

С. С. СТЕПАНОВ



МИФЫ И ТУПИКИ ПОП-ПСИХОЛОГИИ



Сергей Степанов

Мифы и тупики поп-психологии

«Автор»

Степанов С. С.

Мифы и тупики поп-психологии / С. С. Степанов — «Автор»,

В этой книге собраны разнообразные примеры того, как предвзятые, некомпетентные или даже просто душевно нездоровые «специалисты» вводят в заблуждение миллионы несведущих обывателей. Эта книга не столько о том, что представляет собой научная психология, скорее она о том, что психологией не является или, мягко скажем, имеет к ней весьма косвенное отношение. Ведь психологическая эрудиция состоит не только в знании научных фактов и закономерностей, но и в трезвой оценке всего того вздора, который безответственно выдается за науку. И если читателю с помощью этой книги удастся по-настоящему расширить свою психологическую эрудицию, автор сочтет свою задачу выполненной.

© Степанов С. С.

© Автор

Содержание

От автора	5
Профессия, которую придумал Фрейд	9
7 мифов поп-психологии успеха	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Сергей Степанов

Мифы и тупики поп-психологии

От автора

Испокон веку существует несколько областей человеческого знания и практической деятельности, в которых любой обыватель считает себя достаточно сведущим. Разумеется, к ним не относятся точные науки и тонкие ремесла: тут каждому хватает здравомыслия осознать ограниченность своих знаний и умений. Иное дело – политика и медицина, в них каждый мнит себя экспертом. В любом магазине или электричке можно услышать разговоры едва знакомых людей, каждый из которых легко берется судить о политической стратегии и тактике мэра, губернатора, даже президента, взыскательно подмечает любые их просчеты, которых, разумеется, удалось бы избежать, если бы политики обладали хоть толикой его рассудительности, прозорливости и интуиции. В области медицины можно наблюдать похожую картину: научившись отличать аспирин от пургена, мы не только самозабвенно занимаемся самолечением, но и охотно даем медицинские советы ближним и дальним и даже беремся безапелляционно оценивать компетентность медиков – профессионалов.

В последние годы сомнительную привилегию всеобщей компетентности и сопричастности приобретает и психология. Массовый интерес к тайнам душевной жизни и закономерностям человеческого поведения сегодня удовлетворяется обильным предложением разнообразной психологической литературы, от популярных «развлекалочек» до энциклопедий, а также публичными выступлениями психологов по широкому кругу вопросов общественной и частной жизни. «Просвещенного» обывателя уже смутит мудреными терминами вроде *интроверсии* или *толерантности*, он наслышан о транзактном анализе и НЛП, готов признать у себя наличие Эдипова комплекса и «основного инстинкта». Чаще всего этим психологическая эрудиция и исчерпывается, что, однако, не мешает многим предаваться психологизированию всего и вся. Внешне это производит столь же забавное впечатление, как политическая дискуссия в электричке. Хотя в данном случае ситуация совсем не так безобидна. Политический дилетантизм обывателя никому не вредит и на реальную политику никак не влияет. А вот поверхностное психологизирование, основанное на обрывках научного знания, серьезно искажает мироощущение многих людей, подчиняет их поведение небезопасным иллюзиям и фикциям. Если в любой оговорке усматривать скрытый подтекст, отведенный взгляд считать признаком неискренности, а пренебрежение приличиями – ценным признаком самораскрытия, то так не только не научишься разбираться в людях, а скорее вконец запутаешься.

Недавно мне довелось посмотреть фрагмент популярного телевизионного ток-шоу. Не берусь точно сказать, какая обсуждалась проблема, – все эти кухонные посиделки, вынесенные на телеэкран, меня мало интересуют. Но одно высказанное суждение невольно привлекло мое внимание. Похоже, речь шла о том, может ли человек с избыточным весом оставаться привлекательным и, соответственно, следует ли стремиться к идеальной фигуре. Некий участник ток-шоу, обращаясь к героине передачи, задал такой вопрос: «Вы утверждаете, что стремитесь похудеть не для кого-то, а ради самой себя. Но ведь еще Зигмунд Фрейд говорил, что все мы в оформлении своей внешности безотчетно стремимся к тому, чтобы привлечь представитель противоположного пола. Неужели вы с этим не согласны?» Отвлекаясь от предмета этой малопродуктивной дискуссии, хочу заметить, что упоминание о Фрейде ни у кого из присутствующих недоумения не вызвало: аудитория собралась начитанная. Но и оспорить приведенное суждение никто не решился. Большинство вряд ли были уверены, говорил ли Фрейд нечто подобное, однако, опираясь на свои представления об этом ученом и его идеях, не сомневались,

что вполне мог сказать. Сам я все работы Фрейда, переведенные на русский язык, прочитал еще много лет назад, но, признаюсь, столь категоричного суждения нигде не встретил. Может быть, просто не очень внимательно читал. Но готов поручиться, что идея Фрейда не столь прямолинейна и примитивна. Вообще, представление о том, будто вся человеческая жизнедеятельность посвящена коитусу, – это крайне поверхностная и неадекватная трактовка фрейдизма. Такое представление возникает после знакомства с трудами иных «популяризаторов» вроде Ричарда Осборна – на обложке его книги «Фрейд для начинающих» основатель психоанализа карикатурно изображен с журналом «Плэйбой» под мышкой. Вероятно, упомянутый участник ток-шоу черпал свою эрудицию из подобных источников. Ему это, впрочем, простительно. Хуже, когда из таких представлений формируется профессиональное мировоззрение психологов. А это, увы, в наши дни не редкость.

