Автор: admin
29.03.2011 17:00 - Обновлено 31.10.2014 04:57

Может ли повредить позитивное мышление?

Желание стать самим собой –
подлинное призвание человека.
Ролло Мэй

Главное в этом мире не то, где мы стоим,
а в каком направлении движемся.
Оливер Холмс

Идея позитивного мышления настолько гуманистична, человеколюбива и благородна, что, казалось бы, не найдется аргументов против. Более того, в психологии она известна аж с 1905 года, а в мировой кладези человеческой мудрости – за много веков до того. Как сказал Герман Эббингхаус, «у психологии длинное прошлое, но короткая история». Но в наиактивнейшей рекламе обучающих техник, появляющейся сейчас, что называется, на каждом углу, смущает ряд принципиальных позиций.

То есть я не против позитивного мышления как такового, но категорически возражаю против спекуляций на эту тему. Не зря же мудрые говорят, что если благородный человек исповедует ложную идею, то она выруливает на хорошее, если нечестный ратует за светлую – она темнеет.

А потому захотелось прибегнуть к вышеупомянутому источнику, чтобы пояснить, какой вред может принести человеку прохождение популистских методик, открывающих врата счастья, богатства, успеха, лидерства, женской/мужской неотразимости и т.п. под руководством печатного самоучителя или недобросовестного либо недостаточно квалифицированного куратора.

Во-первых, обещание или даже гарантия научить быть счастливыми в первых строках книги/статьи, рекламного проспекта/объявления, устной беседы с консультантом/менеджером курса должно насторожить, потому что с высокой долей вероятности предполагает упор на выработку технологических приемов, которые сравнимы с дрессурой в красочной упаковке с нарядными бантиками. И открытие правил приспособления.

Не вспомнить ли в этом пару классических изречений? «Нормальный» – это психологический ярлык, «приспособленный» – социологический. Нормальный человек может быть плохо приспособленным; приспособленный человек может быть аномальным», – по выражению Дж. Деверо. «Здоровый человек не тот, кто свободен от проблем, а тот, кто умеет обращаться с ними, – по мнению Н. Пезешкиана.

Научить счастью и прочим составляющим земного удовольствия невозможно, хотя можно всему научиться. Никто, кроме самого человека, не знает, в чем его счастье, а он знает, но не может достать изнутри, т.к. мало знаком с топографией собственного душевного пространства. И ведь как верно сказал Л.Кумор, что «перечисляя то, что нам нужно для счастья, мы нередко забываем добавить себя».

Обеспечение в короткие сроки оглушительных достижений в любой деятельности просто смешно: в погоне за материальными благами можно потерять призвание. Популярность у противоположного пола – квазиидея, подменяющая гармонизацию внутриличностной структуры разрушением ее за счет генерации гордыни, алчности и проч.

Только познавая себя, человек движется по своему Пути. Собственно, изначально их всего два: путь радости и путь страдания. Остальное – дорожки, тропинки, тропочки и тропки. И страдания – не всегда подножки, они могут идти на пользу росту души, а проблемы на самом деле – задачи, которые нужно решать. Психолог при этом выступает инструментом-трансформером, от шагомера до тонометра, от масштабной линейки до калькулятора, но он не решит за клиента ни одну задачу без него самого.

В конце концов, Христос страдал, мягко говоря, не меньше человека, у которого воры украли кошелек, соседи залили квартиру, а директор уволил с работы, будь этот человек мужчиной или женщиной, юным или зрелым. И мир два тысячелетия восславляет эти страдания. Значит, вопрос в том, за что и как страдать? Основной смысл истинного позитивного мышления заключается в принятии себя и мира, а не в скоропалительном обретении карьерных, материальных и чувственных благ, минуя его.

Кроме того, получение их по экспресс-методике может оказаться миной замедленного действия, т.к. независимые эксперты в лице Их величеств Времени и Судьбы могут

распорядиться результатами по своему усмотрению. Замечательно выразился В. Франкл: «Лишь в той мере, в какой человеку удается осуществить смысл, который он находит во внешнем мире, он осуществляет и себя».

Технологическая часть краткосрочного обучения позитивному мышлению изобилует благодушными наставлениями избавляться, не допускать, искоренять и гнать негативные мысли и эмоции, а затем учиться сопротивляться насилию. Здравствуйте, пожалуйста! Как говорится, приплыли. Как, натренировавшись агрессии к собственным думам и чувствам, вырабатывать стойкость по отношению к внешней?

Да они же и не подумают уйти, а просто, обидевшись, «залягут на дно», где будут копить силы, чтобы выплеснуться когда-нибудь наружу: гневом ли, физическими болезнями, депрессией (последняя, кстати, по мудрой мысли неизвестного мне автора, есть гнев без энтузиазма). На самом деле эти «неудавшиеся» плоды – как дети. Им и нужно-то всего – чтобы их выслушали, а это вовсе не означает разделять мнение, диктуемое раздражением, тоской и т.п.

Во время высказывания таких мыслей и эмоций вполне правомерно занять позицию старшего по отношению к ним, ведь они только крохотные частицы от целого человека. Можно назвать по имени, констатируя, но не оценивая чувственно: «Во мне говорит обида», «Это моя месть за…».

А можно атрибутировать «оратора» иначе: «О, эта та часть мне, которая осталась от капризной девочки», «Узнаю в себе незаслуженно лишенного стипендии студента». Можно и продолжить диалог, спросив: «А как бы реагировал, если ли б то же самое случилось после того выигрыша нашей футбольной команды у соседнего факультета»? Обратите внимание, – никакого насилия.

Наконец, призывы всегда стараться, неустанно работать над собой, совершать большой труд, т.е. педалирование необходимости огромных усилий вызывают желание пошутить вслед за Акутагавой Рюноскэ: «Человеческая жизнь похожа на коробку спичек. Обращаться с ней серьезно – смешно. Обращаться несерьезно – опасно».

Невозможно все время только радоваться: по закону синусоиды это неминуемо

приведет к сильной печали. И качели будут взлетать вверх-вниз, как маятник. Между тем, грусть вполне может быть светлой, а волнение и тревога в преддверии важного решения, поступка, действия, заявления – чего угодно – вполне естественны и даже полезны.

Ролло Мэй, например, утверждает: «Присутствие тревоги свидетельствует о жизнеспособности». А Ирвин Ялом пишет: «Тревога – это часть существования; пока мы продолжаем расти и созидать, мы не можем быть свободными от нее». Наконец, мудрый Джон Роберт Фаулз отметил: «Быть человеком или человеческим учреждением – всё равно, что ходить по канату. Нужно сохранять равновесие и двигаться дальше».

Автор - **Валентина Пономарева**

Источник