Д-р Пламен Димитров е председател на УС на Дружеството на психолозите в България от 2001 г. Практикуващ психолог с почти 30-годишен професионален опит. Работи в областта на екзистенциалния анализ, груповата динамика, организационното развитие и социалната промяна.

Интересува се от механизмите, по които хората формират симптомите, карящи ги да страдат. Още през 80-те г. на XX век започва да се занимава със защитните механизми, чрез които успешно се самозаблуждаваме. Един от тях е позитивното мислене, което през последните години се превърна в цялостна концепция и стратегия за живот.

- Д-р Димитров, с приключването на истерията около края на света започна да набира скорост идеята за новата епоха, за новото начало, свързано с позитивно мислене и духовно прераждане. Хубаво ли е това и какво всъщност означава?

- Движението на новата епоха, което слага акцент само върху позитивното мислене, всъщност травмира сериозно хората и ги експлоатира. Приспива способността им за задълбочен и цялостен анализ на нещата, за връзка с действителността. Това е цяла нова религия, проповядвана от амбициозни гурута. С претенцията, че се базира върху наблюдения, тя избирателно използва и научни изследвания, и религиозни вярвания и манипулира хората. Това е цял индустриален комплекс, бизнес за милиарди в световен мащаб, който се развива с подкрепата на политически, финансови и други кръгове, които имат интерес от примитивизация и инфантилизация на населението.

- Развита ли е тази индустрия у нас?

- Много мощно. Непрекъснато отвсякъде ни се внушава как трябва да мислим положително, което значи селективно. Така се манипулира критичната способност и психологическата гъвкавост на хората да използват целия спектър от опита и преживяванията си и да вземат правилни решения. Това е нужно за онези, които искат да контролират. Пример за такова манипулиране е обучението на фирмените служители.

Вместо да им се предлагат научно обосновани и проверени факти, те масово се водят по семинари, които се базират върху постулати и виждания на някоя известна личност, понякога от световна величина, която често се оказва човек, много богат, произвел хиляди книги, направил много пари от това да окуражава масовото самозаблуждаване на хората, нуждаещи се от фантазията за контрол вместо от дълбочината и разбирането за същината на нещата. Книжарниците ни са пълни със self-help литература, която заимства избирателно неща от научните изследвания, но всъщност единствената й цел е да се продава повече.

Да не говорим за злоупотребите с онкоболни и други страдащи, на които съвременната медицина не може да помогне. Те най-редовно са съветвани, че ако мислят позитивно, ще се разминат с фаталния край. Повярвалите на тези ритуали и практики избирателно подчиняват мисленето си само на този позитивен уклон. Но дори да имат промени в самочувствието, невинаги могат да се похвалят със същинско подобрение в резултатите. Доколкото има ефект, със сигурност той не се дължи на участието им в такива програми, а на по-добрата медицинска намеса, когато е достъпна и възможна.

Това прониква и във фантазиите на политиците, в начина, по който мислят голяма част от хората, които предизвикаха световната криза. Жертви на това позитивно мислене са всички тези банкери, които създадоха механизмите на тази романтична, но инфантилна идеология. То е в основата и на безкритичната позиция на онези, които трябва да променят нещата, за да се излезе от кризата. България е периферен участък, в който тези течения навлязоха със закъснение и с много вторични дефекти. В световен мащаб тази квазирелигия се разпространява отдавна и причинява повече беди, отколкото ползи.

- Кое всъщност прави позитивното мислене опасно?

- Когато ви се внушава, че избирателно трябва да използвате само положителните емоции и мисли, всъщност се осакатява вашата способност за критичен анализ и автономно действие. Освен това, когато не успее да промени живота си с позитивни мисли, човек изпитва вина, че не практикува достатъчно упорито и не спазва ритуалите, популяризирани от съответния гуру. Така той се инфантилизира и започва да търси причините за неблагополучията си не в реалната действителност, не в сложните взаимовръзки, а в начина си на действие и собственото си мислене.

Такива хора стават лесни за управление, за контрол и манипулация, което е много удобно на корпорациите например, които разчитат така рекламните им послания по-лесно да достигнат до потребителите. Това е нужно и на правителствата, и на финансовата олигархия, на всички тези големи контролиращи господари на света, които имат нужда от това хората да са оптимистични и в същото време зависими.

