы доверия мужчинам/женщинам
- отделения детей от родителей и т.д.

4. Консультант

Психологическая консультация – это лайт-вариант психотерапии.

Подходит для решения локальных задач.

Если всё в целом хорошо, но вам сложно:

- пережить развод
- обжиться на новой работе или
- переехать в другую страну

В общем, приспособиться к любым новым изменениям в жизни.

5. Коуч

Помогает ставить цели и разрабатывать шаги по их достижению.

Часто это бизнес-тренеры.

Работают с вопросами эффективности и контроля:

- как успевать больше
- как продавать лучше
- как спланировать (день, дела, проект)
- как себя мотивировать

6. Изотерики

Загадочные люди.

Часто предлагают не признанные наукой способы «работы»:

- Карма, чакры, астральные тела

А также любые разновидности «волшебных таблеток»:

- за один раз, без усилий, уникальный способ, перевернуть жизнь и проч.

Сама я в первую очередь, психотерапевт.

Люблю работать на глубине.

Радуюсь за клиентов и горжусь ими, видя, как качественно меняется их жизнь после психотерапии:

✓ Как они выходят замуж (или женятся).

- ✓ Создают совсем другие, основанные на доверии и уважении отношения.
- ✓ Как более уверенно и полновесно предъявляют себя миру.
- ✓ Строят отношения с начальством и с родителями.
- ✓ Говорят «нет» и не испытывают при этом страх, стыд и чувство вины.
- ✓ Делают выбор, прислушиваясь к своим ценностям и желаниям.
- ✓ Как проходят кризисы и утраты.

*А вам доводилось обращаться к психологу?
Как думаете, кто это был: 1, 3, 4, 5 или 6?*

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт