

## По следам наших публикаций



О.В. Решетников

# МОЖЕТ ЛИ ПСИХОЛОГ ПОМОЧЬ СТАТЬ УСПЕШНЫМ

**Решетников Олег Викторович** — кандидат педагогических наук, директор Института общественного служения, психолог школы № 1910 ЮВАО г. Москвы, руководитель Учебно-методического центра дополнительного профессионального образования и профессиональной переподготовки ЖДЦ Департамента труда и занятости населения г. Москвы.

В своей статье автор дает критический анализ современной интерпретации понятия «успех», напрямую связывающей его с понятием «богатство». Он доказывает ее нецелесообразность и деструктивность с точки зрения психического здоровья и благополучия. А также дает свое — психологическое — толкование успеха и показывает пути его достижения.

Вопрос «успешности» один из наиболее распространенных в практике психологического сопровождения и консультирования. Даже в том случае, когда тема успешности не объявляется прямо, ее коннотации сопровождают другие запросы — о личностном развитии, об индивидуальном смысле и самореализации. При этом подразумевающиеся характеристики понятия «успешность» далеко не так однозначны и общеприняты, детерминируются многими культурными и социальными факторами, индивидуальными особенностями личности. Когда психолог, мотивируя клиента, приводит аргумент, что следование тем или иным психологическим принципам и практикам приведет к успешности, нет уверенности, что он и его клиент думают об одном и том же.

Эта тема уже затрагивалась мной в статье, посвященной соотношению профессиональной деятельности и успешности (Решетников О.В., 2014) и была замечательно развернута в статье Евгения Пятакова — «Цена величия «великих» — вчера, сегодня, завтра...» (Пятаков Е.О., 2014).

### Успешность в логике современного гуманитарного познания и позиция психолога

В современной социальной гносеологии, во всяком случае, на уровне обыденного сознания, психология потеснила философию в ее роли объективного пути поиска истины, поскольку сам вопрос об истине бесконечно дробится о скалы субъективности. То, что раньше выражали в пословице «У каждого своя правда», Курт Гёдель сформулировал еще в 1930 г. в теореме о неполноте, показав, что методами формальной логики нельзя ни доказать, ни опровергнуть положения самой формальной логики, и непротиворечивой формальной системы является только внутри себя самой. Постмодерн пошел дальше, утверждая, что истина это вообще лингвистическая конструкция, игра слов, символов и смыслов, оторванных от реальной жизни. Следовательно, в поиске истины необходимо опираться не на абстрактные философские рассуждения и уж тем более не на вероучительные догматы, а только на результаты эмпирических (практических) исследований, что породило позитивизм или его американское вы-

ражение — прагматизм. Для постмодернистов качество и характеристики человеческого интеллекта заключаются не в способности к чистому философствованию, даже не в обилии и многообразии знаний, а в успехе, то есть в способности любыми средствами достичь своей цели. Вот здесь и возносится психология, принимая не свойственную ей роль науки об истине. Многочисленные психологические эксперименты и исследования второй половины двадцатого века пытаются сформулировать четкие критерии человеческого успеха, которые верифицируются (проверяются) формулой «Если ты такой умный, то почему такой бедный?». Психолог из врачевателя душ и учителя мудрости превращается в тренера по подготовке к участию во всеобщем марафоне достижения успеха. Универсальный приз — богатство. Правда, для психологов образовалась и еще одна обширная ниша «сбора хлеба» на профессиональной ниве — пракситель (утешитель), который за умеренную мзду поддерживает «сошедших с дистанции».

Бесчисленные психологические практики — как стать первым, лидером, совершенной личностью, хозяином своей судьбы, эффективным коммуникатором, найти гармонию с собой и окружающими — самыми разными извилистыми путями приводят в одну и ту же точку: как стать богатым. Даже если этот посыл не декларируется, он подразумевается как нечто само собой разумеющееся, а следовательно, как универсальная истина. Кому нужен психолог, который не может привести к богатству?

Какое современное направление психологии проводит больше всех эмпирических исследований, обладает самой обширной базой научных данных, детально разработанными матрицами человеческого поведения, умением ориентироваться в самых темных переулках человеческого сознания, способностью быстрым и простым способом делать людей счастливыми? Психология маркетинга. Принципы психологии рыночного поведения человека в современном обществе перенесены на культуру, идеологию, политику, войну, где все происходящее описывается в дуальности «покупатель — продавец».

Сколь много и сложно бы мы ни говорили о психологии успешности, нам не удастся отделаться от мысли, что тень богатства — как единственно реального отражения успеха — будет неизменно ложиться на наши философские пируэты. Попробуйте отделаться от этой тени, которая, как в пьесе Евгения Шварца, живет своей самостоятельной жизнью! Современное массовое сознание не в силах справиться с тем, чтобы опровергнуть понятие «богатство» как единственно реальный критерий истины.

Но подобный подход попахивает тоталитаризмом, поэтому современное социальное познание пошло другим путем, чтобы примирить всех «проигравших» и «воюющих», обнадеживая, что истин много и на всех хватит. Реальностью становится то, что еще в начале 20 века герой Максима Горького дедушка Лука определил как коммуникатив-

ную препозицию: «Ни одна блоха — не плоха: все — черненькие, все — прыгают...», а современный «властитель дум» Джордж Мартин облек эту простую мысль в форму эпической фэнтэзи-саги «Песнь Льда и Огня», известной как «Игра престолов». Новый взгляд, новая роль, новый жизненный поворот — новая истина, которые каким-то чудесным образом не отменяют прежнюю, а бесконечно ее дополняют и преумножают. При таком подходе — все правы, даже если они откровенно противоречат друг другу. Еще больше прав тот, кто сказал, что все правы быть не могут.

Много истин, много критериев, а значит, можно выбирать ту, которая ближе, или смиряться с той реальностью, в которой оказался: коммунизм, капитализм, анархизм, пацифизм, «пофигизм» — суть все одно, вступил — играй по правилам. Тема «богатства» и в этом случае далеко не уходит, но как бы неявно, не на первом плане и не единственный фетиш.

Еще один путь к познанию истины — это оставаться внутри формальной непротиворечивой системы. Благодаря современному развитию коммуникационных технологий искусство создания виртуальной реальности может быть доведено до совершенства. Простым кликом можно удалить из своей жизни все неприятные аккаунты и вызывающий диссонанс контент, а самому примерить в маске или без маски любую социальную роль в виртуальном пространстве. Богатство заменяется количеством лайков, посещений, комментариев и т. д. Можно поместить себя в историческую или художественную реконструкцию и из нее смотреть на окружающий мир как на плод воображения, или заняться политикой, или включить телевизор, или еще много других способов выводить свой успех не из достигнутых целей, а конструировать свой мир, отталкиваясь от того, что уже имеется, и всегда оставаться успешным. Это как конкурс на грант, условием выигрыша которого является конкретное ФИО, дата рождения и номер телефона владельца.

Этот концентрированный пессимизм предваряет размышления о том, как психолог может помочь достичь успеха. Он как надпись на пачке сигарет «Минздрав предупреждает...» Предупреждает о чем? О том, что богатство, бесконечная относительность истины и иллюзорное бытие к дальнейшим нашим рассуждениям не относятся. Хотя это предупреждение порождает парадокс лжеца, в котором критянин утверждал, что все критяне лжецы.

### Счастье или успех

Оставив в стороне монументальную, как «рабочий и колхозница» пару «успешность и богатство», рассмотрим другие родственные отношения и начнем с союза успешности и счастья.

Многие люди чувствуют себя несчастными, потому, что неуспешны, но далеко не все успешные — счастливы. Этот простой посыл отражает внутреннюю противоречивость понятия «успех».

Во-первых, в отличие от счастья успех может быть не внутренним состоянием, а внешней атрибуцией. «Я — счастлив» — может сказать о себе человек сам, опи-



раясь на свое внутренне мироощущение. «Я — успешен» — требует доказательств и подтверждений, убедительных в глазах окружающих. Человек, встретивший восход солнца с тем, кто ему дорог, — может почувствовать счастье, но вряд ли об этом событии в своей жизни он скажет: «Я был успешен». И уж вряд ли люди, идущие на утреннюю рыбалку, позавидуют «успеху» романтической парочки. Для них успех — это полная сетка рыбы.

