

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 ютуб-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 неполноценными, 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 Женя 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](#)