Осторожно инфоцыгане: 5 абсурдных советов по саморазвитию, которые научно признаны вредными.





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 09.01.2026

За последнее десятилетие наблюдается пик роста вредных советов от псевдопсихологов, которых в народе называют «инфоцыганами», так как за счет своей деятельности они с одной стороны обогащаются, а с другой стороны вредят психике людей. Отсутствие профильного образования, обещание мгновенных результатов, использование антинаучных терминов («денежные потоки», «вибрация», «родовая карма»), использование агрессивного маркетинга через боль (оказывая давление на стыд и страх) — это основа, которая выдает псевдоспециалиста.



По нашим оценкам объем контента, который продуцируется инфоцыганами вырос более чем в 5 раз. А быстрые решения часто эксплуатируют когнитивную уязвимость человека, предлагая магические ответы на сложные биологические и социальные вопросы. Следует понимать, что в таком океане невежества только 2% встречается действительно рекомендации от экспертов и квалифицированных специалистов. В данной статье мы разберем 5 самых популярных, но научно несостоятельных догм, которые могут нанести вред Вашей психике.

1) «Тебе нужно проработать свою проблему»

Абсолютно пустой и ненаучный совет. Он действует по принципу «просто почини», но не дает ответа на ключевой вопрос: что именно понимается под словом «проработать» и каков критерий завершенности этого процесса?

В доказательной психологии отсутствует понятие «проработка». Вместо него существуют четко операционализированные (измеримые) терапевтические протоколы. Например, в рамках когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) используются конкретные методы:

- «Систематическая десенсибилизация» (постепенное снижение чувствительности к триггеру);
- «Наводнение» (контролируемое погружение в ситуацию страха);
- «Экспозиционная терапия» и т.д.

Это узкоспециализированные алгоритмы работы с конкретной фобией, панической атакой или травмой, а не универсальный ответ для всей жизни.

В слове «проработка» нет никакой конкретики. Когда вы зададите неспециалисту уточняющий вопрос: «Что конкретно я должен сделать? С босыми ногами прыгнуть в огонь, потому что я "проработал" свою проблему?», — он не сможет дать вам четкий ответ.

Действительно обученные психотерапевты понимают, что их методы не «удаляют» травму из памяти. Задача терапии — изменить ваше отношение к травматическому опыту, научиться объективно смотреть на вещи и не сводить всю свою жизнь к пережитому случаю. Жизнь после терапии не меняется по щелчку пальцев. Реальные изменения происходят постепенно, поскольку нейронные связи и привычные паттерны реагирования перестраиваются месяцами.

2) «Просто полюби себя, и мир изменится»

Любовь к себе — это безусловно хорошо. Когда человек ценит себя, свое время, умеет отстаивать свои границы, а не быть вечным спасателем. Когда способен позаботиться о себе и своем здоровье. Но когда речь идет о любви к себе как о пассивно выжидательной позиции (где нужно просто существовать и наслаждаться собой), то следует понимать, что магическим образом не появятся деньги, здоровье, отношения, не получится добиться успеха и самореализации. Большую часть из этого добиться можно только в деятельности, основа которой дисциплина, самовоспитание, обучение, социальная активность.

Совет «просто полюби себя» смещает фокус внимания с реальных действий, на что-то внешнее, что кто-то или что-то сделает за него. И когда человек осознает, что только по его желанию мир не поменяется он будет еще больше заниматься самобичеванием по принципу «я плохо люблю себя, надо больше», все это приводит лишь к усугублению депрессии.

В реальности алгоритм должен строиться по следующему принципу: совершаете действие – получаете результат (деньги, успех, социальную реализацию) – психика фиксирует условно-рефлекторно связь – вы начинаете лучше относиться к себе и любить себя за это. Причем не на основе фантазий, а на основе реальных фактов.

Таким образом, совет «полюби себя» это пустышка, ибо самоуважение появляется как результат действий причем как побочный продукт. Мир меняется не от чувств к себе, а от действий в мире.

3) «Уходи от него сразу, он/она абьюзер»

Термин «абьюз» используется часто людьми не по назначению как способ клеймения любого

дискомфортного поведения со стороны партнера. Вместо сложной семейной психотерапии шарлатаны предлагают радикальный и быстрый способ решения проблемы «просто уйди от него/нее» и при малейшей проблеме.

Вместо этого надо учить людей коммуникации и основам конфликтологии, рассказывать о том, что в любых отношениях могут быть проблемы и кризисы, поскольку стерильных отношений фактически не бывает.

Произошла своего рода инфляция термина «абьюз». Когда любое «не так посмотрел» объявляется насилием, реальные жертвы насилия остаются неуслышанными, а обычные пары разрушаются, так как не хотят работать и обучать друг друга в отношениях. К сожалению, бегство при любой проблеме приведет к тому, что и последующий партнер также будет «не таким» и от него/нее снова надо сбежать, так как он очередной абьюзер.

