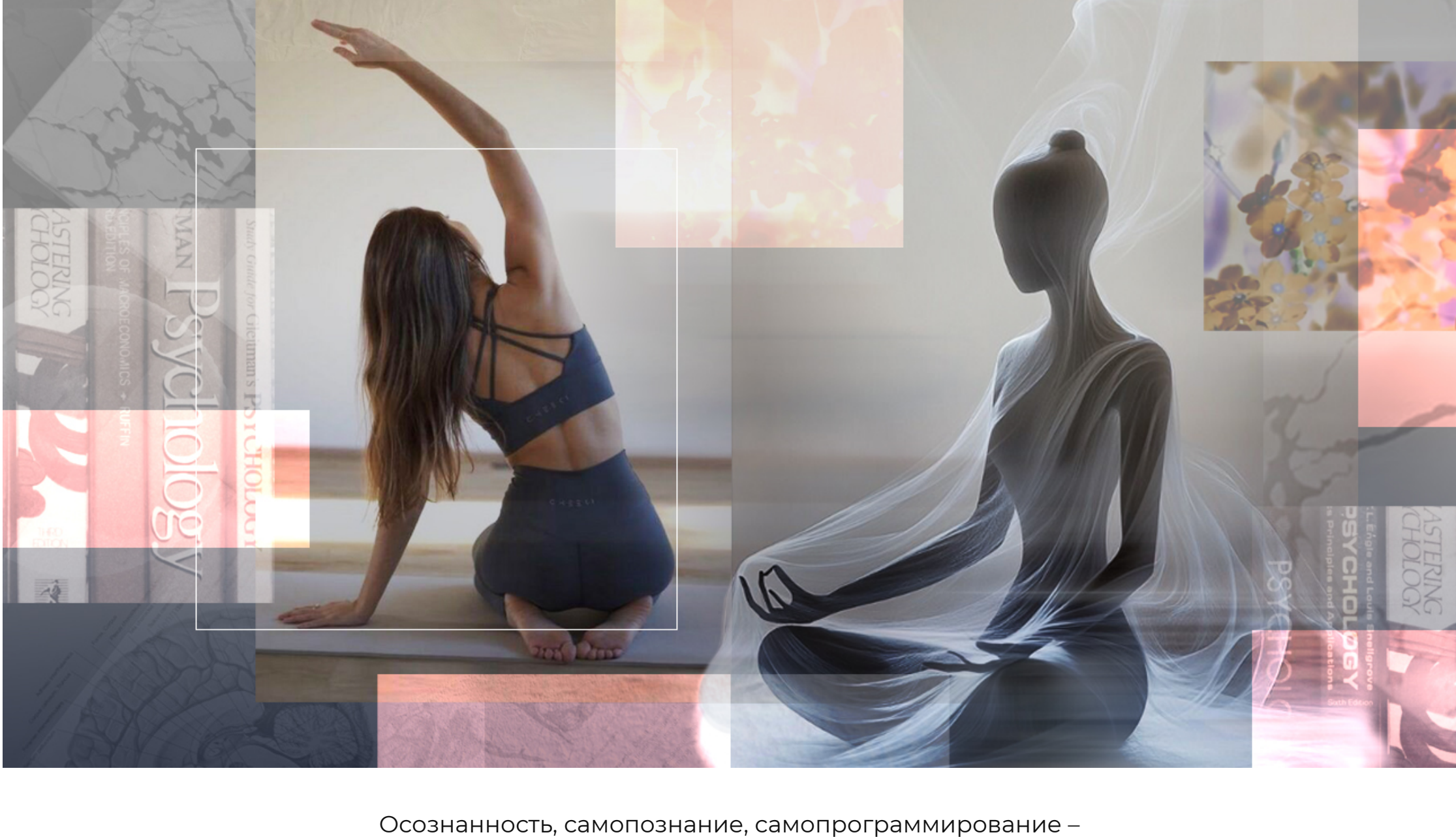


Кульτ осознанности: почему это может разрушить человека

Наре Григорян

07 октября 12:00



Осознанность, самопознание, самопрограммирование – эти слова сегодня мы слышим почти в каждом видео. Блогеры уверенно вещают: «нужно обдумывать каждый шаг», а психологи в Сети запускают курсы «как научиться понимать себя». Казалось бы, при таком потоке информации о психологии у нас не должно быть никаких проблем с осознанностью. Однако что-то пошло не так еще с момента, когда незнакомец в метро за секунду приклеил на тебя ярлык нарцисса и абьюзера, потому что ты не уступил ему место.

Психология уже давно вышла за рамки лекторий и стала частью рутины. Мы пытаемся понять, что происходит у нас в голове, рефлекслируем каждую минуту дня и осмысленно подходим к выбору всего: от ступинка жизни до вкуса чипсов. И кто-то обязательно поддержит путь осознанности, ведь именно так человек может приблизиться к вечному идеалу. А кто-то вспомнит миф о сороконожке, которая пыталась понять, как ходит, и упала.

Вместе с Виолетой Юрченко, медицинским психологом семейной клиники Rehab Family, и Дарьей Зориной, клиническим психологом, разбираемся, почему кульτ осознанности может разрушить человека. Или не может?

