

ПОЧЕМУ МЕНЯ НАКРЫВАЕТ?

СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК. НОРМА И ПАТОЛОГИЯ

У каждого из нас можно найти гораздо больше странностей, чем кажется на первый взгляд. Кто-то пересчитывает ступеньки на лестнице, по несколько раз возвращается домой проверить утюг или газовую плиту, беспричинно ненавидит окружающих, переживает из-за каждого пустяка или впадает в апатию. А есть те, кто периодически ловит волну чрезмерного эмоционального подъема или слышит «голоса», которые отдают ему приказы. Где находится грань между нормой и патологией? Как определить, «нормальный» ли я человек, или же со мной что-то не так?

Пусть эти вопросы станут нашей отправной точкой. Ведь так или иначе мы имеем возможность наблюдать за своим внутренним миром и как-то сопоставлять его с миром других людей. Мы сравниваем себя с другими. Мы познаем себя через других. И нам бывает очень больно от того, что мы чувствуем несоответствие: «У меня не так, как у других», «Со мной происходит что-то ненормальное». Поэтому давайте попробуем определить, что такое норма и как люди используют данное понятие.

Индивидуальная норма

Некоторые могут подумать: «Зачем мне это? Я и сам (-а) знаю, что для меня нормально, а что — нет». С одной стороны, действительно бывают ситуации, где подобная точка зрения нам здорово помогает. С другой — популярное утверждение «Люби себя и принимай таким, какой ты есть» можно воспринять слишком буквально, обрубив на корню все попытки изменить текущее положение дел. В связи с этим я сразу вспоминаю первые месяцы работы психиатром в районной поликлинике.

Ко мне на прием пришел подросток 17 лет для прохождения водительской медицинской комиссии. Он окончил 11 классов средней школы в одной из близлежащих деревень. Во время беседы выяснилось, что он не знает дату и год своего рождения, не умеет читать, писать, не понимает время на часах, считает в пределах 10 на пальцах рук с ошибками и т. д. Его родители были в этот момент за дверью. Я пригласил их на прием, чтобы понять, как он с таким набором знаний получил аттестат о среднем образовании.

Оказалось, что он всегда был таким. Учителя в школе ставили оценки просто так. Особых переживаний по этому поводу ни у кого не было: «Он у нас нормальный парень! Зачем ему в деревне это знать? Будет работать трактористом — и хорошо!»

Получается, что конкретно для этого парня и его близкого окружения такой расклад вещей находится в пределах «нормы». Но их индивидуальная норма сильно конфликтует с медицинской, которую я представляю как врач-специалист. И я не могу просто подписать ему документ о прохождении водительской комиссии, так как за рулем трактора он может стать серьезным источником опасности на дороге.

Значит, явно недостаточно просто назвать себя нормальным, чтобы беспрепятственно интегрироваться в общество и не испытывать никаких ограничений. Свое личное восприятие постоянно приходится соотносить с иными критериями и нормами других людей.

Среднестатистическая норма

В наших умах очень прочно засело представление о среднестатистическом человеке. Отклонения от «средних» показателей воспринимаются как отклонения от нормы. Мы очень сильно ориентированы на «среднее»: средняя заработная плата, продолжительность жизни, рост, вес, успеваемость в школе. Если принять статистическое понимание нормы, то придется признать, что средний уровень развития интеллекта вполне могут составить, к примеру, умственная отсталость и гениальность. Или, как часто любят шутить, «средняя температура по больнице». Как показывает опыт, соответствие средним показателям не делает нас счастливыми, и нельзя распространить это понятие на все аспекты жизни, особенно в эмоциональной сфере.

Социальная или культуральная норма

Слово «нормальный» в данном контексте часто неосознанно используется в значении «традиционный, привычный или общепринятый, соответствующий нашей культуре». «Нормальное» в одном социуме для другого может быть совершенно чуждым и неприемлемым — при этом не имеет значения, идет речь о предпочтениях в еде или о духовных ценностях. Когда кто-то говорит, что «это ненормально», чаще всего он имеет в виду «так не принято», хотя слова «принятое» и «нормальное» отнюдь не обязательно синонимичны. Точно так же и слова «болезненный», «патологический», «аномальный» подменяют понятие «чуждый нашей культуре».