Часто те, кто громче кричит об абьюзе партнера, сами используют этот термин как инструмент для газлайтинга и манипуляций. Объявление партнера «абьюзером» — это способ занять позицию морального превосходства и снять с себя ответственность за конфликт.

В норме решение о разрыве отношений может приниматься лишь тогда, когда все возможные ресурсы исчерпаны, а деструктивное поведение продолжается. **Совет «бежать при первом ред флаге» – это путь к семейному одиночеству.**

4) «Визуализируй успех, и вселенная даст тебе ресурсы»

Исследования нейробиологов доказали, что яркое представление успеха вызывает выделение со стороны мозга дофамина как бы авансом. И организм получает сигнал, что «цель достигнута, можно ничего не делать». Энергия для реальных действий (учебы, работы), которая может в перспективе привести к реальному успеху – исчезает.

В. Франкл часто упоминал, что счастье и успех не могут быть самоцелью и они являются всего лишь побочным продуктом реализации смысла. Визуализируя «удовольствие от успеха», человек пытается получить побочный продукт, минуя само производство. Вместо просчитывания рисков человек пребывает в состоянии «розового тумана». Так студент, который визуализирует хорошую отметку на экзамене скорей всего получит два, так как он тратил время на пустое и не готовился. А визуализация взрослого человека о блестящей карьере при отсутствии реальных действий (например, подготовить отчет, выспаться чтобы лучше себя чувствовать и т.д.) может лишь привести к несбыточным ожиданиям. Такая визуализация поощряет патологическое бегство от реальности.

В реальности должен использоваться метод планирования препятствий, когда мы не просто бесплодно фантазируем об успехе, а ставим конкретную достижимую цель на ближайшие годы (максимум 2 года). Потом разбиваем цель на задачи, разрабатываем алгоритм, что делать при наличии того или иного препятствия и т.д. В итоге полезный навык для человека закрепляется только уже после выполнения задачи.

Чтобы понять, почему вы застряли в фантазиях вместо действий, пройдите наш тест на уровень волевой регуляции

5) «Женщина должна вдохновлять, чтобы у мужа росли доходы» / «Траты на женщину возвращаются мужчине в двойном объеме».

Шарлатаны внушают, что мужской доход зависит не от его компетенций, рынка или трудолюбия, а от некоего «энергетического поля» партнерши. По сути, это форма психологического иждивенчества, где одна сторона снимает с себя любую ответственность за вклад в отношения.

Что говорит наука:

В социальной психологии существует **теория социального обмена**. Отношения стабильны только тогда, когда оба партнера ощущают справедливость распределения ресурсов (времени, усилий, денег). Идея «я просто вдохновляю» нарушает этот баланс. Если один партнер выполняет все

внешние функции (зарабатывает, решает проблемы), а второй — ноль, в системе накапливается скрытая агрессия и напряжение, что неизбежно ведет к краху или деградации личности «добытчика». По своей сути нарушается баланс «Брать – Давать».

Совет «вдохновлять ради денег» поощряет инфантильность. Он внушает мужчине, что его успех зависит не от него, а женщине — что её благополучие зависит от её «правильных вибраций» или трат на юбки. Это убивает субъектность обоих партнеров.

С точки зрения экономики 2026 года, капитал создается через прибавочную стоимость, инновации и труд. Никакие «женские практики» не влияют на индекс котировок или KPI сотрудников компании. Вера в обратное — признак магического мышления, характерного для архаичных обществ, но губительного для современного человека.

Зрелые отношения — это равноправное партнерство, где есть взаимный вклад. Норма взаимности в данном контексте — это фундамент доверия. Конечно, распределение этой взаимности может быть разным, например один партнер берет на себя быт, а другой — финансы, это честный обмен функциями. Или оба партнера одинаково берут на себя обязанности по быту и по работе. Это также будет честным обменом функций. Но если одна сторона заявляет, что её функция — «быть красивой и вдохновлять», требуя взамен полного обеспечения, это не партнерство, а скрытая форма эксплуатации.

В здоровых отношениях люди ценят друг друга как личности, а не как магические амулеты для привлечения денег. Настоящий успех приходит через партнерство, где оба вкладываются в общий быт, общие цели и эмоциональную безопасность друг друга. Если ваш "психолог" советует вам сидеть на шее у партнера ради его же блага — бегите, перед вами идеолог деструктивных отношений.

Заключение

В данной статье мы разобрали 5 советов, которые хоть и звучат красиво, но являются ментальным ядом. Шарлатаны продают вам иллюзии, потому что реальность требует усилий, времени и работы над собой.

Научный подход — это не всегда приятно, но это всегда результативно. Чтобы не стать жертвой манипуляций и понять, что на самом деле происходит в вашей жизни, отношениях и карьере, начните с объективных фактов и знаний о них.

Пройдите короткий тест на умение разбираться в людях. Узнайте, насколько легко вас сбить с толку псевдонаучными мифами.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте