ПСИХОЛОГИЯ
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК
Ричард О'Коннор
интернет-зависимость
курение
воровство
социальная изоляция
плохие привычки
самонаблюдение
лечение
анорексия
булимия
и
Случайные связи
Склонность к риску
злоупотребление алкоголем
наркотиками
Зависимость

ПСИХОЛОГИЯ
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК
Ричард О'Коннор
интернет-зависимость
воровство
пиромания
курение
социальная изоляция
вредные привычки
переедание
плохие привычки
ложь
навязчивая
самолечение
невнимательность
анорексия
и булимия
склонность к риску
ЛГБТ-ку
зависимость
злоупотребление алкоголем
наркотиками
случайные связи

Ричард О’Коннор

Психология вредных привычек

Richard O’Connor
Rewire
Change Your Brain to Break Bad Habits, Overcome Addictions, Conquer Self-Destructive Behavior

Научный редактор Анна Логвинская

Издано с разрешения Richard O’Connor, PhD, c/o Levine Greenberg Literary Agency и Synopsis Literary Agency

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

© Richard O’Connor, PhD, 2014
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

*** * ***

Эту книгу хорошо дополняют:

Прокачай себя!
Джон Норкросс, Кристин Лоберг и Джонатон Норкросс

Психология позитивных изменений
Джеймс Прохазка, Джон Норкросс, Карло ди Клементе

Правила мозга
Джон Медина

Депрессия отменяется
Ричард О’Коннор

Из послания святого Павла римлянам:

«Ибо не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю»

От автора

Я – психотерапевт с более чем тридцатилетним стажем, автор нескольких книг, которыми могу гордиться. Я изучил много теорий, рассматривающих человеческое сознание и психопатологию, и немало методов психотерапии. Но, оглядываясь на свою карьеру, понимаю, как ограниченны человеческие возможности. Многие приходят к психотерапевту, потому что разными способами «перекрывают себе дорогу»: подрывают свои лучшие попытки достичь того, чего хотят, и не видят, как сами создают барьеры на пути к любви, успеху и счастью. Требуется кропотливая терапевтическая работа, чтобы понять, что именно они делают с собой. Но еще б*о*льшие усилия нужны, чтобы помочь им вести себя по-другому. И конечно, те же черты я отмечаю в себе, например вредные привычки, от которых, казалось, я давно избавился. К нашему огорчению, мы всегда остаемся собой.

Саморазрушающее (самодеструктивное) поведение – общечеловеческая проблема, но профессионалы не уделяют ей достаточно внимания, и редкие книги ее описывают. Вероятно, это объясняется тем, что большинство теорий толкуют самодеструктивные действия как симптомы более глубокой проблемы: зависимости, депрессии или расстройства личности. Но множеству людей, которые никак не могут перестать стоять на пути у самих себя, нельзя поставить стандартный диагноз. Слишком часто поведение затягивает нас в такую яму, из которой не выползти, – при всем понимании, что это делает нас ничтожными. Также существуют стереотипы саморазрушающего поведения, которые мы не осознаем, но повторяем снова и снова. Как правило, большая часть работы в психотерапии посвящена распознаванию подобных стереотипов.

Итак, суть дела в том, что внутри нас живут некие могущественные силы, противящиеся переменам, даже когда мы отчетливо видим, что они благоприятны. От вредных привычек тяжело избавиться. Иногда даже кажется, что у нас два мозга: один желает только добра, а другой отчаянно сопротивляется в бессознательной попытке сохранить положение вещей. Новые знания о том, как работает наш мозг, дают возможность понять эту двойственность личности, дарят руководство к действию и надежду, что нам удастся перебороть собственные страхи и внутреннее сопротивление.

Психотерапевты очень многим помогают, но все равно слишком велико

количество неудовлетворенных клиентов, не получивших того, за чем пришли. Эта книга для тех, кто разочарован, уже не ожидает никакой помощи, чувствует себя обреченным вечно «забивать голы в свои ворота». Она для тех, кто никогда не задумывался о терапии, но знает, что иногда бывает злейшим врагом самому себе, – и этих людей, скорее всего, на планете большинство. Есть множество причин обрести надежду сейчас. Соединившись, разные сферы психологии и науки о мозге могут дать вам путеводитель по освобождению от любых самодеструктивных привычек, мешающих жить.

Модели саморазрушающего поведения

- Интернет-зависимость
- Переедание
- Социальная изоляция
- Азартные игры
- Очевидная ложь
- Малоподвижность
- Самопожертвование
- Переутомление (от переработки)
- Суицидальные действия
- Анорексия/булимия
- Неспособность к самовыражению
- Зависимость от видеоигр и спорта
- Воровство и клептомания
- Неспособность расставлять приоритеты (слишком много задач в списке дел)
- Влечение к «неправильным» людям
- Избегание возможностей выразить свои таланты
- Склонность оставаться в неблагоприятной ситуации (работа, отношения)
- Антисоциальное поведение
- Пассивно-агрессивное поведение
- Неумение обращаться с деньгами; растущие долги, неспособность копить
- Самолечение
- Жестокое, эгоистичное, бездумное поведение
- Членовредительство
- Хроническая дезорганизация
- Глупая гордость

• Избегание внимания
• Перфекционизм
• Неспособность начать искать работу
• Подхалимство; манипулятивное поведение в целях получения любви
• Чрезмерно завышенные стандарты (по отношению к себе или к другим)
• Мошенничество, хищение
• Прокрастинация (промедление)
• Пренебрежение собственным здоровьем
• Злоупотребление алкоголем или наркотиками
• Хронические опоздания
• Невнимательность к другим
• Плохие привычки сна
• Невнимательность
• Неспособность расслабиться
• Курение
• Нежелание просить о помощи
• Молчаливое страдание
• Пагубное пристрастие к моде
• Беспорядочные половые связи; случайный секс без отношений
• Бессмысленные битвы с людьми, облеченными властью
• ТВ-зависимость
• Чрезмерная застенчивость
• Склонность к риску
• Шопинг как лечение депрессии
• Зависимость от компьютерных игр
• Склонность к бродяжничеству, попрошайничеству
• Повышенная тревожность
• Сексуальная зависимость
• Выбор роли мученика
• Действия на спор
• Склонность к опасному вождению
• Магазинные кражи
• Сексуальная деградация
• Склонность портить все именно тогда, когда все хорошо
• Упорство за пределами здравого смысла
• Чрезмерное накопление

Глава 1

Два разных мозга

Большинство из нас слишком часто повторяют одни и те же ошибки, увязнув в дурных привычках, и лишь немногие понимают почему. Прокрастинация, безынициативность, безответственность, несобранность, курение, переутомление, нарушение режима сна, шопинг как лечение депрессии, интернет-зависимость – все что угодно, вплоть до наркозависимости и умышленного самокалечения. В целом мы знаем, что творим с собой, и обещаем себе измениться. Несомненно, достаточно часто пробуем сделать это усилие, но с привычками справиться трудно. И всякий раз, совершая безрезультатные попытки, мы все больше критикуем себя и сетуем на беспомощность. Подобные саморазрушающие привычки становятся постоянным источником ненужных страданий.

Привычки распространяются на все сферы жизни: от отказа чистить зубы до попытки самоубийства, от гастрономической зависимости до полной инертности, от преднамеренных поступков до неосознанных. Такие вредные привычки, как прокрастинация, переедание или отказ от физических упражнений, кажутся нам естественным свойством человеческой природы. И даже если они не заходят слишком далеко, не очень досаждают, все равно они заставляют испытывать чувство вины и «отъедают» частичку собственной самооценки. Чувство вины служит рычагом, когда необходимо что-то изменить. Но чаще всего изменить не получается, и тогда вина становится ненужной ношей, которую мы взваливаем на плечи. Другие дурные привычки могут вмешиваться в нашу работу и общественную жизнь: избегание всеобщего внимания, неуверенность в себе, откладывание дел, пребывание на плохой работе или продолжение неудачных отношений. Мы также можем заполнять жизнь тем, что напрямую влияет на наше благополучие: пьянством, приемом наркотиков, самокалечением, криминальными делами, драками, пищевыми нарушениями. Мы много раз пытались остановиться, так как на первый взгляд кажется, что это проще простого. Но прекрасно зная, что хорошо, а что плохо, мы продолжаем выбирать второе. *Так почему же мы не можем с этим справиться?*

Помимо неспособности поступать правильно есть также много и деструктивных привычек, которые даже не осознаются таковыми, например неосторожная езда на автомобиле, легкомыслие, неумение слушать, пренебрежение своим здоровьем. Множество подобных видов бессознательного деструктивного поведения разыгрывается в сфере отношений. Иногда я чувствую, как во мне нарастает ужас: например, когда вижу супружескую пару, где один партнер взвинчивает себя, чтобы сказать «те самые» слова, которые вызовут у другого гарантированную

взрывную реакцию. Это не гнев: слова предполагаются как свидетельство понимания, но при этом выдают полное его отсутствие. В другом партнере нарастает отчаянное чувство, что его не понимают. Подобно тем несчастным супругам, мы часто следуем бессознательному сценарию, ведущему к совершенно неправильным словам или действиям, поэтому и не можем понять, почему неправы. Люди, которые неосознанно могут быть деструктивными в отношении самих себя, злоупотребляют наркотиками; ни с кем не считаются или, наоборот, бывают слишком самоотверженными; у них плохие отношения с окружающими; они не умеют распоряжаться деньгами. Временами мы можем распознать проблему, но не способны признать свою долю участия в ней. Мы лишь понимаем, что у нас нет близких друзей или что у нас всегда неприятности на работе.

Однако причины подобного самодеструктивного поведения могут быть результатом наличия у нас двух областей сознания, плохо соотносящихся друг с другом. Они дают противоречивые советы – обычно за порогом осознавания, и мы часто делаем выбор, вовсе не размышляя. Если коротко: такое впечатление, что у нас есть вдумчивое, сознательное и размышляющее Я, но при этом есть еще и «непроизвольное Я», которое делает свою работу, не привлекая нашего внимания. «Сознательное Я», безусловно, может совершать ошибки, но все беды обрушиваются на нашу голову по вине «непроизвольного Я». Оно руководствуется мотивами и предубеждениями, которых мы не осознаем: это наш внутренний выбор, он не соотносится с реальностью. Это старые привычки жить определенным образом и испытывать чувства, которые мы пытаемся отрицать.

«Непроизвольное Я» в большой мере управляет нашим поведением, особенно это касается спонтанных действий. «Сознательное Я» вступает тогда, когда мы даем себе труд задумываться над своим выбором, однако оно способно фокусироваться одномоментно только на одной вещи. Тем временем мы принимаем множество решений, на радость себе и на горе. «Непроизвольное Я» заставляет жадно поедать картофельные чипсы, пока «сознательное» занято чем-то другим. Сознательная работа мозга настроена на то, чтобы проверять факты и корректировать непроизвольные реакции, когда они приводят к неблагоприятным последствиям. Но правда заключается в том, что сознание обладает гораздо меньшим контролем над нашими действиями, чем хотелось бы верить.

Хитрость в преодолении самодеструктивного поведения состоит в том, чтобы не рассчитывать на усиление «сознательного Я» в надежде

на лучший самоконтроль, хотя это иногда помогает. Скорее мы должны тренировать свое «непроизвольное Я» принимать более мудрые неосознанные решения, не отвлекаться на пустяки, избегать искушений, яснее видеть себя в этом мире и прерывать импульсивные реакции прежде, чем они принесут нам неприятности. Тем временем наше сознание будет делать свою работу, предоставляя шанс лучше узнавать себя и те черты, которые мы предпочитали от себя скрывать, расширяя наши знания о мире и обучая рассматривать самих себя с состраданием именно в процессе приобретения навыков самодисциплины.

Таким образом, когда мы делаем что-то, о чем потом сожалеем, б*о*льшую часть времени действует наше «непроизвольное Я», и ни одна часть мозга не рассматривает последствий. Иногда «непроизвольное Я» побуждается стремлением защитить некоторые стороны разума, остающиеся неосознанными; временами это просто эмоциональная глухота, лень или рассеянность. Но, как вы увидите, выявить наши бессознательные мотивы, привычки и притворство – не такое уж безнадежное дело. Это требует самосознания, тренировки определенных навыков, которыми мы не обладаем от природы. Именно этой теме в основном и посвящена книга. Казалось бы, кому это нужно в эпоху быстрых решений, когда предполагается, что нас должны мгновенно излечить лекарства? Но если вы сражаетесь с такими привычками почти всю жизнь (а кто будет отрицать?), знаете, что быстрых решений не бывает. Мы постоянно возвращаемся к своим старым привычкам, как будто попадаем под «магнитный луч». Поэтому имейте терпение, когда я буду объяснять, как найти сердцевину ваших саморазрушающих привычек и научиться контролировать спрятанные силы, заставляющие делать нежелательные вещи. Наш разговор вынудит столкнуться с горькой правдой о нас самих, но при этом мы откроем для себя способ добиться гораздо более успешной, продуктивной и счастливой жизни.

Таким образом, борьба с самодеструктивными формами поведения – большое испытание{1}. Однако есть повод и для оптимизма: появилась новая научная идея о пластичности (изменчивости) мозга, которая утверждает, что жизненный опыт влияет на его физический рост и изменение. Новые клетки мозга формируются постоянно; при приобретении знаний образуются также и новые связи между клетками. В настоящее время нейрофизиологи знают, что вредные привычки имеют физическое воплощение в структуре мозга; они создают порочный цикл, когда мы сталкиваемся с искушением. Депрессия сжигает рецепторы радости; тревога создает спусковой механизм. Но сегодня мы

также знаем, что для формирования здорового цикла жизни можно «заменить проводку» в мозгу. Ученые наблюдают эти процессы с помощью новых методов томографических исследований. Пациенты, мучимые навязчивыми мыслями, могут видеть, как меняется их мозг, когда они учатся управлять мыслительным процессом. Обретать здоровые привычки становится легче; рецепторы радости регенерируются, и тревога уходит. Здесь требуются последовательность и практика, но это достижимо. Люди думают, что у них нет силы воли, однако сила воли – это не то, что у нас есть или нет, как, например, цвет глаз. Это обретаемый навык, как умение играть в теннис или печатать на клавиатуре компьютера. Просто нужно тренировать свою нервную систему, как мы тренируем свои мышцы и рефлексы. Мы должны отправляться в «гимнастический зал», но не для физических, а для психических упражнений, каждый раз практиковать альтернативные формы поведения, и с каждым разом будет все легче и легче.

Почему мы совершаем поступки, которые нам вредят, – одна из великих тайн человеческого разума. И это довольно противоречивая тайна, так как большинство наших действий мотивировано вещами, которые доставляют удовольствие, заставляют гордиться, любить, вызывают чувство превосходства. Такие стремления, обусловленные желанием удовлетворения, лежат в основе *принципа удовольствия*, и он объясняет б*о*льшую часть человеческого поведения. Тогда почему же мы подчас совершаем то, что с очевидностью заставит нас чувствовать себя плохо и уведет от желаемых результатов? В старину на этот вопрос отвечали незатейливо: дьявольские козни, грехи, проклятие, сглаз, попутал бес или любое другое зло, управляющее нашей жизнью. В современном мире, практически лишенном предрассудков, никаких объяснений этому нет. Фрейду пришлось изобрести *инстинкт смерти* (Танатос) – первичную силу внутри нас, ведущую к разрушению[1]. В итоге от этой идеи отказались за отсутствием научных аргументов. Концепция *тени* Юнга – об отвергаемых нами частях личности, которые продолжают влиять на наш выбор, – представляется более плодотворной[2]. Несомненно, есть вещи, приносящие кратковременное удовольствие ценой долговременных страданий: переедание, азартные игры, пьянство. Но мы по-прежнему считаем, что болезненный опыт быстрее может научить нас изменить плохие привычки. Однако существует такая закономерность: после многих лет успешного контроля над самодеструктивным поведением что-то может сдвинуть нас, и мы снова оказываемся там, где начали. Не утверждаю, что

раскрыл загадку саморазрушающего поведения, но я обнаружил, что чаще всего его можно объяснить сравнительно небольшим набором сценариев, имеющих тенденцию повторяться.

Подобные сценарии становятся или продуктом искушающей нас скрытой мотивации, или результатом развития ситуаций, приводящих к печальному финалу. Это похоже на трагическую пьесу, которую вы смотрите, приходя в ужас от того, что все движется к неизбежному завершению. Мотивы, чувства и мысли, стоящие за всем этим, обычно не поддаются нашему пониманию, то есть неосознанны, за исключением моментов глубокой душевной работы или терапии. Тем не менее они запрятаны не настолько далеко, чтобы, читая о них, вы не смогли сразу же распознать собственные сценарии.

Мы можем не осознавать эти паттерны[2], зато наши лучшие друзья и любимые часто хорошо видят их в действии, потому что дистанция позволяет им быть объективными. Социальные нормы предписывают не рассказывать об этом нам. А мы в любом случае не станем их слушать. В терапии эти паттерны появляются только после пристального исследования механизмов наших несчастий. Но вы также прекрасно распознáете свои паттерны по мере прочтения этой книги. И когда это произойдет, помните, что каждый сценарий предоставляет шанс понять нечто, спрятанное от нас. Осознание неуместного бунтарства требует признать роль эмоций в нашей жизни и разобраться, почему мы пренебрегаем их посылами. Справляясь со страхом признания, мы должны выработать навыки осознавания, которые потом помогут во многих аспектах жизни. Преодоление моделей саморазрушения требует глубокого понимания самих себя. Это очень трудная задача, ведь за нашим деструктивным поведением стоят огромные, приносящие вред силы. И если бы сделать это было просто, мы давно бы остановились.

Помимо этого, большинство из нас хотели бы вычеркнуть только по-настоящему вопиющие саморазрушающие поступки: «В остальном у нас все хорошо, большое спасибо». Вполне естественно, что нас страшат большие изменения, и мы скорее хотим помощи в небольших послаблениях вредным привычкам. Мы склонны рассматривать симптомы как нечто чужеродное, которое можно устранить, если найдется правильное лекарство или скальпель. Мы отчаянно сопротивляемся пониманию того, что эти привычки глубоко в нас укоренились – но это именно так – и стали частью нашего характера. Привычки всегда оказываются внешним проявлением сложных внутренних конфликтов или же могут обнаружить существование предрассудков, заблуждений

и чувств, о которых мы даже не подозревали. Самое главное, что по мере развития вредных привычек наш характер искажается. Приходится их логически оправдывать и обманывать самих себя в природе собственных поступков и вреда. И здесь просто нет возможности остановить вредные привычки (не считая курения, которое на поверку не более чем зависимость), не разобравшись в том, что это значит для нас и что делает с нами. Если вы когда-нибудь приобретали навыки, требующие практики, например печатание или вождение автомобиля, можете воспользоваться теми же методами, чтобы узнать себя и преодолеть свое вредное и нежелательное поведение.

Сценарии саморазрушающего поведения:

• влияние бессознательных убеждений и заблуждений, просто ошибочных или ошибочных в данном контексте;

• бессознательные страхи успеха, независимости, любви;

• пассивность; отсутствие инициативы; отказ признать, что у нас есть силы для изменений;

• протест против вмешательства, вошедший в привычку;

• бессознательная ненависть к себе;

• навязчивая страсть к азартной игре; игра с ограничениями – чтобы посмотреть, как все «сойдет с рук»;

• мечта о ком-то, кто сможет позаботиться о нас и остановить;

• убеждение, что общепринятые правила нас не касаются;

• ощущение, что мы сделали все, что могли, и больше нет нужды стараться;

• зависимость.

Каждый сценарий может приводить к определенным поведенческим моделям – от сравнительно мягких, как, например, откладывание дел на потом (прокрастинация) или неорганизованность, до таких тяжелых, как самокалечение или наркомания. По моему опыту, тяжесть последствий почти никак не влияет на степень сложности избавления от них.

Другая сторона проблемы – в том, что людям могут быть свойственны одни и те же формы саморазрушающего поведения, но каждый следует различным сценариям их осуществления. Одно и то же поведение, но разные причины. Если я чаще всего откладываю дела, потому что не люблю, когда мне говорят, что я должен делать, Джо может поступать так же, потому что он втайне ненавидит себя и не верит, что может добиться успеха. Джейн может быть медлительной, потому что

тревожится, насколько возможный успех изменит ее жизнь, в то время как Джексон не торопится: он настолько убежден в своих талантах, что может позволить себе оставить все на последнюю минуту. Люди могут демонстрировать одинаковые паттерны поведения, но это вовсе не значит, что у них одинаковые мотивы и выгоды.

Если вы хотите контролировать свои вредные привычки, жизненно важно понять сценарий, которому вы следуете. Правда, одного понимания мало. Придется приобрести новые навыки и привычки, которые окажутся более эффективными в достижении ваших целей. Например: осознанность, самоконтроль, борьба со страхами, освобождение от чувства вины и многие другие, подробно описанные в следующих главах. В конце каждой главы вы найдете упражнения для регулярной практики этих новых навыков. Их надо выполнять до тех пор, пока они не станут вашей второй натурой. Ни одно из них не представляется трудным, тем не менее надо запастись терпением и упорством, чтобы не уклоняться от этой практики. Процесс пойдет легче, когда вы начнете извлекать из него реальную пользу.

Но даже спустя время у вас еще будут *откаты*, возвраты на прежние позиции. В моем понимании откаты возникают под воздействием таинственных сил, саботирующих наши лучшие усилия, когда мы уже на пороге победы. Суровая правда заключается в том, что большая часть наших усилий по самореформаторству (даже те, что поначалу приносят большой успех) через два года сходит на нет и отбрасывает нас к тому месту, с которого мы начинали{3}. Мы соблюдаем диету и теряем около 20 килограммов, но затем наступает плохая неделя, и все идет насмарку. Буквально за несколько месяцев мы набираем все килограммы обратно. Мы так тяжело боролись, чтобы в результате проиграть, и это поражение только убеждает в собственной беспомощности. Мы не можем справиться с таким откатом, совершая привычные действия; придется изменить некоторые базовые представления о себе и некоторые привычки, до сих пор не воспринимавшиеся как часть проблемы.

Итак, преодоление вредных привычек далеко не простая задача, особенно это касается тех, что сопровождают нас многие годы. Но если ознакомиться с последними научными открытиями, станет гораздо легче.

В мозгу

Нейрофизиологи доказали: если просто практиковать хорошие

привычки, мозг в ответ меняется и развивается, соответственно, следовать этим привычкам становится все более легко. Когда мы делаем что-то постоянно, концентрируя на этом внимание, нервные клетки создают между собой новые материальные связи. К примеру, есть некий нервный центр А (он отвечает за намерение посещать тренажерный зал) и нервный центр Б, регулирующий длительность намерения: дает сигнал оставаться в зале, пока вы не сделаете все упражнения. Центры А и Б развивают новые связи с расширенными возможностями получения и распространения информации. В итоге тренировка в зале становится привычкой и получает физическое воплощение в мозгу. *Нейроны, активизирующиеся одновременно, образуют новые контакты.* Мы забываем о боли, страданиях – обо всем, что может нас отвлечь, и просто делаем это. И всякий раз, когда мы это делаем, становится все легче и легче.

Несколько лет назад ученые обучали группу студентов колледжа жонглировать, используя совершенно новые методы, позволяющие наблюдать за работой их мозга в процессе приобретения навыков. В течение трех месяцев ежедневной практики мозг участников показал видимый рост серого вещества. Затем три месяца студентам было запрещено заниматься жонглированием, и рост прекратился{4}. А что произойдет в мозгу через три месяца, если вы справитесь с вредоносными паттернами своего поведения – в мышлении, чувствах, действиях? Три месяца непрерывных занятий – это длительный срок, больше, чем хотелось бы, когда мы ждем серьезных изменений в своей жизни. Мы ведь не только хотим избавиться от лишнего веса – рассчитываем, что через три месяца перестанем испытывать такой голод, как раньше. Если мы расстаемся с привычкой к азартным играм или пьянству, то ждем, что через три месяца вообще не будет искушения играть или выпивать. Возможно, это нереалистичные ожидания, как бы там ни было, вы не ждете, что всего через три месяца станете профессиональными жонглерами. Мы обязаны дать себе гораздо больше времени, должны больше практиковаться, чтобы желания сбылись. Не исключено, что рецидивы отчасти случаются тогда, когда мы уверены в полной победе, хотя на самом деле находимся еще на середине пути.

По некоторым данным, мозг меняется гораздо быстрее (и это остается загадкой), чем показывает исследование по «жонглированию». В эксперименте Альваро Паскуаль-Леоне, профессора-нейрофизиолога из Гарвардской медицинской школы, участвовали волонтеры{5}. Он давал им задание: в течение пяти дней по два часа играть на пианино одной

рукой, – а затем изучал активность их мозга. Ученый обнаружил, что всего за пять дней моторная зона коры, отвечающая за активность пальцев, увеличилась и реформировалась. Далее он разделил участников на две группы: одни продолжали упражнения еще четыре недели, а другие прекратили занятия. У волонтеров, переставших играть, изменения в моторной зоне исчезли. Но самое удивительное, что была и третья группа, выполнявшая те же упражнения *мысленно*: во время эксперимента пальцы у испытуемых оставались неподвижными. Через пять дней третья группа показала практически те же изменения в моторных зонах, что и у участников, по-настоящему занимавшихся на клавиатуре. Так появились экспериментально доказанные свидетельства того, что мозг почти сразу начинает меняться на фоне упражнений, и не важно, реальных или мысленных. Однако эти изменения исчезают, если мы прекращаем практиковаться. Тот факт, что мозг реагирует на мысленные тренировки точно так же, как на физические, говорит о том, что ваши внутренние ободряющие речи, усилия по развитию осознанности, контроль над мыслями и сила воли – все приемы, которые мы будем обсуждать, – достигнут желаемого эффекта.

Открытие физических изменений мозга на фоне приобретения нового жизненного опыта представляется самой крупной новостью в психологии последних десятилетий. Теперь нейрофизиологи знают, что все привычки имеют физическое воплощение в структуре мозга. Ранние пути прокладываются в детстве и юности. По мере нашего привыкания к вредным привычкам они превращаются в железнодорожные пути и становятся единственной веткой, по которой можно добраться из пункта А в пункт Б – от стресса к облегчению. Но мы не признаём того, что существуют более здоровые и прямые пути к достижению наших потребностей, поэтому при стрессе начинаем пить, или переедать, или затевать драку, или впадать в депрессию, и все это делаем, не сознавая, что приняли такое решение; наши привычки функционируют вне сознания. Именно такие силы действуют при рецидивах, и поэтому так трудно преодолевать плохие привычки: они запечатлеваются в мозгу. Вредные паттерны не исчезают, когда мы начинаем практиковать более благоприятное поведение, – они просто переходят в разряд малоупотребительных и так же легко потом возвращаются. Когда мы прокладываем новые пути, то не разрушаем старые, а просто позволяем им зарасти травой, «заржаветь» – но остаться.

Например, мы годами ели нездоровую пищу. А теперь начали соблюдать диету в надежде сбросить килограммов пять за две недели.

Но если не получилось, впадаем в уныние и бросаем диету. Однако нам и в голову не придет ожидать, что мы сможем научиться играть на гитаре за несколько недель, или заговорим на иностранном языке, или начнем печатать как машинистка. Мы ведь прекрасно знаем, что нужно делать, чтобы измениться, и только поэтому ситуация кажется такой простой. И мы рассчитываем преодолеть привычки, приобретенные за годы жизни, в течение каких-нибудь нескольких недель. Как говорят члены «Общества анонимных алкоголиков»: «Если это просто, это не значит, что легко». Привычки умирают тяжело. *Каждый раз, приобретая дурную привычку, мы облегчаем себе путь к ней в будущем.* Но в то же время всякий раз, приобретая хорошую привычку, мы получаем и бо́льшую вероятность к ней вернуться. Мы можем научиться программировать свой мозг таким образом, чтобы было легче и естественнее сделать правильный выбор и потренировать силу воли. Концентрация внимания и неустанная практика изменят «систему вознаграждения», и тогда вредные привычки потеряют свою привлекательность: они будут вытеснены новыми, созидательными формами поведения.

Важное следствие этих открытий – приобретенное знание не утрачивается. Пытаясь избавиться от вредных привычек (правильно питаться, делать утреннюю гимнастику, проявлять упорство), в один из плохих дней мы легко скатываемся назад. В этот момент можем сдаться и почувствовать, что напрасно потратили силы, но это не так. Каждый день хорошей практики оставляет следы в мозгу: после падения мы снова можем сесть в седло и ожидать, что скоро станет легче, – и, как прежде, удовлетворение наступит.

Новые методы сканирования мозга привели к еще одному революционному открытию: нервные клетки постоянно обновляются. До недавнего времени главная доктрина нейрофизиологии основывалась на том, что у взрослых нервные клетки не образуются. По существу, считалось, что начиная с детства мы только теряем их. Теперь мы знаем, что мозг постоянно создает новые клетки. Глубоко в мозгу существуют колонии быстро делящихся стволовых клеток, которые способны мигрировать и замещать любые специализированные нервные клетки{6}. Мы также знаем, что обучение стимулирует их деление. При осознанном или неосознанном обучении происходят рост и обогащение связей между нервными клетками. Практическое применение новых знаний закрепляет связи между новыми и старыми клетками. Мы полагали, что наши качества (интеллект, мораль, принципы) так или иначе закладываются с ранних лет. Они могут развиваться, ослабевать и превращаться во что-то извращенное

или становиться сильнее и прекраснее. Все зависит от нашего опыта.

Как обнаруживается в процессе терапии, большинство проблем существует в нас долгие годы, может быть, даже с юности или детства{7}. Это говорит о том, что обычные методы решения проблем, если они позитивно воздействовали на наше самодеструктивное поведение, больше не помогают. А значит нам придется отказаться от некоторых способов, с помощью которых мы боремся со своим негативным поведением: случается, что именно они и становятся частью проблемы.

В сознании

Саморазрушающее поведение почти невозможно объяснить, не прибегнув к концепции раздвоения личности, в соответствии с которой мотивы и чувства, которые мы прячем от самих себя, иногда работают не в пользу наших лучших интересов. Без этой концепции такое поведение необъяснимо – как нельзя объяснить движение планет нашей Солнечной системы, пренебрегая существованием гравитационной силы Солнца. Наше «непроизвольное Я» и наше «думающее Я» воздействуют друг на друга с большой силой, обычно за пределами сознания, что в результате может порождать множество ненужных страданий.

«Сознательное Я» в основном находится в новой коре головного мозга (в неокортексе): так эволюция отделила людей от животных. *Неокортекс* – это часть мозга, отвечающая за преднамеренные действия. Его работа отражает наш опыт и, надо надеяться, позволяет принимать продуманные решения: что для нас хорошо, а чего нужно избегать. В отличие от бессознательного сознание более открыто для новой информации и способно быть гибким в своих реакциях. Оно позволяет сохранять спокойствие, прогнозировать действия, планировать будущее и не давать импульсивных реакций на актуальные события. На этой части мозга лежит ответственность за наши представления о себе. Нам нравится считать, что мы отвечаем за себя и проживаем жизнь в полном сознании. Тем не менее на самом деле наши решения и убеждения находятся в большой зависимости от бессознательных процессов.

Одной из идей, изменяющих мир, стала теория бессознательного, разработанная Фрейдом более ста лет назад. Сейчас его концепция бессознательного превратилась в часть наших представлений. Когда мы забываем чье-то имя или пропускаем назначенную встречу, думаем: а не было ли это «вытеснением по Фрейду»? В наши дни мы уже точно знаем, что отрицаем или подавляем неприятные факты и воспоминания. Мы видим, что другие защищаются подобным же образом. Мы уверены, что никто не может полностью осознавать мотивы своих поступков. И несмотря на то что большинство психоаналитических методов Фрейда отошло в прошлое, идея бессознательного постоянно изменяет наши представления о самих себе.

Теперь наше понимание бессознательного стало гораздо шире теории Фрейда (см. рис. 1). Бессознательное включает в себя моторные навыки,

восприятие и системы, возникающие до развития сознания. Оно включает много такого, что никогда не бывает подавленным, но усваивается без участия сознания, например предрассудки или пессимизм. Оно также включает многое из социальной психологии, а именно то, как наши установки формируют восприятие, представление о себе и окружающем мире. *Масса интересных вещей о человеческом разуме – суждения, чувства, мотивы – проходит мимо сознания по причине действенности, а не из-за вытеснения из него*[{8}].

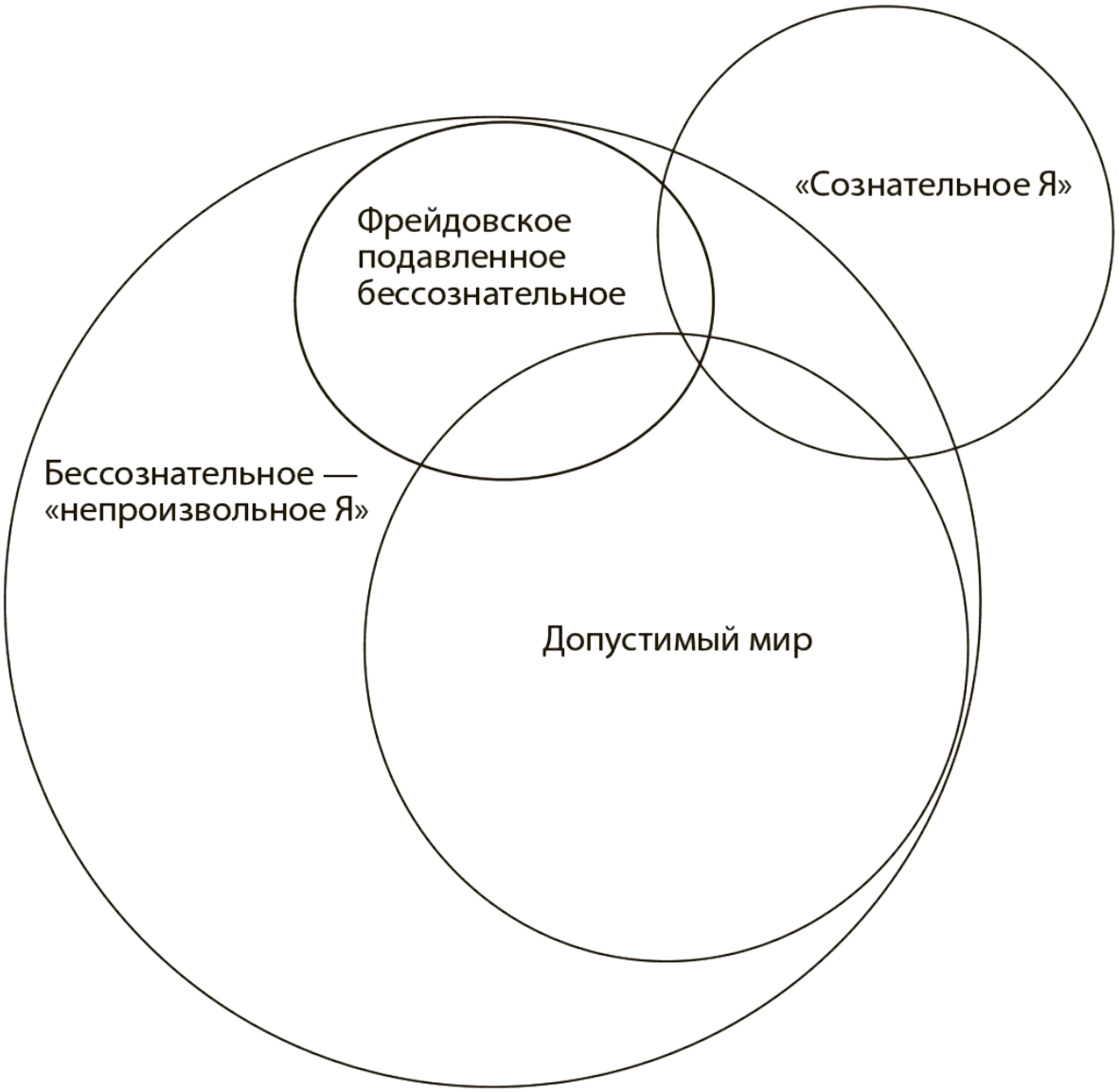

Рис. 1. Модель сознания

Даниэль Канеман[3] {9}, нобелевский лауреат, разработавший поведенческую экономику, называет это *системой 1* мышления и считает ее ленивой, поскольку привычки лишены творческого начала. Тимоти Уилсон[4] в своей замечательной книге Strangers to Ourselves («Сами себе чужие») определяет это как *адаптивное бессознательное*{10}. А мне больше нравится *непроизвольное Я*. Мы можем, если захотим, фокусировать сознание на «непроизвольном Я», хотя это сразу усложняет нам жизнь. Представьте себе, что при ходьбе вы станете концентрировать внимание на каждом движении мышц. В течение всего дня мы на 99 % зависим от «непроизвольного Я», и в целом оно заслуживает доверия. С другой стороны, «сознательное Я» – то, что Канеман называет *системой 2*, – готово немедленно вступить в игру. Это происходит, когда мы сталкиваемся с трудной проблемой, моральной дилеммой или когда проявляем осторожность; если нам небезразлично, как мы выглядим в глазах других людей. Чтобы осознать свои самодеструктивные привычки, нам необходимо «сознательное Я». Тогда разум начинает понимать, что страдания вызваны действиями, которые мы не осознавали.

Теперь фрейдовское бессознательное рассматривается как часть большего «непроизвольного Я», состоящего только из подавленных чувств, неприемлемых для сознания. У него есть другая сторона, которую я называю *допустимый мир*{11}, включающая наши основные представления об устройстве мира – осознанные и неосознанные. Это такие индивидуальные линзы, через которые мы рассматриваем мир вокруг. Наша раса, социальный слой, пол, национальность – это данность, с которой мы появились на свет и которая влияет на наши воззрения. Большую часть информации мы неосознанно получаем от родителей и через общение в детстве, например отношение к учебе, решению проблем, знаниям, умениям и ожиданиям, состраданию и конкуренции, контролю и свободе, благородству и эгоцентризму. Никто из нас не в состоянии видеть мир объективно, при этом каждый склонен считать себя более объективным, чем рядом стоящий{12}. Такое восприятие мира формируется с колыбели и приводит к определенному искажению реальности. Поэтому допустимый мир каждого оказывается уникальным, хотя некоторые могут быть объективнее других.

Помимо фрейдовского бессознательного и допустимого мира есть еще важнейшие основы наших представлений о себе: стиль обучения; личность; непроизвольные реакции в привычных ситуациях; приобретенные навыки, о которых мы не задумываемся (такие

как хождение или речь). «Непроизвольное Я», как хорошо отлаженный компьютер, способно без особых усилий выполнять множество заданий одновременно. Однако оно не умеет справляться с чем-то неизвестным или чуждым, тут требуется работа сознания. Тем не менее у нас есть сильная склонность приравнивать незнакомые вещи к собственным запрограммированным представлениям, когда *система 2* сбрасывает ответственность *системе 1*. Тогда мы реагируем на новую ситуацию, используя старые привычки. Змея в траве напоминает садовый шланг, пока не поползет. «Непроизвольное Я» решает проблему, полагаясь на интуицию и прошлый опыт. Мы хотим полагаться на чувства «из живота», но они не всегда надежны.

Некоторые идут еще дальше, настаивая на том, что все наши действия продиктованы бессознательными процессами, а мышление лишь постфактум объясняет наши действия. Я не считаю эту идею продуктивной, однако это справедливо в отношении нашего выбора и действий, которые действительно гораздо сильнее зависят от неосознанных процессов, чем нам хотелось бы думать. Ученые по-новому оценили интуицию и предчувствие. Временами бессознательные знания могут быть более точными, чем сложное эмоциональное и рациональное сознание. Люди обречены сталкиваться с риском, и они опознают внутреннее чувство опасности во время его появления. Один из самых распространенных способов саморазрушающего поведения – перехитрить себя в этот момент. Проблема в том, что внутреннее чувство тоже может сильно ошибаться. Оно может требовать от нас быть агрессивными с тем, кто обидел нас, но мы должны полагаться на разум, чтобы обуздать свои чувства.

Для большинства из нас «непроизвольное Я» характеризуется вязкостью и невосприимчивостью к новой полезной информации. Ложные представления о себе, других людях и реальности приводят нас к выбору, неумышленно вызывающему деструктивные последствия. Простой пример – обычная вера игрока в то, что, если определенный номер (в кости или в лотерее) не выпадал некоторое время, вскоре обязательно должен выпасть, а значит, это «верный выигрыш». На самом деле каждый бросок игральной кости или оборот колеса в лото совершенно не зависят от того, что этому предшествовало. Более серьезные ложные убеждения приводят к предрассудкам, расизму, сексизму. Но в то же время, если мы быстро сознаем, что для нас удобно, мы гораздо быстрее подвергаемся влияниям, чем того хотелось бы. Свидетельством может послужить печально известный эксперимент Стэнли Милгрэма[5], в котором испытуемые

готовы были причинять другим людям боль и давать им даже опасные для жизни разряды тока только потому, что рядом стоял человек в белом халате, который велел им это делать{13}.

«Непроизвольное Я» также подвержено влиянию мотивов и желаний, находящихся за пределами нашего сознания. Основной мотив из них – поддержание самооценки. Мы склонны считать, что чисты сердцем, что всегда поступаем правильно, что почти во всем обладаем качествами выше среднего уровня. Безусловно, это просто статистически невозможно и на самом деле утешительный самообман. Мы располагаем миллионом разных мелких привычек, которые держат нас в этой комфортной зоне и оправдывают перед самими собой в самодеструктивном поведении. Одна из них – избирательная память. Мы все предпочитаем помнить времена, когда поступали правильно, и забывать время, когда были неправы. Итак, мы не умеем учиться на собственном опыте.

В конечном итоге есть еще и фрейдовское бессознательное – хранилище вытесненного, спрятанной правды о нас самих, которую мы не хотим признавать. Это защитный механизм отрицания, позволяющий не замечать неприятную реальность. Это область, которая содержит все наши чувства и мысли, вытесненные из сознания. Это юнгианская «тень». Таким способом подавленные чувства (гнев, вина, стыд и многое другое) оказывают воздействие на наше «непроизвольное Я». Вытеснение искажает в*и*дение реальности и влияет на чувства и поведение, но это происходит за пределами осознавания. Когда мы не видим реальности, которая со временем начинает нас травмировать, возникает поведение, определяемое нами как самодеструкция. Однако идеального вытеснения не бывает, поэтому чувства, которые мы пытаемся отвергать, находят лазейки и непроизвольно воздействуют на наши действия. Когда мы злоупотребляем защитными механизмами, становимся весьма уязвимыми, плохо понимаем собственные чувства и живем «чужой» жизнью. Мы культивируем личность, противоречащую нашим базовым потребностям в любви, признании, успехе, ощущении собственной значимости. Как психодинамический терапевт я хорошо знаю эту работу бессознательного. Я постоянно вижу ее действие на примере своих пациентов, да и в себе самом.

Когда наши чувства конфликтуют друг с другом или становятся неприемлемыми для нас, чтобы позволить им уйти из нашего сознания, вступают в силу такие защитные механизмы, как отрицание или рационализация[6]. Например, наша гордость может не позволить

осознавать ревность; наше сознание может подавлять сексуальное влечение к кому-то, помимо нашего партнера. Фрейдовское бессознательное состоит именно из таких воспоминаний и чувств, которые недоступны для понимания, но продолжают оказывать на нас мощное влияние. Эти воспоминания и эмоции обнаруживаются в сновидениях и депрессивном настроении, а иногда и в глубокой задумчивости. В результате они могут проявляться в самодеструктивном поведении, так как мучительные эмоции, даже неосознанные, по-прежнему живут в нас.

Тем не менее эмоции продолжают оставаться основой нашего опыта; мы пытаемся быть счастливыми и не испытывать боль. Гнев, радость, сексуальное влечение, печаль, ревность, удовлетворенность и многое другое – все это реакции на то, что предлагает жизнь. Поэтому чувства несут жизненно важную информацию о мире. Они говорят о наших ценностях и нравственных устоях; мы *понимаем*, что правильно и неправильно, хорошо и плохо, а затем наше сознание объясняет нам же, почему мы так чувствуем. Сталкиваясь с моральным выбором, мы должны уделять особое внимание чувствам, поскольку слишком много думать нам не позволят наши же защитные механизмы. Мы всеми силами стараемся облегчать себе задачу, решать проблему максимально комфортно для себя вместо того, чтобы сделать правильный выбор. Сами по себе эмоции абсолютно свободны от оценок. Они подобны рефлексам, как слюноотделение перед едой или отдергивание руки от горячего предмета. Вопрос в том, сохраняем ли мы контроль над тем, как выражаем свои эмоции. Ведь нас учили, что некоторые эмоции испытывать нежелательно, а это практически невыполнимая задача.

Эмоции – врожденные, инстинктивные реакции на стимулы. Это химические процессы в мозгу; реакции, которые мы разделяем с животными: радость, гордость, печаль, гнев, желание, стыд, возбуждение, вина. Наши эмоции поднимаются из глубин «непроизвольного Я» и могут доходить (или не доходить) до сознания. Даже не будучи осознанными, они влияют на наше поведение. В психологической лаборатории испытуемые, которым предлагают думать о пожилых людях, после эксперимента начинают медленнее ходить; если в задании много грубых слов, испытуемые становятся грубыми с экспериментатором; те, кому предлагают думать о деньгах, демонстрируют эгоизм{14}. В повседневной жизни мы часто бываем несдержанными с другими и лишь потом осознаем, что вспылили. Мы продолжаем делать вид, будто не чувствуем того, что для нас неприемлемо, но последствия могут быть деструктивными.

Глава 2

Механизм саморазрушения

«Непроизвольное Я» обладает множеством привычек, существующих помимо нашего сознания, которые могут неумышленно приводить к негативным последствиям. Я использовал слово «неумышленно», поскольку здесь, в отличие от последующих глав, мы не говорим о скрытых мотивах, таких как, например, гнев или ненависть к себе. В основном такое непроизвольное поведение служит задаче поддержания комфорта, самооценки, не подрывая наших базовых представлений о жизни, но оно способно и травмировать нас. Таково действие «непроизвольного Я», неподконтрольного сознанию. Как мы уже говорили, «непроизвольное Я» обычно заслуживает доверия. Мы постоянно принимаем решения ниже уровня сознания, большинство из которых нас вполне устраивает. Тем не менее «непроизвольное Я» часто ошибается из-за недостатка информации, предубеждений, неверной логики, социальных влияний, неверных убеждений и множества других факторов. Эти погрешности далеко не всегда приводят к саморазрушающим последствиям, но, когда это происходит, да еще и повторяется, возникают те самые ошибки, на которых надо учиться. Главное – обратить на них внимание. Такое поведение должно было бы вызывать самообвинение любого вида, однако в дело вступают умственная леность и жалость к себе. Яркое проявление подобного характера можно увидеть у мультипликационного персонажа Гомера Симпсона, лишенного рефлексии. Но попробуйте подумать о тех моментах, когда вы ненамеренно поставили себя в неловкое положение или причинили боль другим, не заметив очевидного или сделав неверные выводы. Или вспомните эпизод, когда вы совершили нечто под влиянием скрытых мотивов или когда пришлось поступиться принципами, чтобы лучше выглядеть в глазах других, о чем теперь жалеете. Тут главный посыл выглядит так: «Я знаю, что делаю, а что из этого получится – не моя вина».

Дело в том, что самые счастливые люди пребывают в не совсем реальном мире. Счастье (как мы обычно его определяем) зависит от специфического оптимистичного настроя или эгоистичного отношения к себе{15}. Нам всегда кажется, что мы немного лучше остальных. Мы самые правдивые, более воспитанные, мы справедливее других, мотивы

наших поступков честнее, чем у многих. Мы лучшие водители и спиртное переносим тоже лучше остальных. Мы верим, что наши слабости не выходят за пределы нормы, они просто характерны для всех людей, и так со всеми остальными недостатками. С другой стороны, наши сильные стороны уникальны и бесценны. Нам хочется верить, что мы будем жить на десять лет дольше среднестатистического человека. Пока мы не испытываем настоящих трудностей, мы полагаем, что всем хорошим в жизни обязаны своим незаурядным качествам, а все плохое считаем просто невезением. Мы уверены, что успех приходит благодаря нашим талантам, тогда как неудачи списываем на внешние обстоятельства. Мы слышим только позитивную обратную связь, но весьма скептически относимся к негативным отзывам. Мы лучше помним свои успехи, чем поражения. Мы тщательно выбираем примеры, с которыми хотим себя сравнивать. Счастливые и уверенные в себе люди твердо верят, что их хорошие черты – большая редкость и высокая ценность, ну а вредные привычки – это «то, что делают все без исключения».

Иными словами, мы склонны считать, что гораздо меньше подвержены ложным представлениям, чем среднестатистический человек{16}. В собирательном смысле эти убеждения отражают *ошибку эгоистичности*. И она позволяет нам быть счастливее – до тех пор, пока она не становится единственной движущей силой. Некоторые из этих убеждений становятся самосбывающимся пророчеством, что приводит к потрясающим результатам: оптимисты оказываются упорнее пессимистов; у позитивных людей больше друзей. Другие склонности просто поддерживают нашу самооценку.

«Непроизвольное Я» (то, что мы обычно представляем внешнему миру, то, как мы действуем в моменты беспечности) – это наша личность. Однако то, что мы считаем своей личностью, связано с «сознательным Я»; мы судим о ней по нашим поступкам и по тому, что нам говорят окружающие. Когда мы задаем себе вопрос: «Я хороший друг? Честный человек? Спокойный? Добрый?» – мы находимся во власти собственных представлений и умозаключений. Некоторые из них исходят из того, что говорили другие люди, особенно наши родители, а некоторые – наши собственные выводы. И все это, вместе взятое, безусловно, основывается на личных интересах. Мы сплетаем воедино свою реальность и поток повествования, помогающие осознать самих себя. К сожалению, все это, как правило, не соответствует нашей «реальной» личности. Доброта, открытость, лидерство, законопослушность, чувствительность, умение рисковать, скептицизм – вы полагаете, что знаете за собой все эти качества.