Во-вторых, успех и счастье не нуждаются друг в друге. Даже если сказать о человеке обобщенно, что он прожил успешную жизнь, это не то же самое, что его жизнь была счастливой. Для одних счастье заменяет успех — человек жил небогато, не реализовал в полной мере свой творческий потенциал, не остался с памяти благодарных потомков, но он был счастлив своей семьей, чистой совестью, спокойной трудолюбивой жизнью. Для других напротив — жизнь наполнена победами, но в ней нет места для личного счастья. Эта дилемма была выражена Гомером в диалоге Одиссея и его покровительницы Афины, которая предложила ему выбор: выйти из битвы и стать счастливым отцом семейства на идиллическом греческом острове, оставшись в памяти только своего рода, или остаться в битве, стать героем и сохраниться в исторической памяти всего греческого народа. Одиссей выбирает путь героя, — в нашем смысле путь успеха, — но сопряженного со многими житейскими несчастьями.

В-третьих, счастье и успех могут совпадать в индивидуальном мировоззрении, но не признаваться социальным окружением. Так, для религиозного сознания праведного Иова, которому Господь посылал немислимые страдания с целью испытать его веру, его положение на волоске от физической смерти, унижения, одиночества не лишили его благостной веры в Бога, за что впоследствии он был вознагражден. Для всех его близких — семьи и друзей — испытания, посланные Богом, были несправедливостью, и они требовали от Иова отречения.

В рассказе Марк Твена о загробной жизни американца приводится эпизод, когда, оказавшись на небесах, герой видит шествие святых и надеется во главе его увидеть тех, кого наибольшим образом почитают на земле. Но во главе он видит никому неизвестного башмачника, прожившего самую праведную жизнь, но оставшегося не замеченным на его земном пути. То же может относиться и к счастью — оно может быть совершенно не заметно для окружающих. Но скрыть успех невозможно по определению — он находится в системе публичных координат достижений и свершений.

Например, в христианстве тоже с определенными допущениями можно говорить об успешности человека, но утверждать это возможно лишь после его смерти. Именно поэтому мы говорим об успении святых, а один из двенадцатых христианских праздников — Успение Пресвятой Богородицы. Для святых окончание земной жизни не есть полная смерть, но это успешное благочестивое завершение земного пути — успение. Счастье, как и религия, могут быть предметом индивидуальной веры, а успешность требует фактов.

Для психолога важно понимать и ориентировать клиента на то, что указанные понятия могут в реальной жизни не совпадать и что часто приходится делать выбор между счастьем и успешностью. Очевидно, что счастье и успех могут идти вместе, что в жизни можно находить компромиссы и балансы, что можно прожить, вообще не задаваясь этим вопросом, — но об этом известно достаточно. Задача психолога — это быть лоцманом в бурном житейском море и составлять лоции, карты подводных камней, не видных с берега, но сокрушивших не одну судьбу.

### Успех для себя и для других

В каждом обществе есть бытующий обобщенный образ успешности, как, например, «американская мечта» или русская триада «дом — дерево — сын». Есть и публично декларируемые цели нации — сбережение народа, социальное государство, достойная жизнь. Но при этом существуют «мечты-паразиты», маркирующие успех для внутреннего пользования:

- «не хуже чем у других» — на самом деле с каждым днем жить лучше, а другие чтобы с каждым днем жили хуже,
- «жить по-человечески» — подразумеваемая мещанский онтологический ассортимент, отсылающий к древнему мифическому рогу изобилия,
- «чтобы все было, а за это ничего не было» — поэтому российская коррупция — это еще и спорт, демонстрирующий успешность того, кто наберет больше благ, выстроив самую «хитрую» схему, и т. п.

Проводя тренинги, мы разработали простую методику, чтобы показать, что мораль двойных ценностей существует не только в политике — «Пожелания для себя и для других» (Решетников О.В., Решетникова О.Н.). В первый день тренинга мы попросили участников написать десять пожеланий для себя, а во второй десять пожеланий для других (с инструкцией: «Напишите, пожалуйста, 10 пожеланий, адресованных самим себе» и «Напишите, пожалуйста, 10 пожеланий адресованных абстрактным «другим людям»). Затем условно промаркировали желания как «блага» («земные ценности» — карьера, деньги, здоровье и т. д.) и «ответственность» («моральные ценности» — трудолюбие, честность, доброжелательность и т. д.).

