

## ГРАНИ ЖИЗНИ

Психолог

А. Мымрин -  
о массовых  
фобиях, зауми  
и пользе кризиса.

## КАК ИЗМЕНИЛИСЬ СТРАХИ НАРОДА? ЧЕГО НА САМОМ ДЕЛЕ БОЯТСЯ РОССИЯНЕ?

По данным опроса ВЦИОМ, за последние 3 месяца 2/3 россиян стали с большей настороженностью следить за международными конфликтами и бояться начала реальных военных действий. На этом фоне все остальные страхи - по поводу роста цен, снижения доходов и угрозы увольнения, проблем со здоровьем, разгула преступности - постепенно отходят на второй план либо остаются неизменными.



Можно ли бороться с массовыми фобиями? На этот и другие вопросы «АиФ» ответил Александр МЫМРИН, психолог, психотерапевт, директор Школы современных психотехнологий.

- Александр Валерьевич, в ленте новостей сплошной негатив - санкции, кризис, теракты. Насколько нынешнее российское общество в этой связи невротизировано?

- На 99,9%. И как практикующий психолог и психотерапевт могу сказать: лет 20 назад найти человека, которому нужна психотерапевтическая помощь, было проблематично. А сегодня ситуация принципиально изменилась: судя по состоянию психики у моих посетителей, у народа, что называется, крыша съезжает напрочь. Почему? Всё вокруг нас меняется слишком быстро. Получается, что психика развивается по законам эволюции, а среда изменяется революционным путём за счёт прогресса технологий. Натура человека начинает отставать, не успевает за переменами в мире. В итоге психика перенапрягается и надламывается.

## КРЫША ЕДЕТ



«Человеку в состоянии паники можно внушить всё что угодно...»

Фото Михаила РАЗУВАЕВА/Коммерсантъ

## ОПУХОЛЬ СМЫСЛА

- Причины массовых фобий сильно изменились за последнее время?

- Типичные для большинства людей страхи и фобии - потеря работы, выход на пенсию, уход детей из семьи и т. д. - одинаковы для всех времён. Но сегодня страх лежит в пространстве разрыва сознательной и эмоциональной частей нашей психики. Суть в том, что средний человек не в состоянии отреагировать на весь массив информации, переварить его, освоить переживаниями. Не хватает эмоций. Создаётся впечатление, что люди находятся где-то на уровне массового психоза, срыва. В психологии такая хаотичность представлений образно называется смысловой опухолью, когда связывается всё со всем. Например, говорят, мол, во всём виновата Россия. И всё, никаких причин, следствий и аргументов - сказали, и достаточно. Что же, люди, которые такое заявляют (если они не провокаторы), больные? Нет, не больные, а фанатики идеи. Фанатизм не имеет ничего общего с логикой и размышлением. Это предмет веры.

- Могут ли быть у общества, так же как и у человека, панические атаки, когда теряется контроль над собой от безотчётного страха и ужаса?

- Разумеется. Они возникают, когда катастрофически не хватает информации о чём-то жизненно важном или когда она крайне противоречива. Происходит шоковый разрыв в понимании, потеря критичности, и, как следствие, психика начинает регулироваться

99,9%

РОССИЯН СЕГОДНЯ  
ИМЕЮТ БОЛЬШЕ  
НЕРВЫ.

бессознательным. При этом человеку в состоянии паники представлений можно внушить всё что угодно. Даже сформировать позитивное отношение к людоедству, фашистам, вампирам, зомби. Технология и логика формирования пресловутой толерантности такие же, как были на Западе во время реабилитации гомосексуалистов, а сейчас подобное происходит с оправданием педофилов.

## ЗАУМЬ ПУГАЕТ

- Поток информации неизбежно будет нарастать. Значит, психоз общества ещё более

усугубится и ничего с этим не поделаешь?

- Когда-нибудь наступит точка невозврата, и общественное сознание впадёт в эмоциональный ступор. Наступит психологический кризис - отключка, апатия, когда всё станет безразлично. Но кризис, как известно, вещь полезная. Выход из него реален только при максимальном напряжении душевных и физических сил, пусть даже последних. Хотя это и чрезвычайно энергозатратное действие, оно того стоит. У социума откроется второе дыхание, должна сработать «иммунная система» - культура, прежде всего её сердцевина - язык, обычаи и традиции. Если сегодня вкладываться в них, то тогда и кризисы мы преодолеем.

- Недавний опрос ВЦИОМ свидетельствует: на первый план вышел страх перед началом реальных военных действий...

- Я не заметил, чтобы люди стали высказывать особые опасения по поводу возможности скорой войны. Наоборот, вмешательство России в сирийский конфликт внутренне мобилизовало многих мужчин, подняло самооценку, пробудило желание защищать. У женщин, конечно, всё обстоит несколько иначе, но и у них «предвоенного» психоза тоже нет. Причина столь спокойного отношения - в правильной политике военных, ко-

торые каждый день рассказывают и показывают нам, кого они на этот раз бомбили и с какими результатами, кого собираются, на какие данные опираются при нанесении ударов. Все точки над *i* расставлены.

И, наоборот, в тех сферах, где что-то скрывается, замалчивается по каким-то соображениям, напряжённость только возрастает... Давно замечено, что самое страшное в жизни - это неопределённость и неизвестность. Люди боятся этого больше всего.

- Значит, фобии общества лечатся с помощью доступа к любой информации?

- Ну, не любой, конечно, но в принципе чем больше и предметнее информация по тревожащему людей поводу, тем лучше. Массовое сознание мыслит натурально и не приемлет зауми. Например, выходят к народу политики и начинают говорить, употребляя разные иностранные словечки. Но эти термины людям непонятны. На самом деле за подобными словесными фокусами очень часто сознательно скрывается отсутствие всякого конкретного содержания. Чиновникам, политикам надо показать - мы тут, мол, чего-то делаем. Хотя всем ясно: надо не декларировать, а делать. И массовое сознание автоматически реагирует повышенной тревогой: дескать, ты тут вроде выступал о чём-то по телику, а я так ничего не понял по существу дела и теперь начинаю как минимум тревожиться.

- Насколько усилился страх перед терроризмом?

- Этот страх не будет расти, поскольку он ситуативный. Люди начинают привыкать к подобным историям, несмотря на весь их ужас. Вначале страх отпугивает - и мы пытаемся отдалиться от объекта своей фобии. Отказываемся, например, от полётов в Египет, в Париж или вообще от передвижения на самолёте. Но проходит время, и тот же самый страх будет переживаться в сознании как объект очень интересный. И нас потянет туда, где этот страх возник.



Владимир  
КОЖЕМАКИН

Полный текст интервью читайте на сайте [www.aif.ru](http://www.aif.ru)

ТОЛЬКО В ЭФИРЕ  
ДОРОЖНОГО РАДИООФИЦИАЛЬНАЯ РАДИОСТАНЦИЯ  
РОССИЙСКОГО ДЕДА МОРОЗА  
ДОРОЖНОЕ.РФБольшое Новогоднее  
Путешествиес 18 НОЯБРЯ 2015 г.  
по 5 ЯНВАРЯ 2016 г.ВМЕСТЕ В ПУТИ  
С ДЕДОМ МОРОЗОМ!

WWW.DOM-DM.RU