Но есть существенная разница между нашей сознательной верой в свои сильные стороны и тем, как оценивают в нас эти качества друзья. Себялюбие позволяет видеть себя в лучшем свете, привлекательнее, с характеристиками, далекими от неприятной правды. Суждения друзей будут иметь больше общего между собой, чем с нашими оценками; более того, они будут вернее оценивать наши поступки и расходиться с нашими представлениями о себе{17}.

За последние 30 лет социальные психологи усердно составляли список склонностей, позволяющих нам лучше уживаться с собой и собственной жизнью. В «Википедии» мы найдем длинный перечень таких ошибок эгоистичности («Список когнитивных искажений»), читая который, сделаем много открытий. Как только мы задумаемся, как на самом деле наш мозг принимает решения, немало удивимся разнообразию способов самообмана. Некоторые из этих искажений представляют собой такие классические защитные механизмы, как отрицание или рационализация, давно сформулированные и научно обоснованные. Другие стали открытием недавно. Но все они служат одной цели – искажать реальность таким образом, чтобы почувствовать себя комфортнее. Большинство этих искажений не опасно и просто помогает нам в повседневной жизни. Однако иногда мы искажаем действительность до такой степени, что не видим настоящей опасности и идем на реальный риск. В этот момент мы вступаем на территорию самодеструктивного поведения. Если вы постоянно спотыкаетесь о камень, лежащий на пути, пора что-то с этим делать.

Мир, как мы его видим

Справляясь с задачами, которые ставит перед нами жизнь, разум организует наш опыт в определенные паттерны. Они позволяют предвидеть возможные последствия происходящего. Мы создаем систему внутренних допущений, объясняющих наши жизненные процессы. Вместе они формируют наш *допустимый мир.* В контексте этого термина допущениями оказываются не только наши мысли или идеи, но также и эмоциональные, и поведенческие паттерны. Каждый из нас в силу необходимости создает собственный допустимый мир, чтобы сделать его предсказуемым. «Я пролил молоко, отец накричал на меня». «Я получил повышение, жена будет гордиться мной». «Я не нашел свой слуховой аппарат, дочь подумает, что я его потерял». Когда мы сталкиваемся с исключениями из собственных обобщений, это значит, что наши допущения нужно обогатить и усложнить, чтобы лучше «считывать» происходящее. «Я пролил молоко, но отец злится, только когда у него неприятности на работе». «Я получил повышение, но это значит, что мой рабочий день стал длиннее, – и как на это отреагирует моя жена?»

Допустимый мир помогает предвидеть ближайшие события, но он может быть очень точным или очень искаженным. Наш допустимый мир часто бывает довольно точным в одной области (например, я знаю, как работает мой смартфон), но может быть далеким от истины в других сферах (как я общаюсь с людьми). У «непроизвольного Я» существует рабочая система «по умолчанию», сеть клеток и их связи, касающиеся главных магистралей нашего мышления, чувств и действий. Когда мы сталкиваемся с новым опытом, то пытаемся приобщить его к своему допустимому миру; биотоки мозга легче всего проходят через уже установленные пути. Нейроны, передающие возбуждение, образуют взаимные связи. Если новый опыт не соответствует нашему допустимому миру (а мы с большим трудом пытаемся впихнуть его туда), внимание переключается на «сознательное Я». В этот момент мы и начинаем осознавать загадку, подлежащую решению.

Итак, допустимый мир сопротивляется изменениям: а) потому что «непроизвольное Я» пытается смотреть на мир через призму уже установленных паттернов, которые Канеман называет *ленивой системой 1*; б) потому что наши представления сами по себе ограничивают наше в*и*дение и переживания. Есть старая притча о Кортесе, который приплыл

к берегам Мексики, а коренные жители Америки не заметили его кораблей, поскольку никогда прежде не видели таких объектов. Если я буду считать Фрейда тупицей, вряд ли я смогу услышать в его словах что-то умное или прогрессивное.

В разговоре о допустимом мире уместен еще один термин – *парадигма*. Философ от науки Томас Кун[7] {18} использовал его, чтобы описать систему базовых представлений или теорий, на которые опирается большинство ученых. Сегодня наша наиболее фундаментальная парадигма – научный метод. Однако в прежние времена это были божественные откровения или предания старины. Кун считал, что ученые зависят от общих парадигм, организуя свои коммуникации, но откровение в науке требует переключения парадигмы, что нарушает все и вся. Древняя астрономия, здравый смысл и католическая церковь утверждали, что Солнце вращается вокруг Земли. В прошлом астрономы скрупулезно разрабатывали системы (сферы внутри сфер), объясняющие тот факт, что планеты, видимые с Земли, останавливаются, а затем продолжают свой путь. Когда Галилей заявил, что Земля вращается вокруг Солнца, его идея была простой, элегантной и очевидной любому человеку с открытым разумом. Тем не менее она вызывала истерию у церковников, и науке потребовались еще сотни лет, чтобы принять такое переключение парадигмы и усвоить модель Галилея. Более близкий пример переключения парадигмы – отказ от планетарной модели атома в пользу новой, которую никто, кроме физиков, понять не в силах.

Непрофессионал может оставаться при своем устаревшем представлении об электронах, вращающихся вокруг центрального ядра. Ему достаточно такого объяснения, оно никого не травмирует, но для современной науки этого вовсе не достаточно. Застывшие парадигмы в науке могут тормозить прогресс и вредить людям. Например, все считали, что мозг взрослого человека не меняется с приобретенным опытом, и миллионы лет жизни были растрачены понапрасну, а пациенты с травмами мозга считались безнадежными{19}. Но посмотрите на Габби Гиффордс[8]: она учится использовать части своего мозга с помощью его тренировки и практики. И это все, что нужно для изменения мозга.

Надежды создают наш мир

Наша парадигма (в других подходах ее называют *повествованием, сценарием, схемой, образом мыслей* или *жизненным фильтром*) в большой степени создает реальность, которую мы воспринимаем. В связи с ее

сопротивлением к изменению она становится самосбывающимся пророчеством. С возрастом мы сближаемся с людьми, чьи суждения совпадают с нашими, и отдаляемся от тех, кто придерживается другой точки зрения. Обычно друзья разделяют наши взгляды на политику, религию, спорт и на других людей. Мы стараемся выбирать работу, которая не противоречит нашим ожиданиям. Мы читаем газеты и журналы, слушаем радиостанции, которые поддерживают наши предубеждения. Мы выбираем между телеканалами Fox News и MSNBC в зависимости от определенной парадигмы мира. Если наше саморазрушающее поведение выражается в неумеренном пьянстве, лености ума, переедании, пустой трате времени или пренебрежении здоровьем, мы вряд ли станем сохранять дружбу с людьми, не одобряющими всего этого. Если мы склонны к азартным играм, наркотикам или чрезмерно зависимы от секса, то находим людей, которые нас поддерживают. Если семья или любимые пытаются удержать нас от такого поведения, мы станем избегать их, не будем обращать на них внимания, найдем возможность заставить их замолчать или расстанемся с ними. Иными словами, мы изыскиваем способы, помогающие нам буквально *не видеть последствий своего самодеструктивного поведения*.

Существуют характерные предвзятые суждения, сопровождающие друг друга, так как они помогают нам в одних и тех же обстоятельствах, как, например, контроль над страхом или перфекционизм. Наше Я, которое мы представляем миру, в большой мере подчиняется этим паттернам; они предопределяют то, что мы называем личностью. Мы можем верить, что все любят нас – или все готовы расправиться с нами; мы можем относиться к себе как к невинному агнцу – или прожженному цинику, как к беспомощной жертве – или всесильному герою. Из этих представлений каждый создает собственную уникальную парадигму, определяющую все, что мы слышим, чувствуем, думаем, видим, считаем и делаем. Если мы удачливы, наши представления лучше соотносятся с реальностью. Но многие из наших допущений формируются без всякой критики, они получены в раннем возрасте и усвоены без полноценного осознания. И если они ошибочны, то могут привести к решениям, грозящим массой бед. Наша парадигма существует вне сознания, поэтому она не подвергается коррекции в результате плохих решений («Я больше так не буду!»), и мы продолжаем совершать одни и те же ошибки. В идеале, когда мы переживаем нечто, противоречащее собственным представлениям, мы должны осознать это и пробовать изменить. Однако «непроизвольное Я» упорно сохраняет этот неизменяемый опыт

за пределами сознания. Оно использует такие защитные механизмы, как отрицание, рационализация или изменение объекта, чтобы защитить наши предвзятые суждения.

Далее вы можете увидеть некоторые распространенные примеры таких парадигм и их влияние на нас.

Парадигма	Основные суждения	В центре внимания	За пределами внимания	Эмоциональный стиль
Недоверие и оскорбленное достоинство	Верить никому нельзя. (Бессознательно: это моя вина, я плохой, все — результат моих поступков)	Оскорбление, предательство. Скрытые мотивы других людей. Спонтанные чувства, возбуждение от опасных партнеров	Доброта в мире. Влияние собственного стыда и самообвинения — изоляция и позиция защиты	Непостоянство, близкий гнев; отверженность, стеснительность, неусыпная бдительность, тревожность, депрессивность

Парадигма	Основные суждения	В центре внимания	За пределами внимания	Эмоциональный стиль
Зависимость	Мир — опасное место. Я не в безопасности. Я не справлюсь с этим без помощи кого-то сильнее меня, кто защитит меня	Опасность, угрозы, преступления, болезни, заражение	Потребность в ежедневных навыках выживания. По возможности — предпочтение независимости. Гордая независимость	Бдительность, поиски, нерешительность, пассивность. Страхи, фобии, ипохондрические переживания. Зависимость от мнения других. Возможная зависимость от успокоительных средств для достижения покоя
Неудача	Я неудачник, я тупой и несостоятельный. Бесполезно пытаться что-то изменить	Реальный мир просто невозможен; чаще — создание яркого фантастического мира	Важность попыток что-то изменить. Слепота к вредительству в отношении себя, которая может приводить к крайним проявлениям	Изоляция, шизоидность, тревожность
Жесткие стандарты	Мне нужно быть совершенством во всем. Слабость — это грех	Жизнь — это серия испытаний, которые нужно преодолевать; люди в основном рассматриваются как конкуренты	Значимость взаимоотношений с людьми. Важность отдыха. Значимость попыток, если успех не приходит сразу	Перфекционизм, конкурентность, постоянная активность. Навязчивые состояния, зависимость от работы, отсутствие радости
Параноидальность	Каждый за себя. Никому верить нельзя	Угроза безопасности, защита, самоуважение	Искреннее участие других людей. Характер сбывающихся параноидных фантазий	Могут быть внешне приятными и обаятельными, но всегда начеку. Испытывая давление, могут пугать и проявлять насилие. Чаще всего бывают обособленными

В этой главе мы будем говорить о людях, не задумывающихся над своим в*и*дением мира. Их парадигма может выглядеть приблизительно так.

Парадигма	Основные суждения	В центре внимания	За пределами внимания	Эмоциональный стиль
Погружение в свой допустимый мир	Я знаю, что делаю, но плохой результат не моя вина	Только те сведения, которые подтверждают систему убеждений	Сведения, противоречащие системе убеждений; они рассматриваются как редкие исключения или вовсе не удостаиваются внимания	Довольные, уверенные в себе, хорошо приспособленные

Одна из главных причин, почему нам так трудно преодолевать свою патологическую парадигму, – избирательное внимание. Мы склонны учитывать опыт, подкрепляющий наши убеждения, и не помнить (или просто не видеть) все, что идет вразрез с ними. Основной принцип межличностной психотерапии (и кстати, весьма достойный метод) состоит в следующем. Трудность изменения проблемного поведения в том, что оно основано на убеждениях и мнениях, постоянно оценивающихся другими людьми. При этом мы избирательно воспринимаем все, что вступает в противоречие с нашими убеждениями. Если я постоянно испытываю злость, то наверняка буду попадать в переделки. Это, в свою очередь, утвердит меня во мнении, что с людьми опасно иметь дело и нужно быть готовым сражаться с ними. Если я очень подозрительный человек, доверять людям не стану, и они ответят мне тем же. А тех, кто относится ко мне хорошо, я буду подозревать в какой-нибудь корысти. Если наша парадигма депрессивная, мы, скорее всего, сконцентрируемся на плохих новостях, признаках отторжения, неудачах, игнорируя при этом даже маломальски хорошие события, а любовь близких сочтем само собой разумеющейся. При наличии парадигмы перфекционизма мы никогда не испытаем удовлетворения своей работой. Мы затратим уйму времени в стремлении сделать все возможное, чтобы навести глянец, не признавая

того, что некоторые вещи лучше оставить в покое. Нас не убедят похвалы за проделанную работу, поскольку все внимание сфокусировано на последних недоделках, заметных только нам. Если парадигма нашего супружества состоит в обвинении партнера, перманентном высказывании претензий, мы никогда не придем к согласию.

Однажды я работал с человеком, который был очень несчастлив в браке. Он считал, что у жены угрюмый характер и что ее плохое настроение передается ему. Он заявлял, что, приходя домой с работы, может моментально определить ее настроение, даже не заглядывая жене в лицо и не слыша ее голоса. Он говорил, что это не относится к ее домашней работе: просто он чувствовал какое-то напряжение в атмосфере, не похожее на тишину покоя, – это была угрожающая тишина. И, по его словам, всякий раз он оказывался прав. Я думал, что это могла быть парадигма действия, которая проецировала его собственное состояние на внутреннее состояние жены. Я предложил ему в следующий раз, когда он почувствует, что жена в плохом настроении, притвориться, что ничего не происходит, и поприветствовать жену. И если она будет сердиться, попробовать проявить заинтересованность и спросить, что ее огорчило. Он был совершенно счастлив, потому что эта стратегия помогла: ее плохое настроение быстро испарилось. Но я до сих пор не знаю, было реальным дурное настроение его жены или он просто проецировал на нее собственное состояние.

Парадигма и тело

Убеждения также влияют на наш организм. Они сказываются в изменении мозга и других систем: нервной, эндокринной, желудочно-кишечной и костно-мышечной. Новые технологии продолжают совершенствовать способы наблюдения за работой мозга в действии. Теперь наука еще ближе подошла к выявлению связей между мыслями и их «движением» в мозгу. Хроническая тревога, вызванная бессознательным страхом, приводит к нарушению работы гиппокампа[9] – части мозга, отвечающей за наше спокойствие. У жертв, в детстве подвергшихся насилию, и ветеранов войны гиппокамп уменьшается в объеме{20}. Постоянная тревога также сказывается на способности гиппокампа консолидировать память, что еще сильнее усугубляет наше состояние и усложняет распознавание того, что случилось

в действительности, а что оказалось плодом воображения. Новые научные методы позволяют увидеть, как эти депрессивные процессы влияют на физические изменения в структурах мозга. Мы знаем, что сознание способно вызывать боль, практически как хирургическое вмешательство. Люди с позитивным отношением к себе живут дольше, у них реже случаются инфаркты, им требуется меньший наркоз при хирургических операциях. У оптимистов раны заживают быстрее, чем у пессимистов{21}. Люди с положительным отношением к старению в среднем живут на 7,5 лет дольше, чем люди с негативным взглядом на старость{22}.

Такие изменения в организме воздействуют не только на наше сознание, но и на «непроизвольное Я». Чем чаще мы переживаем тревожные реакции (синдром «бей или беги»), тем легче они возникают вновь. Тревога формирует пусковой механизм, срабатывающий в ответ на стимулы, которые мы даже не замечаем. Не понимая, что именно вызывает у нас тревогу, сознание начинает искать объяснения и чаще всего находит предвзятое: «Я снова чувствую панику и не знаю почему. Но я вспоминаю момент, когда испугался, а отец посмеялся надо мной. Он думал, что я просто трус. Возможно, я и был трусом, от этого пытался быть жестким, но со мной было что-то не так. Я был другим. Я утонченный человек. Все это знают». Затем страх начинает воздействовать на суждения о себе и менять нашу личность. Все это происходит в нашем «непроизвольном Я», ниже уровня сознания.

Однако парадигму, какое бы огромное влияние она ни оказывала, можно изменить. Мозг содержит и наши убеждения, и предвзятые суждения. Последовательная практика позволяет перестроиться. Помните жонглеров? Это же относится и к скрипачам, и к гитаристам, у которых моторная зона коры головного мозга, контролирующая левую руку, становится больше и сложнее. Теперь результаты успешной психотерапии можно увидеть при сканировании мозга. При синдроме навязчивых состояний томограмма высвечивает определенные области мозга; но при удачном лечении эти области постепенно тускнеют, а другие становятся ярче{23}. Мы реагируем на плацебо – подслащенные пилюли или неэффективное лечение, – и все только потому, что верим в их действие. В то же время именно убеждения, а не плацебо, запускают процессы химических реакций в мозгу{24}. Мозг лондонского таксиста, сдающего экзамен на знание улиц города, увеличивается и совершенствуется в таких центрах памяти, как гиппокамп{25}. Обучение и практика формируют новые нейронные связи, заключающие в себе нашу

парадигму. Вот яркий пример убеждений в действии: когда школьникам объясняют, что их плохая учеба стала результатом недостаточного старания, а не отсутствия интеллекта, они демонстрируют ощутимые успехи как в упорстве получения знаний, так и в успеваемости{26}.

Защита собственного достоинства

Если нас радует сознание, что мы лучше остальных, но при этом вынуждены мириться с тем, что в работе хуже многих других, приходится сотни раз отрицать этот неприятный факт: «Сегодня мне было не по себе, этот тест был необъективным; с моим интеллектом я не должен решать такие тупые задачи». И по мере удаления во времени подобных неприятных переживаний наши рациональные объяснения становятся все убедительнее. Фактически мы просто стараемся забыть те вещи, которые заставляют нас выглядеть хуже: «Память – слишком усердный секретарь, который способствует этому процессу, укрывая или уничтожая папки с неприятной информацией»{27}, – так поступила секретарша Никсона с 18 минутами записи беседы из Белого дома[10].

Естественно, те же принципы работают в обратном направлении, когда мы в депрессии или смотрим на себя негативно. Нас не удивляет, если мы совершаем ошибки или оказываемся отвергнутыми. Никакого когнитивного диссонанса, только еще один мотив для самодеструктивного поведения. Если депрессивные люди или индивидуумы с заниженной самооценкой оказываются успешными или удачливыми, они склонны чувствовать себя какими-то мошенниками: «Они не знают моей подноготной. Мне просто повезло с этим тестом. На самом деле я совсем не так хорош». Их преследуют ощущения незащищенности и обмана; любовь и успех они, как правило, отвергают; их возлюбленные или поклонники смущены и отказываются от них. Нам так важно соответствовать собственным представлениям о себе, что мы отвергаем любые свидетельства обратного. Это пример стремления к контролю.

Большинство из нас хотели бы считать, что контролируют происходящее: это дает ощущение большей безопасности{28}. Приведу один из моих любимых примеров: группу депрессивных студентов колледжа сравнивали с другой группой студентов без признаков депрессии. Всем участникам исследования выдали джойстики и усадили играть в видеоигру на мониторе. Им не сообщили, что на самом деле джойстики не работали, а игра развивалась по случайному сценарию.

Наиболее депрессивные студенты обнаружили этот факт быстрее остальных. Они обратились к экспериментатору и пожаловались, что джойстики сломаны. В то же время студенты без депрессии продолжали с удовольствием участвовать в игре. Этот эффект повторялся много раз в разных обстоятельствах. У большинства людей возникала иллюзия контроля над ситуацией, однако у людей с депрессией такой иллюзии не возникало. Этот эффект назвали *депрессивным реализмом*. Депрессивный реализм оказывается более точным, но в конечном итоге не приносит даже условного счастья. Юристы, обучающиеся предвосхищать все негативные последствия, обычно бывают депрессивными реалистами, поэтому часто страдают клинической депрессией{29}.

Еще один аспект эмоционального интеллекта{30} – насколько мы объективны в отношении своих чувств, невзирая на социализацию, предубеждения, невнимание и все другие силы, которые предписывают нам, что *нужно* чувствовать. В этом качестве люди сильно отличаются друг от друга. Мы даже не в состоянии предвидеть собственные эмоции{31}. Все исследования чувства счастья показывают: люди обычно заблуждаются, когда думают о том, что может сделать их счастливыми в будущем. Например, когда с победителями лотереи разговаривают год спустя, они часто признаются, что хотели бы вернуться на прежний уровень счастья, потому что стали объектом агрессивного внимания и/или потеряли близкие отношения с друзьями и родными из-за их зависти{32}.

Когда мы чувствуем уверенность по какому-нибудь поводу, хочется думать, что мы всесторонне проанализировали факты, все правильно оценили и интуиция нас не подведет. Однако теперь мы знаем, что уверенность – это только чувство, как гнев или восхищение – наши неосознанные силы, действующие в мозгу{33}. Если мы на минуту задумаемся, то, возможно, сумеем вспомнить некогда возникшее ощущение абсолютной уверенности, будто что-то должно случиться, но так ничего и не произошло. Наверное, для этого потребуются определенные усилия, потому что мы склонны забывать такие моменты и предпочитаем помнить, как наши предчувствия сбылись.

Эффект усилий и затрат

Мы знаем, что попытки совмещать две противоречивые идеи одновременно провоцируют тревогу. Никому не нравится состояние

тревоги, поэтому мы искажаем реальность и выбираем ту идею, которая представляется более удобной. Все, что требует много времени, усилий и затрат, обладает в наших глазах повышенной ценностью. Может быть, поэтому сосиски, приготовленные на костре, кажутся гораздо вкуснее, чем обычные домашние. Дорогое вино всегда вкуснее дешевого, даже если это одно и то же вино, разлитое в разные бутылки{34}. Рестораны повышают свой доход за счет дорогих блюд в меню: немногие станут заказывать блюда по самым высоким ценам, но люди предпочитают выбрать дорогую еду, которая будет стоить слегка дешевле самой дорогой{35}. Чем больше солдат гибнет на войне и чем дороже она обходится, тем быстрее мы хотим забыть, что главные причины войны на самом деле оказались ложными. Еще один важный фактор – бесповоротность решения. Люди, уже сделавшие ставки на скачках, больше уверены в том, что их лошадь победит, чем зрители, стоящие в очереди, чтобы еще только сделать свою ставку{36}. Вот почему у анонимных алкоголиков нулевая толерантность к спиртному. Сделав небольшой глоток после двух лет трезвости, он скорее склонен продолжить пьянство, потому что сам акт принятия алкоголя – бесповоротное решение – позволяет ему моментально игнорировать все знания и опыт, говорящие о пользе трезвости. Он может рассуждать рационально («Я доказал, что могу контролировать свое пьянство»), или недооценивать ущерб («Немножко вина меня не убьет»), или отрицать («Да нет, настоящим алкоголиком я никогда не был»).

В одном остроумном эксперименте студентов университета разделили на три группы и предложили тест на толкование различных слов. Группе А дали SoBe – напиток, стимулирующий мыслительную деятельность, а затем в ожидании эффекта они смотрели видео о достоинствах этого напитка. Они также заплатили 2,89 доллара за одну бутылку SoBe. Группа Б получила напиток и смотрела видео, но им сказали, что университет получил скидку и поэтому им нужно заплатить за бутылку только 89 центов. Контрольная группа не получила ни напитка, ни видео. В конечном итоге группа А с дорогим SoBe показала чуть лучшие результаты, чем контрольная. Но самое удивительное, что студенты, получившие дешевый напиток, обнаружили худшие результаты{37}. Получается, что, когда мы приписываем чему-то ценность б*о*льшую, чем ее исходная величина, этот факт влияет на наши ожидания и в большой степени влияет на всю нашу жизнь.

Влияние общества

Из многих классических психологических экспериментов мы знаем, как далеко могут зайти люди под влиянием толпы. Поместите любого человека в группу, где все делают очевидную ошибку в оценке длины, и практически каждый будет соглашаться с большинством, игнорируя собственное восприятие{38}. У нас также есть сильное врожденное стремление к последовательности: стоит только взять на себя обязательство, как мы чувствуем себя *обязанными* соответствовать ему, даже если сталкиваемся с его неприятными и негативными последствиями.

Люди готовы совершать любые действия, иногда даже самодеструктивные, только чтобы хорошо выглядеть в глазах других. Сжатие ступней, растяжение шеи, татуировки и пирсинг, пластическая хирургия – невзирая на высокий риск негативных последствий, мы идем на всевозможные ухищрения ради вечного следования моде. Нас не пугают травмы, связанные со спортом, – от профессионального футбола до футбола по выходным. Многие подростки начинают пить, курить и принимать наркотики, чтобы выглядеть крутыми и приспособиться к среде. Даже если, повзрослев, они не станут наркоманами, их развивающийся мозг будет иметь безвозвратные повреждения. Оглядываясь, мы можем лишь поражаться безрассудству, которое временами диктовало время. Например, в XVIII веке мужчины не были приняты в благородном обществе, если не были испытаны на дуэли{39}. Честь достаточно было отстоять, получив небольшое ранение шпагой. Затем шпагу сменили пистолеты, которые требовали большей меткости, а потому подобные поединки чаще заканчивались смертельным исходом. Но следование социальным изменениям было необходимо, пока не выходило из моды. А что будущим поколениям покажется в нашем обществе глупым и деструктивным из того, что сегодня считается вполне приемлемым?

