

Часть 1

Чего мы о себе не знаем?

Нам часто кажется, что мы — взрослые люди — все про себя понимаем и отлично с собой знакомы. У нас развита логика, мы умеем думать и принимать решения. И как будто нет ничего, что происходило бы с нами без нашего ведома. Эти иллюзии всезнания и всемогущества разбиваются о реальность. На практике оказывается, что мы не всегда понимаем мотивы своих поступков. Стараемся как лучше, а получается как всегда. Пытаемся принимать рациональные решения, но допускаем ошибки. Почему так бывает? Потому что у психики есть свои законы, и работать они будут вне зависимости от того, верит в них человек или нет. Здесь все как в физике: вы можете сколько угодно отрицать гравитацию, но если уроните молоток, то он упадет вниз, а не зависнет в воздухе.

В этой книге я расскажу о малой части тех процессов и явлений, которые работают в психике. О малой, потому что слишком уж большая эта тема, чтобы было возможно раскрыть ее в одной-единственной книге. Вы только представьте: наш мозг — настолько сложная штука, что его очень-очень долго и с применением новейших технологий

изучают лучшие умы мира, но все равно даже они до конца не понимают, как все это устроено!

Но кое-что мы все же знаем. И чтобы во все это погрузиться, нам с вами нужно будет напомнить себе о некоторых особенностях работы психики.

- ❑ *В психике есть сознательная и бессознательная части.* Сознательная часть — это то, что мы осознаем, что понимаем и хоть как-то можем контролировать. Бессознательное — то, чего мы о себе не знаем, что отрицаем или не хотим принимать. А оно все равно есть, даже если нам это не нравится. В обычной речи мы описываем это следующими фразами: «почему-то я поступил именно так», «оно само случилось», «обстоятельства так сложились, что...», «не знаю, что на меня нашло», «почему-то меня туда потянуло» и т. п.
- ❑ *Мы часто думаем, что хотим чего-то одного, но бессознательно стремимся к другому.* Например, человек уверен, что хочет отношений. Он **думает**, что хочет, и **чувствует** себя так, будто без пары ему плохо. Но **ведет** себя так, чтобы отношений в его жизни не случилось.
- ❑ *На истинный мотив указывают реальные результаты действий.* Главный показатель наших настоящих мотивов — реальность, то есть то, что мы получаем, даже если нам кажется, что хотели мы получить что-то другое. Как в примере выше про человека, который сознательно отношений хочет, а бессознательно — боится: по тому результату, который раз за разом получается в реальности, мы можем судить, что на самом деле его мотив — в нежелании быть в паре.

- ❑ *Нами управляет то, что не осознается.* Бессознательное сильнее сознательного. Что логично, ведь мы же не можем контролировать то, чего не видим. Зато оно нами управлять может.
- ❑ *Мы стремимся к тому, что для нас хорошо, и избегаем того, что плохо.* Правда, что именно для каждого человека значит «хорошо» — большой вопрос. Для одного хорошо — ни от кого не зависеть, для другого — слиться с кем-то в единое целое.
- ❑ *Для психики безопасное = знакомое.* Если знакомое — это равнодушие, то бессознательно в отношениях мы начнем воспроизводить именно его. Выберем человека, который даст нам знакомое, то есть равнодушие, или того, в чьем поведении будем фокусироваться на нехватке внимания, то есть на знакомом. Типичная ошибка — считать, что «безопасное» равно «правильное», то есть когда любят, поддерживают, не обижают и т. п. Это не так. Безопасным психика считает то, с чем уже сталкивалась. Тут логика такая: раз мы в этой ситуации были и выжили — значит, для нас тут безопасно. Соответственно, если человек смог вырасти в условиях, где не было ни поддержки, ни любви, ни уважения, то неосознанно он считает это безопасным. А вот как жить в ситуации, когда тебя ценят, принимают и охраняют, такой человек не знает, и для него нахождение в таких условиях может неосознанно восприниматься как новое и опасное. И да, есть большой шанс, что он таких отношений будет избегать.
- ❑ *Привычное воспринимается как норма.* Самая частая фраза, которую клиент произносит в кабинете психо-

лога, — «у меня было нормальное детство». Значит ли это, что человека любили, заботились и не обижали? Может, действительно все было хорошо. Но нередко в дальнейших беседах психолог выясняет, что в этом «нормальном» детстве ребенка могли унижать, бить, бросать или отказываться от него — например, отдать на воспитание бабушке, запугивать, оставлять в компании пьяных людей, не защищать от неадекватных взрослых, игнорировать его потребности, вынуждать быть родителем для своих родителей/братьев и сестер, бесконечно требовать совершенства и т. п. Просто человек не в курсе, что все это нездорово. Когда-то ему было так плохо, что он запретил себе чувствовать, и у него временно заморозилась способность понимать, что в детстве было не «нормально», а страшно и больно. Почему так происходит, мы с вами разберемся в главе о психологических защитах.

