

# РЕЙТИНГ ТОКСИЧНОГО БРЕДА ПОПС-ПСИХОЛОГИИ

НАЧАЛО ЗДЕСЬ: [ЛОГИКА-ЖЕЛЕЗЯКА](#)

## Как попс-психология «ест людей»?

Говорят и «поп-психология», но на мой вкус «попс» звучит ярче и ритмичнее («пс» два раза).

Идея создания «рейтинга людоедских идей попс-психологии» принадлежит не мне. Листая ленты соц.сетей обнаружила такой рейтинг, автором которого являлся коллега «по цеху» (по тексту было понятно, что он – практик и написал действительно о своём опыте).

Фамилия автора не была мне известной, рейтинг посмотрела «по диагонали», публикация быстро затерялась в обновлениях соц.лент, и автора я просто не запомнила. Возможно, изначально идея тоже не того автора, а другого...

Впрочем, подобный рейтинг может (или мог бы) составить любой практик.

Чаще некую ироничную, саркастическую или даже «истерическую» критику одних коллег другими коллегами воспринимаю, как нечто «непроработанное детское». Так как (когда мне еще было интересно), и я выясняла причины частых «наездов на коллег другой модальности», всегда оказывалось, что выяснение заканчивается одним и тем же признанием критикующего: «Они отбирают моих клиентов!».

Поэтому этих негодяев-конкурентов надо изничтожить меткими замечаниями... Не повышением/улучшением своей квалификации, например, не изменениями своей профессиональной осознанности,.. – на это нужен большой труд, время и желание. Нет конкурента – нет проблемы! Ирония в том, что от такой критики конкуренты не растворяются в воздухе.

Здесь же есть и второй момент: любой и каждый студент какого-либо психологического факультета или кафедры, который лишь только начинает «соображать, где он находится», уходит в неизбежные и полезные «подростковые процессы», в частности – в сравнение себя с другими. В том числе в сравнение различных направлений в области помогающих профессий.

Это «проблемы роста» и личного (надо же как-то убедить самого себя, что «выбрал правильный путь, особенно, если другие пути – неправильные»), и задачи профессиональной идентификации, ничего плохого в этих процессах нет... Если они заканчиваются вовремя, а не длятся до седых волос.

То есть, когда наблюдаю, например, в соц.сетях публикации некоего коллеги о «других плохих-плохих» коллегах, и публикации на эту тему появляются с завидной частотой, но я знаю, что с этим коллегой «что-то не так».

Плюс к этому всему действительно убеждена: не столь важен метод, сколь важен результат. И, если человеку действительно помогает «разговаривать со Вселенной», то пусть он с ней «разговаривает». Другое дело – в каком контексте случается такой разговор, и присутствует ли рядом санитар (о, сарказм пошёл...).

{Сарказм – дело хорошее, но, если без него, то «Вселенная» – это просто

напросто часть «внутреннего содержания», которая зачем-то и почему-то выносится в некий «внешний объект», но это уже отдельный разговор...}

Так вот... Подумала я, подумала еще и решила, что всё-таки составлю и свой рейтинг.