Недавно журнал «Здоровье» опубликовал фрагмент одной из моих научно-популярных книжек. Хотя и фрагмент был выбран не самый удачный, и стиль его в процессе редактирования изменился не в лучшую сторону, сам факт публикации не мог автора не порадовать. Особенно приятно, что наблюдениям психолога нашлось место в таком, казалось бы, «телесно-ориентированном» журнале. За это я не преминул при встрече редакторов поблагодарить. В ответ услышал: «Мы в последнее время уделяем психологии особое внимание. Посмотрите – в том же номере на первых страницах публикуется интервью с известным психологом. Очень интересное и полезное интервью. Уверены, что читателям оно понравится».

Заинтересовавшись, я открыл журнал на названной странице и принялся внимательно читать. Оказалось, что это интервью с одной действительно весьма известной особой, чье лицо до недавнего времени еженедельно появлялось на телеэкране. (Ныне амбиции увлекли ее в политику, поэтому имени не называю, дабы не лить воду на мельницу политической рекламы или антирекламы). В психологической значимости этой фигуры я никогда не сомневался, ибо на телеэкране она являла собой поистине блестящий пример всех видов психологической защиты вместе взятых, проекции и агрессии в особенности. Интервью она раздает направо и налево, и в одном из них я однажды прочитал что сама она затрудняется определить свой статус-то ли драматург (ее заслуги в этой сфере признаны), то ли телезвезда (факт бесспорный), то ли общественный деятель (теперь уже несомненно), то ли психолог... Последнее отмечалось с долей неуверенности, ибо дама сама признавала, что ее интерес к психологии так никогда и не был подкреплен соответствующим образованием. И вот новое интервью, теперь уже в качестве психолога (сомнения, похоже, отброшены). Основанием служит личный опыт работы в области, ни много ни мало, психологического консультирования. Очень интересно!

Что же почерпнет читатель, не искушенный в психологии, из этого интервью? Нетрудно догадаться, что в данном журнале акцент делается именно на проблемах здоровья. И вот из уст специалиста (с этим пока спорить не станем, ведь печатному слову мы привыкли верить, особенно в журнале с полувековой традицией), мы узнаем, что, оказывается, все болезни определяются состоянием души. Телесный недуг – это реакция организма на душевное неблагополучие. Для психолога, наслышанного о психосоматике, такое наблюдение не станет откровением. Вот только обобщение настораживает. Неужели психологически здоровые, уравновешенные люди никогда ничем не болеют? Неужели психотерапевту по силам предотвратить приступ аппендицита или заражение корью? Разумеется, состояние духа проецируется на состояние тела (как, впрочем, и наоборот). Но нельзя же всю медицинскую симптоматику трактовать только так! Иначе всю медицину – от урологии до стоматологии – можно свести к психотерапии. Знахари этим и занимаются испокон века, например, заговаривая зубы (в буквальном и переносном смысле). Вот только журнал вроде медицинский...

Читаем дальше. И узнаем, что головная боль, оказывается, возникает вследствие дурных, тягостных мыслей. Можно разобраться и точнее. Если болит затылок – значит, вас беспокоят мысли о прошлом, если лоб – о будущем, а если боль давит со всех сторон – значит, весь

окружающий мир воспринимается вами как неудобный и враждебный, и только изменив свое отношение к миру можно избавиться от головной боли. Элементарно и доходчиво. Но далеко не бесспорно.

В самом деле, головная боль может быть симптомом острого или хронического стресса, но было бы неоправданным преувеличением сводить объяснение только к этому. Любой трехкурсник медицинского института вам объяснит, что головная боль может быть вызвана сотней разных причин, начиная, как это ни покажется странным, с банального плоскостопия и кончая склеротическим перерождением сосудов головного мозга. Голова может болеть вследствие нарушений кровообращения и обмена веществ, интоксикации организма, воздействия неблагоприятных факторов среды, и тщетно пытаться на это влиять посредством переосмысления жизненного опыта. В большинстве случаев нужна не рефлексия, а квалифицированная медицинская помощь. Иногда достаточно просто отдохнуть и подышать свежим воздухом, иной раз не обойтись без нейрохирургической операции. Порою и психолог может помочь, но он далеко не всесилен.

Что же касается локализации мыслей и чувств в отдельных участках мозга, то от рассуждений автора просто оторопь берет. Фактически перед нами пропаганда псевдонаучных предрассудков двухсотлетней давности в духе галлевой френологии. Словно и не было Пенфилда и Дельгадо, Кеннона и Лурии... Или именитый психолог о них просто не слышал?

Чуть ниже – еще одно откровение. Оказывается, всем средствам саморегуляции наш известный психолог предпочитает теплую ванну. Знаете почему? «Такую терапию обычно назначают психологи – воссоздается ощущение комфорта младенца в околоплодных водах» (*цитата дословная*).

