



ФОНД ИНФРАСТРУКТУРНЫХ  
И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ПРОГРАММ  
работаем из дома

SCIENCE  
BarHopping

Бумага  
paperpaper.ru

## Что с нами будет? Письма ученых о самом важном

Это письмо о советах

---

Спасибо, что читаете наши письма. Если хотите обсуждать их и другие темы с приятными людьми, вступайте в [Клуб друзей «Бумаги»](#) — сообщество наших читателей и читательниц. Мы запустили его в прошлом году в разгар пандемии, и на этой неделе клуб празднует свой день рождения. За год он стал местом, где можно найти хорошую компанию, получить оперативную рекомендацию и почитать другие наши рассылки — о вине, культуре и петербургских домах.

---



Привет!

Меня зовут Константин Кунах. Я психолог, занимаюсь консультированием, веду тренинги и группы, читаю лекции и пишу в телеграм-канал [«Страдай с толком»](#). Один из постов в нем был посвящен [советам](#). Мне показалось важным поднять эту тему, потому что часто люди относятся к советам с незаслуженной неприязнью, в то время как возможность советовать и получать рекомендации — ценный ресурс, которым надо просто уметь пользоваться.

Советы нам дают родственники и друзья, блогеры и лидеры мнений, комментаторы в соцсетях и даже [приложения](#), которые генерируют их на основе машинного обучения. В этом письме я расскажу, стало ли советчиков вокруг нас больше, какими с точки зрения психологии должны быть

корректные советы и как защититься от непрошенных рекомендаций. Приступим.

## Советов действительно стало больше или так было всегда?

Стремление занять позицию лидера мнений у людей было всегда. У кого-то это получалось, у кого-то — нет. Кто-то становился юродивым, а кто-то — местным мудрецом. Но раньше, когда люди жили без компьютеров, интернета и поисковых систем, не было требования к уникальности контента. Можно было иметь очень простую идею, например о пользе мытья рук, и ходить с ней по городам и весям, каждый раз собирая аудиторию и обретая определенный статус.

Сейчас, если ты запустишь ютьюб-канал с советами о том, что надо мыть руки, аудитория у тебя будет так себе. Поэтому возникает требование придумывать всё новые и новые рекомендации, а это не так-то просто. Чтобы сгенерировать новый совет, нужно быть специалистом в определенной теме и много лет посвятить ее изучению.

Однако специалистов среди современных советчиков единицы, из-за чего здравый смысл у большинства рекомендаций часто полностью отсутствует, а иногда они бывают контрпродуктивными и даже опасными. В психологии такого сейчас очень много. Например, есть «специалисты», которые говорят о «токсичных» эмоциях и призывают не испытывать злость. Просто возьмите и навсегда перестаньте злиться, почему бы и нет?

## Как корректно сформулировать совет?

В первую очередь, **советы должны быть конкретными**. Известный совет «успокойся» человеку, который ловит третью паническую атаку подряд, не поможет. Это задача, которую надо решить, а не совет. Хорошим советом в такой ситуации будет конкретная инструкция: «сделай вдох, сделай выдох, назови свое имя, дату, десять предметов вокруг себя». Это уже понятная рекомендация, которая вполне может сработать.

Во-вторых, совет — указание на определенную последовательность действий — ведет к конкретной цели. Например, если я смотрю, как мой друг Вася готовит мясо, и предлагаю ему добавить масло не на сковородку, а обмазать им сам стейк, я подразумеваю, что в результате этого действия мясо получится вкуснее или готовить его будет проще. Понятный эффект.

Однако есть другая категория советов — часто они бывают связаны с личной жизнью, — цель которых, при всей их конкретности, неясна. Например, ваша подруга говорит: «Ты в отношениях с Васей, иди и предложи ему вступить в официальный брак». Это предельно конкретный совет, но непонятно, какую цель он преследует. Очень часто этой цели нет в голове даже у самого советчика. Выйди замуж и жизнь твоя станет лучше, но каким образом? Процесс неочевиден.

То есть помимо того, что совет должен быть конкретным, хорошо **указывать на задачу, которую он позволяет решить**. Подруга могла бы сказать: «Ты переживаешь, что сейчас не работаешь, и если вы расстанетесь с Васей, то ты останешься ни с чем. предложи ему оформить ваши отношения официально, и тогда в случае расставания ты получишь часть совместно нажитого имущества». По крайней мере, становится понятно, зачем вам дают эту рекомендацию и какого результата можно ожидать от ее исполнения.

Еще одна частная проблема состоит в том, что советы — это вкусовщина. То есть я могу порекомендовать коллеге авиакомпанию, потому что она дешевая, а ему это может быть вообще не важно, для него самое главное — комфорт и надежность. Мой совет не сработает.

Однако даже если я рекомендую человеку что-то не зависящее от вкусов и предпочтений, следует также **учитывать личный опыт**. Например, другу нужно пойти к психологу, чтобы преодолеть тревогу, но он уже ходил, и ему не понравилось. Если я просто продолжу твердить ему «иди к психологу, иди к психологу», другу такой совет покажется странным, потому что он уже ходил и лучше не стало. Но если я войду в его положение, учту его опыт и попытаюсь объяснить, что можно попробовать еще раз, такая рекомендация может быть услышана.

Подводя итог, корректный совет должен:

- быть конкретным;

- иметь очевидную цель;
- учитывать личный опыт человека.

Думаете, что можете дать именно такой совет, но у вас его не просили? Давайте разберемся, что делать в этом случае.

## Непрошенные советы — это всегда нарушение границ?

Непрошенные советы часто являются нарушением чужих границ. Но это палка о двух концах. С одной стороны, если человек неустанно советует одно и то же, ему об этом уже сказали несколько раз, а он продолжает — это не совет, а настаивание и очевидное нарушение границ.

С другой стороны, в эпоху тревожных расстройств, чувствительных людей, на фоне феминистского дискурса и ультралиберальных идей часто наблюдается перегиб в обратную сторону. Когда человек просто что-то спокойно предлагает, не настаивая, а на него сразу набрасываются со словами «не указывай мне, как жить, и не нарушай мои границы».

Моя позиция такова, что люди имеют право — это нормальная часть общения — предлагать друг другу свои идеи и взгляды на вещи. Здесь главное, что это предложение, а не настаивание. Оно не подразумевает оценки и агрессии, если человек откажется от него. Советовать, соблюдая личные границы, нормально.

Тут, кстати, можно провести аналогию с психологами. Некоторые, особенно молодые специалисты, часто боятся спрашивать своих пациентов о суицидальных мыслях, считая, что таким образом они могут натолкнуть их на эту идею. Но есть [исследования](#), которые [доказывают](#), что это не так, и показывают, что лучше спросить, потому что идею в голову человека это не привнесет, зато, если она там уже есть, даст возможность ее обсудить.

## Как корректно объяснить человеку, что его советы не нужны?

**Вполне возможно, что никак.** Очень сложно объяснить, что совет является нарушением границ, человеку, у которого в

голове нет идеи о личных границах других людей. К сожалению, реальность детско-родительских отношений, например, на постсоветском пространстве такова, что очень часто родители рассматривают детей, как прямое продолжение себя. И в таком случае сообщение «Мама, ты в данный момент нарушаешь мои границы» звучит, как если бы моя нога сказала, что я нарушаю ее границы, когда заставляю двигаться.

Тем не менее попробовать обсудить эту проблему стоит.

**Начать можно с прояснения.** Это крайне недооцененный инструмент. Можно спокойно спросить: зачем ты мне это говоришь? На какой результат ты рассчитываешь? Считаешь ли ты, что если ты мне это скажешь еще раз, что-то изменится? При этом важно четко попросить сформулировать ответы и не уходить в риторику, когда кажется, что и так всё понятно. Это нужно для того, чтобы советчик остановился на мгновение и действительно задумался над этими вопросами. Не факт, что этого получится добиться, но попробовать можно.

**Второй способ — советовать в ответ.** Это такой контрприем и нужно учитывать, что он жестче и может привести к конфронтации. Но, если приходится отстаивать свои границы, можно попробовать. Например, близкий друг постоянно советует вам найти другую работу, а вы начните советовать ему заниматься спортом. Таким образом можно дать человеку почувствовать, насколько неприятно подобное давление на какую-то личную тему. А дав почувствовать — договориться уважать границы друг друга.

**Если ничего не помогает, можно научиться воспринимать все эти советы по-другому.** Непрошенные и повторяющиеся советы, как правило, давят на нас не самим фактом повторения, а тем, что мы отчасти с ними немного согласны. Мы понимаем, что для нас это действительно важно, и чувствуем себя неполноценно, потому что не справляемся с этой задачей: я бы и сам рад найти новую работу, а тут ты еще лезешь.

Но есть такой психогигиенический инструмент: **если кто-то говорит вам что-то в безличной форме — «тебе надо найти новую работу» или «настоящий мужчина качает бицуху» — можно к этому безличному предложению добавить действующее лицо.** Например, «Вася считает, что настоящие мужчины качают бицуху». То есть мы добавляем действующее лицо и заявление Васи сразу перестает быть правилом и

свойством окружающего мира, а становится мнением одного конкретного человека, а с этим уже справиться гораздо легче. Вася думает так, Марина так, а я так. Удобное упражнение, рекомендую пользоваться.

## Что еще почитать и посмотреть о работе космических телескопов?

- Книгу Эрика Берна «[Игры в которые играют люди](#)». В ней автор дает набор идей и инструментов, чтобы отслеживать, что на самом деле происходит с нами во время общения.
- Книгу Роберта Чалдини «[Психология влияния](#)». Эта работа полезна как для расширения кругозора в целом, так и для понимания механизмов влияния на мнение и поведение другого человека.
- Книгу Карена Прайора «[Не рычите на собаку](#)». Я всегда ее рекомендую, когда речь заходит о модификации чужого поведения. Она короткая, легко читается и дает обзор поведенческих механизмов формирования, подкрепления и борьбы с конкретным поведением.
- [Выпуск](#) шоу «[Заходит ученый в бар](#)». В нем блогер Женья Гришечкина, психолог Наталья Кисельникова и я обсуждаем, как заботиться о своем ментальном здоровье и стали ли мы более тревожными.

В заключение скажу, что я свой самый лучший совет получил в детстве от экскурсовода на Кипре. Когда после водной прогулки нам предложили попрыгать с утеса, экскурсовод сказал идеальную вещь: «Если вы никогда не прыгали с такой высоты, то, когда подойдете к обрыву, не останавливайтесь на краю. Если остановитесь и начнете думать, вы не прыгнете. Просто продолжайте идти, делая следующий шаг за край утеса».

Сейчас, если я боюсь что-то сделать, чувствую, что где-то впереди обрыв, на котором я могу затормозить, я сразу начинаю действовать. Прежде чем у меня развился сильный страх. А потом уже бояться поздно.

Хороших выходных,

Константин

---

Science Bar Hopping — это научный фестиваль, который организуют [Фонд инфраструктурных и образовательных программ](#) ([Группа РОСНАНО](#)) и «[Бумага](#)». Также мы делаем [научную рассылку](#) и YouTube-шоу «[Заходит ученый в бар](#)».

Вы получили это письмо, потому что подписались на рассылку проекта [Science Bar Hopping](#). Спасибо!

[Отписаться](#)