

Миф о профессионализме: психотерапевты и самозванцы

По книге Берни Зильбергелда *The Shrinking of America*

В 1979 году психолог Ганс Штрупп провел занятный эксперимент (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/475546/>). Молодые мужчины проходили курс психотерапии либо у именитых психотерапевтов с 20-летним опытом, либо у университетских профессоров, никогда не учившихся терапии, но имевших репутацию людей мягких и отзывчивых.

Результаты в обеих группах оказались одинаковыми: «Пациенты, проходившие психотерапию с профессорами колледжа, в среднем показали по замерам такое же улучшение, как и пациенты, с которыми работали профессиональные терапевты».

Многие, включая самого автора, в дальнейшем пытались преуменьшить значение этого исследования. Но каких-то убедительных возражений приведено не было: ни по методике, ни по выводам.

Один из аргументов Штруппа, что «профессионалы всё равно лучше», звучал так: профессора не хотели продолжать терапию, когда заканчивались темы для обсуждения. Это иронично, замечает Зильбергелд: претензия в том, что непсихологи не скали повода затягивать консультации подольше.

А вы точно эксперт?

Эксперты всегда склонны принижать эффективность неэкспертов в своей области, находя объяснения собственному превосходству. В психотерапии таких объяснения два: первое — это особые «терапевтические отношения» между психологом и клиентом; второе — специальные знания и навыки терапевта.

Но «терапевтические отношения» — очень неконкретное понятие. Сложно оценить, чем они принципиально лучше других видов отношений. А вот особые знания объективно есть (вряд ли непрофессионал может по памяти цитировать Юнга). Другой вопрос: помогают ли эти знания улучшить результат?

Эксперимент Ганса Штруппа отвечает вполне определенно: не помогают. И не только он. Метаанализ (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/377356/>) 42 исследований на эту тему показал, что терапия от настоящих психотерапевтов не эффективнее терапии от парапрофессионалов (студентов, медсестер, волонтеров, обычных женщин). Лишь в одном из 42 исследований результаты профессионалов были лучше, а у непрофессионалов — сразу в 12.

...

Так и подмывает пошутить, что если вы психотерапевт с синдромом самозванца, то это не синдром.

Но язвительный к коллегам доктор Зильбергелд предлагает взглянуть оптимистичнее — с точки зрения клиента. Если вам есть с кем отвести душу, не так уж важно, терапевт это, супруг или просто понимающий приятель. Эффект практически одинаковый. Был бы человек хороший!

Более того — вы и сами такой человек. Практически всё, что может предложить психотерапевт, вы способны сделать и сами. Но об этом лучше в отдельном посте.

Автор заметки: EXP

Revision #1

Created 22 September 2023 18:43:28 by matvey033

Updated 22 September 2023 18:44:33 by matvey033