- Това значи ли, че отричате въобще стремежа на човека към щастие?

- Научните изследвания са категорични, че когато хората са тласкани да се стремят към щастие, те по-често се чувстват нещастни. Предписвайки поредния ритуал, който ги насочва към щастливо мислене, този вид възгледи и идеологии тласкат към едно самообвинително изследване, което ги прави по-скоро зависими, отколкото отговорни за действията и преживяванията си.

Този тип едностранчиво мислене изкривява способността ни за самокритичност, за автентичност, пречи ни да се справяме зряло със собствените си недостатъци и с неизбежните тежки житейски ситуации. С избирателната форма на мислене, а така е във всичките школи, свързани с позитивното мислене на новата епоха, се извършва един невротизиращ процес. Това е невротична компенсаторна самозащита и бягство от действителността, която ги прави по-болни и нещастни, отколкото биха били, ако са в по-цялостен контакт с действителността и чувствата си. Това е индуцирана масова невроза, която е много добра, защото е нужна на някого.

- Доколко са напреднали тези процеси у нас?

- Вижте телевизиите - много повече време се отделя на шоута, програми, които дават поредното предписание за щастие и съветват как да живеем правилно, отколкото програми, с които фактите се проучват в дълбочина. Проникването е много съществено. То е част от медийната фантазия, че има контрол върху обществените процеси. Това се прокрадва и във фантазиите на хората, които вземат решения на корпоративно, на фирмено, на политическо ниво. Дават ни се обещания за светлото бъдеще, градят се невероятни планове, които не стъпват на никакъв критичен анализ на действителните факти и ресурси. Ето, няколко пъти нашият вицепремиер отричаше, че кризата продължава. Изобщо у нас все повече липсва задълбочен анализ на действителността.

- Анализи има, но въпросът е доколко към тях има интерес. Не смятате ли, че и на самите нас все по-често ни се слуша как по-лесно можем да заживеем по-добре?

- И това го има и е част от големия проблем на културата не само у нас. Става дума за съществуването в един свят на пожелателно мислене, който има за цел да самообслужва невротичната ни самозаблуда, че нещата не са такива, каквито са, а такива, каквито ни се иска да бъдат. Според някои от новите модерни практики, ако си повтаряш целите, ако визуализираш представата за това колко богат ще станеш, колко щастлив и здрав си, то само по себе си ще се случи. Това вече е влязло в арсенала и на нашите политици, които, без да осъзнават, са станали проповедници на този тип фантастично инфантилно мислене. Все по-малко или по-селективно се използва науката, за да се вземат решения по важни обществени въпроси.

- Не е ли все пак позитивното мислене начин за приобщаване на хората към обществото, не провокира ли емпатия?

- Точно обратното е. Тласка хората към краен индивидуализъм, към затваряне, себефокусиране и тотална изолация. Колкото повече внушавате на хората, че чрез положително мислене могат да постигнат лично здраве и богатство, толкова по-малко социално ангажирани и по-безразлични стават те към чувствата и преживяванията на другите. Този тип позитивно мислене води само до болест и до невроза, до социални проблеми и влошаване на качеството на отношенията между хората.

- Как да намерим златната среда, за да не бъдем нито инфантилни болни позитивисти, нито мрачни депресари песимисти?

- Нужен е цялостен зрял подход към света и себе си.

Опората е във връзката между вътрешната и външната реалност. Човек трябва добре да си дава сметка за това, което преживява и чувства. А то не е само положително. Има неща, които ядосват, които плашат, които водят до фрустрация и невъзможност за действие. Заедно с това има неща, които вдъхват оптимизъм, надежда, радват. Когато човек е в контакт с вътрешната си реалност, когато знае повече за сенчестите си страни - наясно е например с това, че изпитва гняв или това, че болката му не може да

бъде потушена от илюзорни представи, става и по-чувствителен и по-възприемчив за действителността около него. Това прави хората екзистенциално отговорни и им позволява да организират битието си по смислен начин. Смисълът, базиран на връзката с действителността, е това, което ни прави истински и способни да се движим напред.

24chasa.bg