

«ЯК ОБРАТИ ТЕРАПЕВТА»: ПІДВОДНЕ КАМІННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Перш ніж надати Вам рекомендації, я хочу поділитися своїм поглядом на те, як psy-світ влаштований і наскільки гнучка, і саме через це, незрозуміла призма, через яку необхідно оцінювати психотерапевтів на етапі вибору. Не дивлячись на те, що Україна лише за шість років увійде в еру сертифікації спеціалістів на державному рівні, сьогодні вже існують певні маркери оцінки, але і їх можна піддати сумніву. Наприклад:

- **Найчастіше люди питають у терапевта, скільки в нього років практики?**

Тут ми зіштовхуємося з першою проблемою, якщо психотерапевт Вам скаже, що має рік досвіду чи п'ять, чи п'ятнадцять — це не скаже про його професійність майже нічого.

Найбільша проблема світу психології полягає в тому, що кваліфікація в ньому інтерпретується вкрай складно, якщо ми не говоримо про визнаних на міжнародному рівні метрів. Нема зрозумілої рамки оцінки. Навіть тієї рамки, в якій повинен терапевт працювати з кожним окремим випадком, якщо це — не патологія. У мене в терапії двадцять людей на тиждень, але і це не скаже вам нічого про те, який я фахівець. І, навіть, якщо я Вам дам їх відгуки — теж не дасть, тому що позитивна або негативна оцінка буде суб'єктивною, через те, що аналітик чи психолог — це завжди об'єкт, на який клієнт заміщає різного спектра почуття, абсолютно не об'єктивні (це — нормально). Розумієте?

- **Ще можна подивитися в години особистої терапії.** Добре, якщо у терапевта понад 200-250 годин або п'яти років особистої терапії. Але звідки Ви знаєте про глибину тієї терапії? Наскільки Ваш терапевт, у якості клієнта, може йти у глибини свого бессвідомого? І якого рівня терапевт Вашого терапевта? Тому і години ні про що не кажуть, вони мають бути, а не є істиною в останній інстанції.

- **Супервізія, про яку впевнено всі питають,** — це не перевірка рівня роботи терапевта якоюсь інстанцією. Це — контакт двох терапевтів або групи, які обговорюють цікаві або складні випадки із практики, щоб побачити новий кут, щоб не вигоряти, щоб чути нові стратегії в клінічному випадку. Але вони повинні бути обов'язково, хоча і це — не панацея.



• **Десятки дипломів різних курсів — не показник.** Днями чула історію, як після 6 місяців навчання «терапевти» погрузають в регрес людей за 200 доларів, як на конвеєрі. Про що мені має сказати цей диплом? Зайшла на сторінку, читаю — «15 років у ведичній психології». От що це взагалі таке? Один з таких психологів сумками по голові жінок гамселиць в прямому ефірі. І несе повну дурню, зручну для жінок, а ті — плескають в долоні. Підписників мільйон, користі — нуль. Тому нам потрібно уважно розібратися, які

методи психотерапії зарекомендували себе протягом останнього сторіччя, а не популярні в соцмережах сьогодні.

Деякі взагалі вигадують собі дисертації, і ніхто це перевірити не може. Тому що в країнах СНД немає правової бази, яка регламентує діяльність терапевтів і може відібрати право на практику. І наче і дипломи є, але вони нічого не гарантують.

Але є певні маркери, на які можна звернути увагу, щоб не потрапити до лап шарлатанів та інфо циган:

I. Психоаналітик/психолог/психотерапевт зобов'язаний мати освіту. Це має бути диплом державного зразка.

Розберімося, у що дивитися в дипломі?

1. В якому методі надано диплом? Це — ключове. Обирайте спеціалістів, які працюють в методі, який має науково-дослідницьку базу та існує понад 50 років практики, визнаний на міжнародному рівні та має професійні асоціації та спілки. Йдеться про психоаналіз, когнітивно-поведінкову психотерапію, гештальт підхід.

**НІЯКИХ АВТОРСЬКИХ МЕТОДІВ ТА ЗМІШАНИХ МІЖ СОБОЮ В КАШУ! ТОЙ, ХТО
ВИГАДАВ ВЛАСНИЙ МЕТОД ЧИ ОВОЛОДІВ ДЕСЯТКАМИ = НЕ ОВОЛОДІВ
ЖОДНИМ!**

2. Кількість академічних годин в дипломі має бути від 1500 годин або 3-х років навчання.

До диплома гештальт підходу потрібно перевірити наявність базової психологічної освіти, через те, що у нас не існує державних університетів гештальт-підходу, які б гарантували наявність базових знань з психології.

Якщо перед Вами диплом Психологія 053 або Клінічна психологія, то до нього має бути додано і диплом в певному підході психотерапії (психоаналіз, КПТ або гештальт). Самого диплома 053 Психологія не достатньо, тому що ця освіта є просто сукупною базою знань про психологію людини, але не дає практичних навичок роботи з нею.

1. Буде хорошим бонусом, якщо до цього диплома буде додано сертифікати про підвищення кваліфікації та конференції.

Звичайно, я як психоаналітик раджу психоаналіз з деяких причин:

1. Це — єдиний метод, який дійсно дивиться в причину, а не працює лише зі слідством. Психоаналіз допомагає розібратися з глибинною причиною травми.

