18+

АЛЕКСЕЙ ТИЩЕНКО

КУЛЬТ ПСИХОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Алексей Тищенко

Культ психологии в современном мире

https://litres.ru/74927494
ISBN 9785007169455

Аннотация

Название книги, «Культ психологии в современном мире», намеренно провокационно. Оно не означает, что психология — вредная дисциплина, что терапия бесполезна или что людям не следует обращаться за помощью. Здесь слово «культ» обозначает неформальное поклонение идеям: привычку считать психологическое объяснение окончательной истиной, превращать термины в моральные ярлыки и требовать от каждого бесконечно работать над собой.

Содержание

Глава 1. От исповеди к психологической консультации 8
Глава 2. Психологизация повседневности 12
Глава 3. Культ самосовершенствования 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Культ психологии в современном мире

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0071-6945-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Почему мы всё чаще объясняем себя психологией

Ещё недавно многие переживания было принято скрывать. Человек мог годами носить в себе тревогу, стыд, одиночество или последствия тяжёлого опыта, не имея привычных слов, чтобы рассказать о них. От него ожидали выдержки, молчания и способности «собраться». Попросить о помощи иногда означало признать слабость. Сегодня ситуация изменилась: разговор о психическом здоровье стал заметнее, а психологические слова вошли в повседневную речь.

Мы говорим о тревожности, самооценке, травме, границах, привязанности и выгорании. Эти понятия встречаются в книгах, подкастах, сериалах, коротких видеороликах, рабочих тренингах и семейных беседах. Психологический язык

перестал принадлежать только кабинетам специалистов. Он стал способом описывать повседневную жизнь.

В этой перемене есть большое достоинство. Человеку легче признать, что ему трудно, если он знает: переживание можно назвать, а помощь существует. Слова иногда уменьшают одиночество. Они дают возможность обратиться к близкому человеку, врачу, психологу или социальной службе не с туманным «со мной что-то не так», а с более ясным описанием происходящего.

Но рост доступности принёс и соблазн. Психологические объяснения нередко претендуют на универсальность. Конфликт объявляют следствием травмы, усталость — выгоранием, несогласие — защитной реакцией, а сложное поведение — диагнозом. Короткий совет обещает изменить жизнь, а список признаков будто бы раскрывает истинную сущность незнакомого человека.

Название книги, «Культ психологии в современном мире», намеренно провокационно. Оно не означает, что психология вредна, что терапия бесполезна или что людям не следует обращаться за помощью. Здесь слово «культ» обозначает чрезмерное поклонение объяснениям: привычку считать психологическую формулу окончательной истиной, превращать термины в моральные ярлыки и требовать от каждого бесконечно работать над собой.

Психология — широкая область знания и практики. Научное исследование, клиническая оценка, психотерапевти-

ческая работа и популярный совет — не одно и то же. У них разные задачи, методы и требования к доказательствам. Когда эти уровни смешиваются, уверенная фраза из социальной сети начинает выглядеть столь же авторитетной, как серьёзное исследование или индивидуальная профессиональная оценка.

Эта книга предлагает не разоблачать психологию, а вернуть ей правильный масштаб. Психологические идеи способны быть картами: они показывают возможные маршруты, помогают заметить препятствия и выбрать направление. Но карта не является самой территорией. Она упрощает, выделяет одни детали и оставляет другие за рамками. Жизнь человека включает не только мысли и чувства, но и тело, здоровье, отношения, культуру, материальные условия, историю и случай.

В главах мы рассмотрим, как психологический язык стал частью повседневности, почему самосовершенствование порой превращается в обязанность, как работают социальные сети и рынок самодиагностики, чем может помочь терапия и где проходят её границы. Поговорим о том, как общественные условия влияют на благополучие и почему индивидуальная «работа над собой» не всегда заменяет перемены вокруг.

Важно оговорить границы книги. Это просветительское эссе, а не учебник клинической психологии и не медицинская рекомендация. Примеры составные и условные: они иллюстрируют идеи, а не описывают конкретных людей. Если

переживания серьёзно мешают повседневной жизни, угрожают безопасности или вызывают опасения за здоровье, разумно обратиться к квалифицированному специалисту или в соответствующую службу помощи.

Главная задача — не дать читателю готовую веру, а предложить вопросы. Кто предлагает объяснение? На чём оно основано? Какой опыт помогает понять? Что оставляет за кадром? Делает ли оно человека свободнее и способнее действовать — или заставляет зависеть от ярлыка и чужого авторитета?

Психология заслуживает уважения не потому, что может объяснить всё, а потому, что помогает задавать точные вопросы. Её зрелость видна в признании неопределённости, готовности пересматривать идеи и бережном отношении к сложности живого человека.

