

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Насколько полезны популярные статьи по психологии

Конечно же, полезность чего-либо для каждого человека определить можно только индивидуально. И думаю, что можно привести множество примеров, когда прочитанные книги, популярные статьи по психологии помогли человеку сделать свою жизнь насыщенной и интересной. Однако я бы хотел в данной статье поговорить о возможных недостатках такой информации.

Начнем с того что под психологическими текстами далеко не всегда размещаются именно психологические. И не искусственному читателю не так просто одно от другого отделить. Где советы, выводы, факты психолога, а где астролога, гадалки и тд., не всегда просто отделить. Не надо бы что я против астрологов и гадалок, они есть, их деятельность востребована в определенных кругах, у них, по-видимому, есть результаты (иначе бы не пользовались спросом), просто я за частоту информации. Если это психология, то психология, если астрология, то астрология и тд.

Далее, нужно коснуться такого важного момента, как особенности науки психологии. Она статистическая, вероятностная, то есть каждый человек индивидуален и применить все многообразие психологических знаний непосредственно к конкретному человеку без соответствующей коррекции – мягко говоря, непрофессионально, а грубо говоря – вредно. С чем я достаточно сталкиваюсь на консультациях. Например, приходит клиент и начинает рассказывать о себе множество информации, сыпать диагнозами. Когда начинаю разбираться, откуда такое количество сведений о себе, оказывается что из книжек. Там ведь написано, каким человек должен быть, а у меня по-другому, следовательно, меня срочно нужно корректировать. И иногда это не просьба, а приказ в ультимативной форме. И я думаю, что есть множество людей, которые в результате, таким образом, психологические знания, страдают от них, и не идут к психологу.

Что это может быть за знания. На пример прочитает человек книгу, в которой написано конкретные этапы развития человека согласно исследованиям или наблюдению какого-то автора. И выясняет, что к 30 годам у него должны быть то-то и то-то. А у него этого нет. А еще там написано, что если этого нет, то тогда такой вот диагноз и нужно лечить. Вот у читателя все и случилось, одним диагнозом и соответствующими переживаниями по этому поводу стало больше. И в определенный момент своей работы я начал замечать за собой мысли не о пользе популярной литературы, а скорее о ее вреде. Но думаю не все так просто. Вот я ведь также пишу популярную статью. И что получается она полезная в отличие от множества других? В принципе ее можно понять и следующим образом – вся это психология, полная ерунда, они (психологи) просто морочат людям голову. И толика правды в этом тоже есть. И что же тогда делать? Какой совет дать неискушенному читателю по прочтению текстов по психологии. Пожалуй, следующий – прочитанную ин-

формацию пропускайте через себя. Сомневайтесь, проверяйте, сравнивайте со своим опытом, ценностями, знаниями. Уточняйте у профессионалов. Думаю, таким образом, вы сможете взять для себя максимум полезного из прочитанного. Возможно, это будет совсем чуть-чуть, однако это действительно будет ваш опыт, полученный благодаря ассимиляции прочитанного. А возможно вы просто отложите книгу (статью) и скажите – ерунда полная. Если смысл этого произведения вас станет понятен через несколько лет, это тоже хорошо. Худшее что можно сделать, так это не пережитую, непроберенную информацию запихивать в свою жизнь и пытаться «правильно» жить.

Приятного вам чтения популярной психологической литературы!



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 26 июля 2016, 233 просмотра

https://www.b17.ru/article/statii_po_psihologii/