Наведу метафору. Уявіть процес ангіни. Нам не треба окремо лікувати горло, окремо температуру і тд. Наша задача — ідентифікувати «вірус» та попрацювати з ним. А горло і температура зникнуть як симптом. Саме так працює психоаналіз. КПТ займається горлом і температурою. Гештальт — вашими почуттями щодо наявності болю в горлі.

2. Це — єдиний метод, який дивиться в бессвідомі процеси, а не у свідоме. У свідомому є лише симптоматика. Травма частіше позасвідомо.

II. Терапевт має бути членом асоціацій та спільнот, що об'єднують спеціалістів методу, в якому він/вона працює. Наразі асоціація є єдиним посередником між клієнтом та спеціалістом, яка перевіряє терапевта на наявність освіти та годин терапії. Тому це, в дечому, є певним гарантом, на який можна покластися. На сайтах цих організацій завжди є реєстр членів. Ви можете просити у психотерапевта чи психолога активне посилення, що підтвердить його/її членство.

III. Терапевт зобов'язаний перебувати в особистій терапії в методі, в якому він веде практику. Я раджу орієнтуватися на 200–250 годин, як на мінімальний показник. В еквіваленті років, це налічуватиме 4–5 років безперервної терапії.

Як це перевірити?

1. Якщо терапевт є членом асоціації, це означає, що в нього/неї перевірили наявність цих годин.
2. Ви можете напряму у психолога попросити про якусь форму підтвердження цих годин. У багатьох є офіційні листи від їх власних терапевтів про ці години.

IV. Терапевт зобов'язаний мати певну кількість годин супервізії. У психоаналітиків є негласне правило 1 година супервізії на 5 годин практики.

Перевірити це складніше, звичайно. Але Ви маєте повне право запитати, хто являється супервізором вашого аналітика чи психолога та поцікавитися досвідом цього спеціаліста також. Для хорошого спеціаліста його/її супервізор – це скоріше гордість, ніж той, кого хочеться приховати.

Добре, якщо у терапевта, на момент вашого звернення, буде не менше 2000 годин або від 3-5 років практики.

Є ще один, на мій погляд, фундаментальний фактор, за якими Ви можете визначити рівень фахівця. **Це — відповідь фахівця на чотири простих питання:**

- 1. Чому ви обрали бути терапевтом?**
- 2. Для чого саме Ви в професії?**
- 3. Як змінився погляд на це питання за роки практики?**
- 4. Чому Ви обрали саме цей метод, в якому працюєте?**

Якщо Ви почуєте такі відповіді:

- щоб зробити світ кращим;
- щоб зробити Ваше життя кращим;
- щоб допомогти Вам і іншим людям. Біжіть, якомога швидше з того кабінету...

Тут важливо дати раду концепціям:

1. Зробити людину найкращою версією себе. На чию думку, через чию призму йде оцінка цієї кращості? Якщо терапевт робить з вас «ідеальну форму», значить він прописує у своїй голові цю форму. І веде вас до неї, на рівні свого бессвідомого у тому числі. А чим зумовлена ця ідеальна форма в ЙОГО уявленні та чи буде Вам зручно в цій найкращій версії жити? І чим взагалі продиктоване це специфічне бажання?

2. Допомогти Вам. А допомогти з ЧИМ? Людина приходить із певним запитом. «Допоможіть, у мене тривога чи я не вмію довіряти людям». У чому ж полягає допомога? Звільнення від тривоги чи вміння будувати довіру, а отже, і полегшення, — це ЛИШЕ наслідок процесу терапії. А що у цьому процесі робить терапевт насправді? Психолог чи психоаналітик в ідеалі має уявлення, що відбуватиметься в терапевтичному процесі та зможе дати Вам своє уявлення про це і метод, в якому він/вона працює.



3. Не забувайте, що психологи — це люди. Візьмемо поширені історії, коли проблематика пацієнта збігається з проблематикою мам/пап терапевта і його самого. Що він робить у цьому випадку у процесі терапії, якщо він прийшов у професію рятувати світ та робити його кращим? Кого він урятує? Батька, маму? А може, він прийшов через вас рятувати себе від батька/мати? **Психотерапевт НЕ МАЄ ПРАВА ВИЗНАЧАТИ, ЩО КРАЩЕ для людини і що є порятунком для неї**, просто тому, що він має освіту і розуміє

проблематику психіки. Бо якщо він рятуватиме Вас на свій розсуд «кращості», то всі Ви сидітимете в розлученнях, звільненнях і сварках з друзями та батьками. І взагалі не очевидно, що вам треба ставати кращим, правда?

Кожен хороший спеціаліст може приділити дві хвилини, щоб надіслати Вам всю інформацію про свою освіту та в двох словах пояснити без води і зайвої філософії, що він\вона робить цій своїй професії. Якщо спеціаліст не може чи не хоче відповідати на вищезгадані запитання, у вас мають з'явитися сумніви, щодо його компетенції та прозорості ведення практики.

- **© Автор статті Афанасьєва Анастасія Сергіївна. Член Українського Психоаналітичного Союзу та Української Асоціації Психоаналізу.**
- **Дата створення 15.08.2025.**
- **Фото використані в цьому нарисі належать François Halard.**