

Игры, в которые мы играем сами с собой

Как мы обманываем себя

Каждый человек несет в душе образ собственного «я». У одного индивида это совершенно реальный образ (то есть индивид живет в ладах даже со своими ошибками, понимая, что ничто человеческое ему не чуждо). У другого этот образ может быть далек от истинного положения дел. Представление о себе у таких людей является идеальным, то есть они видят себя такими, какими и хотели бы видеть в реальной жизни, или же такими, какими, по их убеждению, хотят видеть их окружающие. Существуют среди нас люди, которые не в силах вынести того, что потерпели фиаско в собственных глазах. Причем это совершенно не связано с тем, допустили ли они промах на самом деле или просто излишне строги по отношению к себе. В личном плане этими людьми предъявляются по-человечески невыполнимые требования.

Как быть в такой ситуации? Можно впасть в неврастение или депрессию, твердить себе: «Как мне плохо, я такой несчастный, самобичевание поглощает всю мою энергию, это невыносимо, я не сплю, не ем. Нет, долго я так не выдержу, выход один — больница». Речь идет об определенном защитном механизме: если я болен, то социальное окружение,

стало быть, должно обращаться со мной как с пациентом, то есть проявлять внимание и заботу.

Найти прибежище в больнице выгодно и с формальной стороны — госпитализация, нетрудоспособность. Но, разумеется, это своего рода игра ва-банк, так что решаются на такое лишь в крайнем случае. Ведь тут ты не просто расписываешься в собственном бессилии, но и окружению выказываешь свою слабость. Тем самым твоя значимость девальвируется в социальном плане. Посему большинство избирает иную тактику в деле поддержания «образа идеального “я”» и относительного самоуважения. Чаще всего подходы бывают следующими.

Рационализация

Как было остроумно замечено, всякому человеческому поступку есть два объяснения: одно мнимое, другое истинное. В данном случае общественная ложь к делу не относится. Подобного рода ложь хоть и не всегда мирно сосуществует с принципами морали, однако душу своего носителя разъедает не так сильно, как ложь, которую человек выдумывает для себя и глубоко верит в нее.

Большая часть рационализаций в основе своей именно рациональна, то есть аргументы, подыскиваемые нами для оправдания своего поступка, должны обладать внутренней логикой, быть правдоподобными. Тут-то и кроется самый большой подводный камень разбираемого нами механизма самообмана. Чем интеллектуальнее человек, тем больше «абсолютно логичных» доводов он способен изобрести. Как бы там ни было, речь идет о наиболее часто встречающемся подходе, к которому время от времени прибегает каждый из нас.

Например, ожидающая гостей хозяйка не успевает привести квартиру в надлежащий порядок. Она стоит перед выбором — либо отчитывать себя за никчемность, безалаберность, и тогда это плохо для нее кончится, либо сказать себе, что разумный человек станет наводить порядок скорее после, нежели до визита гостей. Собственно, какой смысл заниматься уборкой дважды.

Вам захотелось пойти в кино, тогда как у вас масса нерешенных проблем? Все очень просто: принципиально не допускайте мысли о том, что вам чего-либо не хочется. Не дай бог уподобиться любителям откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Руководствуйтесь принципами психогигиены, необходимостью чередовать работу с активным отдыхом, потребностью пополнять энергетические ресурсы.

Поистине безграничные возможности для подходящих аргументов в нашу пользу предоставляют социально значимые оценки. Провалившийся на экзамене студент не готовился как следует по той причине, что всегда имеет возможность оправдать себя: мол, так произошло потому, что он принимал участие в сборе гуманитарной помощи для Узбекистана. Стало быть, отдал предпочтение более серьезному и гуманному делу. При этом не имеет значения, что сбор гуманитарной помощи продолжался всего два часа, а об экзамене было известно за полгода.

Тактика проста. Всегда можно найти совершенно обезоруживающие с моральной точки зрения аргументы, мотивы, причины, оправдывающие выполнение чего-либо такого, что вы хотели, но, в общем-то, могли бы и не делать, и наоборот — невыполнению того, что должны были бы, но не пожелали осуществить. Это очень простой путь к тому, как

добиться эмоционального равновесия, сохранить в своих глазах идеальное представление о собственном «я». Впрочем, вам следовало бы поскорее покончить с дальнейшими рассуждениями. Что, если в глубине вашей души неожиданно зародится подозрение, будто не все, в чем вы себя убеждаете, вполне согласуется с истинным порядком вещей? Куда тогда денется ваше душевное равновесие?

Механизм кислых гроздьев

Когда Эзоп сочинял свои сказки о животных, ему и в голову не приходило, что благодаря одной из них он займет свое место в теории психологии XX века. Вот, к примеру: захотев полакомиться виноградом, лиса направилась в виноградник. Ищет кумушка, бегает туда-сюда, прыгает что есть сил — да не тут-то было. Высоко висят гроздья винограда, не достать их лисоньке. Недоступные плоды, понятное дело, манят к себе все сильнее, аппетит у лисы растет. И тогда просит она ворону сбросить ей пару гроздьев. Ворона же не слишком любезна, так что все мольбы лисы тщетны. Обуреваемая желанием полакомиться, кума-лиса обижается на ворону, не желающую ей помочь. Словом, чувствует себя лиса скверно.