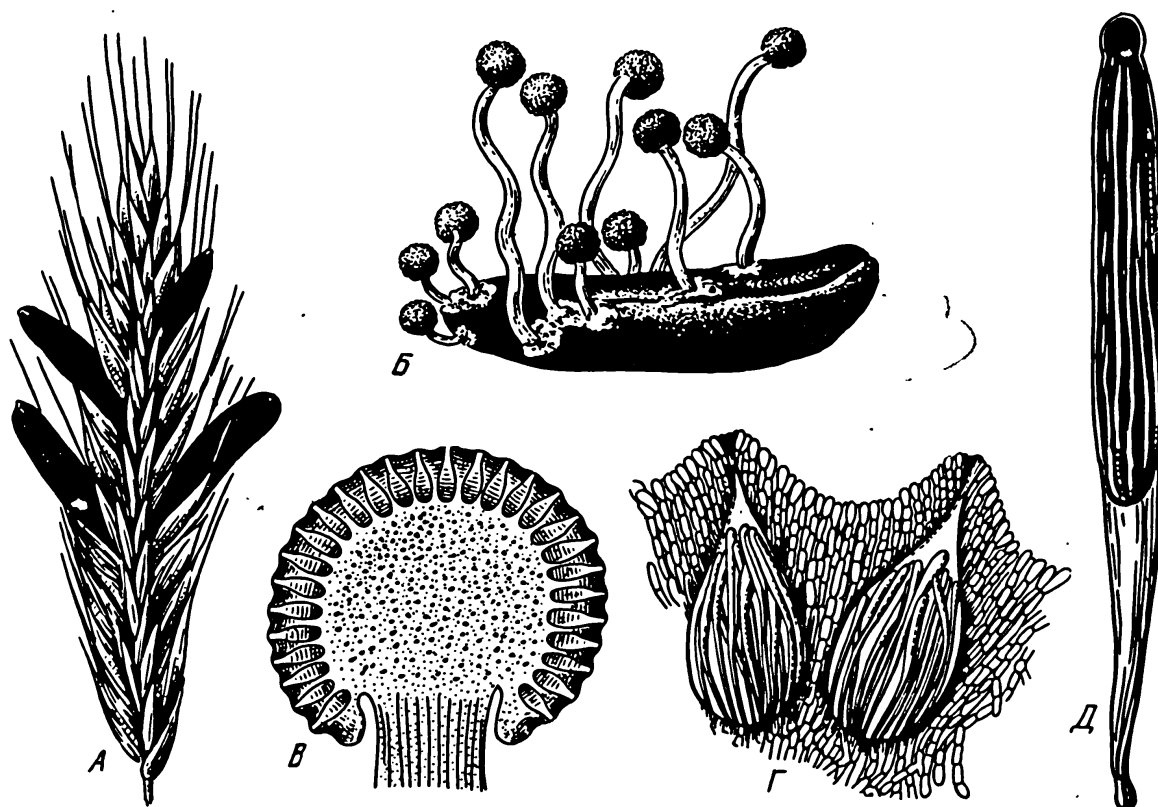


Рис. 91. Спорынья (*Claviceps purpurea*). А — колос ржи со склероциями; Б — стромы, выросшие на перезимовавшем склероции; В — продольный срез через строму с перитециями; Г — продольный срез через перитеции с сумками; Д — сумка с нитевидными аскоспорами

Потому, что «накипело» и потому, что никакие они не коллеги (те, кто засаживает массовое сознание «спорыньей»), а самое главное — бредовые идеи не (!) помогают, заворачивай их в обёртку какого-то метода или не заворачивай.

Откуда я знаю, что именно не помогают? Да всё оттуда же, от клиентов.

Разумеется, когда приходит клиент, у которого было действительно

специфическое детство, больше похожее на реализованный в реальности «фильм ужасов», – это вообще «невеселая история», это трудная и долгая работа.

Но при этом, даже при самых неблагоприятных «исходных данных», некий путь (перспектива) не только «вырисовывается», но сразу или постепенно формируется надежда, у которой есть (условный) «план». То есть «картина – ясна», не то, чтобы совсем-совсем ясна, но точно яснее, чем в варианте, о котором речь такая...

«Еще более ужасный фильм ужасов», при чём не в детстве клиента произошедший, а реализуемый прямо Сейчас и Здесь – это «тяжелый» или «полу-тяжелый» клиент, который... да, вы догадались, уже «полечил сам себя» посещением непрофильных (для него) тренингов, чтением статей и книг, конспектированием вебинаров, которые не имеют никакого отношения к его реальному «лечению и спасению».

Не относятся ни к его «диагнозу», ни к анамнезу (которые, к тому же, он назначил себе сам).

Здесь важно не столько то, что книга, им прочитанная – «неправильная» сама по себе, но важно то, что он Сам выбрал «лечение не по себе». Прямой аналог... Обнаружить некие симптомы и начать «лечение» купленными в аптеке таблетками. Таблетки при этом далеко не всегда «плохие», они просто «от другого».

То есть к уже имеющейся у человека «тяжести», человек добровольно добавляет еще несколько «тяжестей». И эти «тяжести» настолько весомые, что

могут интегрироваться в него «на уровне клетки», крепко «припорошив и запутав» реальную картину.

Пример того, как чаще «спорынья» обнаруживается...

На первичном собеседовании (кстати, оно проводится из любого города по skype и бесплатно, – момент саморекламы) клиент твёрдо отвечает «Нет!» на вопросы: «Обращались ли вы ранее к психологу, психотерапевту, психоаналитику или к подобному? Посещали ли когда-либо какие-либо тренинги, в том числе – на работе или самостоятельно?».

«Нет, не посещал. Нет, не обращался. Нет, не привлекался. Нет, не замечен»...

Затем в речи клиента и в его «твёрдых убеждениях», которые он начинает транслировать, замечаю специфические признаки.

Чаще – это некие «словечки», которые хорошо известны каждому специалисту, который работал с темой или интересовался темой «сектанства» (в любом формате).

Плюс к этому клиент транслирует свои «твёрдые убеждения» (наиболее часто – о глобальном мироустройстве и устройстве человека), которые удивительно смахивают на цитаты «статусов из Вконтакте» (то есть – низкопробную банальщину, «цитаты великих», в лучшем случае – народные поговорки и пословицы). При этом «цитирование» применяется настолько часто, что возникает первичный вопрос: «А куда делось собственное, своё личное мнение самого клиента?».

Быстрых выводов стараюсь не делать, поэтому могу наблюдать и «перепроверять» некоторое время и, когда «становится можно спросить», уточняю – откуда в его речи такое множество весьма специфических терминов и «мудрых» выражений/убеждений?

И тут клиент «вспоминает», что посещал «лидерский тренинг когда-то давно», смотрел «отличный мотивирующий фильм» (который создан по заказу тех самых реальных сектантов), смотрел «в пол-глаза какие-то вебинары каких-то психологов»...

Мало того и реального психолога посещал, но «не понравилось потому, что психолог не отвечал на мои вопросы» (не давал советов и рекомендаций, как это делают «цитаты великих» и прочее, выше перечисленное), а похоже, что «заставлял»/«принуждал» искать свои собственные ответы (это – как минимум).

Дело «совсем плохо» (на данном этапе), когда клиент совершенно искренне не находит никакой, абсолютно никакой связи между полученным ранее весьма сомнительным опытом и тем весьма печальным состоянием, в котором он себя «дотащил» по моего кабинета.

Не только осознанно «не связывает», но может буквально вытеснить из памяти тот опыт (действительно не помнит).

С такими клиентами работа получается как-бы «двойная», приходится разгребать не только «собственные дебри» клиента, то и «отцеплять/расцеплять/раздирать/разделять» то, что он смог в себя интегрировать, – ту самую «таблетку», которую он принимал «от болезни,

которой у него нет», и которой он свой реальный «анамнез и диагноз» зарыл еще глубже и зацементировал.

Да, такая работа – это тоже работа, но всякий раз меня посещает досада о реально потерянном времени, которое клиент украл у самого себя, движимый некими добрыми намерениями или вообще без намерений и даже без тени осознанности:

**– Какая специализация была у того психолога?**

**– Специализация? Психолог!**

**– Какой была тема того тренинга, сколько времени он длился, как была построена работа с группой?**

**– Что-то про... Не помню.**

**– Каков был повод пойти на тот тренинг? Что вы тогда «имели ввиду»?**

**– Ну, как... Просто пошел.**

Время, потраченное на «употребление несвоих таблеток», уже не вернуть. А на поиски и действие «противоядия таблеткам» времени может уйти не меньше, а то и больше, – это при процессе, который благоприятно разовьётся (или нет, не благоприятно и не разовьётся).

...Специалисту остаётся лишь «закатать рукава по-выше», сказать клиенту «Что сделано, то сделано!» и начать разгребать конюшни Авгия.

# Рейтинг

## 1. Начну с самого дорогого – со здоровья.

Дорогие товарищи, запомните: если нет ноги, она не вырастет даже, если двадцать лет платить самому маститому психоаналитику, психологу, психотерапевту. Ну, не вырастет и всё тут.

Это – про бесконечные интерпретации о том, какая психологическая проблема в каком внутреннем органе застревает и заставляет его болеть.

Есть такое явление и процесс – алекситемия. Алекситемию открыли еще до царя Гороха, всё по ней изучили. И – да, все болезни «от нервов», алекситемия действительно может являться реальной причиной соматических заболеваний.

Но предлагаю не путать причину и следствия. Если есть изменения «на уровне клетки», то есть «психология» уже дала заметный и измеримый медицинскими приборами/анализами результат в теле, то обратный процесс становится невозможным («Поздно пить Боржоми, когда печень отвалилась»).

Есть случаи, их множество, они описаны в специальной литературе, – когда в длительном (!) анализе или терапии соматические проявления либо исчезали, либо не развивались далее изначального состояния. Тут главное слово «длительном» и в сопровождении врачебной медицинской помощи.

Поэтому, если вы своему психологу сообщили, например: «У меня уже пару лет жутко болит шея!», а он вам отвечает: «Это потому, что вы не хотите



поворачивать голову назад – в прошлое. Расскажите о прошлом, шея перестанет болеть!», то бегите. Но не сразу, вдруг он все таки скажет что-то еще?

Интерпретация «потому, что вы не хотите поворачивать голову назад – в прошлое» имеет место быть, но это даже не начало разговора и уж тем более не финал. И уж, конечно, если «пару лет жутко болит», то стоит поговорить о причинах, по которым клиент не обращается к врачу.

Проблема-то не в больной шее, а в том, что человек «пару лет» не предпринимает никаких действий к тому, чтобы «перестало болеть» или хотя бы провести медицинскую диагностику.

То есть, если вы постоянно жалуетесь психологу на некие соматические симптомы, а он в ответ показывает вам таблички из серии «Почки – это проблемы родовой/семейной крови» и ни разу не спросил «Показывали ли вы ваши почки врачу?», то это – хреновый психолог.