Соответственно, получаем четыре группы ответов:

- себе ответственность — другим блага,
- и себе, и другим блага,
- и себе, и другим ответственность,
- себе блага — другим ответственность.

Проводя эту методику в самых разных аудиториях, от школьников до пенсионеров, мы получали примерно один и тот же лидирующий результат: себе блага — другим ответственность, то есть себе мы желаем денег и карьеры, а другим быть честнее, трудолюбивее, доброжелательнее, умнее и в том же духе.

Это в полной мере справедливо и по отношению к успеху — мы получим тот результат, не о достижении, которого публично заявляем, а тот, в который верим лично. Причем в этой ситуации главный «подводный камень» — это то, что люди сами начинают верить, что

их цель это, условно «борьба за мир во всем мире», но при этом пока получается только начать с хорошего ремонта в собственной квартире. Это как в романе братьев Стругацких «Пикник на обочине», когда один из героев Дикобраз, оказавшись в аномальной зоне, исполняющей только заветные желания, кричал «Верните брата!», а получил еще два мешка золота.

Второй «подводный камень» в этой ситуации — это ориентация на чужой успех, попытка повторить чей-то успех, игнорируя собственную индивидуальность и личностный потенциал. Конечно, это не исключает стремление к общепризнанным ценностям и целям, подражание и разумное следование успешным социальным образцам. Но это заставляет думать о том, что в случае неуспеха виноват не тот, кому подражаешь, а тот, кто выбрал не тот пример для подражания.

Психолог должен помочь клиенту осознать свои истинные намерения и цели на пути к достижению успеха, осознать собственный индивидуальный потенциал, ощутить «вкус» и цену личностной уникальной успешности.

#### Успех и жизненная цель

Еще одна распространенная связь — это успех как достижение цели. В широком смысле, как следование главной жизненной цели. Социальная сеть ВКонтакте позволяет провести простой статистический подсчет того, какие жизненные цели выбирают участники сообщества, отвечая на вопрос «Ваша главная жизненная цель» (табл. 1).

Можно еще добавить «Вера в Бога» — православными себя считают более 12 млн. подписчиков. Но

веру в Бога как главную жизненную ценность называют чуть более 50 тыс. человек. Но, возможно, и справедливо, что это очень интимный вопрос, поэтому не стоит его включать в общую таблицу.

Основная существенная разница между условно взрослой частью респондентов и несовершеннолетними только в выборе между «саморазвитием» и «развлечениями и отдыхом». Но вполне возможно, что для подростков развлечения и отдых — это тоже форма саморазвития.

Цели, признаваемые публично, возможно, не всегда четко отражают сложность мотивов социального поведения, но в целом указывают на доминирующие тенденции.

Как видно из полученных данных, деньги и карьера не являются публично демонстрируемой главной жизненной ценностью, набрав в обеих возрастных группах лишь чуть больше 4%.

Действительно ли семья и дети — как главная жизненная цель — путь к успеху? Но когда мы хотим понять, какая семья может считаться успешной, мы снова обнаруживаем «подводные камни» — это семья, в которой родители самореализовались, семья с определенным достатком, живущая «не хуже других», дающая детям все необходимое и т. д.

Молодые люди, указывая семью в качестве жизненного приоритета, предполагают, что необходимые усилия для ее создания они будут предпринимать в более позднем возрасте, а сейчас они должны заняться более важными делами. Вот здесь и кроется еще одно существенное расхождение между жизненными целями и успехом как результатом их достижения.

Ценность	Выбор всех респондентов (кол-во и %)	До 17 лет (кол-во и % в стране)	Соотношение Ж/М в группе до 17 лет	
			Ж	М
1. Семья и дети	11 057 306 (52%)	2 810 143 (53,5%)	60%	40%
2. Саморазвитие	3 296 714 (15,5%)	564 542 (10,8%)	53%	47%
3. Друзья и близкие	2 382 279 (11,2%)	510 766 (9,7%)	64%	36%
4. Развлечения и отдых	1 394 943 (6,5%)	544 356 (10,3%)	40%	60%
5. Карьера и деньги	916 716 (4,3%)	230 730 (4,4%)	30%	70%
6. Совершенствование мира	937 407 (4,4%)	194 851 (3,7%)	45%	55%
7. Красота и искусство	681 287 (3,2%)	234 791 (4,5%)	75%	25%
8. Слава и влияние	300 581 (1,4%)	68 453 (1,3%)	30%	70%
9. Наука и исследования	241 757 (1,1%)	70 017 (1,3%)	30%	70%
	21 208 990 (100%)	5 248 079 (24,7%)		

Табл. 1



Цель мало декларировать — ее необходимо достигать, ежедневно к ней двигаться.