Если социальные нормы благотворны, тогда стремление им следовать выглядит здоровым и полезным. Например, диета и гимнастика – при условии, что они не перерастают в навязчивость. В прошлые десятилетия курение было социально одобряемым – ко всеобщей выгоде. Лишний вес считался признаком солидности, так как бедный человек не мог питаться хорошо. Теперь полноту часто связывают с бедностью из-за некачественной пищи. Времена меняются, и до тех пор, пока тенденции в обществе поддерживают здоровье и не доходят до крайностей, они могут создавать у нас здоровую мотивацию. В настоящий момент здоровый образ жизни и здоровое питание стали модными – тем лучше для нас.

Существуют социальные нормы, утвержденные законом, но бывает достаточно простого неодобрения общества, которое помогает нам быть честными и контролировать свои действия. Мы чаще склонны соблюдать нравственные нормы, когда думаем о других. Студентам в эксперименте продемонстрировали, как меняется поведение человека, когда за ним наблюдают: даже если на стене просто висит портрет или зеркало, испытуемый начинает вести себя пристойнее и не подбирает мелочь, разбросанную экспериментатором{40}. Большой плакат, на котором присутствует лицо с широко раскрытыми глазами, останавливает велосипедных воришек{41}. Иными словами, желание хорошо выглядеть может быть очень полезным, пока не доходит до крайних проявлений.

Тем не менее мы часто не осознаем социальное давление, которому подвергаемся. Мы ссылаемся на собственные интересы – это общее название для широкого толкования психологических привычек, защищающих наше достоинство от болезненной реальности. Вот особенно выразительный пример самодеструктивного поведения, когда мы привыкаем думать, что менее других подвержены влиянию извне: «Я не следую за толпой. Я не подвержен влиянию рекламы. Я выбираю собственную политическую позицию». Однако признаки такого влияния могут быть малозаметны. Джон Барг[11] (социальный психолог нового поколения) однажды собрал испытуемых, решивших, что они будут проходить языковой тест. Но одной группе представили список слов, многие из которых имели отношение к старению, а контрольной группе дали в основном нейтральные слова. Настоящий эксперимент заключался в фиксации времени движения двух групп после выполнения задания. Те испытуемые, которые читали слова, связанные со старостью, проходили через зал медленнее остальных. Очевидно, что чтение слов о старении заставило их бессознательно почувствовать себя старше. Во втором эксперименте испытуемым предлагали грубые слова, а контрольной группе таких слов не предлагали. После прочтения всех списков участники должны были вернуть бумаги помощнику экспериментатора, разговаривавшему с коллегой. Читавшие грубые слова немедленно обрывали его разговор. Этот феномен, который устойчиво повторялся, Барг назвал *эффектом хамелеона* – это бессознательная склонность подражать действиям, чувствам и мнениям окружающих{42}. Можно предположить, что мы предпочитаем подражать людям с более высоким положением, например звездам телевидения. И не забываем, что все это совершает «непроизвольное Я», поэтому мы бессознательно попадаем

под всевозможные влияния, даже не понимая этого, хотя можем и сознательно копировать тех, кто нам нравится или вызывает уважение.

Эксперименты Милгрэма, о которых мы уже упоминали, – знаменитый и устрашающий пример силы социального влияния. Стэнли Милгрэм, психолог Йельского университета, в случайном порядке разделил волонтеров-студентов на две группы: «учеников» и «учителей». При этом «ученики» были в курсе своей роли в эксперименте, и их отправляли в соседнюю комнату. «Учителей» просили задавать «ученикам» простой тест на память. За каждый неправильный ответ они должны были применить к «ученикам» наказание – постепенно усиливающийся электрический разряд (с шагом в 15 вольт). «Учителя» пробовали на себе разряд самой низкой интенсивности, чтобы иметь представление о его воздействии. В соответствии со сценарием «ученики» должны были давать множество неверных ответов. С увеличением неправильных ответов заряд получаемого напряжения нарастал, а «ученик» начинал кричать и жаловаться. Эти крики были заранее записаны на пленку. Затем «ученик» начинал бить ногами в стенку. Когда же напряжение достигало определенного уровня, «ученик» начинал жаловаться на боль в сердце, а потом замолкал совсем.

Милгрэм обнаружил, что 65 % его испытуемых завершили эксперимент на максимальной отметке 450 вольт, даже учитывая, что это значение было отмечено ярлыком «опасно»[{43}]. Многие из них чувствовали себя плохо и выражали беспокойство, но ведущий говорил им что-то вроде: «Эксперимент нужно продолжать». И большинство испытуемых подчинялись. Полученная цифра (65 %) многократно повторялась в разных последующих испытаниях, отличавшихся по определенным культурным параметрам. В некоторых африканских и южноамериканских странах процент «повиновения» был ниже, но большая часть европейских стран показала тот же результат, что и в США[{44}]. Эти эксперименты проводились в ранние 1960-е годы, когда в памяти людей был еще свеж холокост. В целом их интерпретировали как способность людей отказаться от моральных норм перед лицом власти, или, как в нацистской Германии, когда негласные законы становятся нормой.

На человеке, который не осознает силу подобного влияния, оно может сказаться очень пагубно. Мы подвергаемся насильственному воздействию телевидения и видеоигр. Наблюдая за ними, мы демонстрируем все нарастающее агрессивное поведение, испытываем чувство ярости, транслируем агрессивные мысли и проявляем все меньше сострадания.

Одно исследование проводилось над участниками в течение 15 лет. В результате обнаружилось, что дети, смотревшие больше телепередач со сценами насилия, к 20 годам в три раза чаще были осуждены за преступления{45}. Они также чаще совершали насильственные действия в отношении своих партнеров и других людей. Демонстрация сексуального насилия повышает вероятность мужского насилия в отношении женщин. Проведение эксперимента в комнате с висящим на стене ружьем повышает количество электрических разрядов, которым мы готовы подвергнуть другого человека{46}. Если мы живем в сообществе с высоким процентом разводов, то с большей вероятностью можем развестись. Если мы бессознательно запрограммированы на мысли о деньгах, то становимся более эгоистичными, обособленными и необщительными{47}.

К сожалению, простое прочтение всех этих фактов не сделает нас менее подверженными влиянию. Эгоистические интересы заставят забыть об этом через несколько дней или думать: «Слава богу, я не такой». Формирование привычки подвергать сомнению едва уловимые влияния требует постоянных усилий. Практика навыков осознавания, описанная в следующей главе, даст возможность быть более объективными к самим себе, лучше осознавать испытываемое нами давление и действия, противоречащие нашим собственным принципам.

Искажение памяти

Мы уже говорили о склонности помнить о себе хорошие вещи и забывать то, что не делает нам чести. И что еще хуже, нашему «непроизвольному Я» прекрасно удается не только искажать, но даже создавать воспоминания.

> *Мужчины, как и женщины, помнят меньшее количество сексуальных партнеров, чем было у них на самом деле{48}. Они помнят гораздо больше сексуальных отношений с этими партнерами, чем было в действительности, и убеждены, что использовали презервативы чаще, чем на самом деле. Люди также помнят свое участие в голосовании, хотя не делали этого; они помнят, что голосовали за выигравшего кандидата, хотя могли выбирать и другого; они помнят свои большие пожертвования на благотворительность, чем на самом деле; они помнят, что говорили и делали их дети в детстве, хотя они этого не делали и не говорили… Одним словом, вы поняли, о чем речь.*

Исследователи предложили группе первокурсников неэффективную

программу обучения[49]. В начале эксперимента студентов попросили оценить свои навыки обучения. Затем часть отделили в контрольную группу, в которой испытуемые не проходили тренинга. Те же, кто участвовал в неэффективной программе, в желании оправдать время, потраченное на обучение, добились этого, *просто забыв его*. Они помнили более низкие оценки, чем собственные, выставленные себе в начале эксперимента. Шесть месяцев спустя они также забыли свои оценки в обучающей программе, считая, что получили лучшие баллы, чем на самом деле. Контрольная группа, естественно, оставалась устойчивой в своих оценках. Многие из нас делают одно и то же в течение всей жизни: нам хочется считать, что в прошлом, находясь в тяжелых условиях, мы были хуже, – чтобы почувствовать себя лучше в нашем актуальном состоянии.

Иррациональное мышление и ложные убеждения

Одно суждение, которое приносит массу вреда, состоит в утверждении, что умственные способности даны нам от рождения и качества не меняют. (Помните, что среднестатистический человек считает свой ум выше среднего). Однако ум – это способность, которую можно развивать, как и любой другой навык. Чем больше мы тренируемся в решении проблем, тем лучше у нас получается. Психолог Кэрол Дуэк работала со школьниками и маленькими детьми более 20 лет, и она продемонстрировала: когда ей удается убедить учеников, что интеллект – это навык, а не врожденное качество, их успеваемость и мотивация радикально улучшались. То же происходит и со взрослыми[50]. Если нас убедили, что мы не можем учиться или что у нас сниженные умственные способности (такие выводы часто делают дети на основе школьного опыта), мы не стараемся преодолеть это и легко сдаемся, что не способствует хорошему самоощущению. Суждение весьма самодеструктивное, при этом оно все больше проникает в среду рабочего класса. Мне посчастливилось работать с людьми, которые смогли приобрести профессию или самостоятельно обучились новому ремеслу в зрелом возрасте. Они обнаружили, что, восстановив свою самооценку, способны учиться и умеют самостоятельно решать собственные проблемы. Однако таких хороших примеров немного, поскольку спрос на искусные ремесла иссякает, и остается только продавать бургеры.

Вот еще успокоительные иллюзии, нередко ведущие к плачевным для нас последствиям.

• **Ошибки планирования**[{51}]. Мы прекрасно умеем предвидеть поведение других, но при этом постоянно недооцениваем сроки, нужные нам для завершения проекта. Студентов попросили оценить, сколько им потребуется времени, чтобы закончить диплом, в лучшем и худшем случаях. Меньше половины студентов успели написать диплом, уложившись в «худший срок»[{52}].

• **Обратный эффект подавления мыслей**[{53}]. Если мы пытаемся не думать о чем-то, скорее всего, начинаем думать об этом еще больше. Это известный феномен желания «не думать о розовом слоне». Более эффективным способом оказываются попытки отвлекаться, чем стараться подавлять мысли. Итак, если вы ночью лежите в кровати, пытаясь не думать о неотложных завтрашних делах, попробуйте направить свои мысли куда-нибудь в другую сторону. Вы можете вспоминать подробности чего-то приятного, например каникулы или хороший фильм.

• **Фундаментальная ошибка атрибуции.** Мы судим о себе по нашим намерениям, а других – по их поступкам. Ошибки других людей мы склонны объяснять дефектами характера, тогда как свои промахи – внешними факторами («В день экзамена у меня была мигрень, а преподаватель просто не большого ума»). А вот обратная картина: наши удачи мы приписываем качествам характера, а удачи других склонны считать временным явлением или счастливой случайностью («Я вернул кошелек в бюро находок, потому что я высокоморальный и нравственный человек; другие делают так, только если кто-то видел, как они его подняли»). Таким образом, мы признаем свои сильные стороны и отрицаем слабые. Это становится серьезной помехой на пути преодоления саморазрушающего поведения, оправдывая все наши попытки отвергнуть или отказаться от изменения и найти объяснение последствиям своих действий.

• **Ловушка**[{54}]. Возможно, участники экспериментов Милгрэма никогда не стали бы подвергать «учеников» потенциально опасному разряду в 450 вольт, если бы их спросили об этом в самом начале. Но они начинали всего только с 10 вольт, а затем постепенно повышали напряжение, поэтому оказались в ловушке. В конце концов, если вы дали разряд в 350 вольт, то 375 всего на 25 вольт больше. Так когда же надо остановиться? Почему бы не еще одна взятка, или еще одна ложь, или еще одна афера?

• **Предвзятость подтверждения.** Мы запоминаем то, что подтверждает наши убеждения или решения, но не принимаем во внимание

или недооцениваем все, что им противоречит. Исследования мозга с использованием новейших методов показали, что области мышления практически отключались, когда людям предлагали прослушать информацию, противоречащую их политическим убеждениям{55}. Напротив, когда мы слышим информацию, подтверждающую наши взгляды, «центры счастья» в нашем мозгу включаются.

• **Временное дисконтирование**[12]. Нам нужно «это» сейчас, даже если, подождав, мы получим больше. Получив выбор между 1000 долларов сейчас и 1200 долларами завтра, большинство людей подождут один день. Но если выбор будет между 1000 долларов сегодня и 1200 долларами через месяц, большинство выберут синицу в руках.

• **Эффект «Какого черта!».** Такое особенно часто можно услышать от людей, сидящих на диете: «Сегодня я нарушила свою диету. Какого черта! Буду есть пищу пожирнее». Мы одурачены своими представлениями о пище. Одной группе соблюдающих диету дали фруктовый коктейль и фермерский сыр (580 ккал). А другой группе – небольшую порцию мороженого (290 ккал). И именно группа, съевшая мороженое, выдала эффект «Какого черта!»{56}. *Даже когда людям заблаговременно сообщили, сколько калорий содержится в блюдах*, только группа с мороженым решила, что их диета нарушена. Безусловно, начнем с того, что эффект «Какого черта!» иррационален и деструктивен, но он случается не только с людьми, соблюдающими диету. Это касается и «волокитчиков» («Уже четыре часа, нет смысла начинать сейчас»), и тяжелых пьяниц («Сейчас девять, и я уже изрядно набрался. Какого черта! Почему не покутить до утра?»), как и людей с другими видами самодеструктивного поведения.

• **Эффект разрешения.** Самодисциплина в одной области может заставить нас почувствовать себя свободнее в других областях. Осторожность в деньгах позволяет переедать; соблюдение диеты компенсирует отсутствие физических упражнений. Но дела не всегда складываются таким образом. В действительности самоконтроль в одной сфере деятельности облегчает его соблюдение в других сферах. Но если мы упорствуем в саморазрушающем поведении, эффект разрешения становится популярным видом рационализации.

• **«Беговая дорожка счастья».** Чем больше вы имеете, тем еще больше хочется иметь. В психологии это явление называют *беговой дорожкой счастья.* Самым известным примером такого феномена стало исследование людей, выигравших в лотерею, и жертв, выживших в катастрофах. Сразу

после этих изменяющих жизнь событий люди становились гораздо счастливее или гораздо несчастнее, чем были до того. Однако годом позже люди из обеих групп возвращались к прежнему уровню счастья{57}. По данным последних исследований, большинство жертв несчастных случаев все же не приходят в себя полностью. Но для счастливых событий это справедливо. Так, экономисты-бихевиористы обнаружили, что восторг, который мы испытываем с новым приобретением, быстро уходит на дальний план, и мы возвращаемся к прежнему уровню неудовлетворенности. Эффект «беговой дорожки счастья» свидетельствует: сколько бы мы ни имели в данный момент, все равно захотим больше, а когда получим это, по-прежнему будем хотеть еще, пока не обретем достаточно мудрости, чтобы сохранить деньги для чего-либо такого, что действительно сделает нас счастливыми. Культура потребления учит тому, что богатство и обладание становятся ключами к счастью. Однако мы точно знаем, что на самом деле это не так: наоборот, они лишь подталкивают нас к самодеструктивному поведению. В главе 10 мы еще вернемся к этой теме.

Принятие решений

Мы лучше понимаем, чего хотим, чем почему хотим этого. Покупатели склонны выбирать последнюю доступную возможность, но будут верить, что приняли решение по другим причинам, например из-за качества или цены. Молодые люди стараются выбирать автомобиль, который рекламируют сексуальные модели, однако совершенно убеждены, что их выбор основан на рабочих качествах, надежности и экономии топлива. Чем бы ни отличалась машина, это станет доводом к их выбору. Они предпочтут Prius[13], а не Corvette[14], если Prius рекламирует сексуальная манекенщица, но скажут (и будут верить в это), что им очень важна экономия топлива. Если девушка подойдет к Corvette, тогда на первый план выйдет качество исполнения.

Людей, твердо отстаивающих смертную казнь, попросили прочесть две научные статьи с документальными фактами. В одной статье автор приходит к выводу, что это эффективное средство наказания за преступление, а во второй приводятся противоположные выводы. В идеальном мире можно было бы решить, что тема смертной казни требует осмысления: это сложный вопрос, и приверженность тому или иному выводу можно отнести скорее на счет личных пристрастий, а не рациональных аргументов. К несчастью, происходит нечто обратное.

Люди не принимают в расчет или забывают информацию, которая противоречит их собственным взглядам, и прислушиваются к тому, что соответствует их убеждениям{58}. Это справедливо и для информации о самодеструктивном поведении. Мы стараемся обходить новости, касающиеся здоровья, которые предупреждают о вреде тех или иных действий, и запоминаем только сведения, одобряющие их. Удивительно, как люди получают «позволение» пить красное вино, узнав о том, что оно способствует работе сердца. И при этом мы игнорируем или не замечаем информацию о регулярном приеме лекарств, вреде алкоголя, пользе физических упражнений и так далее.

Медлительные люди покупают книги по самопомощи при медлительности, затем приходят домой, кладут их на полку и никогда не читают. Естественно, отсутствие информации часто принимается за информацию: если курильщик пока не страдает от очевидного недуга, он убеждается в своей правоте, считая, что может продолжать курить. Он не хочет идти к врачу, чтобы попросить сделать ему МРТ легких. И если жена еще не бросила мужа из-за его скверного нрава, он будет уверен, что его характер никак не влияет на семейные отношения.

Легче вообще не принимать никаких решений. В исследовании, где сравнивались онлайн-знакомства и экспресс-знакомства (при которых 10 из 12 человек больше заинтересованы найти пару за несколько минут, поговорив друг с другом, чем пересаживаться к следующей кандидатуре), обнаружилось, что участники экспресс-знакомств чаще находили себе пару, с которой покидали встречу, даже при том, что выбор был небольшим. Онлайн-знакомства, сопровождаемые массой информации о тысячах потенциальных кандидатов, во многих случаях оставались на уровне просмотров в погоне за совершенством{59}. Мы испытываем сильный протест против ограничения своих возможностей – настолько сильный, что часто упускаем хорошие предложения в поисках чего-то лучшего.

Мы также переживаем *усталость от решений*. Принимая множество решений, мы чувствуем, как иссякает наша сила воли – физическая и эмоциональная (см. главу 6). Очевидно, что самоконтроль имеет свои ограничения: каждый день мы просыпаемся с его определенным количеством, которое исчерпываем в течение дня. Если приходится принимать много решений или весь день сопротивляться искушениям, к вечеру мы не сможем думать достаточно ясно. Хорошая еда и отдых помогут, но лишь до определенной степени.

Исследователи более девяти месяцев наблюдали заседание комиссии по условно-досрочному освобождению и обнаружили, что шансы на освобождение значительно повышались, если заключенного представляли комиссии после завтрака, обеда или перерыва по сравнению со слушаниями в конце дня. Непосредственно перед обедом только 20 % заключенных получали освобождение, но сразу после него вероятность повышалась до 60 %{60}. Исследователи не считают, что чувство сытости или отдых делали судей более милосердными, но полагают, что в эти моменты у них появлялась дополнительная энергия для детального изучения дела. Члены комиссии, по определению имевшие меньше энергии, оказались склонными выбирать более безопасное решение: оставлять заключенного за решеткой{61}.

Утраченные сомнения в себе

Иногда «непроизвольное Я» шлет нам важное сообщение, которое до адресата не доходит. Это некое внутреннее чувство, интуиция, но «сознательное Я» разубеждает нас в нем. Сталкиваясь с дурными последствиями своих действий, мы оглядываемся и говорим себе, что должны были лучше предвидеть будущее. Все знакомы с подобными переживаниями, а теперь выяснилось, что у этого явления есть и научное объяснение.

В одном исследовании волонтерам предложили игру, в которой приходилось выбирать карты из четырех колод. В каждой присутствовали выигрышные и проигрышные карты, но колоды были подтасованы. В двух из них карты подобрали таким образом, что это позволяло играть лучше, а с двумя остальными колодами игра шла хуже. Испытуемых, которые выбирали карты из «плохих» колод, подключали к приборам, измерявшим электропроводность кожи[15] и определявшим, насколько сильно они потели. *Они начинали потеть все больше и больше задолго до того, как понимали, что колоды делятся на «хорошие» и «плохие».* Даже при подсказке они не осознавали никаких определенных ощущений. Однако после нескольких следующих раундов люди начинали говорить что-то вроде: «Какие-то у меня нехорошие чувства по поводу этой колоды». И лишь спустя некоторое количество игр могли вполне осознанно распознать, что одна или две колоды были подтасованы специально. Их тела же начинали воспринимать повышенный риск задолго до осознания{62}.

Похожие исследования показали, что люди, оказавшиеся после болезни или несчастного случая без мозговой миндалины[16] (центра страха в мозгу), были неспособны к такой реакции{63}. Они продолжали играть и не воспринимали даже намеков на невыигрышное положение. Они не потели в те моменты, когда это происходило с другими. Тем не менее в какой-то момент, используя свой интеллект, они могли понять, что некоторые колоды были «плохими», но одного знания оказалось недостаточно, чтобы изменить ход игры. Также было выявлено, что люди без миндалины часто попадают в неприятности. Практически все в них остается неизмененным: личность, память, знания и рассудок. Однако они легче других подвергаются чужому влиянию, и некоторые этим пользуются. Им трудно планировать будущее. Малкольм Гладуэлл[17] {64} так прокомментировал исследование: «Этим пациентам не хватало подспорья, которое потихоньку подталкивало бы их в нужном направлении, добавляя чуть больше эмоций (пощипывания ладоней) – для подтверждения того, что они делают правильный выбор».

Значит, «сознательное Я» может не замечать чувства, на которые нам следовало бы обратить внимание, по причинам, приведенным в этой главе, и еще многим другим. Как можно научиться следовать за подобными ощущениями? Внутренние чувства никоим образом нельзя считать надежными: они могут основываться на ложных впечатлениях или избирательных воспоминаниях. Наше желание чего-то может быть настолько неодолимым, что и внутреннее чувство скажет: «Возьми». Мои рекомендации: сигналы тревоги могут поддерживаться «нехорошими ощущениями» или предчувствиями, которые мы только что обсуждали, – они предостерегают от совершения чего-то. Тело может знать об опасности, даже когда мы ее не видим. Первое впечатление о людях, особенно чувство страха или неловкости, – это надежная информация, поскольку исходит от внутреннего ощущения. Но противоположные сигналы не помогают нам, они говорят: «Рискни и поставь все на 7» или «Этому незнакомцу можно доверять».

С сожалением признаем, что мы легко и послушно поддаемся влиянию. Хочется верить, будто мы сами знаем, что лучше, и принимаем решения самостоятельно. Однако существует множество вещей за пределами нашего сознания, которые ведут к саморазрушающему поведению. Это и ошибочные попытки защитить собственные представления о себе, приводящие к обратным результатам; всевозможные влияния, которым мы

неосознанно поддаемся; «услужливая» память; наши превратные убеждения и представления, искажающие ощущения; усталость от решений и многое другое. В следующих главах, когда мы познакомимся с осознанностью, защитными механизмами и развитием силы воли, мы получим новые инструменты, которые помогут освободиться от этих влияний и предубеждений.

Упражнение 1. Учимся на своих ошибках

Ведите дневник разочарований, неудач и саморазрушающих действий. Делать такие записи полезно, поскольку это именно те случаи, когда проявляется тенденция забыть или сократить воспоминания. Итак, когда что-то идет не по плану, сначала напишите о том, чего вы ожидали, а затем о том, что произошло в действительности. Далее исследуйте свои ожидания на предмет пристрастности, повлекшей вас по ложному пути. Может быть, вы затратили столько усилий, что уже не могли трезво оценить свои шансы на успех; или вы находились под общественным влиянием («Все так делают»); возможно, забыли о прошлых неудачах, всплывших в памяти только сейчас, в момент разочарования; или были утомлены и хотели побыстрее с этим справиться, и так далее.

Следующий шаг еще более важный: теперь, когда вы испытали разочарование, какие сделаете выводы из произошедшего? Сейчас вы достигли пика переживаний, которые с высокой долей вероятности могут привести к неправильным выводам: обвинениям в адрес других или ссылкам на обстоятельства; чрезмерной самокритике; рационализации, которая поможет увидеть в этом «особый случай», что не позволит изменить своих предубеждений. Далее, отбросив все ложные умозаключения, используйте «сознательное Я», чтобы решить, как именно изменить свое поведение в следующий раз. Ниже я привожу несколько примеров подобных записей.

Чего мы ожидаем	Что произошло	Возможные ложные убеждения, ощущения, представления, склонности	Возможные ложные выводы	Что изменить в следующий раз
Я хотел, чтобы Джил встретилась со мной в субботу	У нее было другое свидание	Она все время смеется надо мной; я думал, это значит, что я ей нравлюсь	1. Она отвергла меня; у меня никогда не будет свидания с ней. 2. Она «воображала»; я не хочу с ней встречаться	Быть объективным. Узнать ее получше; пофлиртовать с ней на следующей вечеринке
Я думал, что могу себе позволить гульнуть один вечер	Моя жена узнала об этом и теперь перестала верить мне	Мне так хотелось этого, и я решил, что жена не узнает об этом	1. Я подлая скотина и больше никогда так с ней не поступлю. 2. В следующий раз мне надо быть осторожнее	Исследовать свои побуждения: хотелось ли мне ранить жену? Виноват ли я в том, что попал в ловушку? Почему? Не ходить в бар и не подвергать себя искушению, когда я выезжаю из города
Я хотела сделать хорошую работу, написав отчет	Я затянула с работой и не сделала хороший отчет	Я думала, что справлюсь быстрее	1. У меня нет силы воли. 2. У моего босса слишком высокие требования	Рассчитывать на большее время. Начинать раньше. Развивать силу воли

Глава 3

Terra incognita страха

Мощные стимулы и чувства (страх, гнев, вина, стыд, зависть, негодование) могут выходить наружу независимо от нашего сознания и приводить к самодеструктивному выбору. Многие застревают на таких эмоциях и перестают развиваться дальше: когда мы охвачены этими чувствами, то словно скованы и не знаем, что делать. Эти проблемы часто доминируют и в нашей жизни, и в нашей личности. А начало они берут в детстве, в наших отношениях с родителями. Именно их влияние определяет, кем мы становимся и как поступаем, но мы не всегда осознаем это, став взрослыми. Это могут быть неисполненные желания или старые раны, и мы в течение всей жизни продолжаем попытки изменить прошлое. Однако подобные усилия обычно бесполезны и на деле имеют самодеструктивные последствия, так как реальность сегодняшнего дня, как правило, не помогает залечить старые раны. «Непроизвольному Я» под силу врачевать себя – отчасти потому, что оно хорошо знает суть травмы. «Сознательное Я» не имеет такой способности из-за выстроенной нами крепкой системы защиты, не позволяющей травме дойти до нашего сознания. И если все-таки удается ее разглядеть, немногие поймут, что менять нужно «непроизвольное Я». Именно в этом мне хотелось бы помочь читателям книги.

В поисках возможного объяснения саморазрушающего поведения мы часто ссылаемся на «страх успеха», хотя обычно больше всего боимся собственно качеств, требующихся для его достижения. Страх успеха – это иносказательное определение более глубоких страхов, овладевающих нами: страха свободы, счастья, близости, ответственности. Мы можем бояться и поражения: этот страх тоже способен заводить в тупик, если мы опасаемся пойти на риск или принять испытание. Мы можем бояться любить, потому что любовь всегда связана с риском отвержения или утраты. Мы боимся расправить крылья и испытать свой шанс, взять под контроль свою жизнь. Мы можем бояться пробовать что-то новое, если в нашем представлении планка успеха находится слишком высоко. Как правило, эти страхи усилены генерализованной тревогой о жизни в современном мире: она прекрасно развита у большинства из нас. (Страх предполагает определенный объект, тогда как тревога – состояние, которое носит более общий характер напряжения без наличия определенного

объекта.) Оба состояния часто встречаются в наше время. Мир уже не кажется таким безопасным, как раньше: «Мир опасен, а я не защищен».

[18]

Парадигма	Основные суждения	В центре внимания	За пределами внимания	Эмоциональный стиль
Страх успеха	Мир опасен. Стремления и любовь — это тоже риск. Жизнь — это суровое испытание, и я выбираю для себя безопасность	Риск не стоит награды. Инициатива тоже опасна. Быть активным или особенным слишком рискованно. Подходящий момент никогда не наступит	Агрессия, которая обычно выражается пассивно, чаще соматически. В сексуальности преобладает страх собственной непривлекательности	Радость вызывает тревогу, избегает конфликтов. Часто — бурные фантазии в духе Уолтера Митти*. Масса рационализаций. Находит способы игнорировать собственные потребности до достижения цели

Если нас одолевают подобные страхи (успеха, независимости, любви, ответственности), мы можем лишь смутно ощущать их. Нам не нравится признавать в себе такие чувства, и тогда в силу вступают механизмы защиты, отправляющие все страхи глубоко в «непроизвольное Я», где они становятся ключевой составляющей личности: «Не рискуй; не высовывайся; ты еще не готов». Если люди вокруг всегда разочаровывали нас; если то, что мы давно хотели получить, ускользнуло от нас; если потрясла некая трагедия, мы можем захотеть избежать переживаний, стремясь оградить себя от дальнейших разочарований и боли. Если мы всегда не успеваем в срок; если исполняем работу не лучшим образом, поскольку постоянно затягиваем; если постоянно уклоняемся от отношений до наступления настоящей близости; если похвалы или признание вызывают у нас дискомфорт; если новое назначение провоцирует настоящую панику; если мы шагаем по жизни, практически не останавливаясь, чтобы принять важные решения о будущем, – значит, за нашим самодеструктивным поведением кроются

неосознанные страхи. Затем главной проблемой становится «страх страха», приводящий к избеганию всего, что может ассоциироваться с ним: уверенности в себе, независимости, близости.

Если у видов саморазрушающего поведения и есть хоть один общий элемент, то это страх. Именно непереносимость состояния тревоги побуждает людей совершать самодеструктивные действия. Современная жизнь, предлагающая слишком большой выбор и слишком много информации, только повышает уровень тревоги. Когда мы испытываем подобную тревогу, практически теряем связь с разумной частью нашего мозга и действуем импульсивно, часто к собственному огорчению. Иногда мы повторяем сценарии самозащиты, рассчитывая научиться преодолевать этот сильный страх. Подобным образом человек, перманентно зафиксированный на ожидании неприятностей, лишь провоцирует ухудшение ситуации, когда это ощущение становится действительно невыносимым. Многие из наших привычек (например, пьянство) существуют для того, чтобы мы не осознавали такого рода страхи или могли их сдерживать (например, маниакальное соблюдение диеты или членовредительство). На глубинном уровне мы испытываем страх смерти (утраты самоидентификации, нарушения логики, потери дееспособности), и наше самодеструктивное поведение может стать попыткой обмануть смерть. Некоторым людям легче привести в исполнение собственную деструкцию, чем позволить жизни идти своим курсом.

Первопричины страха

Определенный уровень страха становится неизбежным результатом феномена сознания. Мы лишь песчинки (насколько можно догадываться), которые вглядываются в звездное ночное небо, чувствуя, как они ничтожны, и пытаясь осознать смысл своего существования в вечном молчании этой Вселенной. Мы видим, что люди рядом с нами умирают, знаем, что тоже уйдем, и гадаем, что будет дальше. Мы создаем мировые религии – отчасти для того, чтобы найти утешение и объяснение всем этим чувствам.

Кроме того, страх – просто неотъемлемая часть человеческого существования, поскольку без него мы не могли бы выжить. Это система оповещения, предназначенная предупреждать нас об опасности, часто на бессознательном уровне. Мы видим змею на дороге, и наше тело принимает положение «бей или беги» еще до того, как мы оказываемся

в состоянии распознать угрозу. Страх хранит нас от реальной опасности. К сожалению, наша нервная система так устроена, что страх может сформироваться и тогда, когда в действительности опасности нет, или страх может не соответствовать масштабу самого риска. Если на высоте нас посещает паническая атака, тут же образуется фобия высоких мест: страх настолько велик, что приводит к мгновенной «перестройке» мозга. А поскольку страхи сильно вредят самооценке, они отправляются в область бессознательного. Такие страхи, осознанные или неосознанные, начинают тормозить нашу жизнь с помощью множества различных механизмов:

- перфекционизма;
- прокрастинации;
- неорганизованности;
- неспособности определять приоритеты или принимать решения;
- действий во вред себе: опозданий, незаконченной или плохо выполненной работы;
- стеснительности, социальной тревоги;
- неспособности к решительным действиям;
- неспособности к ответному отклику;
- потери привлекательности;
- выбора бесперспективных партнеров или работы.

Источники такого рода страхов обычно возвращают нас в детство. Старая травма (нелюбовь родителей, угрозы, заброшенность, отсутствие ласки) лежит в основе сегодняшнего страха. Старые травмы создают парадигму, при которой мы становимся уязвимыми и неполноценными. Актуальные страхи разрастаются, неосознанно отзываясь в проснувшихся старых ранах. Это может быть просто страх получить похожую травму, а может быть и страх собственной ярости, которая грозит выйти из-под контроля; страх проявить уязвимость или множество других вариантов.

Распространенный метод защиты, к которому люди прибегают, борясь с бессознательным страхом, – иллюзия контроля. Нам нравится думать, что мы отвечаем за свою жизнь и за все, что в ней происходит, и мы чувствуем заметный дискомфорт, теряя этот контроль. Уже в четырехмесячном возрасте дети предпочитают слушать мелодии, которые могут контролировать (звучащие игрушки в руках или подвешенные над ними), и начинают сердиться и злиться, если мелодия возникает случайно{65}. Это источник привлекательности высококачественных потребительских товаров: множество кнопок и рычажков заманивают нас, заставляя думать,

что мы контролируем устройство (например, медиаплеер), даже если наши уши слышат другое. Здесь же таится мотивация многих самодеструктивных действий, особенно любое избегание, например промедление. Мы уклоняемся от работы, потому что поддерживаем иллюзию: «Я легко справлюсь, если понадобится». Чрезмерно оптимистичные люди сохраняют иллюзию контроля с помощью избирательного внимания.

Существует много разных историй, связанных со страхом успеха. В некоей воображаемой жизни мы можем представлять свой возвышенный образ, который не хотим подвергать испытанию. Ведь мы подвергаемся угрозе получить выговор или насмешки, когда ставим себя под удар, и поэтому при приближении к цели у нас возникает нечто вроде фобии с паническими атаками. Часто бывает достаточно одной травмы. Но какой бы ни была первопричина, мой первый совет: познакомьтесь со своим страхом поближе.

Под знакомством со страхом я имею в виду его вдумчивое и тщательное исследование: используйте «сознательное Я», контролируйте «непроизвольное Я» и хотя бы некоторое время смотрите на него, не поддаваясь, не запуская механизм реакции страха. Мы все носим шрамы из прошлого и делаем все возможное, чтобы забыть негативный опыт. Надо понять: испытывать страх совсем не стыдно – глупо позволять страху принимать решения за вас. Зато мы можем создавать множество способов защиты от этих вездесущих страхов, этакую систему обеспечения безопасности, которая облегчает нам жизнь, удерживая страх за пределами сознания. Но если мы оказались в тупике и не можем получить желаемого, стоит узнать, какой именно страх делает это с нами.

Очень привлекательная молодая женщина пребывает в растерянности. Она хочет поступить в юридическую школу, но ей ни разу не удавалось правильно заполнить заявление. Теперь, после нескольких лет попыток, это стало такой серьезной проблемой, что большую часть года она провела в размышлениях о следующем раунде заявлений – в уверенности, что что-то пойдет не так и она снова не сможет заполнить все бумаги в срок. Налицо все симптомы синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Но почему же ей удается дойти почти до конца, а потом потерпеть поражение?

Ее родители очень больные люди: у матери депрессия, отец со странностями и признаками паранойи. Моя пациентка была единственным ребенком в семье, и часть проблем состояла в том, что

ее буквально парализовали ссоры родителей. Другая часть проблем происходила из того, что на нее оказывали слишком большое давление, но при этом она получала слишком мало поддержки. Давление в большой степени исходило от нее самой; еще в младших классах ее выделяли как одаренную ученицу и прочили после окончания средней школы обучение по престижной университетской программе, которая продвинула бы ее с дипломом бакалавра в юридическую школу – и все за шесть лет. Тем не менее, придя туда, девушка навредила самой себе. Она стала встречаться с парнем, принимать наркотики и в первый же год провалила экзамены. Теперь она вот уже 10 лет пытается вернуться в программу.

В ее жизни не было примера ролевой модели поведения взрослых. Родители погрязли в бесконечных пререканиях и взаимных обвинениях, поэтому девушке было проще поступать так же. Так было безопаснее, чем попытаться войти в реальный мир и осуществить свои желания.

Теперь она решила проблему, изменив свои цели: отныне это не юридическая школа, а нечто другое, не менее сложное, что поможет ей обрести самоуважение и не нести груз своих крайне запутанных проблем.

Некоторые люди умышленно создают себе трудности; так они получают оправдание в случае неудачи, а в случае успеха смотрятся даже лучше ожидаемого. Люди, рано добившиеся успеха, часто боятся, что не смогут повторить этот позитивный опыт; они сами создают себе препятствия в жизни (пьянство, наркотики) – это позволяет поддерживать самооценку: уж лучше быть несчастным гением, чем посредственностью{66}. Другим рано расцветшим талантам кажется, что внимание, которое они получали, объясняется их неожиданной одаренностью, а не искренней любовью, и они начинают ненавидеть собственный талант. Если трудности, которые человек сам создает, выходят из-под контроля, он может ощутить безнадежность и утратит веру в свои силы. Подобное иногда приводит к самоубийству или «случайной» передозировке, как это бывает с молодыми талантливыми артистами и художниками.

Механизмы защиты

Когда мысли или чувства вызывают у нас стресс или страх, «непроизвольное Я» обращается к защитным механизмам, чтобы снизить тревогу, обычно устраняя или преобразовывая непереносимые переживания. Это маленький трюк нашего разума, бессознательный прием, искажающий реальность ради нашего же удобства. «Механизм защиты» – один из самых популярных терминов, придуманных психоаналитиками. А такие термины, как отрицание, вытеснение и пассивная агрессия, – это названия разных способов защиты, ставшие частью нашего повседневного словаря. Механизм защиты приходит в действие при возникновении страха и других неприемлемых эмоций, от *угроз чувству собственного достоинства* до *угрозы нашему допустимому миру*, и, конечно, при *угрозе нашему реальному миру*: «Любое покушение на стабильность и прочность когнитивных и эмоциональных категорий, которые мы установили и на которые полагаемся в этом мире, вызывает тревогу»[{67}]. Такое сильное чувство, как гнев, может вызывать защиту, поскольку побуждает нас делать то, что вступает в противоречие с нашими представлениями о себе (например, ударить кого-то). Когнитивный диссонанс (соединение двух противоположных убеждений) – великий источник тревоги. Самодеструктивная деятельность, например курение, азартные игры или промедление, когда вы знаете, какому риску подвергаетесь, – это сильный стимул, порождающий вину, стыд и другие чувства, от которых мы хотели бы себя защитить.

Защитные механизмы всегда бывают естественными, зачастую даже полезными. Мы полагаемся на них, чтобы справиться с тяжелыми чувствами. Эти привычки разума постепенно становятся частью работы мозга, основными кирпичиками, из которых состоит наш характер. Они могут служить во благо, позволяя нам ехать на скорости 120 км в час, не думая о последствиях внезапного сердечного приступа. С их помощью врачи скорой помощи могут сохранять спокойствие, наблюдая сцену аварии. Защитные механизмы поддерживают солдат в бою. Так мы можем успокаиваться и рассуждать здраво, не поддаваясь первому порыву.

Однако, оберегая нас от опасности или трудностей реальной жизни, защитные механизмы слегка искажают ее, подгоняя под нашу же парадигму или изгоняя ее из сознания. Именно степень искажения, вызванного защитой, свидетельствует о том, насколько защита деструктивна. Существуют так называемые здоровые защитные

механизмы, например юмор, который оказывается безопасным способом выразить агрессию; или альтруизм, когда, заботясь о других, мы на самом деле заботимся о себе. Зато другие механизмы защиты – проекция, пассивная агрессия, отрицание – могут приводить к саморазрушающим последствиям.

Саморазрушающие аспекты защитных механизмов

Отрицание – классический пример защитного механизма, с помощью которого мы перестаем видеть последствия своего самодеструктивного поведения. При отрицании мы не замечаем проблем или их побочных эффектов. Алкоголик отрицает очевидные признаки своего поведения (ему все труднее и труднее обходиться без алкоголя) и не слышит ни просьб, ни предупреждений от своей жены, друзей и сотрудников. Когда жена все-таки уходит, он винит ее; когда его увольняют, упрекает начальство. Он будет обвинять что или кого угодно, только не собственное пьянство. При бессмысленном сопротивлении мы можем использовать отрицание, чтобы блокировать осознание своей враждебности, подобно подростку, не понимающему, почему его мать ворчит, убирая в доме, когда он смотрит телевизор. Укоренившееся отрицание оказывается крепким орешком, поскольку допустимый мир такого человека становится совершенно логичным, как только он принимает его условия.

Я обнаружил один способ, который помог мне много лет назад. В то время я слишком много пил. Мог проснуться утром с жутким похмельем и отличным поводом ненавидеть себя. Я залезал под душ, делал воду как можно горячее, насколько мог выдержать, и через некоторое время уже мог контролировать свои возлияния. Я прокручивал в голове вечер и еще несколько последующих дней, думая, как остановиться. Принятое решение позволяло мне почувствовать облегчение и помогало пережить день.

Но в конце концов я понял, что принимаю эти утренние решения два или три раза в неделю – и продолжаю пить. Я увидел, что просто утешаю себя фальшивыми обязательствами, которым не следую, и почувствовал стыд за свою глупость. Итак, магия действовать перестала; я уже больше не мог успокаивать себя тем же способом и вынужден был признать, что мое пьянство вышло из-под контроля. Чтобы чувствовать себя лучше, я должен был совсем бросить пить.

Защитные механизмы, позволяющие нам не видеть суровой реальности, обычно вызывают к жизни три пагубных последствия.

1. Эмоции, которые мы пытаемся заблокировать, так или иначе просачиваются в нашу жизнь. Мы ругаем детей – вместо того чтобы ругать шефа. Мы сосредоточиваем свои страхи на промедлении, а не на ответственности.

2. В конечном итоге реальность все-таки нас настигает. Настает крайний срок сдачи отчета. Наступает полоса неудач. Мы теряем работу или, в лучшем случае, не получаем повышения.

3. Психологическая защита искажает наш характер. Мы становимся нечестными с самими собой, а следовательно, и со всеми остальными. Мы не противостоим власти, а начинаем пресмыкаться. Мы не сражаемся с болезненными переживаниями, а закрываем глаза на реальность. Мы не осознаем свои ошибки, а впадаем в депрессию и продолжаем стремиться к совершенству. Наш покоробившийся допустимый мир означает, что самозащиту мы ценим больше, чем честность и смелость.

Вот пример того, как защитные механизмы влияют на нашу личность.

Рэйчел пришла на терапию с жалобами на свое одиночество{68}. Она успешная и привлекательная, у нее несколько друзей, но не было ни одного свидания. По существу, она никогда не испытывала никакого сексуального влечения ни к мужчине, ни к женщине. Рэйчел знает, что ее мать и бабушка были фригидными, и считает, что унаследовала отсутствие сексуальных чувств. Когда терапевт пытается донести до ее сознания, что половое влечение универсально, она возражает: «Я никогда не отказывалась от своей сексуальности». Однако некоторое углубление темы выявило один случай, который произошел в 14-летнем возрасте: она увлеклась одним мальчиком из школы и написала длинное письмо с признанием в любви. Это письмо она положила в его шкафчик. Мальчик прочел его вслух группке своих приятелей, что вызвало их дружный смех. Несколько дней Рэйчел чувствовала себя глубоко униженной, а затем стала игнорировать – сначала его одного, а потом и всех мальчиков в школе. Она превратилась в отчужденного, забитого и унылого ребенка, посвятившего себя только собственным занятиям. Такое отношение к жизни она перенесла и на годы своей юности, никогда не испытывая интереса к мужчинам – в попытке защититься от повторения пережитого унижения. Итак, она сказала правду и в то же время неправду: Рэйчел никогда не пыталась отказаться от сексуальных чувств, но защитные механизмы, которые она использовала, пытаясь защитить себя от возможной боли, привели к неотвратимым последствиям.

Таким образом, самодеструктивное поведение нельзя назвать компонентом «сознательного Я». Оно становится настолько привычным, что кажется частью характера, но влечет за собой непредвиденные

негативные последствия. Мы не можем видеть, как нашей защите удается ранить нас, не подвергнув свою душу тщательному и объективному исследованию. Вместо того чтобы справиться со страхом и понять его, мы начинаем всеми силами отрицать реальность. А когда мы отрицаем реальность, начинаем лгать самим себе. И как только это происходит, мы начинаем лгать другим и постепенно нагромождаем все больше лжи, поддерживая самый первый самообман. Такие защитные структуры становятся тем, что Вильгельм Райх[19] называл *личностным панцирем*{69}. Чем больше подобных нагромождений, тем меньше мы способны видеть. Это как если бы мы сидели в танке, видя мир лишь через крошечное оконце, и только бы и могли, что стрелять во все стороны. Кончается это тем, что мы все больше и больше теряем способность к распознаванию собственных переживаний. Наш допустимый мир искажается еще сильнее, слепые пятна становятся все крупнее, а «личностный панцирь» разрастается и тяжелеет. Постоянно повторяющаяся защита покрывает «личностный панцирь» металлическими пластинами – определяющими элементами нашей парадигмы.

Мы можем даже не осознавать, от каких эмоций нас защищает эта броня, но они будут воздействовать на наше тело. В момент стресса всегда срабатывает синдром «бей или беги» (каскад нейротрансмиттеров[20] и гормонов, которые вмешиваются в такие обычные функции организма, как аппетит, секс и пищеварение). Защитные механизмы позволяют не испытывать физических проявлений тревоги или ярости: ощущения ползания мурашек у корней волос, учащенного пульса, сужения поля зрения, затрудненного дыхания. Однако у нас развиваются язва, запоры, синдром раздраженного кишечника, импотенция или фригидность. Если это продолжается слишком долго, все тело оказывается захваченным гормонами стресса, и в итоге начинается фибромиалгия[21] или синдром хронической усталости. Если мы испытываем эти осознанные симптомы стресса, но по-прежнему продолжаем игнорировать его причины, страхи могут переродиться в фобии, например страх высоты – если нас пугает босс в своем кабинете с большим количеством окон.

Как только мы начинаем изолировать себя от собственных чувств – мы в беде. Эмоции сообщают очень важную информацию о мире вокруг, часто на глубинном бессознательном уровне. Мозг позволяет мгновенно оценивать лица людей: безопасные или опасные. Такое впечатление не всегда бывает достоверным, но оно все равно важно. Люди, не испытывающие страха, не способны к такой оценке. Они верят всем,

и многие этим пользуются{70}. Нам также нужно переживать гнев при столкновении с угрозой. И конечно, отсутствие чувства счастья, чувства гордости или сексуальных эмоций совсем лишает нашу жизнь радости.

Распространенные виды механизмов защиты и их самодеструктивные последствия[22]

Механизм защиты	Определение	Самодеструктивные последствия
Отрицание	Слепота в отношении своих чувств, а потому непризнание очевидных последствий своих действий, в том числе и эмоциональных последствий	Такое количество вредных привычек, что если мы не испытываем на себе их воздействие сейчас, то почувствуем позже: пьянство, пренебрежение здоровьем и т. д. Мы жертвуем реальностью во имя временного комфорта — это означает, что на нас нельзя положиться
Диссоциация	Распространено среди жертв с посттравматическим синдромом, усиленная форма отрицания. В напряженных ситуациях мы растягиваем время и пространство, не помним их. Иногда эмоциональные следы возвращаются «на ровном месте» в виде «обратного кадра», который возникает как вспышка, вне смысла и контекста. Хотя диссоциация кажется серьезным симптомом, она может стать привычной реакцией, которая незаметна окружающим	Мы не можем выбирать приоритеты, сосредоточиваться на главном, заниматься делами. Мы не можем отстаивать свои интересы, так как не осознаем их. Мы можем чувствовать себя обманутыми. Мы можем не чувствовать реальной опасности. Диссоциация рискует стать частью нашего характера: мы витаем в облаках, невнимательны, необщительны. Диссоциативное состояние можно вызывать с помощью умышленного самокалечения (членовредительства)
Проекция	Приписывание собственных чувств кому-то другому	Мы не можем испытывать такие здоровые чувства, как близость, сексуальность, убежденность. Это всегда происходит по инициативе другого человека — «зачинщика». Мы чувствуем, что другие агрессивны к нам, не признавая собственный неизменный конфликт во взаимоотношениях с ними. Это избавляет нас от ответственности

Механизм защиты	Определение	Самодеструктивные последствия
Проективная идентификация*	Приписывание собственных чувств кому-то другому таким образом, чтобы другой человек начинал испытывать эти чувства	Хотя это выглядит как магия, это происходит на самом деле. Другие люди считывают подтекст нашего послания: мы ожидаем от них осуждения, отчуждения и отвержения. Большинство из нас знают людей, которых мы всегда раздражаем или которые пренебрегают нами; и мы способны правильно интерпретировать их невысказанное сообщение
Пассивная агрессия	Мы вызываем гнев у других, вместо того чтобы самим его испытывать, вызывая злость своим контролем, пренебрежением, леностью, провокациями	Мы живем в искаженном мире, где наши мотивы всегда чисты, а сами мы — невинная жертва. Людей мы приводим в ярость, но сами остаемся удовлетворенными. В конечном итоге люди начинают пренебрегать нами или обходить стороной
Интеллектуализация	Эмоции анализируются, но не переживаются; в конфликте мы будем пытаться понять других людей, но не станем отвечать на их эмоции. В таких случаях другой человек чувствует себя униженным	Мы становимся отстраненными, холодными, отчужденными; не понимаем истинной сути своих желаний, зато весьма успешно оцениваем себя. Часто встречается у людей со склонностями к навязчивым состояниям
Рационализация	Ложное объяснение своих действий и чувств: «Так поступают все. Еще один раз ничего не решает»	Неискренность с самим собой и моральная леность. Рационализация способствует развитию вредных привычек. Кроме того, люди видят нас лучше, чем мы полагаем, а потому не доверяют

Механизм защиты	Определение	Самодеструктивные последствия
Расщепление	Деление людей на категории «черное/белое», «доброжелатели и сторонники / ненавистники и враги». Даже один человек может разделяться таким образом — иногда друг, а иногда враг. То же может происходить и с собственным «Я» с определенной диссоциацией. Вы видите себя «чистым и грязным» или «хорошим и плохим»	Отсутствует реалистичный взгляд на других людей как на отдельных индивидуумов с различными мотивами. «Враги» убеждаются в том, что не могут угодить нам; «друзья» понимают, что мы используем их. Когда расщепление оборачивается на себя, то вызывает ненависть к себе
Соматизация	Чувства не переживаются осознанно, а выражаются в телесных ощущениях	Гнев оборачивается болью в спине; уход от близости превращается в головную боль; потребность в любви становится «болезнью», которая приводит к зависимости. Симптомы ничем не снимаются, и мы превращаемся в хроника, который отказывается от помощи
Отыгрывание	Прямое выражение бессознательного импульса без эмоционального сопровождения. Мы раним себя или других, не испытывая гнева	Отыгрывание часто бывает выражением ярости в отношении жестоких родителей. Мы можем забыть жестокость матери и идеализировать ее, но отыгрываться на других. Мы можем вести себя неосмотрительно, попадая в переделки или занимаясь небезопасным сексом. Окружающие воспринимают нас как непредсказуемого, импульсивного, холодного «психопата»

Когнитивные искажения представляют собой особый класс защитных механизмов. Когнитивная поведенческая терапия (КПТ) – наиболее изученная и исследованная форма психотерапии, доказавшая свою высокую эффективность в работе с депрессиями и другими проблемами. Она фокусируется на выявлении, исследовании и изменении когнитивных искажений. Саморазрушающие когнитивные искажения могут выражаться, например, в таких ложных убеждениях:

• «Когда дела идут хорошо, это просто везение, но если нет, тогда это

моя вина»;

• «Мой отчет не идеален – это будет катастрофа»;

• «Я не могу жить без тебя».

Рационализации представляют собой отдельную форму когнитивного искажения, вид отрицания, который бывает особенно эффективным при самодеструктивном поведении:

• «Только разок, а завтра брошу»;

• «Один раз никому не повредит»;

• «Я не могу ничего с этим поделать»;

• «Это все из-за нее/него»;

• «Я хочу только лучшего»;

• «Я этого заслуживаю».

Азартные игроки, например, безусловно, в конечном итоге всегда проигрывают. Их отрицание реальности проявляется в постоянной убежденности, что победа близка и возможна. Если проигрыш невелик или если участник покидает игральный стол без выигрыша, он может рассуждать так: «Я мог бы выиграть, но…» Для него такая небольшая потеря просто не в счет{71}.

Психологическая защита, искажение и рационализация – нормальные компоненты человеческого существования, но они искажают реальность и отгораживают от нас истинную подоплеку переживаний, поэтому мы должны научиться смотреть на себя честнее и видеть, как работают эти механизмы. Когда мы пользуемся ими, чтобы способствовать своему самодеструктивному поведению, жизненно необходимо понимать и контролировать его последствия. Приведу еще несколько примеров распространенных видов защиты.

• **Фантазия.** Удовлетворенность воображаемыми отношениями и достижениями вместо реальных. Одержимый просмотр мыльных опер или увлечение виртуальными отношениями (по интернету).

• **Отчуждение аффекта.** Мы переживаем события, не чувствуя своей причастности к ним. Эти эмоции выражаются другими способами, которые не имеют смысла, поскольку оторваны от контекста. Мы раздражены ситуацией на работе, но не можем проявиться: в этом случае переносим свое напряжение на травмирующую привычку, например на азартную игру.

• **Вытеснение.** Чувства не осознаются, однако руководят поведением. Яркий пример тому – неосознанное чувство вины: мы не чувствуем себя виноватыми, но ведем себя подозрительно, не доверяем людям и так далее.

Люди в ответ неизбежно адекватно реагируют на такое поведение и взаимное непонимание.

• **Смещение.** Перемещение пугающих чувств на более безопасную мишень. Например, можно кричать на собаку, если злишься на мужа.

• **Избирательное внимание или память.** Выбор только той информации, которая поддерживает нашу парадигму.

Сопротивление страху

Помощь людям в преодолении страха – возможно, самая распространенная задача психотерапии. И неважно, реален страх или нет, будь то фобический страх высоты или что-нибудь более реалистичное, например окончание важной работы. Реакция страха, реакция «бей или беги» – это соматический рефлекс, в котором участвует все тело. Когда нервная система реагирует на страх, происходят внезапные выбросы адреналина[23] и кортизола[24], воздействующих на тело (повышается пульс, учащается дыхание, волосы «встают дыбом») и разум (сверхфиксация на опасности, ощущение замедления времени). В то же время страх может сковывать, например, если вы застреваете в лифте или когда кто-нибудь угрожает вам ножом.

В терапии существует несколько распространенных задач, связанных со страхом. Проводники подобной терапии помогают людям думать яснее: «Есть ли тут действительно что-то опасное?», «Могу ли я получить то, что хочу, другим способом? «Какими могут быть наихудшие последствия неудачи?». Они обучают их новым навыкам, например методам релаксации, которые можно использовать в ситуации страха, а также способам остановки усугубляющих страх навязчивых мыслей. Они поощряют сосредоточенность, концентрацию и организованность. И главное, учат людей осознанности – чрезвычайно полезному навыку, дающему большую власть над такими эмоциями, как страх, позволяющему принимать мудрые решения, видеть реальность объективнее и упражняться в самоконтроле. К осознанности мы вернемся чуть позже.

Промедление

Промедление (прокрастинация) – возможно, самая известная и универсальная форма самодеструктивного поведения. Исследования показывают, что это происходит практически со всеми и, похоже, становится большой социальной проблемой[72]. В 1970-е годы менее 5 % людей в США считали промедление своей личной проблемой[73], тогда

как сегодня таких от 20 до 25 %. Что же удивляться, только посмотрите, сколько сейчас всевозможных легкодоступных удовольствий и развлечений; при этом удовлетворение, которое мы получаем от работы, существенно снижается.

Прокрастинация может представлять любой или все сценарии саморазрушающего поведения в действии: бессмысленное сопротивление, ненависть к себе, страх успеха и так далее. Как большинство паттернов подобного поведения, ее определяют по-разному, она служит многим задачам одновременно. Однако бессознательный страх, возможно, бывает самым распространенным мотивом медлительности.

Контролировать промедление гораздо труднее, чем питание, занятия физическими упражнениями, чем даже курение или пьянство. Человек не может вообще никогда не проявлять медлительности, хотя бы потому, что не всегда очевидно, какое из двух действий важнее сделать сначала. Надо сесть за учебники прямо сейчас или лучше пойти пообедать, а потом позаниматься? Или пообедать, вынести мусор, погулять с собакой, позвонить другу, просмотреть ленту новостей на Facebook, а потом сесть за учебники? Промедление – это привычка, которая постепенно заменяется обычаем откладывать дела на потом.

Психолог Рита Эммет в своей книге The Procrastinator's Handbook[25] выводит закон, который назвала своим именем: «Ужас перед выполнением задания отнимает у нас больше времени и энергии, чем само его выполнение»[74]. А вот дополнение от меня: «Можно только удивляться, сколько дел вы успеваете сделать, когда в конечном итоге принимаетесь за работу».

Итак, мой **первый совет**: чтобы справиться с промедлением, нужно сделать глубокий вдох, представить себе, что вы приклеились к сиденью стула, не отвлекаться и поработать пять минут – только пять минут. Затем сделать короткий перерыв и поработать еще пять минут. Продолжайте этот цикл, пока не станете работать продуктивно или не измотаете себя окончательно. Импульс промедления «непроизвольного Я» не реагирует на логические доводы, но он может отзываться на узконаправленный фокус. В конце концов вы попадете в нужную колею и почувствуете свою дееспособность, а импульс промедления в дальнейшем будет ослабевать. Если это не поможет сегодня, попробуйте завтра, потом на следующий день и так далее.

Если не знаете, с чего начать, начните с того, что лежит на поверхности или прямо перед вашим носом. А когда постепенно

втянетесь в работу, легче будет определить приоритеты.

Второй совет: когда вы сидите, «приклеившись» к стулу, то не должны делать ничего, кроме своего задания (то есть, если работаете на компьютере – никакого интернета). И неважно, насколько привлекательным может быть отвлечение для вашего «непроизвольного Я» или для коллег по работе. Необязательно работать над основным заданием, но, если вы не работаете, все равно нужно просидеть эти пять минут. Это может стать пыткой: на самом деле это серьезное испытание для психики. Вы быстро заметите, как легко отвлекаетесь, но придется постараться укреплять силу воли и удерживаться от искушений. В итоге добьетесь конструктивных результатов.

Возьмите на себя предварительные обязательства: «Никакого телевидения (интернета или электронной почты), пока я убираю в кухне. Если я сделаю это дело, вечером выдам себе награду в виде пиццы, а иначе – только арахисовое масло». Убедитесь, что ваши обязательства благоразумны и не приведут к неудаче. Если такие упражнения приносят плоды, можете повышать ставки.

Сами «волокитчики» не награждают себя за сделанное дело. Вечер с друзьями, сладости – это радости для нормальных людей, которые могут отметить завершение работы. Но с медлительными этого не происходит, отчасти потому, что они никогда не бывают довольны результатом. Однако практиковать этот ритуал полезно, тогда в нашем сознании удовольствие от награды начнет ассоциироваться с хорошо сделанной работой. Таким образом, и сама работа становится приятнее.

Прокрастинация также тесно связана с беспорядком. Каждый из посторонних предметов на нашем столе или в рабочем пространстве отвлекает и напоминает о других делах. С умственным беспорядком происходит то же самое: если нужно решить несколько трудных задач, простой список поможет сконцентрироваться на настоящем моменте. В нем будут перечислены все трудные дела. И всякий раз, когда вы отвлекаетесь, тут же теряете производительность. Промедление можно сильно сократить, выявив ключевые факторы, отвлекающие внимание. Уберите со стола все предметы или сложите их в одну стопку; выделите все файлы и ярлыки с экрана своего компьютера и спрячьте их в одну папку. Вы сможете вернуться к ним позже.

Безусловно, персональный компьютер и беспроводное соединение создают массу искушений для людей, склонных к промедлению: игры, социальные сети, обновления, просмотр новостей. Звонки на сотовый и мгновенные сообщения постоянно нарушают нашу концентрацию.

И если вы действительно хотите сосредоточиться на чем-то, вы должны устранить источники искушения и помехи. Если работаете за компьютером, отключите интернет-браузер и сделайте так, чтобы к нему было непросто вернуться. Выключите звук у телефона; оставьте его в другой комнате. Многозадачность – это миф.

Люди, откладывающие дела на потом, часто совершенно не понимают, как делается работа. Они полагают, что другие, работоспособные люди всегда стремятся к работе и готовы ее выполнять. Но чего они не понимают, так это того, что сначала приходит работа, а уже потом мотивация. Если бы вы могли знать заранее, с чем столкнетесь (это не так плохо, как вы думаете), тогда у вас могло бы поубавиться энтузиазма и продуктивности. «Ленивцы» обычно считают, что работа должна быть легкой, иначе они с ней не справятся. Это заблуждение, приводящее только к самообвинительному убеждению в том, что хорошие работники всегда уверены в себе и любая работа им по плечу. Большинство действительно успешных людей знают, что их ждут трудности и непростые времена, именно поэтому они называют это работой, и в этом никто не виноват. А если будете ждать, когда вас посетят вдохновение и уверенность в себе, то это ожидание растянется очень надолго.

Конфликт

Один из наиболее деструктивных аспектов бессознательного страха заключается в том, что мы непроизвольно привыкаем избегать конфликтов. Если имеем дело со страхом, надо помнить один из наших главных принципов: «Мир – опасное место». Сюда попадают и другие люди, поэтому «непроизвольное Я» обучается прятать свои чувства и старается угодить окружающим. Избегая конфликтов, мы редко получаем желаемое. Наши стремления уходят на дальний план и выражаются другим способом, а некоторые становятся антисоциальными и постыдными. Ощущая стыд в образовавшемся порочном круге, мы испытываем еще больший страх.

У некоего уважаемого лидера одного сообщества есть обширная коллекция порнографии, и он ежедневно мастурбирует. Он рассказал мне об этом при первой же нашей встрече, но при этом заметил, что для него это никакой проблемы не представляет. Такое своего рода спонтанное отрицание терапевты называют «большой неоновой вывеской», предвещающей неприятности. В семейной жизни он находится в центре очень суровой битвы между депрессивной женой

и взбунтовавшейся дочерью-подростком. Однако не видит, что постыдный секрет заставляет его угождать им обеим, избегая при этом подлинной близости и участия в эмоциональных столкновениях. В то же время он выражает свою ярость и презрение в их адрес – но лишь когда остается один.

Уклонение от конфликта заставляет испытывать чувство вины и стыда за то, что мы стоим в стороне. В дальнейшем такие чувства уходят в сферу бессознательного, и мы начинаем накапливать ярость, также прорывающуюся в самодеструктивном поведении. Ниже я предлагаю упражнение, которое поможет лучше осознать, как мы избегаем конфликтов, и научит эффективнее с этим взаимодействовать.

Упражнение 2. Уроки честности

Это хорошее упражнение для тех из нас, кто отличается саморазрушающим поведением из-за бессознательного страха. Есть характерный симптом страха – социальная тревога. Мы как будто цепенеем, встречаясь с новыми людьми, и просто говорим то, что, как нам кажется, может им понравиться. Мы избегаем конфликтов, не высказывая собственного мнения, а затем испытываем стыд и вину, поскольку не говорим правду. Эти привычки становятся частью «непроизвольного Я» и принижают нас. Конечно, абсолютная честность тоже не лучшая идея; мы должны думать о том, чтобы не ранить людей. Сегодня мы можем чувствовать одно, а в будущем – совсем противоположное. Невинная ложь и такт облегчают отношения. Но все же попробуйте потренироваться в честности некоторое время.

• Не говорите ничего, кроме правды, как вы ее видите. Избегайте невинной лжи и искажений. Не говорите ничего неискреннего только для того, чтобы кому-то угодить. Не уходите от ответственности и не смягчайте своих оценок. Если чувствуете, что ваша правда может кого-то ранить или оттолкнуть, просто не говорите ничего. Вы можете выслушать собеседника без комментариев, но что бы ни исходило из ваших уст, пусть это будет правдой. Тем не менее вы должны это делать в рассудительной и вежливой манере, без агрессии или противостояния.

• Тренируясь, можете постепенно повышать риск. Смело выражайте свое мнение, а затем внимательно выслушивайте реакцию. Демонстрируют ли люди другие взгляды, которые вам следовало бы принять во внимание, или просто высказывают противоположные суждения? Будьте честнее со своими чувствами. Прямое откровенное признание своих чувств

немедленно переводит беседу на новый уровень отношений.

• Учитесь активно слушать: «Правильно ли я вас понял? По-моему, вы имели в виду…» Люди положительно отнесутся к вашим попыткам понять их, даже если не согласны с вами. Говорить правду в такой манере нелегко, особенно когда приходится испытывать различные страхи. Вы узнаете, как глубоко влияют страхи на вас и ваши взаимоотношения с людьми. Увидите, как часто обычные разговоры оказываются неискренними. Вы будете говорить тише, чем обычно, зато станете лучше слышать. Если сможете двигаться в этом направлении, обретете новое чувство свободы. Теперь вы не будете относиться к беседе как к словесной перепалке и чувствовать, как одна ложь сменяет другую, а сможете быть спокойными и внимательными. Станет гораздо легче общаться с людьми, остановится разрастание неосознанной вины за ложь и искажения. Вы научитесь понимать, чего люди хотят от вас на самом деле: внимания, эмоциональной поддержки и уважения. И добьетесь этого честным путем, без всяких корыстных приемов.

Такие уроки честности – отличный инструмент, с помощью которого можно достичь большей осознанности. Мы получаем возможность сделать шаг назад и посмотреть на себя объективно, но это тема следующего раздела.

Осознанность

Осознанность{75} – в наши дни очень популярная концепция, поэтому я буду излагать свое понимание этой идеи. Я представляю осознанность как способность смотреть на себя спокойно, объективно и сочувственно. Она позволяет слегка отстраниться от беспокойных мыслей, сильных импульсов и эмоций (страха, гнева, вины, стыда, упреков) и воспринимать все, не делая поспешных выводов. Такие действия требуют абсолютной веры в то, что эти чувства и знания не смогут нас разрушить. Это процесс обучения нашего «сознательного Я» объективно видеть свое «непроизвольное Я». При этом достаточно некоторой практики, чтобы осознанность стала непроизвольной привычкой. Это жизненно важный навык, который будет активно помогать нам независимо от того, какую вредную привычку мы пытаемся преодолеть.

Если вы не знаете, что такое осознанность, я уверен, что с ее противоположностью – бездумностью[26] – знакомы очень хорошо. Бездумность сопровождает состояние такой сильной озабоченности

количеством дел, которые нужно сделать, что мы не можем вспомнить, как добрались из пункта А в пункт Б. Это значит, что мы отвечаем на вопросы не задумываясь, не осознавая настоящего момента, всегда поглощенные следующим пунктом собственной повестки дня. Мы раздражены, напряжены, эмоционально неустойчивы, тревожны и подавлены. Бездумность обычно – показатель повышенной степени контроля «сознательным Я» наших чувств (тревоги, гнева, вины), и этот контроль не дает возможности уделять должное внимание решениям насущных задач. В нашем мире, полном стрессов, мы все временами переживаем состояние бездумности. Это легкий путь к самодеструктивному поведению, потому что наше сознание ослеплено. И тогда мы чувствуем, что заслуживаем хоть какой-то награды, или испытываем настолько сильный стресс, что нуждаемся в снятии напряжения. Бездумность возникает при стремлении как можно быстрее убежать от тревоги и напряжения.

С другой стороны, осознанность предполагает возможность переносить тревогу и напряжение, не разрушая себя. Осознанность – это способ, с помощью которого сознание может по-новому увидеть свое «непроизвольное Я» (что удается далеко не многим): спокойно, объективно и с состраданием. Безусловно, такой навык сознания развивается только с практикой. Обрести осознанность означает выработать высокую степень осмысления своих бессознательных привычек и парадигм, которую можно сравнить разве что с открытием двери в другое измерение.

Лучше всего развивать навыки осознанности, упражняясь в сознательных попытках их использовать. Я не устаю повторять, что изменения мозга происходят во время практики; приобретение новых привычек означает развитие новых проводящих путей в мозгу, новых связей и систем нервных клеток. Когда мы чувствуем, что нарастает тревога или напряжение, когда мы готовы к непроизвольной реакции, когда должны принять решение – нужно сделать шаг назад. Посчитать до пяти и войти в состояние осознанности – нужно обязательно выработать у себя этот навык. Затем медленно проанализировать окружающую реальность: как сильно на нас влияют предубеждения, страхи и привычки?

Осознанность – это сознательные усилия, которые мы делаем, чтобы оставаться в настоящем моменте, обращать внимание на детали и отказаться от оценок и категорических суждений. Мы учимся следить за собственными чувствами и мыслями с некоторой отстраненностью, состраданием и любопытством, не вынося суждений. Осознанность помогает видеть вещи такими, какие они в реальности; оспаривает наши

суждения и подчиняет себе наши защитные механизмы; мягко и нежно заставляет нас быть честными с собой. В каждый момент жизни нам приходится что-то решать, но мы слишком часто оставляем решения «непроизвольному Я»: «Могу я съесть шоколадный батончик или мне нужно соблюдать диету?», «Стоит проявить дружелюбие или постараться избегать этого человека?», «Дать волю своим чувствам или попытаться с ними справиться?». Чем внимательнее мы будем к бессознательной работе с проблемами, тем больше вероятность выбора решений, которые в итоге станут благотворными и конструктивными. Возможно, поначалу такой выбор покажется трудным, зато в будущем убережет нас от болезненных последствий.

Осознанность – это качество разума. А вот *медитация осознанности*, или *медитация ясного ума* – это метод медитации, укрепляющий нашу способность мыслить. Регулярная практика медитации осознанности дает весьма серьезные результаты{76}.

• **Управление эмоциями.** Людям, практикующим медитацию осознанности, легче контролировать свои эмоции. Они обучаются объективно смотреть на свои чувства, не поддаваясь их потоку; им проще освобождаться от навязчивых мыслей; они приобретают способность сосредоточиваться, поскольку оперативная память становится больше. Их реже посещают тревога и депрессия, они чаще испытывают радостные позитивные эмоции. Они умеют контролировать беспокоящие эмоции, даже не осознавая этого.

• **Снижение эмоциональной реактивности; расширение диапазона эмоциональных откликов.** Практика медитации ясного ума развивает навык самонаблюдения, освобождающий нас от старых вредных привычек и непроизвольных эмоциональных реакций на нейрофизиологическом уровне. Он активирует те области мозга, которые лучше работают и находят более эффективные способы ответов на стресс.

• **Межличностные отношения.** Навыки осознанности помогают в отношениях с людьми. Люди с этими навыками умеют лучше слушать и быть внимательнее к другому человеку. В группе они лучше ориентируются и меньше подвержены влиянию. В ситуации конфликта способны распознавать влияние стрессовой ситуации на себя и окружающих и стараются не демонстрировать оборонительного поведения или других старых бессознательных реакций на стресс; сохраняют концентрацию и пытаются искать новые решения.

• **Психическое здоровье.** Практика медитации осознанности дает значительное облегчение при больших депрессивных расстройствах,

хронической боли, тревоге, булимии, фибромиалгии и стрессах; она способна улучшать иммунную систему и создавать в мозгу изменения, улучшающие настроение{77}. Она укрепляет области мозга, которые вырабатывают позитивные чувства и контролируют негативные. Это антидот страха.

Упражнение 3. Простая медитация осознанности{78}

Простое упражнение, которое поможет научиться медитации осознанности. Это ключевое упражнение: регулярная практика медитации, безусловно, поможет контролировать саморазрушающее поведение. Давайте попробуем прямо сейчас, чтобы посмотреть, как это работает. Задание непростое, но, как только вы начнете свою кампанию по самосовершенствованию, будьте готовы не сдаваться: скоро станет легче. Я настоятельно рекомендую: если вы сделаете первый шаг, упражняйтесь каждый день, чтобы получить навыки, отпечатывающиеся у вас в мозгу; позже сможете сократить частоту занятий и все равно будете добиваться хороших результатов. (Лишь немногие находят эти упражнения неприятными, и если вы ощутите то же самое, не беда: попробуйте упражнение под названием «сканирование тела». Это техника релаксации, которую легко найти в интернете. А можете использовать другой метод обучения осознанности, который найдете в этой книге).

• Найдите тихое место, где вас не побеспокоят в течение получаса или больше (краткий период медитации не дает особого результата). Выключите телефоны, телевизор, музыку. Если у вас есть животные, позаботьтесь, чтобы они вас не потревожили. Мне помогает включенный вентилятор, он охлаждает и одновременно создает легкий шумовой фон.

• Старайтесь медитировать приблизительно в одно и то же время, но не делайте этого, когда вы утомлены, перевозбуждены или слишком сытно поели. Один из лучших способов добиться устойчивого здоровья и счастья – посвятить один час своего дня ежедневным упражнениям медитации.

• Сядьте на стул или подушку в удобной позе, выпрямьтесь, держите спину ровно. Ощутите, как ваша голова всем своим весом давит на позвоночный столб. Поза очень важна, так как она помогает не заснуть и способствует правильному дыханию.

• Закройте глаза и начните дышать медленно и глубоко; не слишком глубоко, чтобы не вызвать напряжение, – просто спокойно. Вдыхая и выдыхая, вы можете помочь себе, фокусируясь на слове или фразе,

отсчитывающей ваше дыхание: «вдох… выдох». Вы можете менять слова в зависимости от настроения. Когда я борюсь со страстными желаниями, это «волна… скала». Волны желания очень сильны, но скала непоколебима. Подберите фразы, которые находят отклик в вашей душе.

• Сосредоточьтесь на дыхании. Когда внезапно появляются другие мысли и чувства, дайте им уйти и возвращайтесь к своему дыханию. Представьте, что отвлекающие мысли и чувства – пузыри на поверхности тихого пруда. Они поднимаются и лопаются, зыбь на воде расходится и исчезает. Водная гладь опять спокойна. Верните свое внимание к дыханию.

• Представьте, что вы ребенок на собственных руках. И ваша обязанность в течение следующего получаса – следить за тем, чтобы ребенок был спокойным и расслабленным. Удерживайте и успокаивайте его. Именно этому вы должны учиться – намеренно позволить относиться к себе заботливо и участливо, создавая пространство, в котором легко почувствовать безопасность.

• Сосредоточьтесь на дыхании.

• Не думайте, насколько правильно вы это делаете, просто старайтесь выполнять упражнение каждый день. Наверняка вы будете часто отвлекаться – иногда на неотступные мысли о предстоящих делах, а иногда на приятные или неприятные воспоминания. Вас также могут отвлекать эмоции – в основном нетерпение и беспокойство. «Непроизвольное Я» пытается оставаться бдительным к опасности, а вы учите его успокаиваться. Даже самых искушенных знатоков медитации могут одолевать подобные искушения. Здесь может помочь воображение: например, представьте, что вы кладете мысли в ящик или делаете список с намерением посмотреть позже. Или просто говорите себе: «Нет, спасибо». Не огорчайтесь, если отвлеклись, просто возвращайтесь к своему дыханию. Если бы осознанность была таким простым делом, тренироваться не нужно было бы.

• Верните внимание к своему дыханию.

• Если вы отвлеклись или опечалились, попробуйте развить в себе сочувствующее любопытство. Отнеситесь к своему состоянию с открытостью и пониманием, по-дружески, с интересом: «Интересно, почему это произошло?» – а не говорите: «У меня ничего не получается».

• Когда вы готовы остановиться, откройте глаза. Посидите некоторое время и насладитесь умиротворенностью.

• Если вам понадобится будильник, поставьте тихий, спокойный звонок. На некоторых дисках с программами по медитации есть периоды

полной тишины или звон колоколов через равные промежутки времени. Вы также можете запрограммировать таймер на телефоне, и он пробудит вас мягким звуком.

Эта медитация не относится к разряду тех, которые приводят к новым озарениям или состоянию блаженства. Такие занятия похожи скорее на программу упражнений для мозга, укрепляющих способность утешать себя, чтобы достигать спокойствия, объективности, заботливости и научиться избавляться от навязчивых мыслей. «Я совсем не могу сосредоточиться». «А кота я выпустить не забыла?» «Ну вот, спина заболела. Наверное, я все делаю не так». «Медитация мне не подходит». Задача состоит не в том, чтобы остановить эти вторжения, а в том, чтобы научиться плавно отпускать их. Навязчивые мысли и чувства – это голос «непроизвольного Я», которое заставляют делать то, чего оно не хочет, – расслабиться. Оно стремится немедленно разложить наши переживания на простые категории – плохие и хорошие, опасные или безопасные, не вникая в глубину, чтобы отмахнуться от них и готовиться к новому кризису. Вместо этого мы заставляем его учиться быть «здесь», чувствовать «данный момент».

Практика медитации покажет, какие оценки выносит наше «непроизвольное Я». Один из главных принципов осознанности заключается в том, чтобы научиться отказываться от таких оценок. Когда мы позволяем «непроизвольному Я» таким образом оценивать свои переживания, мы занимаемся упрощением, наклеивая ярлыки «белого и черного» на сложные вещи и явления. Оценки приводят к категоричному, непластичному и небрежному мышлению. Однако не будем строги к себе из-за подобных суждений – это же и есть основная функция «непроизвольного Я». Мы лишь хотим научиться большему осознаванию своих привычек. Я бы предложил посмеяться над этим: «Ну вот, опять, я как святой Петр с его длинным списком: все за и все против». «Мое “непроизвольное Я” действительно не хочет заглядывать так глубоко». Мы можем заметить, что через пять минут после одной мысли появляется другая, прямо противоположная предыдущей; а могут возникнуть одновременно и одинаково подлинные, и одинаково необходимые чувства. Как мы уже говорили, достоверность – это чувство, а не результат сделанных выводов, хотя она и создает полное ощущение «подлинности».

Какова бы ни была мотивация нашего самодеструктивного поведения, осознанность поможет его контролировать. Если просто скучно быть хорошим или это вызывает протест, при осознании этого можно найти

другие цели, не такие скучные, которые привнесут в жизнь творчество и веселье. Если проблема заключается в ненависти к себе, практика осознанности поможет остановить постоянный поток осуждения в свой адрес. Если дело в страхе успеха, то мы научимся встречаться со страхом лицом к лицу. Если это обязанности, то мы можем принимать ограничения реальности. Если нужны ограничения, мы сумеем наложить их на себя. Если не хватает знаний, осознание поможет стать наблюдательнее и объективнее. Если у нас в наличии психологические нарушения или зависимости, мы сумеем найти способ успокоить себя. Иными словами, осознанность – это навык, который окажет существенную помощь при любом виде саморазрушающего поведения.

Страх управляет нашей жизнью гораздо сильнее, чем мы можем сознавать. Это свойственно только людям: мы постоянно культивируем опасность. А сегодняшний мир, слишком стремительный и слишком беспокойный, лишь усиливает реакцию страха. Но как только мы посчитаем, что испытывать страх стыдно, и попытаемся отправить его в область бессознательного, тут-то и попадаем в настоящие неприятности. Без контроля сознания страх постепенно изменяет наш допустимый мир; мы начинаем думать, что не годимся для этой жизни, и отказываемся от предоставляемых ею возможностей. Затем чувствуем вину за эти взгляды и так попадаем в порочный круг мучений. Практика осознанности необходима, так как позволяет научиться делать шаг назад и рассматривать все эти маневры в действии. Это похоже на посещение тренажерного зала, только вместо мышц мы наращиваем новое мышление.

Глава 4

Беспричинный бунт

Гнев, как и страх, – эмоция полезная. Он побуждает нас защищать тех, кого мы любим. Он за пределами нашего чувства справедливости и игры по правилам. Это еще один бессознательный инстинкт, который мы разделяем с высшими млекопитающими. Правда, многие убеждены, что чувство гнева не может быть приемлемой частью нашего Я. Однако в «непроизвольном Я» подавленный гнев может находить выход и влиять на нашу личность или может выражаться в замаскированном виде, как при отыгрывании, то есть выбирая себе ложную мишень. В этой главе мы рассмотрим, как попытки отказаться от естественного гнева могут ввергать нас в неприятности. Здесь нет базовых сознательных умозаключений: все находится исключительно в «непроизвольном Я»: «Берегитесь! Меня обидели, и я заставлю вас страдать!» Если это гнев против самого себя, то он больше напоминает запугивание: «Почему ты не можешь взять себя в руки, ты, болван?»

Парадигма	Основные суждения	В центре внимания	За пределами внимания	Эмоциональный стиль
Беспричинный бунт	Меня обманывают. Мир у меня в долгу	Люди, которые не уважают меня; продажные власти; подрыв самоуважения	Искренние чувства, уважение, законные власти	Легко возникающая обида; склонность к вспышкам гнева и жалости к себе. Или чрезмерная самокритика с непомерными требованиями к себе

В старом фильме «Дикарь» (The Wild One) молодой Марлон Брандо врывается в город со своей байкерской бандой. Девушка на улице спрашивает, против чего он бунтует. «О чем ты ваще?» – откликается тот. Мы все знаем людей, возможно, включая и нас самих, которые шагают по жизни с «проблемой отношений», как герой Марлона Брандо. Они находятся в постоянной борьбе или чувствуют себя жертвой властей.

Такой человек часто считает, что с ним обошлись несправедливо. И, соответствуя самосбывающемуся пророчеству, он всегда прав. Его босс, партнер или родители были жестоки с ним или отвергли его. Тем не менее многие сами накликали на себя беду своим неприятием и противодействием. Тяжело видеть, как такие люди ввергают себя в этот порочный круг, но если вы слышите все ту же старую тему «жертвы», одну и ту же, год за годом, то начинаете подозревать: тут что-то не так. Классическим примером может служить бессмысленный бунт подростка, воюющего с родителями, грубящего учителям, принимающего наркотики на грани риска, всегда попадающего в неприятности с законом. Но подростки пытаются в своей жестокой манере научиться независимости, у них есть потребность противостоять власти и авторитетам. К счастью, когда мы взрослеем, мы учимся привыкать уважать законную власть и разумно выбирать себе противников.

Люди, которым трудно контролировать гнев, очень часто попадают в неприятности, поскольку любой повод вызывает у них неудержимую импульсивную реакцию. Вспомните Санни Корлеоне из «Крестного отца». Его соперник знает, что вспыльчивость – слабая сторона Санни, и устраивает ему засаду. Санни спешит защитить свою сестру, избитую мужем: она звонит брату и просит забрать ее домой. В этой незабываемой сцене, потеряв голову от ярости, Санни мчится к сестре – навстречу своему фатальному концу. Наши враги, может быть, и не носят оружия, но всегда найдутся люди, которые смогут воспользоваться нашим крутым нравом, чтобы показать нас в невыгодном свете. Мы можем отталкивать людей, сами того не желая. Но самое главное, что, не сдерживая бесконтрольный гнев, своими действиями и словами мы легко причиняем боль тем, кого любим.

Наконец, мы можем поднять бунт против самих себя, если наши стандарты слишком высоки или если мы недовольны собой. Это противоборство с боссом (то есть с самим собой), который постоянно критикует вас и всегда вами недоволен. Такое чувство негодования свойственно только человеку, и именно эта реакция часто провоцирует самодеструктивное поведение. Мы отвлекаемся, грезим наяву, становимся медлительными. Мы злимся на собственную критику в свой адрес и перестаем нормально работать (появляются признаки медлительности, неэффективности или другие помехи) или пускаемся во все тяжкие (алкоголь или наркотики). Если наши требования к себе слишком высоки, разум редко предлагает какой-нибудь приемлемый вариант нормального поведения: мы ищем награды за пределами рассудка. Если наши

самодеструктивные симптомы проявляются в промедлении, неспособности расслабляться, находить приоритеты и искать помощи; если кажется, что у нас всегда плохая работа или плохие отношения с людьми; если мы пытаемся удовлетворить некоторые потребности такими утешительными призами, как азартные игры, излишние расходы, порнография, переедание, – возможно, внутри зреет бунт, о котором следует знать.

Я покажу вам всем!

Когда бессмысленный бунт возникает у взрослых, это часто связано с ощущением притеснения или разочарования. Мы очень тяжело работали, чтобы понравиться начальству или любимому человеку, но чувствуем, что так и не получили признания или любви: нас продолжают критиковать или говорят, что мы были не на высоте. Мы также можем бороться против зависимости, навязчивой необходимости показать, что никто не смеет нас третировать. Властью, против которой мы восстаем, могут быть родители, партнер, начальство или общество. Эта битва оставляет нас с ощущением гнева и истощенности, но мы отвергаем эти чувства, вытесняя их в область бессознательного. Гнев и возмущение обходят наше сознание и заставляют близких думать, что же с нами не так: «Он всегда опаздывает», «Она всегда работает вполсилы», «Такое впечатление, что ему ни до чего нет дела», «Она просто самоуверенная выскочка». Иногда игры с властью становятся не просто попыткой развеять скуку в однообразной жизни или подразнить зарвавшихся бюрократов. Мы можем видеть это в тюрьмах, в армии, в учебных заведениях. Например, один мой юный клиент в знак протеста отказался снимать бейсболку в школе. Но освободившись от деспотичной власти, мы должны прекратить борьбу и жить собственной жизнью. Бессознательный бунт – настоящая дорога в никуда.

Здесь я оговорюсь: обрести собственную жизнь – задача совсем не простая. Гнев часто становится частью «непроизвольного Я» на очень ранних этапах развития, и тогда же возникает острое чувство несправедливости, которое мы хотим донести до всего мира. За 30 лет психотерапевтической практики я выслушал немало ужасных историй о воспитании детей, которые просто в голове не укладываются. Сплошь и рядом сталкиваешься с физическим насилием над детьми, а психологическое считается чуть ли не нормой. Достаточно часто происходит и сексуальное насилие (родителями или при обстоятельствах, о которых родители должны были бы знать). Родители, испытывающие недовольство собой, переносят злость на детей, ругают их, пугают,

сквернословят, пренебрегают ими, унижают, издеваются над ними. Они день за днем лгут детям, манипулируют ими, тяжело разочаровывают их, даже не осознавая, что делают. Все эти переживания оставляют шрамы, которые дают о себе знать и в зрелости. У таких родителей дети вырастают напуганными, злыми, сверхподозрительными, недоверчивыми, склонными к самобичеванию. Они – жертвы, злоумышленники или заблудшие мятежники, у которых всегда есть основания закружиться в «танце гнева»[{79}].

Мы, безусловно, обязаны требовать от властей соблюдения законности. Мы должны знать, как постоять за себя, как принимать самостоятельные решения и не подпадать под влияние ненужного авторитета. Если мы всегда будем поступать как нам велят, превратимся в очень опасное тоталитарное общество, похожее на Северную Корею. Нужно найти способы выражать свою независимость и творческое начало. Но мы должны справляться с чувством гнева, когда нас ранят или угнетают, и научиться выражать его, добиваясь желаемого, не травмируя себя и других. Даже бессмысленный бунт можно понять. Это признак того, что мы не отказались от себя; мы знаем: что-то не так; мы все еще хотим справедливости и награды за страдания. Иногда мы просто не понимаем, что делать со своим гневом.

Тем не менее беспричинный бунт – это гнев, направленный на ложную цель, выраженный несвоевременно и неуместно. Гнев оказывается одной из основных причин самодеструктивного поведения. Злобные люди принимают глупые решения, особенно авантюрные, нередко оборачивающиеся против них. Гнев заставляет людей недооценивать риск и опасность; он также делает их беспечными, неспособными предвидеть последствия своих действий. Мы начинаем чувствовать себя сильными и могучими – иногда настолько, что приобретаем врагов, которые могут нас уничтожить. Конечно, все эти качества вполне способны оказаться полезными, если мы боремся за правое дело или защищаемся от какой-то угрозы. Но сам по себе гнев ослепляет, поэтому наши решения о том, за что бороться, с самого начала необъективны. В этом-то и проблема, потому что на следующее утро мы начинаем понимать, какими вчера были дураками.

Психологи привыкли считать, что в нас заложены врожденные саморазрушающие или агрессивные побуждения. Например, депрессию рассматривают как гнев, повернутый на себя, а суицид, по их мнению, – результат самодеструктивного поведения. Сегодня мы знаем, что насилие и ярость обычно возникают как реакция на опасность или угрозу

собственному достоинству. Люди становятся агрессивными, когда получают оскорбления или угрозы. Такая реакция вполне оправданна, если угрозы реальны. Все виды систем в теле начинают работать согласованно, чтобы подготовить нас к самозащите (синдром «бей или беги»). Тем не менее некоторые люди становятся зависимыми от гнева, как от наркотика, усматривая угрозу всюду. Ярость бывает защитой от стыда; она, по сути, – противоположность пассивности, которую мы испытываем вместе со стыдом: «Мы больше не жертвы, мы мощная сила». Но, потакая ярости, мы всегда раним близких людей, да и сами попадаем в неприятности. Самодеструктивное поведение также может стать яростью, направленной против самих себя; некоторое время мы чувствуем себя сильнее и активнее, но затем неизбежно наступают последствия.

Если неуправляемый гнев оказывается сценарием самодеструкции, потребуется немало сил, чтобы найти истинную причину проблемы и всех ее осложнений. Предубеждения бессознательно притягивают нас к ситуациям, в которых мы чувствуем придирки или несправедливость. При этом совершенно не видим, как сами провоцируем проблемы и как легко можно избежать подобных ситуаций. Обязательно нужно научиться видеть вещи с другой позиции и всячески практиковать новое поведение, пока обретенные навыки не превратятся в автоматизмы эффективности, веселья, умения постоять за себя и многие другие.

Сценарии беспричинного бунта

Свободный гнев «непроизвольного Я» может выражаться многими способами. Рассмотрим самые распространенные.

Плохое поведение

Это архетип беспричинного бунта. Когда мы говорим кому-то о плохом поведении, мы имеем в виду, что он не делает того, что ему велели, – просто потому, что ему это велели. В зависимости от того, на какой стороне власти мы находимся, этот человек может выглядеть подонком или героем. В фильме «Хладнокровный Люк» (Cool Hand Luke) персонаж Пола Ньюмена быстро превращается из подонка (в пьяном виде он свинчивает монетоприемники на автостоянке – как символы системы) в героя: когда попадает в лагерь для заключенных, где власть несправедлива и жестока.

Есть люди, отличающиеся плохим поведением практически постоянно: они всегда находятся в состоянии агрессии или нарушают общественные нормы. Большинство из нас в зависимости от обстоятельств могут мгновенно разозлиться, попадая в ситуацию опасности, например за рулем автомобиля. Такие моменты выявляют наши худшие черты. Управляя машиной, мы склонны защищать свою территорию и вести себя гораздо агрессивнее, чем лицом к лицу. Дорожная ярость – весьма распространенная реакция в самых обычных условиях, например в пробках. Исследователи сообщают поистине неутешительные сведения: выясняется, что большинству из нас требуется больше времени, чтобы покинуть парковочное место, если мы видим, что кто-то другой терпеливо приготовился его занять{80}. Если другой водитель гудит или сигналит фарами, мы выезжаем еще дольше. Это яркий пример пассивной агрессии. Анонимность и автономность, возникающие у нас, когда мы в своем «домике на колесах», позволяют делать то, чего бы мы никогда не сделали при очном контакте.

Несомненно, люди, постоянно демонстрирующие плохое поведение, сами страдают от его последствий: не добиваются любви или успеха. Однако из-за того, что их защитные механизмы препятствуют осознанию, они не понимают, почему сталкиваются с проблемами.

Не дождешься, я не заплачу

Многие дети, травмированные, запуганные жестокостью и манипулированием родителей, ищут любви и уважения самодеструктивными способами (подавляя собственные потребности, стараясь быть хорошими). А другое проявление – это безоговорочный бунт. Дети или подростки рано учатся выражать непокорность или псевдонезависимость, которая может стать их жизненной позицией. Проблема в том, что такая независимость не имеет прочного основания, и неповиновение возникает как привычная реакция на применение власти. Это «хорошая мина», построенная на браваде, будто человек постоянно проверяет, как далеко он может зайти. Классическим обаятельным примером может служить Холден Колфилд из романа Джерома Сэлинджера «Над пропастью во ржи», который отторгает своих родителей, лишившись душевного равновесия после безвременной смерти младшего брата.

Другие используют свою «хорошую мину» эффективнее, например, чтобы добиться своего. Они могут становиться грозными, деспотичными личностями, поскольку боятся показать свою слабость. Есть еще одно побочное действие прямого выражения гнева: мы начинаем испытывать неприязнь к тем, кого обидели. Таков результат нашей рационализации: «Они это заслужили». А что делать с возникающим чувством вины? Проще забыть о нем, и тогда оно преобразуется в неприязнь или предвзятость{81}. И чем выше мы себя оцениваем и верим в собственную значимость, тем больше обвиняем свою жертву. Люди с низкой самооценкой или неуверенные чаще берут на себя ответственность за свои неблаговидные поступки. В эксперименте Милгрэма многие студенты, применявшие наказание к «ученикам», начали обвинять своих жертв: «Он был таким тупым и упрямым, что заслужил удар током»{82}.

Я всем докажу!

Некоторые саморазрушающие паттерны коренятся в потребности доказать свое превосходство. Часто сценарий начинается с того, что слабый или болезненный ребенок, которому удается как-то справиться со своими слабостями, остальную часть жизни пытается доказать свою силу. Иногда это получается хорошо; примером может служить Теодор Рузвельт. Тщедушный очкарик, боровшийся то с астмой, то с пневмонией, едва не умерший от своих болезней, смог вырасти и стать сильным. Он добивался этого, упорно занимаясь гимнастикой, не щадя себя (работал лесорубом в Мэне и ковбоем в Бэдлендсе), пока не достиг цели

и не почувствовал уверенность в себе. Испытания, на которые мы идем, проверяя себя на прочность в разумных пределах, могут стать подлинным основанием гордиться собой, но могут завести нас и дальше. И Рузвельт не мог смириться со своим старением. После поражения на вторых выборах в президенты США он легкомысленно отправился в экспедицию по незнакомой реке в горах Бразилии. Путешествие потребовало неимоверных усилий, он подхватил лихорадку, давшую осложнение на сердце, что и укоротило его жизнь{83}.

Некоторые из тех, кто считает, что им нужно что-то доказывать, легко затевают ссоры. Чуть более уверенные в себе (или просто более импульсивные), чем другие «мятежники», они часто видят провокации или оскорбления там, где их вовсе нет, и немедленно начинают доказывать свою правоту остальным. Такие люди теряют друзей и приобретают проблемы с законом. Но, по иронии судьбы, их истинная проблема в незащищенности и сверхчувствительности. На оскорбление чувства собственного достоинства они реагируют незамедлительно, не задумываясь о последствиях. Их легко спровоцировать на действия, которые они не совершили бы в обычной ситуации. И снова они делают «хорошую мину», маскируя собственное чувство страха или несостоятельность. Наше достоинство настолько хрупко, что нам необходимо постоянное самоутверждение. Вопрос только в том, объективно ли мы оцениваем риски и успеваем ли подготовиться к такому испытанию. Безопаснее никогда не рисковать в состоянии гнева, с оборонительной позиции или в нетрезвом виде.

Некоторым трудно подчиняться мелочной власти, однако они способны приспосабливаться, если их не провоцируют. Я знавал одного парня, который вечно попадал в неприятности. А проблема была в том, что он упорно носил бейсболку, хотя она не соответствовала школьному дресс-коду. После годового перерыва он все-таки бросил учебу, но потом поступил в вечернюю школу, где все было хорошо, и никого не волновало, что он носит на голове. Этот дресс-код был для него *Микки Маусом* (жаргонное название мелочной и деспотичной власти). Он хорошо относился к заслуженному авторитету, но дресс-код напоминал ему порядки отчима, постоянно третировавшего его, только чтобы показать, кто в доме хозяин.

Пассивно-агрессивное поведение

Это распространенная тактика «непроизвольного Я» для выражения

бунта, которая вводит в заблуждение. Она позволяет выражать гнев, не чувствуя его. Пассивная агрессия – это стратегия, которую мы часто используем, когда силы неравны. Но при этом заставляем другого человека испытывать гнев, переживаемый нами. Обладая маленькой властью, люди часто демонстрируют ее, бездельничая, ломая вещи или настаивая на всех точках над i и палочках у t, в то время как босс сидит, с трудом сдерживая раздражение, поскольку все сроки уже вышли. Мы сталкиваемся с этим во многих бюрократических учреждениях. Почти в каждом штате США так ведут себя в отделах транспортных средств[27]. Если сотрудник чем-то недоволен, он срывает свою досаду на посетителях. Мы можем делать это умышленно или неосознанно. И когда мы так поступаем, то, по определению, используем защитные механизмы, чтобы отгородиться от своего чувства гнева. Рассмотрим это на примере.

– Прости, я потеряла ключ. Я знаю, что ты злишься на меня.
– Теперь все нормально, мы сменили ключи. Я не злюсь.
– Нет, я знаю тебя. Такие вещи тебя очень огорчают.
– Нет, я действительно не злюсь.
– А должен бы.
– А я не злюсь.
– Ты просто так говоришь.
– Нет, я не злюсь.
– А я знаю, что сердишься.
– ХОРОШО, Я ЗЛЮСЬ! Теперь ты довольна?
– Я знала. Тебе ничего не удается скрыть от меня.

Внушать чувство вины – то есть давать кому-то последний кусок пирога, чтобы тот почувствовал себя виноватым за то, что берет его, – это пассивно-агрессивное поведение. Самые яркие формы саморазрушающего поведения несут в себе черты пассивно-агрессивного послания – суицидальные попытки, членовредительство, анорексия. Люди, поступающие подобным образом, могут не осознавать своего стремления ранить других и того, что ставят близких в невыносимую ситуацию, заставляя их чувствовать вину и ярость одновременно.

Пассивная агрессия может быть хорошей стратегией, если мы намеренно доводим своего партнера или начальника до бешенства. Но если такой цели нет, то, по существу, это самодеструктивное поведение. Если что-то вызывает нашу злость, стоит выяснить, что именно, и разобраться с этим. Если возникают неприятности из-за пассивно-агрессивного поведения и мы не осознаем своих подавленных эмоций, по-видимому,

нужно бросить суровый взгляд на свои чувства. Пассивная агрессия отталкивает от нас людей и нашей карьере не помогает.

Существует особенно коварная разновидность пассивной агрессии, которую мы направляем против самих себя. Когда я сгружаю в раковину грязную посуду, чтобы помыть ее завтра, знаю, что завтрашний Я будет зол на меня сегодняшнего. То же происходит, если я потрачу массу времени, играя в слова на компьютере, и не оставлю ни минуты для работы: я буду чувствовать вину и перестану себя уважать. Все это создает порочный круг вины. Виноватый и подавленный, я теряю желание делать то, что мне нужно, и от этого еще дальше откладываю неприятную работу, чтобы потом ощущать еще больше вины. Результатом может стать депрессия – затмение всех чувств, желаний и побуждений.

Страдальцы, отвергающие помощь

Это особое определение в психотерапевтических кругах, поскольку мы видим огромное количество таких пациентов, да и читатели легко найдут эти черты у своих близких или друзей. Речь идет о людях с различными болезнями, которые испытывают противоестественное удовольствие, отталкивая от себя любую помощь. Поначалу они вызывают сочувствие: им действительно плохо. Многие пытались им помочь, перепробовав и разные методы лечения, и разные медикаменты, но все напрасно. Мы можем сыграть им на руку и уже увидеть себя героем, раскрывшим тайну происходящего. Но по мере того, как жалобы станут нарастать и становиться более личными, начнем чувствовать себя не у дел.

Это еще одна форма пассивно-агрессивного поведения. Страдальцы, отвергающие помощь, чувствуют себя как потрепанная жизнью жертва и злятся на это, но самой злости не испытывают. Если копнуть глубже, можно узнать, что любое лечение они, как правило, не доводят до конца. Вместо этого мы становимся мишенью их гнева, чувствуем себя бессильными и неспособными спасти несчастного. Этот вид защитного механизма называется *проективной идентификацией*, при которой пассивно-агрессивное поведение переносит чувства на другой объект и заставляет его переживать.