Новый тренд или путь к идеалу

Помнишь, как в детстве старшие маскировали важные дела под игру. Теперь это происходит во взрослом возрасте...только в немного измененном формате. В эпоху тревожности, депрессии, стресса и перемен осознанность становится инструментом борьбы с негативом. Люди начали понимать важность заботы о своем ментальном здоровье, поэтому всеми возможными (и невозможными) способами занимаются рефлексией.

Еще одна причина тренда – уход от концепции «успешного успеха». Да, мы бросаемся из крайности в крайность. Сегодня осознанность помогает определить истинные желания и цели, а не просто участвовать в бессмысленной гонке. Информационный поток, доступность медитативных практик и бесконечные исследования ученых же только подогревают стремление широкой аудитории к осознанности.

Быть осознанным – быть подготовленным

Густав Юнг говорил: «Если мы не осознаем, что происходит у нас внутри, то извне нам кажется, что это судьба». Философ явно понимал смысл жизни и важность осознания своих действий. Так что кульτ современных инфлюенсеров к рефлексии может быть и полезным.

Эксперты подтвердили это мнение. «Осознанный пациент – это партнер врача. Он лучше понимает свои потребности, более ответственно относится к лечению», – рассказала Виолета Юрченко. Мы стали следить за своим здоровьем, ходить в зал, отказываться от вредных привычек и наполнять себя позитивным и полезным. Казалось бы, в чем проблема? Но стоит вспомнить Чацкого и все встанет за свое место.

Горе от ума

Задумывался ли ты, почему гении литературы и искусства часто страдали от навязчивых мыслей? Все дело в самосознании. Когда человек задумывается над каждым шагом, даже самые простые действия становятся в тягость. Правда, мнения экспертов в этом вопросе разделились.

«Если интерес к управлению своим психоэмоциональным состоянием не включает в себя использование запрещенных веществ и необдуманные действия, а подкрепляется научно доказанной базой, желательно под руководством опытного профессионала, то он точно может привести только к улучшению ситуации, а никак не ухудшению. Тут, как и в любом деле, важно обойтись без крайностей», – поделилась Дарья Зорина.

Виолета Юрченко добавила, что чрезмерное увлечение самоанализом может привести к таким проблемам как:

Зацикливание на негативе. Самоанализ, особенно если человек склонен к критике, может превратиться в бесконечное пережевывание прошлых ошибок и неудач.

Потери связи с реальностью. Человек начинает жить в мире своих представлений и интерпретаций, игнорируя объективную ситуацию и мнение других людей.

Паралич действием. Анализ ради анализа только отнимает энергию и время, которые можно было бы направить на реальные действия. Человек может часами размышлять о том, как нужно поступить, но так и не решиться сделать первый шаг.

Усиление тревоги и депрессии. Постоянное самокопание может привести к усилению тревоги, чувства безнадежности и депрессии. Человек становится более уязвимым к стрессу и негативным эмоциям.

Изменение восприятия себя и других. Чрезмерный самоанализ может привести к искаженному восприятию себя и других людей. Человек начинает видеть себя и окружающих в негативном свете.

Сосредоточение только на себе. Когда человек слишком занят своими собственными мыслями и чувствами, он может становиться эгоцентричным и невнимательным к потребностям других людей.

Снижение интереса к жизни. Человек теряет интерес к вещам, которые раньше приносили удовольствие.

Это сигнал

Пока мы определяем синдром «спасателя» и «отличницы», эксперты уверены, использование психологических терминов в обывденной речи – сигнал, чтобы оправдать свое поведение или избежать ответственности. К таким знакам также относятся:

- Попытка спасти или изменить других людей, основываясь на своих психологических знаниях, даже если они об этом не просят.
- Идеализация психологии и психологов.
- Замена реального общения чтением психологических книг.
- Чрезмерное стремление к медитациям.
- Зависимость от психологических курсов.

Пора остановиться

Дарья Зорина добавила, что самоанализ – инструмент для роста, а не замбаживания, поэтому если ты замечаешь у себя вышеперечисленные сигналы:

- Задай вопрос: зачем ты так увлечен психологией? Первый шаг – признать, что самоанализ стал чрезмерным и негативно влияет на жизнь.
- Установи границы и выдели 15-20 минут в день на размышления о себе и своих проблемах.
- Сфокусируйся на действиях, а не на анализе.
- Переключи внимание на другие сферы жизни и найди новые интересы.
- Разбивай большие задачи на маленькие части.
- Не верь всем психологическим концепциям.
- Пытайся прерывать навязчивые мысли.

Мы понимаем, что действительно важно осознать свои действия, но помни, понимать все – невозможно. Ведь мы не философы...Хотя даже Сократ говорил: «Я знаю, что ничего не знаю».

СЕРИАЛЫ

РЕКОМЕНДУЕМ

5 недооцененных сериалов последних лет, которые не оставят равнодушными

24 июля

Битва поколений: почему зумеры выбирают сериалы о депрессии, а миллениалы – мультяши

27 июля



Ошибки в тексте? Выделите ее и нажмите Ctrl + Enter

