

12+

СЕРГЕЙ ПАЦАНОВСКИЙ

---

# Психология для тех, кто устал от психологии



# **Сергей Пацановский**

# **Психология для тех,**

# **кто устал от психологии**

*<https://litres.ru/74306992>*

*ISBN 9785007088107*

## **Аннотация**

Эта книга — манифест здорового пофигизма и глоток свежего воздуха для всех, кто перегружен поп-психологией. В 6 лаконичных главах автор с юмором и иронией объясняет, почему бесконечный самоанализ загоняет нас в ловушку, и как современные психологические тренды разрушают наши отношения и лишают нас спонтанности.

# Содержание

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Глава 1. Синдром «перелеченности»: почему от<br>обилия психотерапии нам только хуже | 5  |
| Глава 2. С вами все нормально (даже если у вас<br>есть травмы)                      | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                   | 10 |

# **Психология для тех, кто устал от психологии**

**Сергей Пацановский**

© Сергей Пацановский, 2026

ISBN 978-5-0070-8810-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Глава 1. Синдром «перелеченности»: почему от обилия психотерапии нам только хуже**

Вы просыпаетесь утром, открываете ленту соцсетей и сразу попадаете на минное поле. Блогер рассказывает, как экологично выстроить границы. Психолог в рилс объясняет, что ваша лень — это не просто лень, а «глубокий саботаж из-за непроработанной травмы отвержения». Подруга в чате пишет, что прекращает общение со знакомым, потому что он «нарцисс и абьюзер».

Добро пожаловать в XXI век, где психология превратилась в новую религию, а самоанализ — в обязательный фитнес для мозга. Но почему тогда мы чувствуем себя всё более уставшими, тревожными и одинокими?

## **Вторая смена саморазвития**

Раньше после работы люди отдыхали: смотрели глупые комедии, читали детективы или просто лежали на диване. Сегодня мы не можем просто лежать. Мы должны «кон-

тейнировать эмоции», «прорабатывать детские дефициты» и «медитировать на изобилие».

Саморазвитие превратилось во вторую рабочую смену. Если вы не анализируете свои сны, не ведете дневник благодарности и не ходите к терапевту, вы как будто бы запускаете себя. Возникла иллюзия: «Я смогу начать жить хорошо только тогда, когда окончательно себя почию».

Но вот спойлер: этот процесс бесконечен. Невозможно стать «полностью проработанным», потому что психика — это не операционная система, в которой можно обновить все драйверы до идеала.

Психологический новояз: как термины разрушают жизнь

Популярная психология подарила нам удобный, но опасный язык. Мы заменили простые человеческие слова медицинскими терминами и стали использовать их как оружие:

- Вместо «мы поссорились» — «он совершил психологическое насилие».
- Вместо «мне грустно» — «у меня депрессивный эпизод».

- Вместо «он мне не нравится» — «он токсичный нарцисс».

Этот новояз делает нас хрупкими. Когда мы называем обычное недопонимание «газлайтингом», мы лишаем себя возможности просто договориться. Мы начинаем видеть в близких не живых, ошибающихся людей, а ходячие диагнозы.

Эффект ноцебо: когда поиск травмы создает проблему

В медицине есть понятие «ноцебо» — это когда человек узнает о возможных побочных эффектах лекарства и тут же начинает их у себя чувствовать. В психологии происходит то же самое.

Если три часа искать в своем детстве причину того, почему вы сегодня не хотите идти на работу, вы обязательно ее найдете. Вы вспомните, как в третьем классе мама не купила вам синий фломастер, и свяжете это с нынешним выгоранием. Но стало ли вам от этого легче? Помогло ли это написать отчет? Нет. Вы просто потратили силы на раскопки в прошлом, вместо того чтобы отдохнуть или сделать дело.

Вы не сломаны. Ваша усталость, плохое настроение или нежелание общаться с некоторыми людьми — это не симп-

томы душевной болезни. Это нормальные реакции живого человека на сложный мир. Чтобы жить, не обязательно бесконечно себя лечить. Иногда лучший способ решить психологическую проблему — это просто перестать о ней думать.

## **Глава 2. С вами все нормально (даже если у вас есть травмы)**

В современной культуре закрепился опасный образ «идеально проработанного человека». Это мифическое существо, которое никогда не злится, всегда знает, чего хочет, мгновенно распознает свои дефициты и излучает абсолютную осознанность.

# 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.