Почему именно хреновый? Потому, что ему на вас наплевать. И потому, что у него мистифицированное мышление (он реально верит, что мышцу/сосуд, уже защемленный позвоночником, можно из под позвоночника изъять разговорами раз в неделю).

## **2. Ненаивный примитивизм.**

«Ты не справляешься с психологическими и иными проблемами потому, что ты – слабак», «Возможно, ты просто глуп, если не понимаешь, как обойтись без проблем в этой жизни».

Весьма распространенный и один из самых мерзких токсичных и людоедских «методов», который можно рассмотреть в нашумевшем российском фильме, в котором отец «мотивировал» сына излечить у самого себя неизлечимое заболевание.

«У тебя просто нет воли, чтобы решить твои психологические проблемы. Не ной, а возьми свою жизнь в свои руки».

В этих случаях псевдо-психолог чрезмерно упрощает (потому, что сам «простой, как амёба»). Примерно «миллиард» психологических оттенков и вариантов сводит к одноклеточной простоте и ясности «копай от забора до обеда»: или клиент – недалекий и непонимающий жизни дурак или клиент умный, но безвольный, или то и другое (и глупый, и лишенный морально-волевых качеств).

Почему такой примитивизм далеко не наивный?

Потому, что... у кого есть Воля? Разумеется, у этого психолога-гуру. Он же является «успешным и счастливым» обладателем самых сакральных знаний о жизни! Дело за малым – убедить клиента не только в том, что тот – ничтожество, но и в себе, как в первоисточнике того, чего у клиента нет – сакральных знаний и воли.

Нет, такой гуру не будет ввязывать клиента в терапию на много лет. У него нет на это никаких ресурсов от слова «совсем».

Он проведет краткосрочный «волшебный и мотивирующий» тренинг (1-2 личных консультации или групповой тренинг примерно на стадионе), а денег

возьмёт, как за десять лет.

«У клиента не получилось? После такого шикарного тренинга не получилось? Конечно! Потому, что... что? Верно. Потому, что он – тупой и безвольный. Что не понятно?» – вот и всех дел незамысловатых.

### **3. ССЗБ («Сам Себе Злобный Буратино»).**

«Если это произошло с вами, значит вы сами это притянули!».

Далее могут быть варианты – как конкретно «притянули». Кто, знаете ли, чем притягивает! Кто негативным мыслями, кто плохими поступками, кто сам себе «заказывает»...

Еще варианты: «Произошедшее и не первый раз на что-то вам намекает, а вы не понимаете – на что намекает...», «А вот со мной такого не бывает. Как считаете, почему такое бывает с вами, м?» и подобное.

Всё это ССЗБ – про ответственность, которой нет в реальности, про вызываемое хреновым психологом и эксплуатируемое им чувство вины («не доконтролировал», «не заметил вовремя», «глупый, наверное, не понял», «комплекс жертвы» и прочее).

Почему именно хреновым психологом? Потому, что он отыгрывает на клиенте свои «пунктики», например, превосходство, унижение жертвы, жажду власти (провокация чувств вины и стыда – это всегда про намерение получить власть над человеком).

Чаще такие хреновые психологи аж лоснятся, это можно легко обнаружить просто по внешнему виду и по тому, как тот себя «держит». Первая мысль, которая приходит на ум клиента, при первом же взгляде на такого психолога: «Кажется, я – лошара!».

Здесь нужно сделать важное примечание. О «своем вкладе» клиента в некие события его жизни говорить можно и нужно. Но потом, когда терапевтический процесс уже «настоялся», тогда и понимание реальной ответственности будет совсем другим.

Если ваш психолог начал с прозрачных и активных намеков о вашей ответственности за всё вообще, включая китайскую пандемию гриппа, да еще в сравнении с ним-великим, то бегите. Или оставайтесь, но знайте, что он закатывает вас «под асфальт» и достаточно глубоко.

**4. «Купите мой тренинг, и ваша беременность будет длиться не девять месяцев, а три часа. Вторая беременность – в подарок, и длится она две минуты».**

Про отличия краткосрочных и длительных тренингов писала неоднократно. Повторяться не хочется.

Не верьте тем психологам, которые обещают «легко и быстро» или «больно, но все равно быстро» сделать то, что ни быстро, ни легко не делается.

## В КАКИХ СЛУЧАЯХ «ПРОКАЧКА НАВЫКОВ» ЭФФЕКТИВНА?



Вы когда-нибудь видели ребенка, который за год вырастает до пяти лет, и делает это потому, что родители владеют «особой методикой»? Я не видела.

Вот и наши процессы не имеют способности к «убыстрению», даже если ими будет руководить самый гуристый гуру.

**Обращайтесь, если что...** (любой город; первая консультация проводится бесплатно).

**С уважением, Нечаева Е.А.**