Как быть? Разумеется, несчастная может прямоком впасть в нервное расстройство — из-за неспособности обрести то, чего ей так хочется, из-за равнодушия окружающих и испорченности мира в целом. Она может также сказать себе, что просто нельзя обладать всем, что видишь. Но есть у нее и другая, весьма привлекательная с психологической точки зрения возможность, а именно рассудить таким образом, что гроздья винограда все равно кислые и, стало быть, ей ни точки их не хочется. Кумушке сразу полегчает — ведь за чем

дело стало? Для механизма кислых гроздьев характерно, что человек внушает себе, будто первоначальное его устремление было ошибочным. Дело не в том, что достижение желаемого для него невозможно, а в том, что в этом, собственно, нет никакого резона.

Вытеснение

Представьте себе, что по какой-то причине вы ненавидите кого-то из своих родителей. Если речь идет о человеке порядочном, а оценить это вам под силу, то вы понимаете, что отношение к отцу или матери у вас не вполне естественное, противоречащее моральным устоям. Но вы живете с этим чувством, как-то справляетесь с ним и не показываете вида. Между тем не каждому такое по силам. За подобные чувства человек обычно испытывает стыд, но не в состоянии притерпеться к ним, ибо в противном случае пострадает его уважение к самому себе.

Решить подобный внутренний конфликт (чтобы радоваться жизни, я должен любить родителей) можно, безусловно, посредством вытеснения своей негативной позиции и чувств, то есть просто изгнать их из сознания. Мол, знать ничего не знаю; если мне намекнут на что-либо в этом роде, я буду биться до последнего, доказывая совершенно противоположное. Итак, я жил с ошибочным убеждением. Возникает, однако, вопрос: насколько вы удовлетворены?

Перенос

Речь идет о механизме, во многом похожем на предыдущий. Короче говоря, вы ненавидите отца, и это для вас невыносимо. Возможно, дело тут не в том, что для вас представляет

реальную опасность обнаружить свое негативное отношение (отец выгонит из дому), а в том, что это просто невыносимо лично для вас. Как-никак ваше отношение вступает в противоречие с одной из десяти библейских заповедей: чти отца своего.

Стало быть, обратите свои негативные эмоции на кого-либо другого. Неважно, что тот человек не причинил вам никакого зла. На роль козла отпущения он подходит. Вы ненавидите отца — что ж, отыграйтесь на сыне, супруге, начальнике, подчиненном, на своей собаке. Повод для этого всегда найдется. На всем белом свете вы не сыщете человека, который поклялся бы в том, что ни разу не попадал в сети данного механизма. К примеру, после разговора с начальником вы приходите домой не в настроении и срываете злобу на ребенке из-за совершенного пустяка, на который при иных обстоятельствах не обратили бы ни малейшего внимания.

Подобного рода эпизоды — явление распространенное: нередко вы поднимаетесь в них до уровня сцен, достойных лучших театральных актеров. Но существует и другой путь. Например, подавляемое в себе чувство ненависти может укрыться в области бессознательного в том случае, если в нашем сознании ненависть удалось вытеснить любовью. Между тем прежнее чувство не исчезло, оно у нас как бы в запасе. Нужен всего лишь подходящий объект. И такой объект всегда находится. По своему содержанию он может не иметь никакого отношения к первоисточнику нашей ненависти. Так, мы ненавидим некоторые этносы, политические группировки или же выбираем в качестве жертвы конкретного человека и посвящаем борьбе с ним всю оставшуюся жизнь.

Потеря памяти

Эта игра тоже напоминает предыдущую. Разве что она отличается большей последовательностью. В данном случае речь пойдет не только о подавлении какого-либо аффекта. Итак, после того как я совершу что-либо, противоречащее моим представлениям о нравственности, а стало быть, и тому, каким я ощущаю потребность и хочу видеть себя, я попросту забуду о своем проступке. Словом, я и думать забыл о том, что когда-либо напился, соврал, украл, устроил ловушку, оговорил кого-то, лентяйничал и т. д.

Так же как потеря памяти, могут проявляться частичные глухота и слепота. К примеру, вы не выполнили какое-либо задание. Да вы и не могли его выполнить, вас никто не просил об этом. Вам ровным счетом ничего не известно. Это какое-то недоразумение, будто вы не присутствовали, когда об этом шла речь. Человек, внушивший себе такое, будет до умопомрачения доказывать десятку коллег или своей большой семье, что все они ошибаются. Мол, когда решался данный вопрос, его действительно там не было; протокола совещания, в котором четко зафиксировано поручение (письма от бабушки и т. п.), он и в глаза не видел. На тех, кто якобы лицеизрел его при этом, просто нашло затмение. Внимание! Речь не идет о ситуации, когда человек лжет и прекрасно осознает это. Подобные индивиды лгут сами себе и действительно «ничего не знают».