В социальных сетях и на телевидении мы часто видим и слышим, как кто-нибудь говорит от имени всего мира или конкретного народа. Люди не всегда в состоянии подняться над своей культурой, посмотреть на нее со стороны. Для многих бывает весьма приятно в компании друзей и приятелей обсудить, что какая-то страна живет не по тем законам или ведет «неправильную» политику.

Адаптивная норма

Представление о хорошо адаптированной личности — результат еще одной неудачной попытки определить соответствие норме. Возможно, вы будете озадачены тем, с каким скепсисом относятся психологи к этой на первый взгляд разумной и очевидной идее. В конце концов, каждому хочется, чтобы его дети хорошо адаптировались, были частью группы, пользовались популярностью и вызывали восхищение и любовь своих друзей-сверстников. В таком случае возникает ряд важных вопросов: к какой группе они должны быть адаптированы? Среди кого они должны пользоваться популярностью? Чье восхищение вызывать?

В рассказе Герберта Уэллса «Страна слепых» признаком дезадаптации была способность видеть, в то время как все вокруг были слепы. Люди, которые имеют зависимость от алкоголя или других психоактивных веществ, также весьма хорошо адаптированы в одних социальных группах, но плохо — в других. Ведь часто адаптация является пассивным принятием облика, предписанного культурой и конкретным окружением. Но является ли при этом способность к адаптации сама по себе нормой?

Медицинская норма

Здесь уже появляется конкретика. Ведь у врача в арсенале имеются клинические критерии диагностики и всевозможные шкалы, данные лабораторных и инструментальных методов исследова-

ния. В этом случае можно сказать, что медицинская норма есть отсутствие нарушений, заболеваний и дисфункций.

Когда терапевт говорит пациенту, что тот здоров, он лишь имеет в виду, что у пациента нет нарушений, которые могут быть выявлены имеющимися методами исследования. Врач, достаточно подкованный в вопросах психиатрии и психологии, может увидеть у пациента нечто большее, чем отсутствие соматической патологии, и потому гораздо реже употребляет слово «нормальный». Утверждать факт полного отсутствия болезни, как и факт абсолютного здоровья, медицина не может и едва ли когда-нибудь сможет.

При этом можно обратиться с одними и теми же жалобами к пяти врачам и получить три разных диагноза с соответствующими рекомендациями по лечению. Один врач назовет нормой то, что явно ей не соответствует, а другой увидит патологию там, где ее нет.

К ЧЕМУ ЭТО ВСЕ?

Я привожу все эти различные точки зрения на понятие нормы не для того, чтобы вас запутать, а, наоборот, чтобы сформировать более широкое видение причин нашей эмоциональной боли и страданий.

Мы часто слышим от окружающих: «Ты псих/истеричка/ненормальная!» Да и сами в своих внутренних диалогах можем называть себя похожим образом. А затем годами доказываем себе и окружающим, что это не так: мол, все люди разные.

Мы можем задаваться вопросами: «Почему я чувствую себя так паршиво? За что мне все это? Почему другие не страдают, как я?» Но в поисках ответов мы можем вовсе не найти избавления. Ведь проблема как раз в другом — в той самой «нормальности».

В своих размышлениях мы слишком цепляемся за это слово. Мы желаем вписываться и соответствовать. Мы боремся за саму

идею. Но сколько бы усилий мы к этому ни прикладывали, как было сказано выше, мы никогда не сможем быть «нормальными» по всем фронтам, и это само по себе нормально. Такое вот масло масляное.

МЫ ТАК УСТРОЕНЫ. ПОЧЕМУ МЫ ЧУВСТВУЕМ ТО, ЧТО ЧУВСТВУЕМ?

