

Содержание

Введение 6

Глава 1: Каков я? 8

Я знаю, что не должна это делать, но не могли бы вы передать мне торт? • Я люблю одиночество. Я странный? • Почему я откладываю дела до последней минуты? • Я заботливый человек или об меня вытирают ноги? • Это всего лишь шутка! • Почему со мной вечно это происходит? • Работа без забавы делает Зигмунда... • Будь я более эгоистичен, не был бы я счастливее?

Глава 2: Почему я так себя веду? 40

Я заглядываю в телефон каждые несколько минут. Почему я не могу сосредоточиться? • Итак, мне 50, и я присмотрел «Феррари». Что в этом плохого? • Обычно я такая воспитанная... Откуда эта ярость на дороге? • Почему я постоянно помогаю другим? • Почему я вру, когда она спрашивает: «У меня не слишком большая задница?» • Я боюсь летать... Что мне делать? • На прошлой неделе я опасно превысил скорость — о чем я думал? • Почему я каждый вечер смотрю сериалы? • Почему я веду себя как дурак перед родителями моей девушки? • Почему я постоянно покупаю вещи одного бренда?

Глава 3: Другие люди 84

Почему я никак не найду мистера Совершенство? • Почему новый сотрудник ведет себя со мной так дружелюбно? • Как мне уговорить дочь-подростка не делать татуировку? • Почему мой партнер такой неудачник? • У меня чудесный партнер — так почему я подумываю об измене? • Как сделать так, чтобы люди не отфренживали меня в соцсетях? • Почему у меня такой мерзкий начальник? • Моя семья — полный кошмар. Мне порвать с ней? • Партнер мне врет? • У меня клевая начальница: она шустрая, точная, организованная и одевается со вкусом. Почему я не такая?

Глава 4: Что происходит? 128

Почему я вечно говорю глупости? • В чем подлинная притягательность Гарри Поттера? • Как жаль, что я продал тот дом • Работать ради удовольствия или ради денег? • Почему я вечно покупаю более дорогой вариант? • В чем смысл?

Глава 5: Как мне стать лучше? 158

Почему я не могу похудеть? • Я боюсь продвижения в карьере — как это изменить? • Как начать мыслить творчески? • Я боюсь публичных выступлений • Мне стать юристом, как хочет отец, или собрать рок-группу? • Как научиться лучше справляться с трудностями?

Библиография 184

Благодарности 189

Введение

Психология — очень молодая наука. Она возникла в конце XIX века, когда творили два «отца психологии»: Вильгельм Вундт, немецкий ученый, который основал первый в мире институт (и лабораторию) психологии, и Уильям Джеймс, философ из США. Вундт использовал измерительный метод исследования психики, а Джеймс изучал ее, скорее, с субъективистских позиций. В знаменитой книге «Принципы психологии» (1890) он затронул темы, которые с тех самых пор увлекают ученых: сознание, память, воображение, суждение, намерение и поток мысли. Призвана ли психология быть наукой или искусством?

Феномен сознания крайне трудно поддавался изучению, а работа Жана-Мартена Шарко, терапевта больницы Сальпетриер в Париже, еще больше усложнила дело. Он предположил, что некоторые тяжелые физиологические симптомы (такие как слепота и глухота) могут быть вызваны психологическими нарушениями. Шарко думал, что это возможно благодаря расщеплению сознания на части, которые, как заметил Джеймс, «взаимно игнорируют друг друга». Так родилась идея бессознательного.

Несколько лет спустя, в 1885 году, молодой врач Зигмунд Фрейд прибыл в Париж, чтобы поучиться у великого Шарко. Его поразила идея о бессознательном в психике человека, и он решил, что эта недоступная часть мозга и есть та самая область, которая управляет нашими мыслями и поступками. Фрейд понял, что «истерические» симптомы, которые изучал Шарко, имели не просто психологический источник, но и свой особый смысл. Он рассудил, что, если бы удалось проникнуть в бессознательное — возможно, через сны, оговорки и ассоциации, — этот смысл удалось бы обнаружить, тем самым смяг-

чив симптомы пациента. Так возникла разговорная терапия, или психоанализ.

Расколота наука

Психология и психотерапия (включая психоанализ) определяют себя по-разному и не всегда относятся друг к другу с уважением. Психологи склонны равняться на Вундта и заявлять, что их работа научна и объективна. По большей части они считают труд психотерапевтов не поддающимся измерению, бездоказательным и поэтому спорным. В то же время на них тоже смотрят скептически: психологи изучают работу мозга, говорят терапевты, но теряют из виду человека. Психика больше мозга, а люди — не машины, несмотря на попытки бихевиористов изобразить все именно так. Психотерапевты указывали на психологов вроде Б.Ф. Скиннера (см. с. 44) и Джона Уотсона (см. с. 80), чьи труды завладели умами ученых (и публики) в 1950-х, когда эти авторы показали, что людей можно научить отвечать на стимулы столь же предсказуемо и просто, как животных.

Их работы были поставлены под сомнение когнитивным подходом, который

зародился в 1950-х, стал популярен благодаря исследованиям Альберта Эллиса (см. с. 107) и Аарона Бека (см. с. 29) и в итоге развился в когнитивно-поведенческую терапию (КПТ). Эти психологи заявили, что между стимулом и реакцией, которые изучали бихевиористы, существуют «промежуточные звенья»: восприятие, память и внимание. Этим мы критически отличаемся от других животных, утверждали они, и, изучая эти процессы, мы можем прийти к пониманию всех движений души.

Пока бушевали дебаты, психоанализ настаивал, что существует уровень человеческой психики, который никогда не становится очевиден через непосредственное изучение мышления и наблюдаемого поведения. В 1990-х новые нейронаучные исследования начали показывать то же самое: есть области в человеческом мозге, которые работают («мыслят») подспудно, вне сознания, и контролируют многое из того, что мы делаем, думаем и ожидаем. Современные психологи, такие как Даниэль Канеман (см. с. 52), всесторонне изучают бессознательные искажения, в то время как нейрочеловеки, например Яак Панксепп (см. с. 50), доказали подкорковую природу семи базовых человеческих эмоций.

Психотерапевты и психоаналитики продолжают интересоваться душой — той загадочной частью «Я», чье поведение обнаруживается в иррациональных поступках (см. с. 46) и предпочтениях (см. с. 150), которые кажутся необъяснимыми даже для самого человека. Мы обладаем далеко не одним разумом, утверждают терапевты, а несколькими: так считает Эрик Берн (см. с. 59) и Карен

Хорни (см. с. 176). Мы раскалываем надвое даже других людей, как полагает Мелани Кляйн (см. с. 123). И многое из этого зависит от воспитания в раннем детстве (см. с. 98), которое, очевидно, формирует наше базовое понимание себя, других людей и окружающего мира (см. с. 30).

Выкованные опытом

Эта книга использует формат вопросов и ответов, чтобы показать, как теории ведущих психотерапевтов, психоаналитиков и психологов можно применить к повседневным проблемам. Благодаря этому она обеспечивает множество разных взглядов на загадочный мир человеческой психики и разума, на то, что в нас есть общего и уникального. Как заметил психолог Эндель Тульвинг, все мы — лишь животные, которые могут путешествовать во времени в своем воображении, и эта книга предложит вам заглянуть назад, в прошлое, вперед, в будущее, а также пристально приглядеться к настоящему. Ожидайте, что многие представленные здесь идеи вызовут у вас сопротивление, однако, как сказал Фрейд, «тот, кто с невыносимой зубной болью посещает стоматолога, может вдруг обнаружить, что отталкивает руку врача, который пытается выдрать его больной зуб». Кажется, никто из нас не готов мириться с множеством ипостасей своего «Я», и Фрейд не был исключением. Так что не стесняйтесь выбирать собственную правду и просто отмечайте, чего вы «инстинктивно» избегаете. Мы знаем больше, чем думаем, а думаем больше, чем знаем.

Каков я?

С. 10: Я знаю, что не должна
это делать, но не могли бы
вы передать мне торт?

С. 15: Я люблю одиночество.
Я странный?

С. 19: Почему
я откладываю дела
до последней минуты?

С. 23: Я заботливый
человек или об меня
вытирают ноги?



С. 27: Это всего лишь шутка!

С. 30: Почему со мной вечно
это происходит?

С. 33: Работа без забавы делает
Зигмунда...

С. 37: Будь я более эгоистичен,
не был бы я счастливее?

Глава 1

Я знаю, что не должна это делать, но не могли бы вы передать мне торт?