Глава 1. От исповеди к психологической консультации

1.1. Язык эпохи

Каждая эпоха предлагает свои слова для страдания. Одни поколения говорили о судьбе и испытании, другие — о грехе, долге, болезни или общественном устройстве. Современный человек часто описывает себя через травму, границы, эмоциональную доступность, привязанность и самооценку.

Смена словаря не означает, что прежние страдания исчезли или что новая система объяснения автоматически точнее. Она меняет то, что общество замечает, кому сочувствует и на кого возлагает ответственность. Если конфликт объясняется недостатком личных границ, решение ищут в индивидуальной работе. Если в центре внимания оказываются неравенство, зависимость, дискриминация или опасные условия труда, в разговор включаются институты и общественные отношения.

Психологический язык привлекателен там, где человек должен самостоятельно выбирать жизненный путь. Изменение семейных моделей, развитие городов и расширение индивидуального выбора открыли новые возможности, но увеличили и нагрузку решений. Нужно выбирать работу, близость, образ жизни и отношение к собственным желаниям.

В такой ситуации самопознание кажется практической необходимостью.

1.2. Как объяснение становится частью личности

Человек редко довольствуется фактом: «мне плохо». Он ищет связь между событиями и переживаниями. Рассказ «я тревожусь, потому что…» возвращает ощущение порядка. Иногда он помогает найти причину и поддержку. Например, понимание, что постоянная настороженность связана с небезопасной ситуацией, может подсказать: нужны не только упражнения на расслабление, но и реальные меры защиты.

Однако объяснение способно застыть. Если любое затруднение сводится к одной травме, одному типу привязанности или одной черте характера, человек начинает воспринимать прошлое как судьбу. Формула, которая сначала помогла осмыслить опыт, превращается в приговор: «я такой, поэтому ничего нельзя изменить».

Представим Марину, которая замечает, что тревожится перед важными разговорами. Она читает статью о тревожной привязанности и узнаёт несколько знакомых черт. Это может стать поводом исследовать, чего именно она опасается и как строит отношения. Но если Марина заключит, что любой её выбор предопределён типом привязанности, идея перестанет быть инструментом и станет клеткой. То же поведение может зависеть от конкретных отношений, опыта, усталости, текущего стресса и множества других факторов.

Полезно помнить: причины редко бывают единственны-

ми. Усталость может быть связана с нагрузкой, недосыпом, здоровьем, тревогой и обстоятельствами дома. Трудности в отношениях могут возникать из-за несовпадения ожиданий, неравного распределения обязанностей, слабой коммуникации или небезопасного поведения. Психологическая гипотеза важна, но не обязана быть исчерпывающей.

1.3. Наука, практика и популярный контент

В повседневных разговорах одним словом называют разные вещи. Психология как научная дисциплина исследует психические процессы и поведение, используя методы исследования и проверки. Психотерапия — профессиональная практика помощи, основанная на разных подходах. Популярная психология включает книги, курсы и медийные советы, качество которых неодинаково. Наконец, есть бытовой психологический язык — слова, которыми люди описывают себя и близких.

Эти уровни взаимодействуют, но не должны подменять друг друга. Популярный тест не равен диагностике; личная история не доказывает, что тот же способ поможет всем; научное наблюдение о группе не даёт автоматически точного ответа о конкретном человеке. Чем увереннее звучит утверждение, тем важнее спросить, откуда оно взялось, к кому относится и насколько применимо к данной ситуации.

1.4. Пример: семейная ссора и разные карты реальности

Допустим, взрослый сын говорит матери, что не сможет

приехать на семейный ужин. Мать отвечает: «Ты избегаешь близости, потому что боишься настоящих отношений». Сын злится и прекращает разговор. Психологическая версия матери может быть ошибочной: у сына может быть работа, усталость, конфликт расписаний или просто иное представление о частоте встреч. Возможно и то, что между ними действительно есть давняя дистанция, но её нельзя установить по одному отказу.

Более продуктивный разговор начинается с фактов и просьб: «Мне жаль, что ты не приедешь; я скучаю. Можем выбрать другой день?» Сын может ответить: «Я не отдаляюсь, просто на этой неделе перегружен. Давай договоримся заранее». Такой обмен не гарантирует полного согласия, но оставляет место для реальности обоих людей.

Психологический язык способен сделать невидимое обсуждаемым. Но он становится опасным, если используется для чтения мыслей вместо разговора. Полезное объяснение предлагает вопрос, а не выносит окончательный вердикт.