В биологии есть термин «гомеостаз». Это способность открытой системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия; стремление системы воспроизводить себя, восстанавливать утраченное равновесие, преодолевать сопротивление внешней среды. В определенной степени мы можем использовать понятие гомеостаза и для нашей психической деятельности, ведь человеку свойственно поддерживать более или менее постоянные паттерны психического реагирования. Стремление к гомеостазу весьма выгодно в эволюционном плане, ведь это требует минимального количества ресурсов и позволяет системе функционировать привычным образом.

Однако, как мы знаем, что угодно может ломаться, выходить из строя или функционировать не так хорошо, как мы ожидаем. В том числе и наша психическая деятельность. Но прежде, чем разбираться, что в ней ломается, давайте посвятим несколько страниц тому, как все устроено.

Вероятно, вы, как современный человек, задумывались о том, что же представляет собой психика. В биологическом смысле она является функцией головного мозга, которая сформировалась на определенном этапе эволюции. А в психологическом смысле это индивидуальная способность человека воспринимать и отражать окружающую действительность с помощью ее осмысления, а также регулировать свое поведение в зависимости от поступающей информации.

Очевидно, что каждый из нас воспринимает и понимает окружающий мир по-своему, немного не так, как другие. Например, кто-то обращает внимание на детали, а кто-то воспринимает картину целиком.

Психику человека проще всего рассматривать не в целом, а через ее отдельные элементы — так называемые психические процессы, которые могут протекать нормально или нарушаться в той или иной степени.

Психические процессы:

- ◆ познавательные (мышление, восприятие, память, ощущение, внимание, речь, представление, воображение);
- ◆ эмоциональные (эмоции, чувства, аффекты, настроения);
- ◆ волевые (борьба мотивов, принятие решения, постановка цели).

Кратко опишу основные из них. Возможно, следующие несколько страниц покажутся вам весьма нудными, но они очень важны для понимания того, как мы устроены. Не спешите и постарайтесь вникнуть.

Восприятие. Отражение предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств называется восприятием. Оно тесно связано с ощущениями, которые собирают информацию из внешнего мира с помощью органов чувств (зрение, слух, вкус, обоняние, осязание). Например, при нарушениях восприятия человек может по-прежнему хорошо видеть, слышать и чувствовать, но не понимать смысл наблюдаемого. Чаще всего это бывает при кровоизлияниях в головной мозг, когда происходит поражение конкретных зон восприятия (может быть утрачена способность узнавать предметы, речь, музыку или ориентироваться в пространстве).

Встречаются также ситуации, когда человек начинает видеть, слышать или чувствовать то, чего нет на самом деле. Ему может казаться, что с ним кто-то разговаривает или по комнате носятся коты, которых в действительности нет. Это примеры галлюцинаций.

Внимание. Это избирательное восприятие: мы замечаем далеко не все, что присутствует вокруг, а лишь то, на что направлено наше внимание. Как говорил Шерлок Холмс, «вы видите, но не наблюдаете». Довольно часто, когда человек жалуется на слабую память и забывчивость, на самом деле его проблема не в памяти, а как раз в плохой способности концентрировать внимание.

Можно выделить три типа внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное. *Непроизвольное внимание* автоматически направляется на что-то новое, яркое или громкое. На данный тип как раз нацелена реклама: быстро сменяющиеся яркие картинки, громкая музыка и слоганы — все это невозможно не заметить. *Произвольное внимание* позволяет не «скакать» мыслями за всем, что происходит вокруг, а выбирать в каждый момент то, что вам нужно и важно. Оно нуждается в тренировке. Если произвольное внимание развито слабо, то человеку будут с большим трудом даваться любые занятия, требующие сосредоточенности: учеба, работа, да и любая другая монотонная деятельность. *Послепроизвольное внимание* тоже предполагает усилия человека, но это не просто концентрация на какой-либо необходимой деятельности, а интерес к ней. Важен не только конечный результат — сам процесс начинает увлекать и доставлять удовольствие. Например, нам легко сосредоточить внимание на просмотре хорошего фильма или на несколько часов увлечься компьютерной игрой.