Зигмунд Фрейд

Фрейд описывает некую «грешную» мысль, которая лежит в основе нашей повседневной жизни. Желания возникают, осуждаются, происходит краткий внутренний спор, и затем мы решаем, что делать. И так снова и снова. И причина этого, по Фрейду, в том, что в нашей психике действуют три противоборствующих силы: Ид, Эго и Супер-Эго* — и избежать их никак нельзя. По большей части мы даже не сознаем, что они делают, хотя они управляют всеми нашими словами и поступками.

Теория психоанализа Фрейда огромна и объясняет не что-то конкретное, например почему мы боимся пауков, влюбляемся, отрицаем свое бессмертие или обожаем бургеры, но вообще все. Фрейд решил объяснить структуру психики и принципы ее работы, несмотря на полное отсутствие научного инструментария, предназначенного для этих целей. Любопытно, что многие нейрочеловеки в наши дни обращаются к работам Фрейда, чтобы понять, что они наблюдают с помощью своих технологичных визуализаций мозга (с которыми ему было бы любопытно поэкспериментировать самому как нейробиологу).

Однако в 1890-е годы единственным полезным инструментом для погружения в разум другого человека, который попал в руки Фрейда, был гипноз. Фрейд рабо-

тал с доктором Брейером, который обнаружил, что симптомы «истеричных» женщин (такие как кашель, ощущение кома в горле и паралич конечностей) зависят от «впечатляющих, но забытых событий их жизни». Брейер помогал женщинам вспомнить события, которые были давно забыты, и тем самым излечивал их от истерических симптомов. Фрейд был поражен, что многие физические жалобы пациенток полностью исчезали.

Рождение психоанализа

Фрейд взял эту идею и развил ее, изобретая то, что стало известно как разговорная терапия, или *психоанализ*. За отправную точку берется идея, что в большинстве случаев происходящее в психике нам неизвестно. По большей части мы не знаем, о чем думаем, не го-

Как правило, Эго ничего не знает об отрицании импульса или целого конфликта.

Анна Фрейд

* Или Оно, Я и Сверх-Я. — Прим. ред.

воря уж о том, что делаем. Даже если мы придумываем убедительные причины выбора партнера, работы или дома, мы не видим сути вещей, утверждал Фрейд. Рациональные причины очень хороши, но они — лишь сказочка, с которой приходится соглашаться Эго, а мы же слышим лишь конец этой беседы.

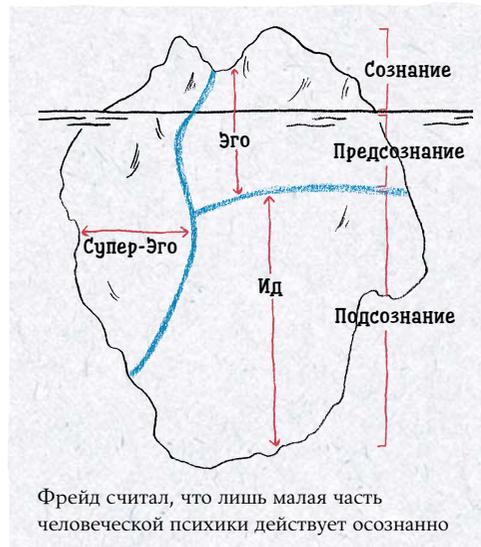
Вечный разговор в нашей голове протекает между тремя частями: Ид, Эго и Супер-Эго. Эти сущности возникают в детстве одна за другой. Ид, утверждает Фрейд, это разум, с которым мы рождаемся. Его суть — бурлящее желание: оно хочет есть, пить, писать, испражняться, поддерживать тепло — короче, хочет и хочет, и единственная его цель — удовлетворение. Если Ид этого не получает, то дает о себе знать: трудно игнорировать плачущего младенца. Фрейд говорил, что Ид управляется принципом удовольствия: Ид желает удовольствия и наслаждения, причем немедленно.

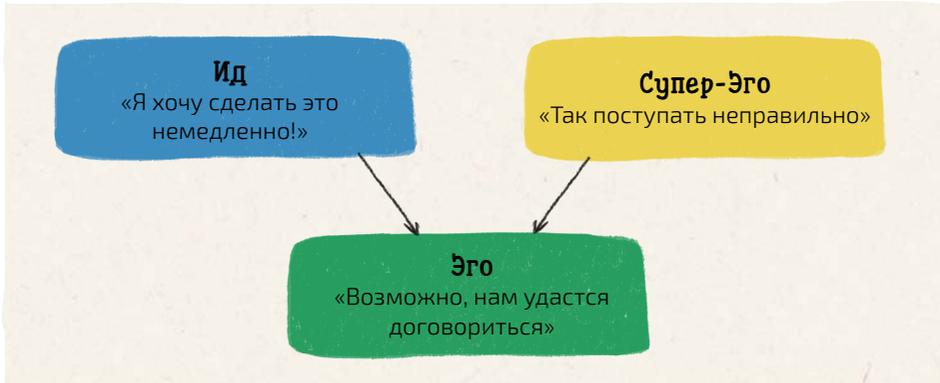
Многие философы и психологи рассматривают темное, неукротимое желание младенца как проходящую фазу развития, но Фрейд считал, что оно остается с нами навсегда. Однако по мере того, как ребенок взрослеет, он начинает понимать, что все желания удовлетворить невозможно — на первый план выходит реальность. Это приводит к развитию Эго, которое действует в соответствии с принципом реальности: понимает ограничения внешнего мира и придумывает способы удовлетворения потребностей Ид — или же решает, что их следует проигнорировать.

В дополнение к ограничениям реального мира Эго также уделяет внимание третьей части детской психики,

Супер-Эго, которая развивается последней. Эта часть психики усваивает «правила» мира, как они сообщаются ребенку, сначала родителями, а затем и другими общественными инстанциями, например учителями и законодателями.

Процесс протекает примерно так. Ид хочет есть, причем что-то вкусенькое, например шоколад. И вот вы начинаете думать, как здорово было бы слупить шоколадный батончик. «Ты рехнулась? — говорит Супер-Эго. — Ты и так толстая. Ты уже в джинсы не влезаешь. Нельзя быть такой толстой! Тебе должно быть стыдно!» Эго мечется между этими двумя вопиющими существами, одно из которых настаивает на том, что хочет (что вы хотите), а другое критикует вас почему зря за это желание. Супер-Эго действует как совесть, но это не мудрое философское создание: по сути, оно столь же слепо, как неразборчиво в своих желаниях Ид. Супер-Эго усваивает «правила», даваемые ему другими, не рассуждая, а потом





действует как фоновая программа всю нашу оставшуюся жизнь, говоря, что мы должны и чего не должны делать.

Супер-Эго пытается заставить нас подчиниться своим запретам, применяя острую критику. Эго защищается от его нападков, поглядывая во внешний мир, ориентируясь на реальную ситуацию и пытаясь уговорить Ид — помогает ему принять потерю или дает желаемое. Так что вы можете взять шоколадку и съесть ее с чувством вины из-за ворчанья Супер-Эго, которое будет продолжать свои хлесткие высказывания. Или же, напротив, вы устоите перед искушением (Эго примыкает к Супер-Эго) и ощутите свое превосходство (Супер-Эго добилось своего) с легким налетом разочарования (которое исходит от Ид, чье желание не удовлетворили).

Порой мы осознаем подобные внутренние конфликты, но по большей части этого не происходит: это и есть бессознательное мышление. Фрейд говорил,

что часть наших желаний, исходящих от Ид, столь неприемлемы («Я займусь с ней сексом!», «Я его убью!»), что мы хотим избавиться от них немедленно: притвориться, что у нас их никогда не было. Тут-то и возникает блистательный набор защитных механизмов, которые изгоняют мысли из нашего разума и прячут их от других людей. Они действуют бессознательно, чтобы защитить нас от чувства чрезмерной тревоги по поводу таких мыслей и импульсов, и работают так быстро, что мы даже не осознаем происходящего.

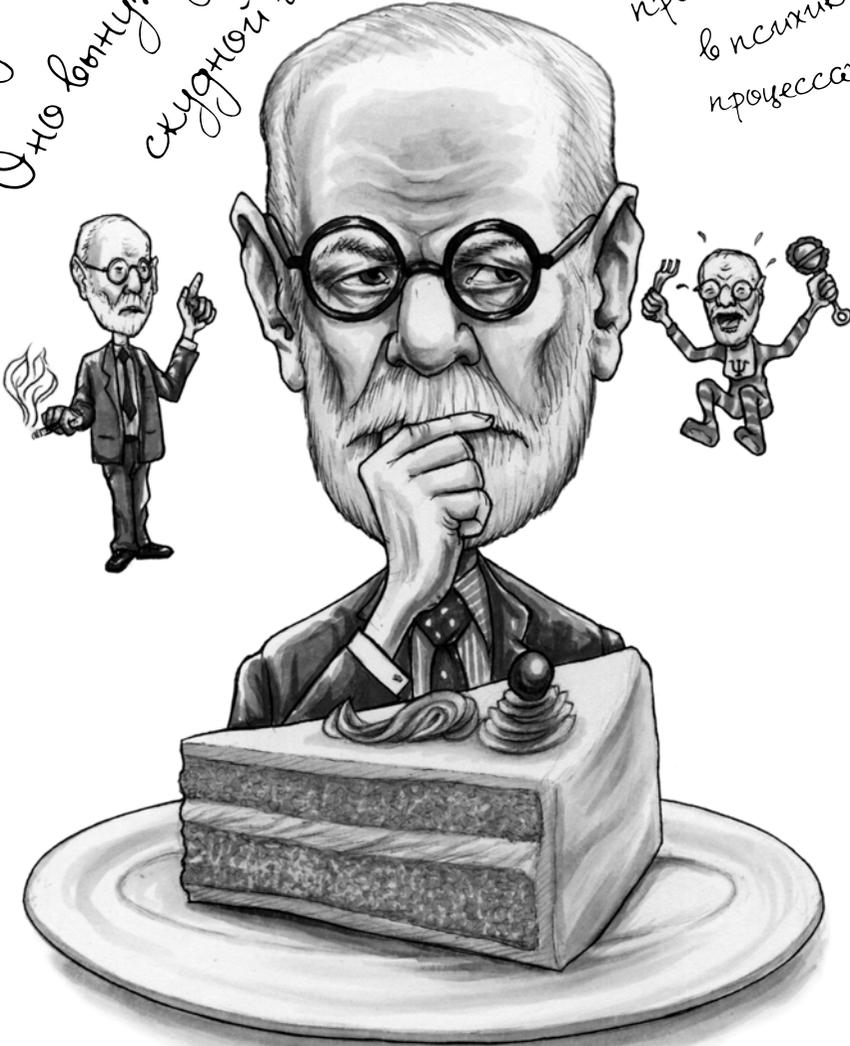
Внутренний и внешний конфликты

Представьте, например, что ваш начальник делает что-то невероятно оскорбительное, и вы на краткий момент испытываете побуждение его ударить. Это совершенно неприемлемо для вас и окружающих, так что вам нужно как-то «избавиться» от импульса. Есть несколько защит, которые способны в этом помочь. Вы можете

Память говорит, что я это сделал. Гордость говорит, что я этого сделать не мог. В итоге память уступает.

Фридрих Ницше

«Эго... не хозяин
даже в собственном доме.
Оно вынуждено удовлетворяться
скудной информацией
о бессознательно
протекающих
в психике
процессах».



Зигмунд Фрейд

притвориться, что ничего не случилось (отрицание) или что какой-то другой подчиненный этого хочет (проекция). Или вы можете сместить свое желание с реального объекта на более приемлемый, например на ножку стула, и пнуть его (замещение). Или же выразить чувства, которые полностью противоположны вашим действительным чувствам: станете дружелюбнее обычного (реактивное образование). Многие из наших защит были описаны дочерью Фрейда Анной, которая заметила: «Будь то страх внешнего мира или страх Супер-Эго, но именно тревога запускает действие защитных механизмов».

Фрейд думал, что в большинстве случаев мы решаем этот внешний или внутренний конфликт довольно успешно, но порой упрямые попытки контролировать свои разрушительные импульсы и отразить критику Супер-Эго оказываются чрезмерными, что приводит к тревожности, депрессии и несметному числу психологических проблем (или «неврозам»). Он предположил, что единственная возможность «излечения» — как-то обойти защиты и вернуться к подлинному желанию, понять изначальный спор между разными частями своего «Я», взять на себя смелость и готовность принять неприятное. А это непросто.

Почему психоанализ?

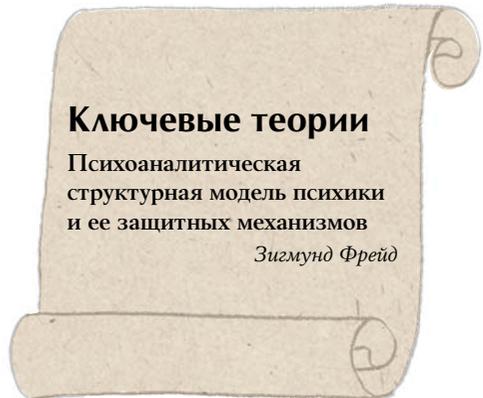
Психоанализ — это поиск истины, которая, как предполагается, лежит во тьме за пределами нашего сознания и рационального разума. Психотерапевтические подходы, которые возникли позже (например, когнитивная и поведенческая терапия), настаивают, что психологи-

ческие проблемы можно решить, обращаясь лишь к сознательным симптомам, но Фрейд считал, что «когда путник свистит во тьме, он может тем самым отрицать свой испуг, но ему не становится от этого ясней дорога». Его предположения не были научными, но не были и малодушными, и психология до сих пор одержимо ищет иные объяснения наших действий, как показано в этой книге. Фрейд, конечно, считал бы поразительную мощь этих усилий бесконечно захватывающей.

Ключевые теории

Психоаналитическая
структурная модель психики
и ее защитных механизмов

Зигмунд Фрейд



Я люблю одиночество. Я странный?

Карл Юнг • Изабель Бриггс-Майерс • Катарин Бриггс

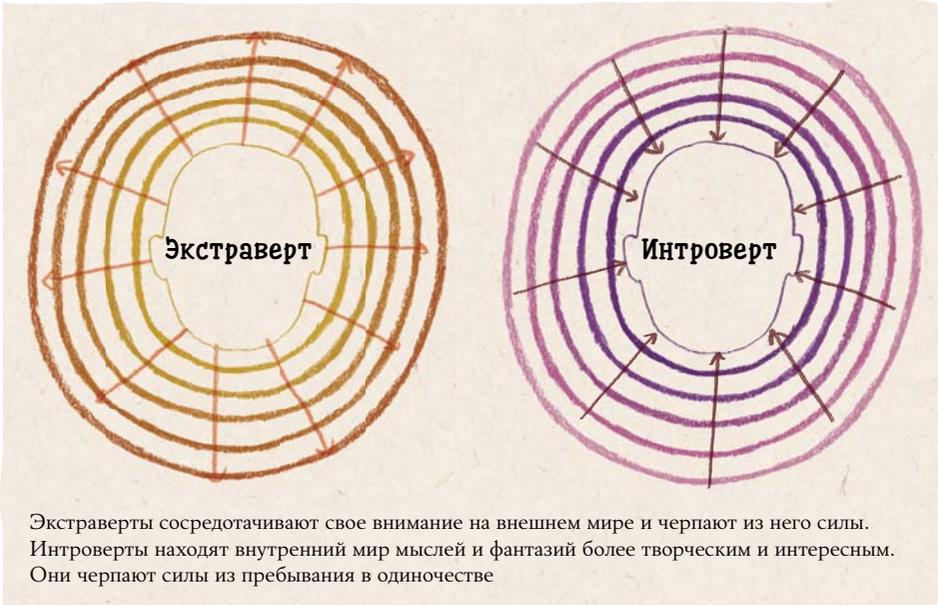
В 1936 году великий психотерапевт Карл Юнг писал: «Мне постепенно становится понятно, что существуют два фундаментально различающихся отношения к миру, которые делят людей на две группы... которые я назвал... экстраверсией и интроверсией». Эти два типа имеют разный фокус и способ перезарядки батарей: экстраверты сосредотачивают свое внимание на внешнем мире и черпают силы из общения с другими, а интроверты смотрят вовнутрь, в субъективный мир, и восстанавливаются от пребывания в одиночестве.

С тех пор как Юнг лихо разделил людей на два типа, исследователи и теоретики настаивали, что существует больше чем два типа личности. На сегодня разработан МВТИ (Определитель типов Майерс-Бриггс) — методика, которая делит людей на 16 типов личности со столь поразительной точностью, что кадровыми агентствами ежегодно проводится более 3,5 миллиона тестирований.

Однако, поскольку МВТИ вырос из модели Юнга, стоит вернуться к идеям этого психотерапевта о базовом понимании личности. Юнг полагал, что наше с виду случайное поведение становится понятным, если мы видим за ним два разных способа обработки информации. Экстраверты более подвержены влиянию среды, а интроверты — собственным намерениям, и обрабатываемая информация оценивается по-разному. Юнг приводил пример двух спорящих людей, один из которых говорит: «Вот, взгляни сюда, парень, это факты, это реальность», а другой отвечает: «Но я думаю, я считаю...», что звучит «глупостью для экстраверта», который настаивает на первичности внешнего факта. Как считал

Юнг, не хватает понимания, что второй собеседник находится в контакте с богатым внутренним миром — внутренней реальностью, которая так же достоверна, как и внешняя.

Юнг замечал, что человек, который уделяет больше внимания внешнему миру, думает, что он «более достоверен», потому что приравнивает факты внешнего мира к реальности и видит в интроверте мечтателя. Однако Юнг утверждал, что внутренний мир столь же реален и его яркие образы похожи на те, что мы наблюдаем во внешнем мире. Эти истории внутреннего мира известны нам как *фантазии*, и Юнг утверждал, что они обладают той же силой, что и факты: «Когда человек имеет некую фантазию, в итоге другой человек может потерять жизнь или же будет построен мост... все, что вы делаете здесь, все это однажды было фантазией». Фантазия — не ерунда, утверждал Юнг. Это не осязаемый объект, но тем не менее любая фантазия — это факт. И интроверт не должен чувствовать вину за свои фантазии, ибо они являются основой намерений и тончайших восприятий. Миру в равной степени нужны и интроверты, и экстраверты.



Четыре функции

Юнг считал, что, помимо этих двух базовых типов личности, люди обладают слабостями и силами в четырех важных сферах: мышлении, чувствах, ощущениях и интуиции.

Эти четыре сферы позже нашли применение в крайне популярном тесте MBTI. Юнг предполагал, что ощущения говорят нам, что что-то существует; мышление говорит, что это; чувство говорит, приятно оно или нет (и стоит его принять или отвергнуть); а интуиция предлагает догадку, что происходит. Юнг считал, что интуицию трудно объяснить с помощью рядовых понятий. У каждого из нас все эти сферы развиты неравномерно.

В MBTI эти четыре фактора противопоставлены друг другу плюс добавлены еще два. В базовом варианте теста спрашивается, предпочитает ли человек сосредотачивать внимание на внутреннем

или внешнем мире (интроверсия/экстраверсия); на базовых смыслах или интерпретациях и добавлении смыслов (ощущение/интуиция); решать проблемы логически и последовательно или идти на поводу людей и обстоятельств (мышление/чувство); а также решать быстро или оставаться открытым новой информации (суждение/восприятие). В зависимости от уровня предпочтений полный тест причисляет человека к одному из 16 личностных типов. ISTJ, например, это интроверт (Introversion), отдающий предпочтение ощущениям (Sensing), мышлению (Thinking) и суждению (Judging). Этот тип личности известен как «инспектор», у него множество характеристик, таких как внимание к деталям, следование правилам и сбор фактов.

Дело не только в одиночестве?

Интроверты любят восстанавливать силы в одиночестве. Им важно (и ни капли

Его бегство в себя — не окончательное отречение от мира, но поиск умиротворения, из которого ему только и возможно осуществить свой вклад в жизнь общества.

Карл Юнг

не странно) быть предоставленными самим себе, в тишине и покое. Время на раздумья и фантазии идет им на пользу. Они предпочитают насыщенные, задушевные беседы тет-а-тет, а не перекикивание толпы в баре, и обожают говорить на серьезные темы, которые глубоко их затрагивают. Из них выходят отличные слушатели и писатели (Дж.К. Роулинг призналась, что тоже является интровертом). Учитывая, что экстраверты обожают болтать, предпочитают делать, а не размышлять и счастливы больше всего, когда действуют на адреналине, неудивительно, что многие пары (в любви и в бизнесе) — это успешное сочетание экстраверта и интроверта.

Нейронаука

Новейшие нейронаучные исследования обнаружили любопытные различия в мозге людей, которые считают себя интровертами и экстравертами. Экстраверты «запрограммированы» уделять необычно много внимания лицам — при этом они переживают всплеск «награждающего» нейромедиатора (биологически активные химические вещества в мозге) дофамина, который также действует при зависимом поведении. Кроме того, похоже, что экстраверты используют более короткий и быстрый нервный путь при обработке информации, чем интроверты, и он проходит через зоны мозга, отвечающие за обработку сенсорной информации (зре-

ние, звук, вкус, прикосновение). Этот путь также зависит от дофамина. Но есть одно «но»: экстраверты не слишком чувствительны к дофамину. Им его нужно больше, чем интровертам, чтобы он подействовал; и один быстрый способ повысить уровень дофамина — повысить уровень адреналина, чего можно достичь, совершая новые, захватывающие и опасные поступки: например, петь караоке в баре, танцевать с незнакомцем или прыгать с банджи. Выбираясь в люди и совершая нечто увлекательное, особенно в компании (лица!), они получают всплеск дофамина, отвечающего за удовольствие, и испытывают несколько кратких, но сильных вспышек счастья, и все кажется замечательным.

Интроверт действует совсем иначе. Похоже, мозг интровертов больше снабжается кровью, чем у экстравертов, и это приводит к более сложному пути обработки информации: она проходит через зоны, которые отвечают за внутренние переживания, такие как память, планирование и решение проблем. Кроме того, интроверты крайне чувствительны к дофамину, и им нужно его совсем чуть-чуть, чтобы ощутить избыток стимуляции (иными словами, им стоит избегать вечеринок!). У них другой любимый нейромедиатор — ацетилхолин, у которого совершенно иной эффект. Это вещество дает ощущение сосредоточенности и расслабленности, способствует укреплению памяти, легкой обучаемости и когнитив-



ной гибкости. Похоже, что мозг интроверта ищет новый опыт, который приводит к высвобождению нейромедиатора «удовлетворения», чтобы функционировать успешно, а мозг экстраверта жаждет увлекательной активности во взаимодействии с другими людьми, которая способствует немедленному всплеску дофамина.

Так есть ли проблема?

Совет от ученых, от Юнга до современных нейробиологов: никакой проблемы нет, если только вы не сопротивляетесь собственной природе и любимым занятиям. Например, если вы интроверт и внезапно решили оторваться на вечеринке, весьма вероятно, что в конце вы почувствуете себя изможденным. Точно так же экстраверт ощутит себя истощенным, если будет сидеть дома в одиночестве всю неделю. Поэтому стоит быть осторожным в выборе профессии, ведь высока вероятность оказаться в среде, которая ожидает от своих работников определенного стиля поведения, и ошибка будет стоить вам здоровья и счастья. Юнг советовал интроверту:

«Его собственный мир — безопасная гавань, тщательно возделанный тайный сад... Лучшие труды производятся его личными усилиями, по собственной инициативе и собственным особым способом».

Ключевые теории

Интроверсия и экстраверсия

Карл Юнг

Определитель типов

Майерс–Бриггс

*Изабель Бриггс-Майерс,
Катарин Бриггс*

Почему я откладываю дела до последней минуты?

Зигмунд Фрейд • Тим Урбан • Дэн Ариели • Клаус Вертенброх

Во время учебы в университете я временами слегка завидовала прокрастинаторам: они слонялись без дела и развлекались, пока остальные зубрили учебники в библиотеке. Обидно, но им все равно удавалось сдавать сочинения в нужный день. Так является ли прокрастинация проблемой?

Несмотря на все развлечения, которыми забавляются прокрастинаторы, в душе им совсем невесело. Исследования прокрастинации среди студентов показывают, что, хотя откладывающие дела в долгий ящик изначально испытывают меньше стресса, чем их сверстники, уже к концу семестра они сообщают о высоком накопленном стрессе и болезнях, а также о снижении успеваемости.

Что происходит?

Когда прокрастинатор сталкивается с заданием — которое выбрал сам или которое требуют от него, он либо откладывает его выполнение, либо начинает, но быстро бросает и прячется в кусты. Например, вы садитесь писать сочинение, но решаете, что сначала только взглянете в Facebook на пять минуток, а затем обнаруживаете, что прошло три часа и «уже нет смысла приступать». Или цель может быть крупнее, например подкачать мышцы, но затем вы понимаете, что «штаны слишком изношены и нужно

купить новые, прежде чем начинать бегать».

Фрейд назвал бы эти сентенции *защитами* или, проще говоря, стратегиями, которые мы используем, чтобы увести свои мысли (и тела) от чего-то, что вызывает у нас внутренний укол совести, эдакое «Ой!». Если это происходит, одна из защит вступает автоматически и бессознательно в попытке улучшить наше самочувствие. Столкнувшись с неприятной задачей написания сочинения, например, прокрастинаторы часто (бессознательно) используют защиту «отрицание», то есть блокируют свое осознание внешних событий. Вы можете сказать себе, что есть еще целая неделя, так что не нужно делать это прямо сейчас. Раз! И сочинение убрано со стола. Или вы используете «рационализацию» — когнитивное искажение фактов, которое выводит вас из трудного положения. Возможно, вы говорите себе, что сейчас не в том настроении или вам нужно еще поискать материал,

Сруби одно дерево. Если не можешь срубить целое дерево, сруби три сука.

Джозеф Феррари

*Нет ничего утомительнее вечной
приверженности невыполнимой цели.*

Уильям Джеймс

прежде чем приступить к делу. И вот вы включаете интернет с намерением разузнать про кварки, а обнаруживаете себя за просмотром смешных роликов на YouTube три часа спустя.

Внутренний конфликт

Прокрастинацию можно рассматривать как состояние умственного паралича, вызванного конфликтом между сознательным желанием (подкачать мышцы или написать сочинение) и бессознательным желанием (избежать этого). И тут возникает трудность: по своей природе бессознательное желание не осознается. Мы не знаем, почему продолжаем избегать задания, хотя где-то в душе хотим его выполнить. Судя по исповеди писателя-прокрастинатора Тима Урбана, это не вполне так: он говорит, что мы не хотим выполнять задание, а хотим, чтобы оно уже было выполнено и оставлено в прошлом. Поэтому его выполнение кажется невозможным.

Если проблема в выполнении, говорят психологи, решения существуют. Дэн Ариели и Клаус Вертенброх полагают, что прокрастинаторам поможет «самоограничение», создание дополнительных сроков в промежутке до конечной сдачи проекта. Они утверждают, что в основе прокрастинации лежит проблема самоконтроля, когда люди выбирают краткосрочные удовольствия вместо долгосрочных целей, и все происходит так же, как и при других ре-

шениях, в которые вовлечен самоконтроль. Например, я решаю, что сажусь на диету. Но, увидев восхитительный карамельный пудинг в меню ресторана, поддаюсь соблазну. После еды я могу пожалеть, что съела пудинг, меня обуяет чувство вины и даже ненависти к себе («Я никчемный человек, раз сдаюсь так легко, о чем я думала? Я никогда не похудею»).

Если это действительно вопрос всего лишь изменения стратегии и укрепления самоконтроля, психология полнится идеями, как это изменить: от постановки частных целей внутри глобальных, определения задач и ограничения времени на каждом этапе до вознаграждений и визуализации будущего с завершённой задачей. Профессор Кэтрин Милкман предлагает объединять задание, которое вы не хотите делать, с тем, что вы любите. Если любите бегать, например, а вам нужно одолеть толстую книжку для работы, загрузите ее аудиоверсию и слушайте на пробежке.

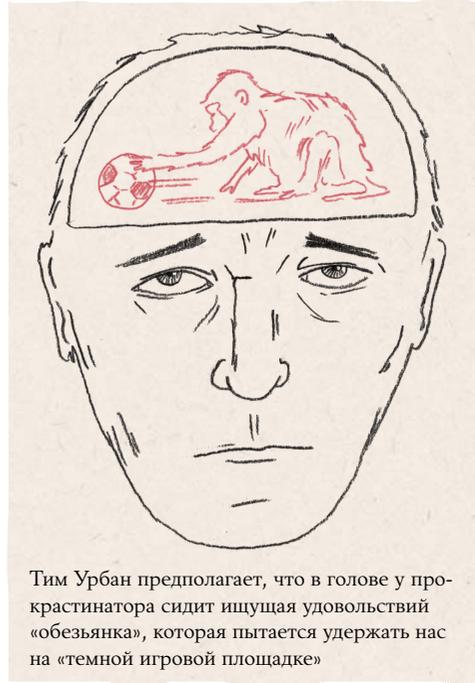
Порой рациональный подход срывает, но чаще этого не происходит. Все потому, что наше рациональное «Я» и так хочет написать сочинение: дело в бессознательном, иррациональном, менее подконтрольном «Я», которое нас останавливает. Фрейд полагал, что психика состоит из трех частей, которые должны работать сообща, чтобы позволить нам действовать в повседневности (см. с. 11): Ид (иррациональная

часть, движимая импульсами), Эго (рациональная часть, которая должна договориться с Ид о внешней реальности) и Супер-Эго (нравственная часть, родительская «совесть»). По теории Фрейда, этот бессознательный уход от задачи написания сочинения предполагает, что Эго проигрывает битву с Ид, которое ищет удовольствий и быстрого вознаграждения. Это *принцип удовольствия* — инстинктивное стремление к наслаждению, прочь от того, что нам неприятно.

Обезьяний ум

Прокрастинатор Тим Урбан использует метафору, чтобы помочь вернуться на путь рационального поведения. Он рассматривает отвлекающееся «Я» как озорную обезьянку, которая живет исключительно настоящим, не имеет воспоминаний и не заботится о будущем. Обезьянка говорит: «Эй! Ничего не случится, если полазать по сети пару минут», — и тем самым увлекает нас в зону «темной игровой площадки», где мы проводим досуг (смотрим телевизор, играем в компьютерные игры, ходим по магазинам), прячась от реальных дел. Однако, даже когда мы делаем это, мы переполнены виной, тревогой, ненавистью к себе и страхом. Только «паникующий монстр», который появляется с напоминанием о сроках, вынуждает обезьянку убежать и дает нам выполнить задание прямо перед дедлайном.

Решение, полагает Урбан, — не забывать во время работы об обезьянке и ее проделках. Первая задача — начать несмотря ни на что, и тут обезьянка окажет самое жестокое сопротивление. Вы обнаружите, что работаете в «темном

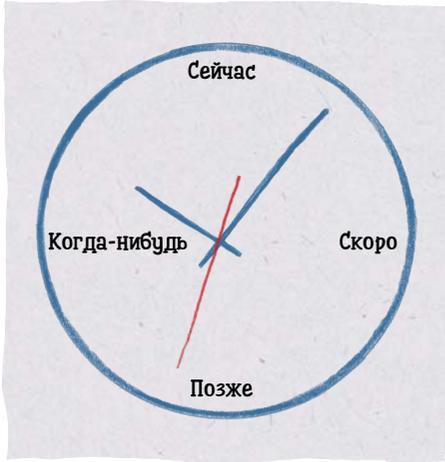


Тим Урбан предполагает, что в голове у прокрастинатора сидит ищущая удовольствий «обезьянка», которая пытается удержать нас на «темной игровой площадке»

лесу» (жуткое, опасное место), а обезьянка будет отчаянно пытаться утащить вас на «темную игровую площадку», где легко и весело. «Пойдем!» — зовет обезьянка. Но игнорируйте ее и оставайтесь в темноте, говорит Урбан, и будьте готовы к неизбежным трудностям, которые возникнут, когда вы столкнетесь с особенно заковыристой частью задания — в этот момент обезьянка скажет: «Давай сбежим отсюда!» Если сможете продолжать, убеждает Урбан, вы преуспеете и ощутите удовлетворение, которому обезьянка порадует как «бананчику для самооценки». Это отвлечет ее на какое-то время — при хорошем раскладе до финального этапа задания, когда даже обезьянка увидит, что легче перейти на благодатную игровую площадку «выполненной задачи», чем вернуться на «темную площадку».

Проблема... не в том, что вы не чувствуете интереса, а в том, что вы считаете, что должны испытывать интерес.

Оливер Бёркман



Но ведь это всего лишь метафора?

Психологи и психотерапевты давно признали силу, которой обладает метафора над человеческим мозгом. Так что, если версия Урбана — «всего лишь метафора», она полезна для представления прокрастинации на метауровне, даже когда мы избегаем задания. Это искусство *метапознания*, мышления о мышлении, которое, как обнаружилось, очень эффективно при достижении контроля над бессознательным поведением. Это одно из наиболее полезных преимуществ практик внимательности.

Как фрейдовское Ид, обезьянка Урбана полна желаний, страстей и влечений, не понимает слова «нет» и живет в постоянном конфликте с Эго. Она ищет удовольствий и немедленных вознаграждений и не хочет знать об ограничениях реальности. Фрейд, однако, был бы

весьма заинтригован: почему обезьянка так старается вас отвлечь? Что вы боитесь обнаружить в темном лесу? Что вы не столь умны, как хотелось бы? Или как хотелось бы кому-то еще, например вашим родителям? Или, может, вы боитесь последнего срока, финала своей жизни? Тогда пройдемте к кушетке, дорогой читатель...

Ключевые теории

Ид и принцип удовольствия

Зигмунд Фрейд

Темная игровая площадка

Тим Урбан

Я заботливый человек или об меня вытирают ноги?

Вирджиния Сатир • Карен Хорни

Кто не любит заботливых людей? Это серьезный вопрос, и если вы задаетесь им, есть вероятность, что вы раздумываете над ним уже давно. Знаменитый семейный терапевт Вирджиния Сатир предположила, что детьми некоторые из нас чувствовали: нужно найти способ обеспечить себе любовь и заботу. Мы заметили что, когда мы добры и внимательны, люди (особенно родители) реагируют благосклонно или хотя бы перестают вести себя пугающе по отношению к нам. Забота обещает защиту, безопасность и даже ответную любовь. И мы стали заботливыми.

Сатир интересовала динамика семей и особенно различия между функциональными и дисфункциональными семьями. «Дисфункциональные» — довольно затасканный термин, поэтому стоит разобраться, как его использует Сатир. Для нее дисфункциональная семья — это «закрытая система», в которой информация и ресурсы не циркулируют свободно, а удерживаются отдельными ее участниками и за пределами сообщества. Общение поэтому бедное, правила жестки и неадаптивны, действуют в пользу одного или обоих родителей.

Функциональные семьи, напротив, рассматриваются как «открытые системы», в которых информация и ресурсы свободно распределяются между членами семьи и людьми за ее пределами. Общение протекает свободно и беспрепятственно, а существующие правила адаптивны и динамичны, меняются в ответ на нужды членов семьи и изменения в ее составе и в культурной среде.

Выбор меньшего зла

Сатир занимал вопрос, каково это — быть членом дисфункциональной семьи, где общение либо сведено к минимуму, либо то, что говорится, является обидным, запутывающим или просто ложным. Жесткие правила устанавливаются словно по волшебству, потому что никто их в явном виде не вводил, но каким-то образом все члены семьи знают об их существовании. О многом приходится догадываться, особенно детям, которым нужно найти способ безопасно встроиться в семейную систему.

В функциональных семьях, где родители сосредоточены на потребностях детей и не чувствуют себя обязанными «представлять закон», ребенок никогда не задумается о том, любят ли его, — этот вопрос даже не возникает. В менее функциональных семьях, напротив, ребенок учится распознавать, какие его действия производят негативный эффект (родитель злится или игнорирует ребенка, например), а какие вызывают ответ получше (родитель улыбается

*Мы не должны позволять
ограниченному восприятию других людей определять нас.*

Вирджиния Сатир

или вознаграждает его каким-то образом). В интересах выживания ребенок начинает повторять эти действия и реакции на людей вокруг него, которые провоцируют хороший ответ, — это и есть приспособительная стратегия.

Так дети адаптируются к своим семьям, становясь людьми, которые поддерживают баланс семейной системы, позволяя ей оставаться на плаву. Сатир выделила четыре главные приспособительные стратегии, которые применяются детьми: «миротворец», «обвинитель», «рассуждатель» и «отвлекабель». Это не типы личностей, но коммуникативные стили, которые определяют, как мы реагируем на других людей. По сути своей являясь защитными, они не отражают подлинные чувства ребенка, которые скрыты за проигрыванием сценариев.

Угождать другим людям

«Миротворца» Сатир на обыденном языке называют еще «благодетелем» — тем, кто хочет, чтобы все вокруг были счастливы, кто готов ради этого из кожи вон лезть. Такой человек дружелюбен, готов помочь, поддержать, невероятно щедр во всех отношениях, продолжает давать и давать даже сверх ожидаемого. Проблема в цене этой невероятной щедрости: удовлетворяя потребности других людей, он забывает о себе. В сущности, он может уже и не знать, что нужно именно ему, потому что пренебрегал

собой слишком долго. Потеряв веру в естественную способность быть любимым, он забывает о себе и своей самооценке. Это плата за условную любовь, которой противопоставляется любовь безусловная.

Если такие «благодетели» сосредотачиваются на других людях и помогают им исполнить свои мечты, это потому, что они потеряли связь со своим внутренним самоощущением и хотят избежать конфликта любой ценой. Термин Сатир «миротворец» раскрывает, что в действительности происходит: суть этой приспособительной стратегии — не столько угождать, сколько утихомиривать. Такой человек успокаивает истерзанные нервы других людей и предотвращает агрессию. Он соглашается со всем, никогда не просит ничего в ответ и вечно извиняется, даже когда его не в чем винить. «Миротворец» всегда говорит «да» и никогда не произносит опасное «нет».

Обвинять, подсчитывать и отвлекать

«Миротворец» действует в паре с «обвинителем», который винит во всем окружающих и обнаруживает, что «миротворец» всегда готов взять вину на себя. Ни та, ни другая позиция не помогает человеку почувствовать себя действительно хорошо, но обе приносят временное облегчение: «миротворец» чувствует себя лучше, когда другой становится



капельку счастливее, а «обвинитель» ощущает себя сильным, когда другие подчиняются ему и признают вину.

Тот, кто усвоил стратегию «рассуждателя», будет казаться беспристрастным и логичным. В реальности такие люди эмоционально отстранены, настаивают, чтобы все подчинялось правилам (этот тип также называют «компьютером»).

Четвертый тип, «отвлекаТЕЛЬ», берет на себя задачу убеждать окружающих думать о чем угодно, кроме того, что в действительности происходит. Этот чело-

век резко меняет темы разговора и все высмеивает.

Сатир предполагает, что проблема этих четырех позиций — в нарушении баланса между «Я», другим человеком и контекстом. «Миротворец» стирает себя с картины происходящего; «обвинитель» не принимает во внимание другого человека; «рассуждатель» теряет из вида и себя, и другого и уважает только контекст; а «отвлекаТЕЛЬ» легкомысленно относится к себе и к другому, при этом теряя из виду контекст.

Думаю, большинство наших эмоциональных правил следует нарушать. Например: «Я никогда не должен злиться на любимого человека...» Такие правила нужно нарушать, потому что это бесчеловечные правила, которым просто невозможно соответствовать.

Вирджиния Сатир

Через возвращение потерянной части — «Я», другого или контекста — истинное, подлинное «Я» начинает себя ощущать в безопасности и оказывается готово проявиться.

Уступчивость как защита

Концепция Сатир выросла из теории психоаналитика Карен Хорни, которая ранее предположила, что у нас есть три типа доступных защит: уступчивость, агрессия и устранение. Уступчивый человек, говорила она, страстно желает нравиться и пытается достичь этого, ублажая других людей, уделяя особое внимание «должному» (см. с. 177). Она определила этот тип защиты как «приближение» или способ снизить тревогу. Похожее понимание лежит в идее созависимости, которое используют «Анонимные алкоголики». Созависимые люди — это те, которые проявляют настолько бескорыстное, добродетельное и крайне преданное поведение, что в итоге потакают алкоголикам, которые только рады воспользоваться абсолютной поддержкой, чтобы продолжать пить.

Так не вытирают ли об меня ноги?

Не каждый заботливый человек — «тряпка», и вообще-то в моей книге

никто не «тряпка». Но если вы гадаете, не причиняет ли вам боль собственное поведение и не приводит ли оно к самоотрицанию, возможно, вы стали лучше замечать свои нужды, и это хорошо. Сатир бы поддержала вас и призвала больше думать о себе и своих чувствах. Она бы рекомендовала замечать, когда вас подмывает сказать «да», но думаете вы «нет», и посоветовала бы взять паузу перед ответом. Наконец, она бы предупредила, что, когда вы начнете устанавливать границы, другие люди станут обвинять вас в том, что вы «раскачиваете лодку». Но не тушуйтесь. Раскачивайте.

Ключевые теории

Приспособительные стратегии:

«миротворец», «обвинитель»,
«компьютер», «отвлекаТЕЛЬ»

Вирджиния Сатир

Три защитных механизма:

уступчивость, агрессия, устранение

Карен Хорни

Это всего лишь шутка!

Магда Арнольд • Ричард Лазарус • Теодор Миллон • Роджер Дэвис • Аарон Бек

Будучи людьми, мы постоянно автоматически «считываем» реакции окружающих и отвечаем сообразно ситуации и собственным текущим нуждам. Но порой мы выбираем смешанное послание: например, словесная «шутка» на невербальном уровне оказывается далеко не шутливой. Так что происходит?

Перевод колкого высказывания в ранг «всего лишь шутки» или «дружеской насмешки» — классический пример пассивной агрессии, когда желание уколоть человека маскируется таким образом, чтобы визави не смог найти причины для жалобы или мести. Это, по сути, властная игра, которая выдает себя за дружеский обмен любезностями, и по этой причине некоторые люди более низкого статуса находят пассивную агрессию столь полезной. Если вы заявите своей начальнице, что она чрезмерно требовательна, бездумная диктаторша, вам придется паковать свои вещи. Но, если вы проигнорируете несколько ее писем и будете опаздывать на сове-

щания, вы можете ее раздражать, но она вряд ли ответит вам больше, чем вскинутой бровью.

Это сбивает с толку!

Получатели пассивно-агрессивной «шутки» обычно сбиты с толку, что объясняет *теория когнитивной оценки*, предложенная автором *познавательной теории эмоций* Магдой Арнольд. Она утверждает, что, когда мы сталкиваемся с людьми и событиями в нашей жизни, мы оцениваем, насколько благотворны или вредны они для нас, и это вызывает в нас определенную эмоцию. Ричард Лазарус сделал следующий шаг, заявив, что тут происходит два процесса:



Бек предполагает, что мы проявляем пассивную агрессию, когда вынуждены подчиняться, но в действительности хотим удержать контроль над ситуацией



Эмоциональные американские горки переживания акта пассивной агрессии

мы совершаем познавательное суждение (первичная оценка) о том, что происходит и каков будет результат, и эмоционально реагируем (вторичная оценка), что дает нам иную форму реакции, основанную на чувствах. Хотя Лазарус назвал эти оценки *первичной* и *вторичной*, они возникают в произвольном порядке, так как единым источником мыслей и чувств выступает одно и то же событие.

Итак, суждения о событиях кажутся весьма простыми до тех пор, пока, прогуливаясь по улице, вас не обгоняет велосипедист, выкрикивая на ходу: «Привет! Отличная куртка, умник!» В ответ первичная и вторичная системы оценки дают сбой: ваша когнитивная система засчитывает комплимент, но вас только что назвали «умником» — это хорошо или плохо? Это был комплимент или нет? Вы обращаетесь за информацией к вторичной системе — чувств, а она словно совершает заезд на американских горках, от радости к унижению и обратно, замирая на общем чувстве замешательства. Система оценки дала сбой. Поскольку мысли и чувства направляют нас в дальнейших действиях, когда они заходят в тупик, мы моментально перестаем понимать, что де-

лать. Мы не в силах дать уместный ответ, так как не знаем, в чем он состоит. За этим может последовать состояние, когда вы лишаетесь дара речи, — это обычно для жертвы мимолетной пассивной агрессии.

Ладно, со мной все ясно, но что с ним?

Термин «пассивная агрессия» не очень стар, хотя вероятно, что такой стиль поведения существовал давно. Термин впервые предложили американские психиатры, которые столкнулись с несговорчивыми, враждебными, озлобленными солдатами, вернувшимися со Второй мировой войны. Они применяли стиль пассивного сопротивления и ворчливой уступчивости, а если с ними пытались поговорить открыто, всегда под благовидным предлогом отказывались от своих слов и поступков. 50 лет спустя психологи Теодор Миллон и Роджер Дэвис дали свое видение происходившего. Они предположили, что в действительности проблема пассивно-агрессивного человека — в переживании глубокого замешательства касательно себя и других, что до странности похоже на естественно строптивое поведение подростка. Оно

обычно колеблется между требованиями большей независимости («Оставьте меня наконец!») и потребности в зависимости («Можешь подбросить меня до дома Бена?»). Похожее замешательство проявляется у пассивно-агрессивных личностей как яркий ответ на требования других людей, но в форме сопротивления. Это словно девятый вал амбивалентности, который замирает и одновременно обрушивается, и неудивительно, что «получатель» пассивно-агрессивного послания может испытывать столь же противоречивые чувства.

Аарон Бек, основатель *когнитивно-поведенческой терапии* (КПТ), предположил, что человек, проявляющий пассивно-агрессивное поведение, считает: прямое отстаивание своего «Я» потенциально катастрофично. Он убежден, что если открыто выразит несогласие, то рискует потерять независимость. Это парадоксально, ведь часто только не соглашаясь с другими людьми мы достигаем независимости. Поэтому он должен не согласиться, утвердить свою независимость, при этом вроде бы соглашаясь. Бек говорил, что две ключевые мысли тут: «Никто не должен меня контролировать» и «Если я уступлю, то потеряю контроль». Вместе они обязывают человека не уступать, но при этом он может действовать, исходя из позиции вынужденной уступки.

Допустим, вы пассивно-агрессивны, а на сегодня запланирована встреча, которой вам хотелось бы избежать. Пока вы о ней думаете, мимо вашего стола проходит начальник и говорит: «Обязательно приходите!» И теперь вместо избегания встречи вам нужно найти способ не послушаться начальства. Возможно,

вы придете, но опоздаете или забудете ноутбук, который требуется для эффективной работы в команде.

Что, если я пассивно-агрессивен?

По правде, почти все мы порой бываем пассивно-агрессивны, и обычно это происходит в ситуациях, когда мы очень хотим угодить людям или получить их одобрение, но в то же время боимся, что это чувство — проявление их контроля над нами. За этим стоит страх, утверждают психотерапевты, но Фрейд, скорее всего, возразил бы, что это ярость, гнев к чрезмерно контролирующей фигуре из вашего прошлого, которая настаивала, чтобы вы жили по ее правилам. Страх остановил гнев, так же как внешняя уступчивость останавливает страх. «Боже правый!» — воскликнете вы, в очередной раз ложась на кушетку.

Ключевые теории

Пассивно-агрессивное расстройство личности

Теодор Миллон, Роджер Дэвис

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) пассивной агрессии

Аарон Бек

Почему со мной вечно это происходит?

Мартин Селигман • Антонио Дамасио • Эмми ван Дорцен

Это вечный плач пессимистов, из груди которых вырывается душераздирающий крик, когда они видят, как хорошее происходит с другими людьми. К счастью, ситуация безнадежна, но не серьезна, как говорит психолог Пауль Вацлавик. Мир не настроен против вас, все просто так выглядит. С другой стороны, легко ли это «просто» ощутить иначе?

Что такое пессимизм?

Пессимизм — это позиция или точка зрения, которая лишает мир жизни, цвета и надежды. В психологии это тип негативного мышления, который основан на депрессивных убеждениях, начиная с «со мной вечно происходит плохое, и гораздо чаще, чем с кем-либо еще» и заканчивая словами «вероятно, я сам

во всем виноват». Одним махом пессимист берет единичное событие, раздувает его до мысли «вечно все так», а затем отправляется домой рефлексировать над ней, приходя к пониманию, что он никчемен и даже пытаться что-то делать бессмысленно.

Отворачиваясь от себя

Так взращивается безнадежность: дело не в том, что мир осыпает меня бедами, но это я никчемный человек, который не заслуживает ничего хорошего. Отсюда возникает идея, что, если со мной когда-то и случится что-то хорошее, это будет случайность — единичная, которая никогда больше не повторится (и которой не следует доверять). Но как бы сказал Фрейд, эта мысль о себе должна удерживаться от осознания любыми способами, так что очень скоро пессимист оборачивает самообвинение на обвинение мира. Что неприятно, но в каком-то смысле более приемлемо.



Пессимисты уверены, что они несчастливы, потому что с ними происходит плохое, но их негативное мышление означает, что они ожидают: все пойдет плохо.

Тем самым все несчастья отчасти зависят от их взглядов на будущее, а не от прошлого

А как же оптимисты?

Между тем оптимисты носят розовые очки. Их позитивное мышление проистекает из мощных убеждений о доброй природе — их собственной, других

людей и мира вокруг. Они думают, что хорошее случается часто, поэтому, если произойдет что-то замечательное, дальше будет еще лучше. А если грянет что-то плохое, что ж, не повезло, но это лишь временное затруднение и, возможно, неплохая возможность поучиться.

Неудивительно, что у оптимистов здоровый уровень самооценки и выше уверенность в себе, чем у пессимистов. Они счастливее, лучше успевают в школе, университете и на работе, более упорны, у них лучше здоровье, и живут они дольше.

Учитывая все это — с чего кому-то выбирать пессимистичный взгляд на мир? Дело в том, говорит Мартин Селигман, отец позитивной психологии, что мы это не выбираем. Мы научаемся этому постепенно, за долгие годы, пока нам рассказывают о нас самих и о мире, пока мы не принимаем эти утверждения вместе с рекламой игрушек, которые нужно просить на Рождество. Если мы вырастаем в западном мире, где общество крайне индивидуалистично, нас также поощряют постоянно судить себя, и к тому же в сравнении с окружающими. Многие люди неизбежно не дотягивают до идеала и ошибочно воспринимают себя как неудачников.

Что случилось с рациональностью?

По большей части мы предпочитаем считать себя рациональными людьми, которые просто «следуют за фактами». Однако исследования нейрочелючих, например Антонио Дамасио, показывают, что мы крайне сильно ведомы эмоциями. Работы Дамасио свидетельствуют о том, что люди, которые получили ло-

кальное поражение мозга в зоне, отвечающей за порождение эмоций, совершенно неспособны принимать решения, даже те, что касаются простых выборов, например что съесть. Похоже, эмоции оповещают нас о личных выборах, и возникающие эмоции во многом зависят от наших ожиданий, которые в свою очередь основаны на опыте. «Что было в прошлый раз, когда это случилось? Ах да, я все испортил». Отмечается тоскливое чувство, и человек отказывается от задания.

Должен же быть какой-то плюс?

Пессимистичный взгляд на мир полезен, чтобы не взлетать до небес и не падать вниз, словно на американских горках, как живет любящий приключения оптимист. Единственная проблема пессимиста — это не упасть ниже плинтуса. Я действительно могу справиться с чувством подавленности, если никогда не приглашу приглянувшегося мне человека выпить, но тогда я никогда не дойду до бара. Когда мечты оптимиста рушатся, я могу считать себя выше них, но и чувство глубокого недовольства собой это не уймёт. Ведь если я пессимист, в глубине души я знаю, что проблема не во враждебном мире, а во мне, таком никчемном.

Выученный оптимизм

К счастью, пессимист ошибается. С ним все хорошо, просто он так не думает. Это значит, что если он изменит несколько привычных мыслей, то может стать оптимистичнее, не меняя себя полностью. Если пессимизму можно научиться, утверждает Мартин Селигман, то и оптимизму — тоже. Он

Не всегда легко понять, пессимист ли вы, и... еще больше людей живут в тени пессимизма, не осознавая этого.

Мартин Селигман

предлагает систему обучения: нужно замечать свои реакции на неприятные события и оспаривать их. Действительно ли факты таковы, как вы их видите? Какие допущения вы сделали? Сколько альтернативных объяснений вы можете придумать для этого события? Если друг не замечает вас на улице, действительно ли это значит, что он вас избегает? Или он опаздывал на работу, или отчаянно думал, как вернуть любимую, или сожалел о вчерашней игре в покер? Так, откалывая по кусочку от старой привычки негативного мышления, мы позволяем просочиться оптимизму, который принесет с собой новые краски, силы и надежды.

Ценность пессимизма

Закоренелый пессимист не купится на идею Селигмана за секунду научиться оптимизму, потому что он этого не хочет. Возможно, он хочет знать о страданиях, своих и других людей. В этом случае ему приятнее будет пообщаться с экзистенциальными терапевтами, например с Эмми ван Дорцен. «Принять жизнь, — говорит она, — означает осмелиться приветствовать неизбежное страдание, тревогу и вину как неотъемлемую часть существования». Страдание — это человеческое достижение, по мнению ван Дорцен, а тревога и вина, которые сопутствуют ему, побуждают нас смотреть вглубь себя и искать то, что мы хотим изменить, чтобы стать подлинным

собой. Так что копайте — изучайте страдание. Продолжайте, пока не наткнетесь на смысл существования и на все, что ощущается подлинным, а потом возвращайтесь и расскажите нам об этом. Искусство и литература надеются на вас.

Ключевые теории

Позитивная психология

Мартин Селигман

Экзистенциальная
психотерапия

Эмми ван Дорцен

Работа без забавы делает Зигмунда...

Дональд Винникотт • Михай Чиксентмихайи

Взрослые часто не хотят признаваться, что они играют, но игровой принцип стоит за всеми нашими излюбленными видами деятельности — от компьютерных игр и футбола до альпинизма и игры на фондовой бирже. Есть нечто глубоко притягательное в игре, и возможно, дело в том, что она позволяет нам ощутить свое присутствие в моменте и при этом помогает полностью исчезнуть.

Психоаналитика и педиатра Дональда Винникотта игра завораживала. Как он знал, Фрейд считал игру и символизм проявлениями структуры психики (Ид, Эго, Супер-Эго), спроецированной во внешний мир, но был с этим не согласен. Наблюдая, как играют дети, Винникотт пришел к мысли, что они создают третий мир — между внутренним миром воображения и внешним миром реальности. Он понял, что дети используют это промежуточное пространство, чтобы открывать в нем себя. Именно там ребенок впервые себя замечает.

Эта идея возникла из представления Винникотта о том, что ребенок вначале пребывает в полном единении с матерью и не ощущает себя отдельным субъектом. Как единое всесильное существо, ребенок воображает, что создал все, что ему нужно, и все, что он переживает: он чувствует голод, и появляется грудь или бутылочка. Идеально! Но затем в этот мир начинает вклиниваться реальность. Еду порой приходится ждать, подгузники не всегда чистые. И по мере вторжения реальности между ней и младенцем возникает про-



Игра — это то, что происходит на границе воображения (другого мира) и внешней реальности. Она не принадлежит ни к одному из этих миров, однако вбирает в себя содержание и энергию из обоих

Верно, чтобы приготовить сосиски, нужно знать точный рецепт... но есть и другой способ: взять сосиски и как-нибудь их приготовить — впервые. Результат может быть одинаков в обоих случаях, но гораздо приятнее жить с творческим поваром, даже если порой случается катастрофа или вкус оказывается странным и подозреваешь худшее.

Дональд Винникотт

тивостояние, в котором не может быть победителей. (Возможно, это первая игра.) И что происходит? Ребенок начинает играть, используя воображение и по-своему осмысляя мир и предметы в нем. Снабжая мир смыслом, он одушевляет его, а в процессе создает и утверждает себя. Игра позволяет нам взаимодействовать с миром и постоянно узнавать что-то о себе, говорит Винникотт. Поэтому неудивительно, что мы любим футбол!

Жизненно важная чепуха

К сожалению, оказывается, что Винникотт думал не столько о футболе, сколько об игре с воображаемым семейством крокодилов и лепке песочных куличиков. Дело в том, что в детской игре нет иных правил, кроме придуманных самим малышом, поэтому она так увлекательна, утверждал он. Игра не должна быть ограничена правилами или суждениями других людей, любая попытка заставить ребенка подчиниться, быть последовательным или «разумным» все портит (сразу ожидаешь детскую истерику). Требуется сотрудничающий друг или взрослый, который принял бы бессмыслицу и восхитился творческим порывом ребенка. Вот так! Как здорово!

Из этого радужного зеркала и возникает чувство «Я».

Так поэтому мы любим футбол? И вновь ошибка. В футбол играют ради победы, а Винникотт утверждал, что именно состояние нецеленаправленности, в которое мы входим во время игры, дает нам приятное ощущение снятия защит и полного расслабления. Именно в нем мы можем формировать абсолютно свободные ассоциации, ничего не опасаясь. Это состояние максимальной креативности, когда мы не ощущаем внешнего давления, не озадачены целями, и именно потому игра так высоко ценится такими корпорациями XXI века, как Facebook (и для персонала, и на их платформах). Игра дает нам доступ к хаосу собственного бессознательного и позволяет найти неожиданное сокровище.

Между тревогой и скукой

Вскоре после смерти Винникотта эстафету принял венгерский психолог Михай Чиксентмихайи (он подсказывает англоговорящим, что его фамилия произносится как «chicks sent me high»^{*}). По сути, говорит он, мячи и другие

^{*} «От цыпочек я балдею». — Прим. пер.