

УДК 159.9
ББК 88.9
М 727

А

Млодик, Ирина Юрьевна.

М 727 Долго, дорого, без иллюзий. Разговоры о психотерапии со скептиком / И. Ю. Млодик. — Эл. изд. — 1 файл pdf : 178 с. — Москва : Генезис, 2020. — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". — Текст : электронный.

ISBN 978-5-98563-625-3

Книга написана в форме диалога, который происходит между автором (психологом, практикующим психотерапевтом) и вымышленным персонажем (Скептиком). Тема беседы — смысл и суть процесса психотерапии. Автор отвечает на самые разные вопросы: зачем нужны психологи? можно ли обойтись без психотерапии? почему нельзя обратиться к другу вместо психолога? для чего нужно обсуждать правила работы и правда ли, что любая психотерапия длится долго? и многие другие.

Издание будет полезно как специалистам, которые в своей работе неизбежно сталкиваются со «скептиками» и их вопросами, так и широкому кругу читателей, интересующихся темой психотерапии или пытающихся разобраться, зачем конкретно им идти к психологу.

УДК 159.9
ББК 88.9

Электронное издание на основе печатного издания: Долго, дорого, без иллюзий. Разговоры о психотерапии со скептиком / И. Ю. Млодик. — Москва : Генезис, 2020. — 176 с. — ISBN 978-5-98563-620-8. — Текст : непосредственный.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-98563-625-3

© И. Ю. Млодик, 2020
© Издательство «Генезис», 2020

А

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА ПЕРВАЯ. ТРЕВОГИ И СОМНЕНИЯ	10
Зачем нужны психологи?	11
Зачем мне знать, как я устроен?	12
Психологи — то же самое, что секта?	16
Психологи научат счастью?	20
От чего и как мы защищаемся?	23
Будет ли результат?	28
Может, обойдемся без психотерапии?	34
Не лучше ли зарыть поглубже?	40
Симптом нам враг или друг?	48
А если не к психологу, а к друзьям?	50
Нужно ли открывать в себе что-то новое?	53
Стать еще больше собой — как это?	56
Как можно доверить другому свою психику?	64
Но я же себя знаю?	69
Может, психологам просто нужны наши деньги?	76
От чего становится легче?	82
За что же все-таки платят психологам?	86
Регресс вместо прогресса?	91
Что делать с родителями?	100

Все субъективно?	109
И все-таки к психологу?	113
ГЛАВА ВТОРАЯ. РИСК И ПРОБЫ	116
Будут ставить диагнозы?	116
Кому нужны эти дурацкие правила?.....	119
Доверяй, но проверяй?.....	129
Может стать еще хуже?.....	133
Что там, за надежной плитой?	138
Платить за пропуски?!	143
Я же не сумасшедший?!.....	146
Почему это длится так долго?	153
Стать психологом — это просто?!.....	161
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ.....	165