Компенсация

Никому не дано обладать в жизни всем. Поэтому представляется вполне естественным, что в том случае, когда кому-либо из нас не удастся достичь желаемой цели или

результата, мы стараемся это возместить. Речь не идет о чем-либо предосудительном в личном или общественном плане. Понимая, что у меня нет музыкального слуха и, стало быть, виртуоза из меня не получится, я могу, к примеру, заняться рисованием, математикой или еще чем-нибудь и добиться успеха на ином поприще. Кроме того, можно последовать примеру Демосфена и бороться со своими недостатками до тех пор, пока не достигнешь успеха, а то и славы.

Между тем возмещение не всегда носит позитивный характер. Скажем, из труса может выйти тиран и диктатор, истребляющий людей тысячами. Иногда компенсация или, точнее, сверхкомпенсация может налагаться на механизм вытеснения. Представьте себе, к примеру, незамужнюю темпераментную в сексуальном отношении женщину, для которой немислимо заниматься сексом вне супружества. Причем в обозримом будущем нет никакой надежды на брак. За сексом дело не стало бы, но он неприемлем для нее с позиции нравственности. Один из путей решения такого внутреннего конфликта заключается в том, чтобы вытеснить из сознания мысли о сексе. Найти успокоение в сверхкомпенсации, скажем, посредством основания Лиги борьбы с развратом без всякого соглашательства даже с эротикой.

Проецирование

Как говорится, судят по себе. Этот механизм подчас до наивности невинен. В данном случае исходят из предположения, что все люди одинаковы и, следовательно, одинаковы их мотивы и цели. В итоге же возникают неприятные социальные баталии и личные драмы. Например, влюбленная девушка строит иллюзии на тот счет, что столь же желанна

объекту своей любви, или один человек пребывает в убеждении, что кто-либо другой, как и сам он, руководствуется в своих поступках исключительно соображениями высокой морали, и т. д.

Вместе с тем мы склонны приписывать другим индивидам те действия, побуждения, черты характера, которые свойственны нам самим, сознавая при этом, что они не слишком-то согласуются с нормами нравственности. Следует сделать оговорку. Лучше всего, когда мы получаем еще и подтверждение тому, что как раз так все и поступают. Все лгут; не существует супружества без измены; каждый в первую очередь думает о себе; кто не ворует, тот обворовывает свою семью.

Но очень часто бывает так, что именно у других нам проще всего заметить собственные недостатки, особенно такие, в которых сами мы признались бы разве что под пытками. Поскольку в большинстве таких случаев речь идет о качествах, признаваемых отрицательными, то посредством проецирования мы избегаем чувства вины и необходимости заниматься самобичеванием. Мы наказываем других, наговариваем на них, клеветаем, воздвигаем баррикады на пути их воображаемых негативных действий. За свои отрицательные качества противник подвергнут наказанию, и нам становится легче. По сути же речь идет о собственном отражении.

Сказанное во многом справедливо в отношении мании преследования. Индивид убежден, что окружающие (будь то лицо неизвестное, либо конкретный человек, либо группа лиц) стремятся нанести ему обиду, в чем-то ущемить его, оклеветать, раздавить его в профессиональном или же общественном плане и даже уничтожить физически. Между тем никто его пальцем трогать не собирается. Все это не что иное,

как проецирование в бессознательное вытесненного чувства ненависти к другим людям. Носитель же их не допускает даже мысли, что все козни, которых он ожидает от окружающих, строит ему в подсознании собственное воображение.

**О, где бы я сейчас был, если бы мне не мешали
(кто-либо или что-либо)!**

Когда не удастся достичь поставленных перед собой целей, то в качестве «рационального» обоснования собственного неуспеха можно объяснить это тем, что добиться успешного результата помешали объективные внешние факторы: человек или группа лиц, политические силы и т. д. Нерадивый крестьянин, пропустивший время сева, причину неурожая свалит на неблагоприятные погодные условия. У проигравшего конкурс объяснение готово. Его соперник был чьим-нибудь протеже. Меня не приняли или, наоборот, отчислили из института за мои политические убеждения. Данный механизм весьма опасен тем, что подобного рода объяснения как для их носителя, так и для окружающих выглядят более чем правдоподобно. В самом деле, много раз урожаи уничтожались стихийными бедствиями. Многие конкурсы выигрывали не наиболее достойные, а наиболее «приближенные». Всем нам известна также печальная традиция прошлых лет, когда людям отказывали в учебе по той лишь причине, что они родились в семьях, не разделявших «единственно правильных» политических убеждений. Однако данный подход примечателен не только тем, что снижает чувство вины за допущенный обман. Поборникам его весьма часто удается снискать у окружающих внимание, заботу, поддержку и т. п. Тем печальнее бывает прозрение. В последние годы многие из нас могли в этом убедиться.