Насчет «психологи назначают» – снова явный перебор. И правда, существует такая концепция, которая принадлежит одному не очень известному фрейдисту Отто Ранку (кстати, сам Фрейд к этой идее относился скептически). Сегодня ее исповедуют лишь несколько последователей Ранка. Большинство психологов, как и все нормальные люди, расценивают ванну как тривиальную гигиеническую и расслабляющую процедуру и не склонны усматривать в ней никакой глубинной подоплеки.

Итак, перед нами очередной набор псевдонаучных предрассудков, неоправданных обобщений и преувеличений, которые от лица «эксперта» (справедливости ради кавычки все-таки уже стоит поставить) выдаются за психологическое откровение. Настоящий психолог прочтет и только усмехнется. А десятки тысяч неискушенных читателей, поддавшись обаянию звезды, сделают вывод: «Вот каково, оказывается, психологическое объяснение наших проблем! Вот она, подлинная психология, в устах специалиста и знатока!»

Наверное, не стоило бы так расписывать этот частный факт, не будь он глубоко симптоматичен. По сути дела, перед нами еще один из множества примеров профанации психологического знания. Ведь сегодня называться психологом считает себя вправе каждый, кто берется рассуждать на психологические темы, предварительно прочитав пару запоздалых переводов зарубежных книг полувековой, а то и вековой давности. Разумеется, человек с «хорошо подвешенным языком», прочитавший несколько работ Фрейда, может произвести впечатление на того, кто Фрейда не читал. Ну и пускай потешится. Вот только называть себя психологом, а тем более психоаналитиком на этом основании просто несолидно. Не считаем же мы эндокринологом человека, прочитавшего на досуге пару книжек по лечебному голоданию и пролиставшего популярную медицинскую энциклопедию. А если такой энтузиаст вообразит себя хирургом, то ни один здравомыслящий человек не согласится лечь под его скальпель. А «психологам» такого уровня люди почему-то доверяют, ждут от них помощи. И получают... то, что получают.

Стараниями доморощенных душеведов психология сегодня превратилась в своего рода эстрадный жанр с набором классических реприз и произвольных импровизаций. То, что преподносится аудитории под маркой психологии, имеет весьма отдаленное отношение к нашей

науке и зачастую просто дискредитирует ее. В результате обыватель считает психологами Дейла Карнеги и Рона Хаббарда, Чумака и Кашпировского, Арбатову и Козлова. Про Бине и Левина, Вертгеймера и Выготского в глянцевах журналах не пишут, их имена и идеи публике неизвестны.

Полбеда, если бы речь шла только об ограниченных потребителях кроссвордов и гороскопов, готовых проглотить в этом наборе еще и какой-нибудь «психотест». Хуже то, что сложившаяся ситуация разлагает самих психологов, заставляя равняться на образцы эстрадного жанра и развлекательного чтения. Вместо того, чтобы просвещать людей и развеивать их предрассудки, иные психологи, не говоря уже об армии самозванцев, настойчиво насаждают новые предрассудки под маркой психологического знания. В самом деле, если так добываются слава и деньги, то почему бы не сыграть на обывательском любопытстве? Тем более, что широкой эрудиции и глубокой научной подготовки это не требует, достаточно прочитать парочку позавчерашних бестселлеров и немножко пофантазировать.

Вот только психологами так не становятся. А бывает, что и перестают ими быть именно таким способом.

В этой книге собраны разнообразные примеры того, как предвзятые, некомпетентные или даже просто душевно нездоровые «специалисты» вводят в заблуждение миллионы несведущих обывателей. Эта книга не столько о том, что представляет собой научная психология, скорее она о том, что психологией не является или, мягко скажем, имеет к ней весьма косвенное отношение. Ведь психологическая эрудиция состоит не только в знании научных фактов и закономерностей, но и в трезвой оценке всего того вздора, который безответственно выдается за науку. И если читателю с помощью этой книги удастся по-настоящему расширить свою психологическую эрудицию, автор сочтет свою задачу выполненной.

Профессия, которую придумал Фрейд

Я убежден, что если бы Господь когда-нибудь захотел создать такого человека, каким его представляют себе магистры и профессора философии, то это несчастное существо пришлось бы в тот же день отправить в сумасшедший дом.

Георг Лихтенберг

Составитель популярного «Словаря парадоксальных определений» Виктор Кротов с присущим ему остроумием выбрал для понятия «психотерапия» такую дефиницию анонимного автора: «Наука, в соответствии с которой пациент, вероятнее всего, выздоровеет, но навсегда останется круглым идиотом». Увы, тонкий сарказм этого определения, вероятно, остался неуловим для большинства читателей, которые представляют себе, что такое психотерапия, главным образом понаслышке. Для многих это то же самое, что психиатрия. Иные видят в психотерапии разновидность паранаучного целительства а-ля Кашпировский. Впрочем, в последние годы растет число тех, кто понимает назначение психотерапии более или менее адекватно – как безмедикаментозное избавление людей (причем преимущественно тех, кто вполне нормален в психиатрическом отношении) от психологических проблем, всевозможных нарушений настроения, от предрассудков, комплексов и страхов, которые препятствуют душевной гармонии и полноценной жизни. Но именно этот «продвинутый» контингент, пожалуй, сочтет упомянутое определение неуместным ёрничеством, поскольку психотерапия, по распространенному в этих кругах мнению, заслуживает самого серьезного отношения. Не говоря уже о самих психотерапевтах, которые подобную иронию над своей профессией сочтут оскорбительной.

Мода на психотерапию пришла к нам с Запада, подобно увлечению жевательной резинкой, воздушной кукурузой и карманными романами. С падением «железного занавеса» изголодавшийся обыватель жадно набросился на кока-колу и батончики «Марс», чизбургеры и хот-доги, «Лолиту» и «Плэйбой», скопом включив в этот вожделенный набор ранее недоступные труды Карнеги и Фрейда. Отрезвление наступило быстро. Сегодня каждый понимает, что кока-кола – это заурядная приторная газировка, чизбургер – чуть сдобренный сыром бутерброд с котлетой, что «Сникерс» – это не совсем шоколад, а Сидни Шелдон – не совсем литература, и вообще утолить телесный и духовный голод такими «яствами» весьма затруднительно.

Что касается психологии и психотерапии, то тут заблуждение длится на удивление долго, более того – похоже, крепнет день ото дня. Если Фрейд в нашей стране долгие годы был запрещен, то, значит, он и есть главный авторитет в области душевной жизни. Если на Западе рядовой обыватель ходит к психоаналитику чаще, чем к стоматологу, то чем мы хуже? Хотим как на Западе!

Масла в огонь подливают и герои масс-медиа. Вот, например, что говорит в одном из своих многочисленных интервью русская эмансипе № 1 Мария Арбатова:

К вам часто обращаются женщины за психологической помощью. А вы сами как справляетесь с проблемами? Ходите к психоаналитику?

Были периоды жизни, когда ходила часто. Собственноручно удалять себе аппендикс можно, только если ты один на Северном полюсе. Вне экстремальной ситуации это лучше сделает специалист стерилизованными инструментами.

А вам не приходила в голову мысль отправить всех гостей передачи «Я сама» в этому самому специалисту?

Специалистов не хватает. В России блистательная школа психоанализа была полностью упразднена Сталиным. Она не скоро возродится. Да и

клиент еще незрелый. Знакомые или просто узнавшие меня на улице хватают за руку и требуют немедленной консультации, не понимая, что это тяжелая высокооплачиваемая работа.

К вопросу о незрелости клиента мы еще вернемся. Совсем не станем касаться столь деликатного вопроса, как личные проблемы госпожи Арбатовой. Вероятно, для человека, который несколько лет так желчно и агрессивно проецировал свои комплексы на многомиллионную телеаудиторию, консультации с психоаналитиком действительно нелишни. Что же касается панегирика психоанализу, то это вопрос более чем спорный. Во-первых, налицо явное преувеличение. Даже в период своего расцвета в России вся «блистательная школа психоанализа» умещалась в двухэтажном особнячке на Малой Никитской улице, а ее дееспособных представителей можно было пересчитать по пальцам. Труды ее лидера – профессора И. Д. Ермакова – сегодня переизданы. Любой мало-мальски эрудированный читатель найдет в них не более чем пародию на раннего Фрейда, которую, ей-богу, нельзя воспринимать без усмешки. Теория психоанализа в нашей стране никакого значимого развития не получила, а практика даже в лучшие времена не была масштабной. Кстати, и никаких драконовских гонений на психоанализ в нашей истории не было – к началу тридцатых годов он потихоньку сам сошел на нет в виду явной невостребованности и лишь потом заслужил официальное осуждение. Что же касается нынешнего пиетета перед психоанализом, то в этом видится не более чем дань западной традиции. Сегодня персональный психоаналитик – это престижно, как шестисотый мерседес. (Вероятно, не за горами мода на венерологов и проктологов, если кому-то за океаном взбредет гордиться проблемами этого профиля.)

В заглавие статьи в недавнем номере одной популярной газеты был вынесен вопрос: «Зачем москвичам психоаналитики?» Автор постарался на этот вопрос подробно ответить, забыв, однако, упомянуть, что настоящих психоаналитиков в Москве, да и во всей стране и сегодня можно буквально пересчитать по пальцам одной руки. Дело в том, что первым психоаналитиком был сам Фрейд. Проанализировав душевные проблемы своих ближайших последователей, он тем самым из первых рук передал им основы своего метода. Те, в свою очередь, по мере сил расширили круг посвященных. И с тех пор ведется традиция: психоаналитиком вправе стать только тот, кто сам прошел полный курс анализа у специалиста, причем преемственность традиции можно по именам и датам проследить до начала прошлого века и до первых сеансов самого отца-основателя. Практически никто из российских специалистов, именующих себя психоаналитиками, ни с какого края не причастен к этой цепочке преемственности. Большинство доморощенных фрейдистов – самоучки, а то образование, которое сегодня можно получить в этой области в наших краях, сильно уступает общепринятому и по срокам и по содержанию (немудрено, что нигде в мире наших «психоаналитиков» не признают). Психоаналитик, «сделавший себя сам» или закончивший ускоренные курсы – такой же нонсенс, как сухопутный пловец. Поэтому те специалисты, кто ознакомился с идеями Фрейда и используют их в своей практике, обычно называются психоаналитически ориентированными терапевтами. Таких у нас действительно сегодня немало, благо труды Фрейда в последние годы общедоступны. Странно только, что эти люди не испытывают неловкости, когда их величают несоответствующим титулом. Впрочем, любому фельдшеру приятно называться доктором. Вот только стоит задуматься: если вы уверены, что вам необходима нейрохирургическая операция, готовы ли вы лечь под скальпель выпускника фельдшерских курсов?

Чем же может помочь психоанализ, пускай и доморощенный, в решении душевных проблем? Источник всех наших затруднений последователи Фрейда видят во впечатлениях раннего детства, которые накладывают неизгладимый отпечаток на мироощущение и поведение человека на всю жизнь. Один американский журнал поместил забавный рисунок: в кабинете психоаналитика пациент жалуется: «Я не нахожу себе места, моя фирма на грани банкротства». «Так, так, – кивает эксперт, – давайте в этой связи еще раз вспомним о том, как в детском

саду подружка отобрала у вас совочек». Стремясь разъяснить душевные терзания пациента, психоанализ укладывает его переживания в одну из нескольких схем искаженного развития личности. Зерно истины в таком подходе, безусловно, есть: кое-какие механизмы своего поведения мы усвоили очень давно, плохо их осознаем и из-за этого порой страдаем. Однако далеко не все проблемы укладываются в психоаналитические схемы. Достаточно сказать, что лечение по методу Фрейда приносит облегчение лишь при некоторых видах неврозов. Полный курс психоанализа состоит из регулярных часовых сеансов на протяжении нескольких месяцев или даже лет (сокращенный курс – это откровенная профанация). Специалистам известно, что такой срок многие неврозы изживаются вообще без всякого вмешательства. Это заставляет усомниться в эффективности такого метода психотерапии. Но как форма респектабельного времяпрепровождения психоанализ наверняка завоюет признание обеспеченных клиентов, а в каких-то частных случаях может оказаться и небесполезен. Замечание относительно благосостояния клиентов отнюдь не лишне, поскольку психоанализ – удовольствие дорогое. Со времен Фрейда считается, что плата за сеансы – это тоже своего рода лечебное средство: расставаясь с немалыми деньгами, клиент волей-неволей серьезно подходит к делу. Объяснение может быть и проще: вложив средства в некое предприятие, не хочется признать, что оно бесполезно.

Было бы наивным лукавством пытаться преуменьшить значение психоанализа в культуре нашей эпохи. Фрейда по праву считают титаном мысли и наряду с Эйнштейном и Марксом помещают в когорту еврейских мыслителей, революционным образом перевернувших представления человечества о себе самом. Правда, роль, двух последних оценивается неоднозначно. Гениальные изыскания Эйнштейна привели в итоге к созданию атомной бомбы – чудовищного средства самоуничтожения человечества. А талантливый экономист Маркс, вероятно, и сам ужаснулся бы, если б смог предвидеть, какое практическое воплощение его кабинетным штудиям найдут особо ретивые последователи.

Но и в этом отношении Фрейд не является исключением из блестящего ряда мыслителей-революционеров. Когда в 1909 году он посетил Америку с целью пропаганды своих идей, то, встретив восторженный прием со стороны американцев, заметил своим коллегам: «Они и не догадываются, что я привез им чуму». По прошествии лет следует признать справедливость этого суждения.

О значении теории Фрейда исписаны тонны бумаги. Большинство авторов сходятся в восторженных оценках того факта, что Фрейд по сути дела был первым, кто отважился проникнуть в глубины душевной жизни человека, вскрыть загадочную подоплеку человеческого поведения. При этом почему-то никто не акцентирует еще один совершенно явный приоритет венского психиатра. Ведь именно Фрейд провозгласил психоанализ универсальным методом решения человеческих проблем, не только желательным, но и необходимым для каждого человека. Фрейд, сам находившийся во власти глубоких комплексов и предрассудков, был убежден, что не существует никого, кто был бы от них избавлен. В этом, вероятно, проявился открытый им (и в этом его заслуга несомненна) механизм проекции, когда собственные проблемы человек склонен в преувеличенном свете усматривать в окружающих. Невротик не способен смириться с мыслью, что существует иное, нормальное состояние психики. А значит – «у каждого свой невроз». Эта фрейдистская формула фактически стала тем лозунгом, под которым начал свое победное шествие психоанализ и под которым процветает вся современная психотерапия. Остается только недоумевать, как человечество ухитрилось выживать в течение тысячелетий, пока Фрейд до этого не додумался.

Кто-то, наверное, саму эту мысль сочтет непозволительной крамоллой и посетует на дремучий консерватизм автора этих строк. В оправдание скажу лишь то, что в своем критицизме я не слишком оригинален. Пару лет назад на ежегодной конференции Американской психиатрической ассоциации прозвучал доклад Джудит МакЭвонн, который буквально произвел эффект разорвавшейся бомбы. Американская исследовательница осмелилась высказать сомне-

ние в целесообразности тотального внедрения психотерапии в общественную жизнь. По ее мнению, подавляющему большинству людей никакая психотерапия не требуется, а существующая якобы массовая потребность в ней искусственно и небескорыстно раздута самим профессиональным сообществом психотерапевтов. При этом Мак'Эвонн опиралась на пример своего родного деда и его сверстников. Люди этого поколения пережили две мировые войны, Великую Депрессию и еще немало иных катаклизмов прошлого века. Тем не менее большинство из них сохранили вполне нормальное расположение духа и душевную гармонию. Опираясь на традиционные нравственные ценности, черпая силы в созидательном труде и дружеском общении, эти люди находили решения своих психологических проблем, не допуская их болезненного обострения.

В этой связи вспоминается небезынтересный эпизод из истории медицины. Было время, когда в Соединенных Штатах количество хирургов на душу населения вдвое превышало такой же показатель в Англии. И что бы вы думали – количество хирургических операций в ту пору в Америке также было вдвое больше, чем в Англии. Означает ли это, что американцы вдвое больше, по сравнению с англичанами, нуждались в ампутациях и трепанациях? Разумеется, нет. Просто хирурги – тоже люди, им тоже хочется кушать. И психотерапевты в этом отношении не составляют исключения. Конечно, необходимость сеансов психоанализа, так же как вскрытия брюшной полости, требует обоснования. Но у профессионалов для этого всегда найдутся аргументы. А если эти аргументы сформулировать на профессиональном жаргоне (который, кстати, у психотерапевтов покруче, чем у хирургов), то пациент, доверчиво кивая, сам поспешит к операционному столу или психоаналитической кушетке.

Отличие от хирургии, особенность психотерапии состоит в том, что почти никаких проблем пациента она не решает. То есть решать она призвана психологические проблемы. А хотя все проблемы, которые возникают у человека, так или иначе психологически окрашены, они тем не менее в большинстве своем психологическими не являются. Депрессия от безденежья, семейные ссоры в коммунальной квартире, снижение самооценки на почве безработицы и т. д., и т. п. – все это проблемы психологические лишь по форме, а по сути своей – экономические, бытовые, материальные, медицинские, социальные и т. п. Повысить самооценку безработному могла бы новая работа, а устранить конфликты в иной семье могло бы расселение разных поколений в разное жилье. Может психотерапевт решить эти проблемы?.. Так что же он может?

Фактически любое направление психотерапии явно или неявно исповедует подход, сформулированный еще столетие назад американским психологом Уильямом Джемсом: «Не всегда нам по силам изменить жизненную ситуацию, зато всегда в нашей власти изменить свое отношение к этой ситуации». На такую перестройку сознания фактически и направлено любое психотерапевтическое лечение. К чему это приводит? Ответить на этот вопрос можно несколько грубоватым, но вполне уместным анекдотом.

Встречаются двое друзей. Один крайне подавлен. «Что тебя беспокоит?» – спрашивает другой. «Знаешь, неловко признаться, но я, как маленький ребенок, писаюсь в постель». «А ты обратись к психотерапевту, они с этим справляются в два счета».

Снова встречаются через неделю. «Как дела?» «Великолепно, психотерапевт мне очень помог». «Что, больше не писаешься?» «Нет, все по-прежнему, зато теперь я этим горжусь!»

Означает ли все сказанное, что психотерапия практически бесполезна и никому не нужна? Вовсе нет. Есть люди, находящиеся в так называемом пограничном состоянии (между нормой и патологией), которым психотерапевтическое лечение может пойти на пользу. (Тяжелая патология – это уже компетенция психиатров.) Но таких людей не так уж много. По крайней мере, не столько, чтобы они прокормить расплодившуюся без счета армию психотерапевтов. И тем приходится вербовать в ряды своих клиентов людей абсолютно нормальных под тем предлогом, что в терапевтической коррекции якобы нуждаются естественные колебания настроения, обыденные межличностные конфликты, профессиональные неудачи, житейские

огорчения и т. п. На случай, если этот предлог не срабатывает, прибережен последний, решающий довод: цель психотерапии – не столько лечение, сколько так называемый личностный рост. В каком смысле понимать эту расплывчатую категорию, всякий психотерапевт вам объяснит по-своему. Думается только, что большинство здравомыслящих людей согласятся: личностный рост не может быть самоцелью, и он происходит не в дискуссиях о надуманных подтекстах поведения, а в том, чтобы добросовестно делать полезное дело, к которому лежит душа, и ладить с порядочными людьми. Испокон века люди добивались этого результата без всякой посторонней помощи.

Впрочем, это не совсем так. Совет мудрого человека во все времена был ценен и востребован. С древнейших времен роль таких «учителей жизни» играли священники, раввины, муллы и гуру, которые толковали непосвященным законы бытия. Сегодня эту роль стремятся перехватить психологи. И не без оснований, потому что именно психологам ведомы те важные законы, правильное соблюдение которых зачастую обеспечивает душевную гармонию. И правы те, кто стремится приобщиться к этому знанию и ищет консультации и психолога. В чем состоит суть психологической консультации? Да в том же, что и всякой другой. Например, зачем человек обращается в юридическую консультацию? Он делает это потому, что несведущ в законах. Специалист-законник разъясняет ему его права и указывает, как наиболее рационально ими распорядиться. Суть психологической консультации – та же. Специалист-психолог разъясняет человеку те психологические законы, преимуществами которых тот по незнанию не пользуется либо страдает от невольного их нарушения. При этом человек обретает известную уверенность в себе, избавляется от заблуждений, и в этом смысле консультирование несет определенный психотерапевтический заряд. Однако это вовсе не та универсальная психотерапия, которую нам сегодня назойливо навязывают.

В психотерапевтическом сообществе часто можно услышать, что, мол, русский человек не дозрел до того уровня духовной культуры, который заставил бы его с энтузиазмом броситься в объятия психотерапевта. На эту ситуацию можно взглянуть и с другой стороны: русский человек еще не скатился до той степени придури, которая заставляет янки любой дурной сон пересказывать психотерапевту. И есть надежда, что эта заморская блажь в наших краях не приживется и останется прихотью богатых бездельников – где-то между консультациями астрологов и тайским массажем. Уверен, что нормальному человеку на это возразить нечего. А остальными, и правда, пускай займутся психотерапевты.

7 мифов поп-психологии успеха

*Заблуждения, заключающие в себе некоторую долю истины,
самые опасные.*
Адам Смит

Деловитые американцы тратят свыше 500 миллионов долларов ежегодно на всевозможные психологические руководства в стиле ноу-хау – «Думай и богатей», «Ваш путь к успеху», «Приемы эффективного лидерства», и т. д., и т. п. Со времен Дейла Карнеги литература такого рода пользуется за океаном огромной популярностью, но, увы, приносит гораздо меньше практической пользы, чем обещает. Сегодня, когда подобные руководства завоевывают всё больший успех и у нашего читателя, настало время разобраться, насколько им можно доверять. Ведь, как выясняется, многие «мотивационные» книги содержат далеко не бесспорные идеи, которые однажды пришли в голову их авторам, но никакого научного обоснования не имеют. Хуже того, некоторые тезисы, которыми потчуют своих читателей современные гуру от поп-психологии, входят в прямое противоречие с данными научных исследований и не столько способствуют, сколько препятствуют самосовершенствованию и достижению жизненного успеха. Рассмотрим всего лишь 7 мифов современной поп-психологии (на самом деле их гораздо больше), которые многими некритично принимаются на веру.

Миф 1. Чтобы добиться успеха в достижении цели, ее надо визуализировать, то есть как можно более ярко зрительно вообразить.

Визуализация – создание в воображении образов желаемой действительности – одна из самых модных тем в поп-психологии последних лет. Об этом явлении написано множество книг, некоторые из них уже поспешно переведены на русский язык и восторженно пересказываются местными трансляторами заморского опыта. Вот, например, что обещает аннотация к книге Паулины Уиллс «Визуализация для начинающих»: «Визуализация – великая творческая сила разума, построение образа «в оке ума» с последующей реализацией его в ментальной субстанции. Длительность существования такого образа зависит от интенсивности и длительности мышления его творца. Усиленные тренировки позволяют претворять идеи ментального мира в реальность мира физического. Эта книга научит вас работать с визуализацией. С помощью простых упражнений вы сможете развить творческие способности, преодолеть недуги, приобрести новых друзей, перевоссоздать свою жизнь в соответствии со своими позитивными фантазиями и желаниями».

Действительность.

Первые данные об эффективности визуализации предвосхищаемого результата были получены в области психологии спорта и в дальнейшем были поспешно распространены на достижения в любых областях. При этом упускается из виду, что в случае спортивных состязаний речь идет об атлетах, которые всем ходом длительных тренировок добились абсолютного автоматизма в выполнении всей последовательности движений, необходимых для достижения результата; решающее значение для них приобретает интенсивность либо точность этих движений. В этих случаях зрительное предвосхищение достижения цели действительно приводит порой к улучшению спортивных результатов. Во всех прочих областях – особенно это касается планирования карьеры, построения общей стратегии жизненного пути – визуализация не только не приносит желаемого результата, но может привести и к противоположному.

Профессор Калифорнийского университета Шейли Тейлор предостерегает: «Во-первых, визуализация приводит к отделению цели от средств, необходимых для ее достижения. Во-вторых, она преждевременно провоцирует радостное ощущение успеха, когда вы еще ничего реально не достигли. А это отвлекает ваши силы от цели». Иными словами, воображаемый образ может выступить замещением реального успеха и тем самым снижает прилагаемые вами усилия, а то и вовсе заставляет от них отказаться.

В своем эксперименте Тейлор провел упражнения по визуализации с двумя группами студентов незадолго до экзаменационной сессии. Одной группе предлагалось образно представить достигнутый успех – получение высшего балла. Другой было предложено вообразить себя за чтением учебников, ведением конспектов и прочими учебными занятиями. В ходе реального экзамена, состоявшегося через пару дней, вторая группа получила более высокие оценки, причем уровень стресса у этих студентов оказался заметно ниже, чем у тех, кто заранее радовал себя предвосхищением успеха.

К тому же очевидно: когда речь идет не о забрасывании мяча в баскетбольную корзину, а о каких-то более сложных жизненных задачах, детальное предвосхищение результата – это всегда иллюзия. Ничто в жизни не происходит в точности так, как мы это предвкушаем. Поэтому, даже добившись своего, человек все равно рискует остаться неудовлетворенным – что-то наверняка произойдет не совсем так, как мечталось.

Объективные рекомендации.

Профессор Тейлор советует: цель необходимо перед собой иметь, но любоваться на нее, пока она не достигнута, – явно преждевременно. Сосредоточиться следует в первую очередь на средствах ее достижения. Высокую эффективность обеспечивает не мечтание, а планирование. Тем более, что план – это и есть мечта, детально и скрупулезно приближенная к действительности.

Миф 2. Сдерживать свои чувства – неправильно и вредно. Загнанные в глубину души, они приводят к эмоциональному перенапряжению, чревату срывом. Поэтому любые чувства, и положительные, и отрицательные, необходимо открыто выражать. Если же выразить свою досаду или гнев недопустимо по моральным соображениям, их надо излить на неодушевленный объект – например, поколотить подушку.

Лет двадцать назад широкую известность приобрел экзотический опыт японских менеджеров. В рабочих раздевалках некоторых промышленных предприятий были установлены резиновые куклы начальства наподобие боксерских груш, которые работникам позволялось избивать бамбуковыми палками – якобы для разрядки эмоционального напряжения и выхода накопившейся неприязни к боссам. С той поры прошло много времени, но о психологической эффективности этого новшества ничего не сообщалось. Похоже, оно так и осталось курьезным эпизодом без серьезных последствий. Тем не менее на него и сегодня ссылаются многочисленные руководства по эмоциональной саморегуляции, призывающие читателей не столько «держаться в руках», сколько, наоборот, не сдерживать своих эмоций.

Действительность.

По мнению Брэда Бушмэна, профессора Университета шт. Айова, разрядка гнева на неодушевленный объект приводит не к смягчению стресса, а как раз наоборот. В своем эксперименте Бушмэн намеренно дразнил своих студентов оскорбительными замечаниями по ходу выполнения ими учебного задания. Некоторым из них потом было предложено выместить гнев

на боксерской груше. Оказалось, что «успокоительная» процедура вовсе не привела студентов в душевное равновесие – по данным психофизиологического обследования, они оказались гораздо более раздражены и агрессивны настроены, чем те, кто «разрядки» не получил.

Профессор заключает: «Любой разумный человек, выплескивая таким образом свой гнев, отдает себе отчет, что настоящий источник раздражения остался неуязвим, а это раздражает еще сильнее. К тому же, если человек ожидает от процедуры успокоения, а оно не наступает, это только усиливает досаду».

А психолог Джордж Бонанно из Колумбийского университета решил сопоставить уровень стресса студентов с их способностью контролировать свои эмоции. Он измерил уровень стресса у студентов-первокурсников и попросил их пройти эксперимент, в ходе которого они должны были демонстрировать разный уровень выраженности эмоций – преувеличенный, уменьшенный и нормальный.

Полтора года спустя Бонанно снова собрал испытуемых и измерил их уровень стресса. Оказалось, что студенты, испытывавшие наименьший стресс, были теми самыми студентами, которые в ходе эксперимента успешно усиливали и подавляли эмоции по команде. Кроме того, как выяснил ученый, эти студенты были более приспособлены к настройке на состояние собеседника.

Объективные рекомендации.

Любая физическая нагрузка способствует разрядке эмоционального напряжения, но только если она не связана с агрессивными действиями, даже игровыми. В состоянии психологического стресса полезно переключение на атлетические упражнения, бег, ходьбу и т. п. Помимо этого полезно отвлечься от источника стресса и сосредоточиться на чем-то, с ним не связанном, – послушать музыку, почитать книгу и т. п.

К тому же нет ничего дурного в том, чтобы сдерживать свои эмоции. Напротив, умение держать себя в руках и выражать свои чувства сообразно ситуации и следует в себе сознательно культивировать. Результатом этого является как душевное равновесие, так и полноценное общение – более успешное и эффективное, чем при спонтанном изъятии любых чувств.

Миф 3. Если вы пребываете в дурном расположении духа, то почувствуете себя лучше, переключив свои мысли на что-то приятное.

«Захлопните двери своего сознания перед огорчениями, – пишет один из идеологов жизненного успеха Наполеон Хилл. – Используйте свой разум для целенаправленного оптимистического мышления. Не позволяйте людям и обстоятельствам навязывать вам неприятные переживания».

Действительность.

Результаты психологических исследований свидетельствуют: когда мы находимся в подавленном настроении – то есть именно тогда, когда мы нуждаемся в смене настроения, – наш разум оказывается совершенно не способен намеренно его осуществить. Когда мы озабочены своими проблемами, это означает, что они овладели нами всецело – настолько, что нам недостает душевных сил подавить негативные переживания. И пытаясь обмануть себя, вызывая какие-то новые чувства, мы лишь усиливаем те, которые нами уже владеют. «Когда вы находитесь под влиянием стресса, – считает профессор Университета шт. Вирджиния Даниэль Вегнер, – привести себя в хорошее настроение приятными мыслями не просто трудно – это как правило приводит к обратному эффекту».

В своих экспериментах Вегнер предлагал испытуемым произвольно привести себя в хорошее настроение, что им в основном довольно легко удавалось. Когда же от них требова-

лось одновременно решать мыслительные задачи, большинство отметили ухудшение настроения. Человеческий мозг просто не в состоянии совмещать решение таких разных задач!

Объективные рекомендации.

«Эмоциональную подавленность легче преодолеть, – советует профессор Вегнер, – если обратиться к другим за помощью и поддержкой. Поделитесь своими заботами с другом или родственником, священником или психологом – любым, кто может помочь вам переключиться на другие мысли». Полезно просто отправиться туда, где люди получают удовольствие, – на концерт, в парк, в гости. И наконец, если вы заранее предвидите ситуацию, которая вызовет у вас огорчение, постарайтесь так же заранее вызвать в сознании мысли о приятном – радостных событиях прошлого или мечтах о будущем. Предвидимому огорчению будет непросто вытеснить достигнутое таким образом хорошее настроение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.