Лучше всего мы можем понять, к какой цели движется человек, поняв то, как распределяются его ежедневные усилия. Так, например, в США молодые люди также указывают семью — как свой главный приоритет. Но вот как строится усредненный ежедневный распорядок дня тех, кого называют «поколением Z» (табл. 2, Решетников О.В., 2014):

Как мы видим, у подростков помощь членам семьи занимает в три раза меньше времени, чем разговоры по телефону. Даже в три раза меньше, чем помощь другим людям (добровольчество и соседи). Откуда тогда берется уверенность, что когда они создадут собственную семью, они будут тратить на нее больше времени (особенно актуально для мужчин)?

Еще одним показателем на пути к реальным целям является бюджет: как мы тратим деньги. Многие семьи выступают со справедливой критикой того, что государство тратит мало денег на образование и культуру. Но если посмотреть на бюджет среднестатистической семьи в России, то можно увидеть гораздо меньшие доли затрат на соответствующие статьи в семейных расходах. В конечном итоге, с известными оговорками, человек получает тот результат, на который он реально работал. Поэтому каждый должен

быть откровенен с самим собой — если достигаете не тот результат, то надо либо менять цель, либо начинать достигать заявленный результат. Если вы собираете в лесу малину, то Вашей целью не может быть сварить грибной суп, вернувшись из леса.

### Успех и видимость

Новая социальная мифологема утверждает, что если человека нет в электронных сетях интернета, то его нет нигде. Успех должна сопровождать видимость — лайки и френдленты в сетях, грамоты на стенах в кабинете, «валентинки» в классе и прочие видимые признаки успеха.

В современном обществе видимость капитализируется — вы создаете информационные поводы, о вас говорят, вы на слуху, значит, это успех, даже если в видимости переплетены домыслы и реальность, негативные и позитивные отзывы, и значит, вы можете продвигать Ваш бизнес.

Серое, безвестное прозябание — антипод успешности в виртуальной реальности. Это еще одна ловушка современного понятия успешности — малозначимое может быть «пропиарено» как великое, а о значительном и важном так никто может и не узнать. Конечно, существует разумный баланс реальности и

	Всего	15-19 лет	20-24 лет
Личный уход (включая сон)	9,38	10,35	9,61
Наведение порядка дома	1,77	0,74	1,05
Помощь членам семьи	0,45	0,09	0,48
Помощь соседям	0,16	0,15	0,17
Работа	3,45	1,28	4,01
Образование	0,44	2,92	1,11
Шопинг (включая электронный)	0,38	0,30	0,40
Пользование профессиональными услугами по уходу	0,08	0,05	0,04
Прием пищи	1,11	0,90	0,99
Увлечения, интересы, развитие, досуг и отдых	4,62	4,53	4,03
Спорт и активный образ жизни	0,33	0,80	0,40
Религия	0,14	0,10	0,06
Добровольчество	0,15	0,14	0,04
Телефонные разговоры	0,13	0,27	0,17
Путешествия	1,20	1,16	1,32

Табл. 2

виртуальности. И то, что действительно представляет значительный общественный интерес, скорее всего, будет замечено. А то, что является «мыльным пузырем», рано или поздно лопнет, не выдержав проверки действительностью.

Но этой проверке еще надо дождаться, а за это время серость может занять место таланта, а талант просто сломаться или иссякнуть. У кого нет реальных результатов в деятельности, могут больше потратить времени на «самопиар», а кто поглощен конструктивной деятельностью, часто не имеет времени на самопродвижение.