Память. Процесс запечатления, сохранения и воспроизведения информации из прошлого опыта называется памятью. Сам по себе процесс запоминания, как и внимание, бывает непроизвольным и произвольным. Вы наверняка замечали, что какую-то информацию запоминаете автоматически, даже помимо собственного желания (к примеру, навязчивые слоганы из рекламы или слова из припева песни), но вот отчество вашего преподавателя или коллеги из соседнего отдела все никак не отложится в голове. И в этом нет ничего удивительного, ведь бóльшая часть информации, которая хранится в нашем мозге, запоминается *непроиз-*

вольно. В свою очередь, *произвольное запоминание* направленно и избирательно. Чтобы запоминать что-то действительно нужное, следует подключать произвольное внимание, волю, логическое мышление или специальные техники запоминания. Такие техники могут быть основаны, например, на классификации предметов или на ассоциациях, которые они вызывают. В основе всех техник лежит следующий принцип: упорядоченную и осмысленную информацию запомнить гораздо легче, чем просто сочетания букв или цифр.

Если говорить о длительности хранения информации, то память бывает кратковременной и долговременной. *Кратковременная память* выступает своего рода фильтром, который удерживает информацию в пределах 20–30 секунд, быстро отделяя необходимую от бесполезной. Кратковременная память позволяет осуществлять сложные действия, операции. Например, когда вы подробно отвечаете на вопрос или подсчитываете расходы в магазине, вам необходимо удерживать в уме каждое последовательное действие. Но в конце концов вы, скорее всего, будете помнить только результат, а не процесс его достижения во всех подробностях. *Долговременная память* позволяет нам запоминать информацию на срок от 30 секунд до многих лет. Чтобы информация перешла из кратковременной памяти в долговременную, нужно приложить некоторые усилия и задействовать техники запоминания. Самый популярный способ — повторить или записать услышанное.

Как мы видим, память составляют несколько разных процессов, каждый из которых может быть нарушен. И если вы жалуетесь на плохую память, чтобы решить эту проблему, нужно сперва разобраться, какая составляющая пострадала. Например, проблема может быть в слабой концентрации внимания или в неспособности извлечь сохраненную информацию.

Мышление и воля. Как говорил философ Рене Декарт, «я мыслю, следовательно, я существую». *Мышление* — процесс опосредованного и обобщенного восприятия и интерпретации

действительности. Оно дает нам возможность расширить кругозор за пределы того, что мы непосредственно видим и осязаем, увидеть общие закономерности, спланировать свои действия и просчитать последствия. При этом мышление влияет на все психические процессы: оно может изменить восприятие, воображение, внимание, волю и даже ощущения.

При разных психических нарушениях страдают разные аспекты мышления. Например, предельно конкретное мышление, неспособность мыслить абстрактно говорят о снижении интеллекта, а отсутствие критического мышления, то есть невозможность осознать и адекватно оценить свои действия, может быть признаком бреда, мании или психоза.

Воля — способность к планомерной организованной деятельности, направленной на достижение сознательных целей. Она тесно связана с мышлением и принятием решений. Нередко тренеры личностного роста пытаются убедить нас, что сильная воля, способная свернуть горы, дана каждому. Но не все так просто. Волевые процессы могут сильно ослабевать и видоизменяться при многих психических нарушениях, но особенно заметен их дефицит при депрессии и шизофрении. Человек становится пассивным, вялым, перестает чем-либо интересоваться. Как нельзя винить человека с ангиной в том, что он испытывает боль в горле при глотании, так и человека в депрессии не стоит обвинять, что он не может «просто взять себя в руки» и начать делать что-то полезное. Ведь в этом смысле «ничего не делать» — это не свободный выбор, основанный на желании или нежелании, а симптом болезни.

Чувства и эмоции. Любовь и ненависть — это не только слова из лирических песен, но и характеристика наших чувств. *Чувство* — это длительный эмоциональный процесс, который включает субъективную оценку ситуаций или других людей, как реальных, так и воображаемых. Можно сказать, что чувства — это устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром.