

СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОМОЩИ

# НОЧНОЙ БОЛТУН



ДЖОДИ АНДЕРСОН

Джоди Андерсон

**Ночной болтун. Система  
психологической самопомощи**

«Издательские решения»

**Андерсон Д.**

Ночной болтун. Система психологической самопомощи /  
Д. Андерсон — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-961542-8

Джоди Андерсон — психолог с многолетним опытом практики, которая в своей книге не только рассказывает правду о профессии психотерапевта, но и делится личной программой психологической самопомощи. «Ночной болтун» — это метод, позволяющий не только лучше узнать себя самого, но и избавиться от психологических проблем.

ISBN 978-5-44-961542-8

© Андерсон Д.  
© Издательские решения

# Содержание

Вместо вступления или вся правда о современных психологах	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Ночной болтун**

## **Система психологической самопомощи**

**Джоди Андерсон**

© Джоди Андерсон, 2019

ISBN 978-5-4496-1542-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Вместо вступления или вся правда о современных психологах**

Все больше людей, живущих на нашей странной солнечной планете, нуждаются в психологической помощи. Если еще какой-то десяток лет тому назад к психологу обращались люди, имеющие в своей жизни действительно непреодолимые трудности или психологические проблемы, то теперь поход к «душевному лекарю» мало чем отличается от похода в ближайший супермаркет.

Люди бегут со всех ног к психологу по самым разнообразным, малозначительным и даже откровенно абсурдным поводам. Нам экстренно необходим психотерапевт, если брак внезапно дал трещину или партнер нас почему-то разлюбил. Мы нуждаемся в совете психолога, если испытываем трудности в общении с другими людьми. Или даже просто потому, что нам одиноко, грустно или в душе засела непонятная тоска.

Люди стремительно отыскивают контакты психолога, чтобы обрести мифическую уверенность в том, что кто-то другой, какой-то посторонний человек сумеет помочь им разобраться в собственной жизни. Найдёт ответы на вопросы, которые так сильно нас тревожат. Или разрешат все наши проблемы, взмахнув волшебной палочкой.

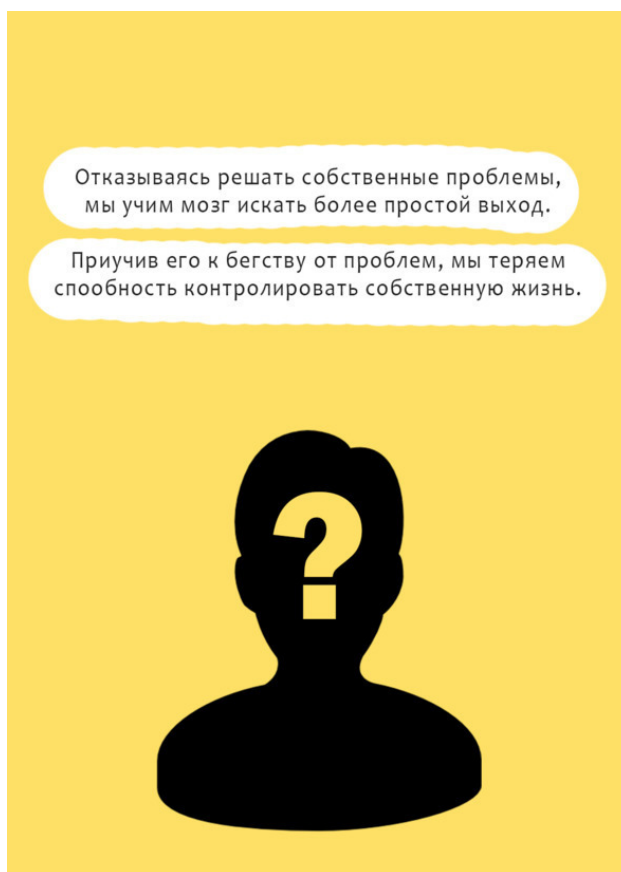
Современное общество меньше всех прочих поколений способно находить решения даже для самых примитивных задач. Мы утратили способность мыслить, анализировать и рассуждать здраво. И теперь, чтобы осознать, что наш партнер давно нас не любит и лишь пользуется нами, нам необходим кто-то другой. Трезвый взгляд постороннего человека. Потому что мы сами давно и безнадежно слепы.

Мы деградировали так сильно, что больше не умеем делать самых банальных выводов и предпочитаем закрывать глаза на вещи, которые уже сами по себе являются прямым ответом на наши вопросы.

Люди наивно полагают, будто отсутствие счастья в жизни способен вылечить дорогостоящий психотерапевт. И что этот же человек поможет нам излечить разбитое сердце. Или даже обрести душевную гармонию. Но это самообман...

Но все же давайте сперва поговорим о психологах. Кто же такие эти люди, эти мудрые, способные решить любые человеческие тревоги, создания? Может быть, это некая особая разновидность людей? Которых щедрый мир с момента рождения одарил возможностью видеть сквозь физическую оболочку тела, находить потаенные страхи других и браво с ними сражаться? Возможно, это люди, имеющие некие сакральные черты? Или просто очень хорошие врачи?