Глава 2. Психологизация повседневности

2.1. Когда внутреннее объясняет всё

Психологизацией называют тенденцию объяснять всё больше явлений через внутренние состояния и индивидуальные особенности. Она заметна, когда общественную проблему описывают как недостаток личной устойчивости, конфликт интересов — как неумение выражать чувства, а тяжёлые условия труда — как слабый навык управления стрессом.

Внутренние процессы действительно важны. Умение распознавать эмоции, просить о помощи и договариваться может менять повседневную жизнь. Но одностороннее объяснение становится проблемой, когда индивидуальная работа вытесняет разговор о внешних условиях.

Представим сотрудника, который несколько месяцев работает сверхурочно, почти не отдыхает и отвечает на сообщения поздно ночью. Ему предлагают освоить дыхательную практику и развивать устойчивость. Практика может дать короткую передышку, однако не изменит график, если причины усталости связаны с систематической перегрузкой. Когда всё объясняется недостатком личной стойкости, организация остаётся вне обсуждения.

2.2. Индивидуальная адаптация и внешние условия

Психологическое объяснение привлекательно, потому что обещает управляемость. Можно составить план, вести дневник, тренировать навыки. Изменение общественных условий требует переговоров, коллективного действия и времени. Индивидуальная работа кажется доступнее, даже если не решает всего.

Но удобство может обернуться несправедливостью. Человек начинает думать, что не сумел правильно настроить себя, если страдает в неподходящей среде. Он обвиняет себя в тревоге, вызванной постоянной неопределённостью, или в истощении, которому способствуют чрезмерные требования. Проблема получает психологическое название, но её источник остаётся нетронутым.

Это не означает, что личные навыки бесполезны. Они помогают выдержать трудный период, яснее обозначить потребности и найти доступные шаги. Важно не путать помощь в адаптации с устранением причины. Иногда требуется одновременно поддерживать человека и менять обстоятельства.

Вопросы, которые помогают увидеть оба уровня: что я могу сделать сам? Что зависит от других людей или организации? Какая поддержка доступна? Не подменяю ли я необходимое изменение среды попыткой бесконечно лучше приспосабливаться?

2.3. Диагнозы в бытовом споре

Психологические термины нередко используют, чтобы

лишить оппонента права на собственную позицию. Несогласие объясняют защитой, критику — завистью, отказ — избеганием близости. Любое возражение становится подтверждением первоначальной теории. Человек не может опровергнуть приписанный ему мотив, потому что его несогласие тоже объявлено симптомом.

Такой способ рассуждения не помогает понять другого. Он подменяет разговор о наблюдаемых поступках догадкой о внутренней причине. Гораздо точнее обсуждать конкретное: что произошло, как это повлияло на участников и о какой договорённости они хотят попросить.

Фраза «мне кажется, я сейчас защищаюсь; давай вернёмся к этому позже» признаёт возможность ошибиться. Фраза «ты так говоришь, потому что у тебя расстройство» претендует на знание, которого у говорящего может не быть. Осторожность — не слабость, а уважение к границам собственного знания.

2.4. Пример: выгорание как личная слабость или сигнал среды

Представим учительницу Ольгу. Она готовит уроки по вечерам, отвечает родителям учеников в выходные и замечает, что стала раздражительной и рассеянной. Если ей сказать: «Тебе нужно научиться не принимать всё близко к сердцу», проблема выглядит личной. Но можно посмотреть шире: сколько у неё учеников, сколько времени отведено на подготовку, есть ли границы рабочего дня, доступна ли кол-

легиальная поддержка?

Ольге может помочь навык отключать уведомления после определённого часа. Но если руководство ожидает постоянной доступности, индивидуальный навык работает лишь частично. Более полная стратегия может включать разговор о правилах связи, распределение обязанностей, поддержку коллег и, если необходимо, консультацию специалиста.

Этот пример не доказывает, что всякая усталость вызвана системой или что личные привычки не важны. Он показывает необходимость не останавливаться на первом удобном объяснении. Психологическая грамотность — это способность рассматривать человека в его контексте.

Глава 3. Культ самосовершенствования

3.1. Человек как бесконечный проект

Современная культура предлагает относиться к себе как к проекту, который необходимо непрерывно улучшать. Следует быть продуктивнее, увереннее, спокойнее, привлекательнее и эмоционально грамотнее. Даже отдых часто оправдывают тем, что он поможет эффективнее работать. Хобби превращается в портфолио, а свободное время — в шанс приобрести полезный навык.

Психология легко становится частью этой логики. Медитация нужна, чтобы быстрее сосредоточиваться; дневник — чтобы лучше планировать; терапия — чтобы стать более эффективной версией себя. Вопрос «что для меня важно?» уступает вопросу «как сделать себя пригоднее для требований среды?»

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.