- ❑ *Все люди разные, но при этом у них одинаковые базовые потребности.* Кто бы что ни говорил, но мы все нуждаемся в любви и принятии. Даже если человек разочаровался в других людях, в глубине души ему это все равно очень нужно.
- ❑ *Когда что-то в дефиците, мы не можем это не выбрать.* Если человек хочет пить, то из всех предлагаемых ему жизненных благ он выберет воду, а не деньги или еду. И он сделает все, даже что-то опасное, лишь бы воду получить. То же и с чувствами: если у человека дефицит внимания или любви (часто это одно и то же), то он будет стремиться получить их любыми способами, даже если это доставит дискомфорт, даже если придется очень дорого заплатить.

- ❑ *Наши внутренние запреты и убеждения кажутся нам правилами жизни.* Мы думаем, что мир действительно устроен так, как мы себе представляем. Потому что...
- ❑ *Объем нашего внимания ограничен.* В мире огромное количество стимулов. Мы все время что-то слышим, видим, чувствуем. Мы не способны обработать все сразу, поэтому реагируем выборочно — на то, что кажется самым важным, точнее, совпадает с нашими установками, мотивами и целями. Причем часто думаем, что уж мы-то реальность видим в полном объеме, хотя на самом деле — только ее часть. Поэтому, кстати, так часто споры бывают абсолютно бесполезными: каждый видит свой кусок реальности и пытается убедить другого, что тот не прав. Хотя оба воспринимают не цельную картинку, а только ту ее часть, которая согласуется с его верованиями. Например, если человек убежден, что никому доверять нельзя, то среди всего многообразия жизненных ситуаций он будет фокусироваться на тех, которые доказывают его убеждение, и игнорировать те, которые ему противоречат. И наоборот: тот, кто верит в людей, будет видеть много доказательств своей позиции, и в своем мире он будет прав.

С представлениями, описанными выше, согласны не все. И даже не все психологи: в нашем деле есть огромное количество направлений, и в некоторых из них вообще отрицается концепция бессознательного (правда, их очень немного).

Но раз уж вы открыли эту книгу, то попробуйте на время чтения представить, что это так. Кто знает — возможно, вы узнаете что-то новое и полезное. Что-то, что поможет лучше понять себя и других.

Что такое психологические защиты

Механизмы психологических защит (МПЗ) — это бессознательные приемы, направленные на то, чтобы снизить негативные переживания, а то и вовсе их не допустить. Когда у человека есть неприемлемое желание или конфликт, когда есть риск испытать боль, стыд или страх, включаются МПЗ, чтобы не видеть того, что ранит; чтобы не признавать факты, которые могут огорчить; чтобы сохранить уважение к себе, когда стыдно; чтобы не сойти с ума от страха и тревоги. Можно сказать, что МПЗ — это форма самообмана. Психологическая защита не дает увидеть реальность, заставляет закрывать глаза на проблемы. Если мы застреваем в защитах, то не решаем свои трудности, и они накапливаются, делая жизнь все более некомфортной, а нас — все менее устойчивыми.

Как именно мы себя обманываем, мы с вами увидим чуть позже. Пока просто приведу несколько вариантов защит. Например, если с нами произошло что-то страшное или травмирующее, сложно это забыть. И мы можем убедить себя, что это было, но не с нами. Или внушить себе, что мы этот ужас заслужили и если бы вели себя по-другому, то такого с нами бы не случилось.

Особенности МПЗ:

- ❑ включаются они автоматически и бессознательно. То есть мы не можем управлять тем, когда и какая именно защита сработает;
- ❑ создают ощущение безопасности, защищают нас от чего-то опасного, неприемлемого или травмирующего. Это как пожарная сигнализация: срабатывает для того, чтобы нас уберечь. Даже если нам самим не всегда нравится, что нас начинает поливать с потолка;
- ❑ искажают реальность, точнее, наше восприятие реальности, мешают нам видеть объективную картину мира и самого себя.

Некоторые авторы условно разделяют психологические защиты на уровни — примитивный и зрелый — в зависимости от того, насколько сильно та или иная защита снижает нашу способность быть объективными. Одно дело, если под влиянием защиты вы ситуацию наблюдаете, но неправильно понимаете, и совсем другое — если вы даже обнаружить ее не можете. Самые мощные защиты, которые больше всего искажают реальность, появляются в раннем детстве, и чем старше мы становимся, тем сложнее наши психологические защиты. Есть и еще одна деталь: чем здоровее психика, тем больше зрелых защит, которые меньше искажают реальность, а вот у людей с нарушениями психики и сильно травмированных личностей преобладают примитивные защиты, зрелых почти нет. Причем они настолько сильные, что переубедить человека невозможно.

Впрочем, это уже детали, в которых легко запутаться, если не посмотреть сначала на то, какие защиты вообще бывают.