Нет. На самом деле, психолог – это даже не врач. Потому что получить такую специальность способен кто угодно. Для того, чтобы стать психологом, не требуется никаких особенных усилий. И эта профессия мало чем отличается от всех других. Все, что нужно, если вы стремитесь стать таким человеком и получить заветный диплом – смиренно отсидеть несколько лет в университете, и ничего более. Таким образом, психолог вообще ничем не отличается от большинства людей, имеющих высшее образование. Вот только если психиатр – это и в самом деле врач и квалифицированный специалист по человеческой биологии, то психолог – это тот, кто не несет за вашу жизнь совершенно никакой юридической ответственности. Потому что он буквально никто.



В первые месяцы моего обучения, я все ждала, когда же передо мной откроются все тайны человеческого мозга. Поступив в университет на психолога, я была твердо уверена в том, что в зданиях стен из всех нас, студентов, вырастят настоящих знатоков человеческой души. Каково же было мое разочарование, когда я осознала, что ни один психолог по-настоящему ни на что не способен. Что люди просто выбирают для себя готовый план, схему, изобретенную кем-либо из психотерапевтов и врачей минувшего прошлого. И просто слепо следуют тому, что успели вызубрить за пять лет, проведенных в университете.

Когда вы переступаете порог кабинета психолога, вас там не будет поджидать ничего, что не уместится в программу стандартного образования. По сути, самая большая проблема выпускника такого университета – это определиться с тем, какой готовой схемы придерживаться в практике. Кто-то опирается на диковатую философию Фрейда, другие – на классические методы Юнга, а еще кто-то избирает для себя трактаты, описанные у Айзенка или Маслоу. То есть, задача среднестатистического психолога – это просто придерживаться заученной линии поведения, буквально повторяя чужие слова, выводы и действия. Но все это можно сделать и самостоятельно, если прочитать необходимые книги и проанализировать их.

То есть, по сути, каким бы сложным, уникальным и необыкновенным человеком вы не являлись, вас будут оценивать и тестировать согласно установленному порядку принципов. Точно так же, как это делали в том же самом кабинете с сотнями других людей. Вот только разве может быть эффективным подобный подход? Ведь вы – не больной человек. Вы не простужены, чтобы назначить вам антибиотик. И вы – не шизофреник, чтобы лечить вас так, как это необходимо в подобном случае. Вы вообще не больны. У вас просто имеются какие-то сложности, проблемы или же вы запутались в своей жизни.

Однако никто в мире не знает, как вам помочь. Даже самый прекрасный и опытный психолог. Потому что, когда на руках нет достоверной картины вашего заболевания, вас невозможно классифицировать, чтобы определить оптимальные меры для излечения.

Вот почему у психологов нет медицинского образования. Потому что этим людям оно ни к чему. Они лишь создают видимость некоей профессиональной деятельности. Для того, чтобы в мире существовали хоть какие-то люди, готовые потратить свое личное время на выслушивание бессвязного бреда посторонних. Чтобы вам было, куда пойти, если вам плохо, одиноко или нужен разумный совет.

Но здесь есть большое «но» – ни одна психологическая методика не позволяет человеку делать выводы вместо вас самих. Потому никаких готовых ответов в кабинете своего психотерапевта вы не отыщите никогда в жизни. Психолог не имеет права что-либо вам советовать, убеждать вас в чем-то или наводить на определенные действия. Все, что он должен делать – это выслушать вас, а затем, в лучшем случае, обратить ваши мысли в верное русло. Чтобы вы сами пришли к тому, что ищите. Но не более того. И лишь в том случае, если перед вами действительно квалифицированный специалист.

Но в подавляющем большинстве случаев психолог отмахивается от своих пациентов фразами, набившими оскомину, а также просто вынужденно слушает вас вновь и вновь, потому что это – его работа. И ничего более.

То есть, никакой профессии психолога на самом деле не существует. Пока вам невозможно поставить диагноз, вас невозможно лечить. И вам невозможно помочь. Психология – такой же миф и выдумка, как и эзотерика. Это жалкая попытка измерить то, что невозможно измерить и стремление разбросать все человечество на определенные, узкие категории и классифицировать вас, навесив хотя бы какой-то ярлык. Однако, если в случае с реальным заболеванием, вас после диагностики поместят в необходимое отделение лечебницы, то здесь этот метод уже просто не работает. Люди слишком разные, а их видение и восприятие мира, их душевные переживания и глубинные терзания настолько разнообразны и так удивительно отличаются друг от друга, что затолкать их в определенные списки просто не представляется возможным.

И все, что остается психотерапевту – это терпеливо выслушивать вас, чтобы попытаться самому понять, что же вам требуется. Ведь этого психолог не знает. И ответ находится лишь в одном месте – внутри вашей головы.

Но, постойте-ка... Если психолог – всего лишь иллюзия проводника для связи и контакта с самим собой, если этот человек на самом деле не может и даже не имеет законного права вам оказывать помощь иного рода, то зачем же он тогда необходим? И почему человек самолично не может прийти к тем выводам, которые он делает после многочасовых монологов в кресле у утомленного психотерапевта?

И тогда мы вновь приходим к тому, с чего, фактически, и начали. Люди безнадежно деградировали. Они обленились настолько, что больше не в состоянии распознавать собственные страхи, желания, и даже не отличают настоящих стремлений от поддельных увлечений. Они слишком растеряны, слишком слабы и слепы, чтобы наладить диалог с собственным сознанием.



## **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.