Все же успех — эта работа на конечную цель, работа, в которой видимость может помогать, а может быть существенным препятствием. И это следует трезво осознавать и делать очередной выбор. В этом случае — выбор между достижением реальной цели и созданием видимости, когда не важно, достигли вы цель или не достигли. Но все знают, что вы к ней отравились.

#### Успех и самооценка

Это одна из самых распространенных проблемных тем в психологии — нет успеха, но есть фрустрация и депрессия. Значительная часть нарушений или пограничных состояний психического здоровья вызваны низкой самооценкой, ощущением бессилия и невозможности достичь успеха.

Здесь вопрос состоит в том, всегда ли мы как личности исчерпываемся достижением цели в одной конкретной сфере жизни. Как говорит русская присказка «не везет в карты, повезет в любви». Как в военной тактике — не можете победить противника на его позициях — затащите его на свои. Не можете достичь успеха в глазах окружающих в играх по тем правилам, которые они вам навязывают, — играйте на своем поле.

В конце концов, личностная самооценка вообще не должна строиться на производственных показателях, а только на силе личности — ее ответственности, готовности к саморазвитию, стремлении к взаимодействию и помощи другим людям. В этом направлении человек может всегда быть успешным, поскольку он сам себе судья.

В конце концов, не общайтесь с теми, кто недостойно оценивает ваши усилия и успехи. Как говорит мой знакомый психолог: «Чтобы оценить уровень моего интеллекта, собеседник должен обладать не меньшим».

#### Успех и удача

Известна дихотомия отношения к успеху: американцы всегда рассказывают, сколько усилий они затратили даже для того, чтобы достичь незначительной цели, а англичане не доверяют тем, кто страдает, и стремятся продемонстрировать, как легко они всего достигают. Но это стиль поведения, а образ жизни и американцев, и англичан основывается на упорном труде. В том, что мир любит удачливых, сомневаться не

приходится. Но как быть всем остальным? Во-первых, меньше слушать рассказы других людей о том, как легко у них все получилось — за этой легкостью могут скрываться бесчисленные неудачные попытки. Например, те же англичане очень любят демонстрировать креативную небрежность в одежде, которая выглядит совершенно спонтанной, но очень удачной. Например шнурки разных цветов в обуви. Но, как потом выясняется, подросток, который пришел на вечеринку в разноцветных шнурках, стильно дополняющих его одежду, и сказавший, что все получилось случайно, — перед этим дома почти три часа экспериментировал с грудой шнурков.

В конце концов, удача чаще улыбается тем, кто уже почти все сделал за нее сам и ей остается только появиться. Но если она не появляется — значит, вы еще не все сделали. Если же она появилась у кого-то другого, значит вы просто не знаете, какую он цену заплатил. Или просто-напросто это не относится непосредственно к Вам. Как говорится — «ничего личного».

#### Успех и сущностные личностные потребности

Для психолога личность — это главная ценность, а следовательно, проблема жизненной успешности или неуспешности, прежде всего, находится в плоскости личностной самореализации. Полнота личностного бытия, способность управлять своей судьбой, личностная состоятельность — это те основания, на которые опирается успех.

Многие наши достижения, социальные действия и стремления вызваны сущностными, эссенциальными личностными потребностями, то есть теми, которые онтологически присущи человеческой личности — потребность в общности с другими людьми, в любви, в полноте жизни, в подлинности, в свободе, истине, красоте и т. д. Но очень часто попытки реализовать эти потребности выглядят как обходной маневр — к любви через богатство и власть, к общности с другими — через «тусовку», к полноте жизни — через бесконечный набор вещей и впечатлений и т. д.

Но, возможно, секрет успеха в том и состоит, чтобы к тому, что является подлинным и действительно ценным, идти напрямую, осознанно и готовясь к достойным этим ценностям усилиям. Тогда даже временные неудачи станут тем капиталом, который приведет вас к личному, уникальному, предназначенному только для Вас, но ожидаемому всеми успеху. Это и есть та реальность, в которой осуществляется человеческое предназначение, и, потеряв которую, можно потерять самого себя. В этом смысле предназначение психолога как профессионала постоянно держать в руках «нить Ариадны», свой профессиональный инструмент, чтобы помочь не потеряться в современных социальных лабиринтах тем, кто не просто ищет успех, а кто его достойным образом добивается.