Плохие «хорошие парни»

Иногда в человеке, которого принято считать «хорошим парнем», скрывается много злости. Конечно, порой встречаются по-настоящему

хорошие парни, как мужчины, так и женщины, – разумные, внимательные и благородные – без всяких подводных камней. Однако есть слишком много таких, которые кажутся «хорошими» лишь потому, что не в состоянии выражать свой гнев напрямую, и он выплывает наружу каким-нибудь замаскированным образом. Гнев и агрессия этих людей загнаны так глубоко, что никогда не бывают осознанными. Вместо этого возникает защита от формирования реакции: то есть процесс, прямо противоположный бессознательному влечению. Правда, иногда влечение оборачивается очень неприятным сюрпризом. Сколько школьных комитетов обнаруживало растраты средств, виновником которых оказывался скромный и всеми любимый бухгалтер? А сколько уважаемых пасторов убегали с руководительницами церковного хора? «Хорошие парни» часто оказываются людьми, сознательно пытающимися быть добрыми, внимательными и честными, но их «непроизвольное Я» просто скручивает от ярости.

В своей книге No More Mr. Nice Guy[28] Роберт Гловер отмечает, что за таким милым фасадом скрывается много неприятного{84}.

• «Славные парни» бывают непорядочными. Они говорят вам то, что вы хотите услышать. Они покрывают свои промахи. Им нельзя доверять.

• «Славные парни» отличаются пассивной агрессией. Они склонны выражать свою злость косвенным образом, например забывать собственные обещания или портачить в работе. Люди приходят в ярость, но тут же смущаются и винят себя – ведь «славные парни» выглядят такими сокрушенными.

• «Славные парни» переполнены яростью. Многих из них вы никогда не увидите в гневе, но иногда ярость прорывается в чрезвычайно неуместной форме. «Милые женщины» уступают и уступают, пока не начинают страдать и не приходят в ярость или отчаяние. «Любезные мужчины», если периодически не взрываются, часто имеют тайную жизнь, например увлечение азартными играми или порнографией.

• «Славные парни» не могут нормально общаться с людьми. Они не умеют слушать, потому что заняты тем, что пытаются читать ваши мысли с целью угодить – во избежание конфликта. Они не могут реагировать открыто и честно и не способны к настоящей близости.

«Славные парни» будут шокированы, читая этот текст, ведь они уверены, что их помыслы чисты. Они просто хотят преуспевать. Они хотят нравиться людям и не видят в этом ничего плохого. Они даже не представляли, чем все обернется.

Однако основной обман позиции «хороших парней» коренится в том, что они не заслуживают доверия. У них ни с кем не складывается подлинно близких отношений, хотя этого они хотели бы больше всего. Но они ненадежны, а потому настоящего успеха не добиваются. Такой жизненный модус оказывается самодеструктивным. Он порождает сильнейшую тревогу, поскольку эти люди постоянно пытаются выяснить, чего хотят другие, вместо того чтобы просто спросить об этом. Жизнь сильно усложняется, потому что все время нужно помнить, что и кому ты солгал, и пытаться увернуться в ситуациях, когда тебя вот-вот поймают за руку. «Славным парням» не помешало бы пройти упражнение 2, «Уроки честности» (см. главу 3). А сделав это, они обнаружили бы, что жизнь намного проще, и уровень их тревожности значительно снизился бы.

Бунт против себя

Самодеструктивное поведение в большой степени – результат наших чрезвычайно завышенных стандартов. Люди всегда оценивают себя и злятся или огорчаются (эти чувства могут вытесняться из сознания), если разочаровываются. Например, многие склонные к перееданию считают каждую калорию. А пирушка для них становится отдыхом от этого неусыпного самоконтроля. Собственно процесс еды мгновенно успокаивает, и обжоры забывают, как считать эти самые калории, – просто едят. На какое-то время они даже могут не отмечать, сколько съели.

Высокие стандарты часто сопровождаются «карательным супер-эго» – внутренним критиком, голосом в наших головах, который всегда жестко критикует наши усилия и никогда не позволяет испытывать удовлетворение. Этот голос часто бывает голосом родителей, которые воспитывали нас в строгости, прививали неукоснительную дисциплину и никогда не хвалили за хорошую работу. В идеале хорошая работа сама по себе может стать наградой: мы можем быть довольны собой и укрепить собственную самооценку, когда делаем успехи. Но если в нас живет «карательное супер-эго», хорошие поступки просто пугают или отталкивают. Мы хорошо выполняем работу не ради того, чтобы почувствовать себя счастливыми, а чтобы избежать наказания. Такой успех опустошает – и мы чувствуем негодование.

По мере возможности я пытаюсь избегать психологического жаргона. Но иногда в нем бывают великолепные термины. *Супер-эго* – это часть психической модели Фрейда, содержащей два компонента. Один – это совесть, которая говорит с вами или наказывает (чувством вины,

негативными мыслями или низкой самооценкой), когда вы совершаете нечто за пределами собственных стандартов. Другой – «я-идеал», содержащий эти стандарты, или правильные мысли: ваши, тех, кто вас восхищает, и тех, кто вас вдохновляет. Никто не утверждает, что эти представления имеют физическое воплощение в мозгу, но они – очень мощная метафора. «Карательное супер-эго» всякий раз кладет вас на обе лопатки, потому что вы не способны соответствовать собственным стандартам. Обычно оно исходит от папы с мамой, чаще от родителя того же пола, не оправдавшего собственных ожиданий: от жестокой критики до постоянного, но слабого разочарования. Оно может исходить от религиозного чувства вины. А может быть результатом вашего духа соперничества и желания быть во всем лучшими: в этом случае вы не прощаете себе ни малейшего промаха. Бывает, что человек чрезмерно завышает свою планку. А если собственный разум никогда не признаёт нашего хорошего поведения, мы ищем награды в других местах. Или наказываем себя опасными препаратами. Или избегаем самокритики или критики других людей.

Когда я учился в седьмом классе, в школе проходил конкурс по орфографии. К удивлению, я победил. Потом занял второе место в районном конкурсе, что принесло очки в городском конкурсе Чикаго. Победитель в Чикаго получал возможность ехать на конкурс в Вашингтон.

Если вы никогда не были на конкурсе по орфографии, вы можете этого не знать, но там участникам дают длинный список слов для запоминания с произношением и кратким определением. После того как я победил в школьном соревновании, отец достал несколько таких списков и начал тренировать меня. Когда я получил направление на районный конкурс, домашние тренировки стали по-настоящему интенсивными. Мне это нравилось, потому что я с легкостью с ними справлялся. Орфография – это работа памяти, скорее фотографической памяти на слова плюс способность угадывать корни и словообразования. Но даже при том, что мне это нравилось, пожалуй, я получал слишком много внимания, да еще отец очень огорчался из-за того, что на некоторые слова у меня образовался какой-то психический блок. Этот блок, возможно, стал началом моего бунта. Раздражение отца обижало меня, но я боялся его разочаровать.

С чикагским конкурсом я справился очень хорошо, заняв шестое место. Утешительным призом стал университетский словарь

Мерриэм-Уэбстера. Отец написал на нем «Вперед, на Вашингтон», имея в виду национальный чемпионат в следующем году. Через несколько недель я взял скотч и накрыл лентой те самые трудные слова, а потом вырвал их, полностью удалив из списка. Это было классическое отыгрывание: я помню, что в тот момент ничего не почувствовал.

На следующий год, в восьмом классе, я не справился со школьным конкурсом. Не то чтобы я утратил цель: мне по-прежнему хотелось снова быть на высоте. Тем не менее я срезался на слове, которое, как мне казалось, я знал. До сих пор не знаю, сделал ли я это намеренно, это была случайная описка или что-то еще. Так бывает с нашими бессознательными проблемами, иногда в одной проблеме коренится одновременно две (или больше).

Побочным эффектом бунта против самого себя часто бывает чувство, будто мы имеем право на утешительный приз. «Я очень усердно трудился, добиваясь цели, но не сумел, и это не моя вина. Я заслужил порадовать себя чем-то приятным». Но это «приятное» оборачивается самодеструктивным, поскольку глубоко внутри мы знаем: добра это не принесет. Вот несколько распространенных видов «утешительных призов»:

- переедание,
- порнография,
- азартные игры,
- наркотики и алкоголь,
- излишние расходы,
- шопинг как лечение депрессии,
- интернет-зависимость,
- импульсивный или деструктивный секс.

Ваш «внутренний Мо»

[29]

Попробуйте составить список всего, что вы делаете неправильно; всего, что вызывает раздражение: глупость, высокомерие, бесчувственность, неумение поймать мяч или испечь пирог. Все ваши вредные привычки – от ковыряния в носу и ворчания на собаку до того, что по-настоящему ранит близких. Попробуйте услышать внутренний голос, критикующий вас, как только что-то идет не так («Ты никогда ничему не научишься и не добьешься успеха. Ты вечно трусишь, когда на самом деле бояться нечего. Ты тупица, бывали времена и получше. Почему ты [не худеешь,

не делаешь зарядку, никак не докрасишь стены в доме]?»). Не пожалейте потраченных десяти минут, даже если это не очень приятно. Вам необходимо вытащить все это наружу. И когда закончите, порвите список. Теперь станет намного легче.

Внутренний голос – это наш внутренний критик. Большинство из нас слышит его регулярно, но в моменты стресса он становится гораздо громче. Это голос, который постоянно судит и считает нас неполноценными. Именно он порицает нас и полагает, что любое наше усилие облегчить ответственность оказывается просто отговоркой. Из мухи он делает слона. И если этот голос жестоко упрекает нас с самого детства, знайте, что он исходит от ваших родителей или воспитателей. Вспомните, как они относились к нам. Мы хотели бы так же воспитывать своих детей? Если нет, какой урок мы извлекаем из этого? И тогда, надо надеяться, мы добьемся чуть большего сочувствия к себе и чуть дальше отодвинем от себя критикующий голос.

Есть в наших головах и другой голос, я называю его «робким защитником». Он пытается ответить критику, но всегда терпит поражение, потому что апеллирует к нормальным привычкам: рациональному мышлению и таким механизмам защиты, как отрицание и рационализация, приводящим к алкоголю и таблеткам. «Смотри, – говорит он, – не кори себя за это. Ты прекрасно справился с работой. Не тревожься об этих пустяках. Наверняка никто этого даже не заметил». Но эти успокоительные речи не помогают. Мы пытаемся забыть критика или убежать от него, но всякий раз только снабжаем его дополнительными аргументами против нас: «Ты идиот, ты делаешь вид, что тебе все равно. Пытаешься убежать от ответственности. Так просто ты от меня не избавишься!»

Вот что происходит, если наши стандарты слишком высоки и мы не можем принять себя такими, какие есть. Мы слишком часто осуждаем себя и оказываемся еще несчастнее. А потому не можем защититься, запуская порочный круг таким же образом, как поступают несостоятельные и нерадивые родители по отношению к своему ребенку. Когда защитник под контролем, начинают работать наши защитные механизмы. Так мы можем вводить себя в заблуждение, наносить себе ущерб, позволять игнорировать мораль. Мы обещаем себе исправиться завтра и в этот момент чувствуем себя лучше. Однако внутренний критик всегда начеку в ожидании падения нашей защиты, он готов продолжать терзать нас, сообщая, какие мы беспомощные неудачники. Мы колеблемся между вредительством и наказанием самих себя. Полезно представить себе внутреннего критика как голос извне с его невыполнимыми стандартами

и понять, что это не голос с небес. Так постепенно можно научиться игнорировать его.

Битва внутреннего критика и робкого защитника напоминает мне «трех балбесов», больших мастеров по самодеструктивному поведению. Наш внутренний Мо – критик, наказывающий за малейшую провинность. Лари – вечно извиняющийся робкий защитник. Кёрли – это наше Ид[30] («Оно»), он чувствует и действует импульсивно. Именно он становится источником неприятностей в первую очередь.

«Сознательное Я» в растерянности, и некому брать на себя ответственность. Вся эта битва происходит внутри «непроизвольного Я», пользующегося тем, что «сознательное Я» в самоволке. В нашем сознании не остается части, которая могла бы отступить назад и разглядеть все это безумие. Мы оказываемся в самолете, за который никто не отвечает; он мечется по небу то вверх, то вниз, не получая помощи, находясь в постоянной опасности. Нам нужен мудрый, спокойный и находчивый пилот, способный взять все под свой контроль. При этом мы должны найти такого человека внутри самих себя. Именно тогда к нам и приходит осознанность.

И снова гнев

С гневом трудно жить. Иногда он оказывается нашим лучшим другом, но в современном мире существует множество разнообразных средств подавления прямого выражения гнева. Многие с детства знают, что злиться нехорошо. Родители, испытывая гнев, наказывали нас, отказывались от нас или возлагали на нас вину. Мы старались такими не быть, но не могли отдаваться своим нормальным реакциям. Поэтому гнев стал ассоциироваться с состоянием дискомфорта, виной и стыдом в придачу. Психологическая защита, помогающая избегать или контролировать эти чувства, – исключительно человеческое свойство.

Если мы слишком часто воздерживаемся от гнева или настолько искажаем свой мир, чтобы отвергнуть его, то остаемся с бессознательным чувством вины. Например, можем испытать импульсивное желание ранить или бросить того, кого любим. Если это происходит осознанно, тогда мы в состоянии проанализировать аспекты своих отношений, которые вызвали эти желания. А если все находится за пределами сознания, скорее всего, испытаем бессознательное чувство вины или стыда – это настоящая деструктивная ситуация, но об этом мы поговорим в главе 7. Если мы все-таки обижаем любимого человека (а кто не обижает?), возникает другой

вид защиты, ведущий к неприятностям, – мы можем рационализировать: «Я был ужасно занят и забыл про годовщину». Но эта неосознанная вина сопровождается смутным чувством дискомфорта, связанного с любимым человеком, и приводит к тому, что мы начинам избегать его (или ее) или даже обвинять («Что за чувствительность такая! Она не понимает, как я занят!»). Довольно распространенная реакция – избегать людей, которым мы причинили боль, или даже осуждать их за неприятные чувства, связанные с ними же{85}.

Требуется немалая практика осознанности и других навыков, чтобы обнаружить последствия бессмысленного гнева внутри нас. Обучение самоконтролю, как мы увидим в главе 6, поможет не совершать никаких глупых или травмирующих кого-то поступков. Но если мы продолжаем воевать с властями; считаем, что люди всегда что-то скрывают; срываемся на тех, кто нас любит; не способны соответствовать собственным стандартам; постоянно чувствуем на себе давление, но не тревожимся об этом – тогда нужно бросить суровый взгляд на свой подавленный гнев. Затем, чтобы помочь себе выбраться из порочного круга самодеструктивного поведения, можно использовать следующие три стратегии, облегчающие возможность договариваться с самим собой.

1. **Профилактика.** Если вы попадаете в неприятности, потому что вам скучно, найдите себе что-нибудь интересное и увлекательное. Если у вас неприятности из-за конфликтов с начальством, возьмите на себя труд разобраться в правилах, которые вас возмущают, или уходите и найдите другое место, где ваше достоинство не будут ущемлять, или просто относитесь ко всему с большим юмором. Если срываете злость на любимых, попробуйте понять, что вызывает у вас такую злость, заглянув в суть проблемы. Если у вас есть суровый внутренний критик, необходимо серьезно проанализировать, за что вы себя судите. Осуждение – вредная привычка, от которой можно научиться отказываться. Если чувствуете подавленность, спросите себя, действительно она вызвана обстоятельствами или это чувство сопровождает вас давно. В реальных ситуациях приложите усилия, чтобы изменить положение дел. Но если присутствует постоянная подавленность – что же именно вас подавляет? Не исключено, что вы вытеснили сильный гнев и чувствуете вину за это, несмотря на то что в данный момент не осознаёте его. Начните понемногу выпускать его, и, по возможности, в благоразумных пределах. Пройдите курс терапии. Практикуйте осознанность и самоконтроль, чтобы гнев стал допустимым и не таким болезненным.

2. **Уверенность в себе.** Научитесь говорить громко и отчетливо, без ощущения подавленности и разочарования. Научитесь справляться со своими чувствами и потребностями, не попадая в неприятности. Научитесь слушать других, чтобы лучше понимать, чего именно люди от вас хотят. Оказавшись в тупиковой ситуации, оглянитесь вокруг и найдите альтернативное решение, но если такого нет, используйте навыки осознанности, чтобы отстраниться от него. Выполните Упражнение 4, посвященное уверенности в себе. Если занимаетесь самобичеванием, прекратите это пустое занятие. Внутренний критик просто представляет неприятную сторону вашего Я, и вы должны увидеть: у него столько власти, сколько вы сами ему даете.

3. **Переоценка ценностей.** Если вы злитесь, потому что жизнь идет не так, как хотелось бы, внимательно и не торопясь вглядитесь в себя. Осуществимы ли ваши желания? Может быть, ваши стандарты не скоординированы с реальностью и стоит изменить ожидания. Потребительские цели не приносят счастья, они порождают изоляцию, делают вас завистливыми и провоцируют соперничество. Счастье приносит стремление найти общий язык с людьми, определить жизненную цель, искать радость в повседневных делах. Нам приходится иметь дело с тем, что Фрейд называл *принципом реальности*[31] (его воспел Мик Джаггер): «Вы не можете всегда получать что хочется. Некоторые разочарования надо принимать, а некоторые – компенсировать. Чувство обиды или злости из-за того, что жизнь не оправдывает ваших нереалистичных ожиданий, – пустая трата времени».

То, что обычно называют *тренингом уверенности в себе*, будет хорошим подспорьем для обретения спокойствия и выражения гнева. Тренинг начинается с вдумчивого самоанализа, который поможет убедиться, что наш гнев обоснован и направлен в нужную сторону.

Упражнение 4. Укрепление уверенности в себе{86}

Конфликты принимают различные формы. Вы хотите того, чего кто-то вам дать не хочет, или наоборот. Может казаться, что вас не замечают, не уважают и не слушают. Вы хотите наслаждаться тихим вечерним покоем, а ваша жена или дети приходят и включают телевизор. Незначительные разногласия с домашними разрастаются в тотальную войну. Что же делать?

• Прежде всего, успокойтесь. Вы не сможете разрешить конфликт, если

чувства выходят из-под контроля. «Непроизвольное Я» захочет выплеснуть гнев или совершить побег. Оно может заставить заплакать, оцепенеть или онеметь. Подождите до тех пор, пока сможете овладеть своими чувствами. Используйте свои навыки осознанности.

• Объективно оцените свои права. Что случилось? Может быть, ваши интересы уважают, но их просто неправильно поняли? А может быть, помимо конфликта, есть еще и пренебрежение к вам? Вы, безусловно, имеете право на уважительное отношение, и возможно, оно более важно, чем сам конфликт. У всех есть права, о которых мы склонны забывать, включая право менять решение, сказать «я не знаю», сохраняя достоинство и уважение.

• Определите проблему исходя из того, как она влияет на вас. Проясните для себя, насколько вас задевает или ранит поведение другого человека. «Когда ты уходишь, не попрощавшись, меня это обижает». «Когда ты включаешь телевизор, я не могу читать». «Когда ты рассказываешь неприличные анекдоты на работе, меня это коробит, и я испытываю неловкость». Возможно, вполне достаточно без затей сказать об этом. Иногда люди попросту не думают о последствиях своих действий. Говорите спокойно и беспристрастно, избегая личных нападок. Не пытайтесь фантазировать о побуждениях других, это приведет к еще большим разногласиям.

• Предметом беседы должны стать чувства, которые у вас вызывает другой человек. Поэтому выразите их как можно яснее. Это тот случай, который требует «личного высказывания»: «Когда орет твое стерео, я не могу закончить работу», «Я начинаю нервничать, потому что могу не успеть к сроку», «Когда ты рассказываешь неприличные анекдоты на работе, я испытываю неловкость: почему я должна переживать все это там, где работаю каждый день?» *(*Только не надо оправдываться: «Может, я такая старомодная дура… я знаю, ты не хотел меня обидеть».) Не извиняйтесь за свои чувства и не отвлекайтесь от темы. Другой человек не отвечает за то, что вы переживаете, но он должен знать о том, как его действия влияют на вас. Если вы не поделитесь своими чувствами, значит, полагаете, что другой человек может читать ваши мысли.

• «Непроизвольное Я», находящееся во власти ваших чувств, повлияет на язык вашего тела и выдаст смирение, извиняющийся тон, испуг и угрозу. Поэтому отрепетируйте позитивный невербальный язык, пока он не станет естественным. Сохраняйте зрительный контакт. Держитесь прямо. Говорите твердо, но следите за интонацией.

• Сообщите другому человеку, чего вы хотите. Пользуйтесь простыми

прямыми высказываниями. Придерживайтесь конкретной ситуации: «Я хочу, чтобы ты выключила стерео», – но не: «Я хочу, чтобы ты учитывала мои интересы». «Я хочу, чтобы перестал рассказывать неприличные анекдоты на работе», – а не: «Я бы хотела больше твоего уважения». Если беседа проходит хорошо, позже вы можете затронуть и другие вопросы. Сначала сосредоточьтесь на конкретном поведении человека, а не его характере или личных качествах, избегайте вставать в позицию обороны.

• Как можно отчетливее опишите последствия. Ясно проговорите, что произойдет, если другой человек согласится или не согласится с вами. Это может быть угрозой или просто констатацией факта. «Если я успею сделать свою работу, позже мы сможем выйти погулять». Если вы имеете дело с человеком, не склонным к сотрудничеству, можете указать на естественное следствие его отказа: «Если ты не дашь мне сделать свою работу, я не дам тебе денег на твои покупки», или «Если ты не прекратишь свои пошлые анекдоты, я поговорю с начальством».

• Будьте готовы к переговорам. Спросите партнера, есть ли у него варианты решения этой проблемы. Будьте готовы в чем-то уступить, чтобы добиться своей цели. Людям часто нужно иметь путь к отступлению, что позволит вам выиграть в споре, никого не унижая. Поэтому можно рассмотреть компромиссные решения.

• Внимательно выслушайте собеседника, прежде чем ответить. Вы можете быть неправы. Вы могли неправильно понять поведение другого человека или его мотивы. Если вы оказались неправы, будь готовы принести извинения. А затем извлеките урок из этого опыта: почему вы пришли к неправильному выводу? Хорошие переговоры – это не только ваши аргументы, но и внимательное выслушивание оппонента.

• Если вы не получите внятных объяснений или извинений, выслушайте защиту: «Я не понимаю… На самом деле эти шутки вовсе не пошлые… Ты просто слишком нервничаешь». Это означает, что ваши доводы не достигли цели.

• Если у вас ничего не получилось, просто повторите попытку. Не расстраивайтесь. Подумайте, какие цели преследуете, не обращайте внимания на отклонения от плана, как, например, попытки изменить предмет разговора, или осуждение, или личные нападки. Не отклоняйтесь от темы. Возможно, придется несколько раз повторять, прежде чем ваш собеседник поймет, что защита не срабатывает.

• Если вы так ничего и не добились, оставьте проблему на совести другого человека: «Я не могу изменить свое отношение. Подумай немного об этом и потом вернись ко мне». Не исключено, что в этот момент ваш

оппонент слишком удивлен или занят защитой, чтобы ясно соображать. Но если вы не будете торопиться, через некоторое время он сможет прийти к решению.

• Если вас поймут так, как вам того хотелось, будьте великодушны. Выразите свое одобрение просто и открыто. Помните, что другие тоже стремятся защищать свое достоинство. Если партнер согласится изменить поведение, придется выслушать защитительное объяснение. Не давайте втянуть себя в тягостное обсуждение, которое может свести на нет все достигнутое, но позвольте ему по необходимости сохранить лицо.

Глава 5

Ты этого достоин

В этом сценарии речь идет о том, как «непроизвольное Я» и «сознательное Я», полагаясь на жизненный опыт, приходят к одинаковому убежденному заблуждению, что вы по каким-то причинам особенный и обычные правила писаны не для вас. Конечно, большинство людей в некоторой степени чувствуют собственную уникальность, но если довести это убеждение до абсолюта, оно может доставить немало неприятностей. Парадигма кажется твердой: «Я заслуживаю большего, чем остальные», – но в то же время хрупкой. Обычно для понимания, что не все в порядке, требуется кризис. Одни, если им отказывают в чем-то важном, например в повышении на работе, просто усиливают оборону и рационализируют разочарование, сведя на нет ощущение собственной уникальности. Другие, более уязвимые, оставаясь под влиянием ложной значимости, впадают в депрессию при покушении на их непогрешимый «декоративный фасад». Они способны усомниться в прежних взглядах. «Мы лучше остальных и достойны особого отношения» – такое убеждение, выросшее на почве старого доброго нарциссизма или по другим причинам, ведет к саморазрушающему поведению. В этой главе мы обсудим, каким образом это происходит.

Широкой публике хорошо известны примеры саморазрушающего поведения тех, кто чувствовал, что они – особый случай. Это Джон Эдвардс, Марк Сэнфорд, Тайгер Вудс, Элиот Спитцер, Энтони Винер[32] и другие, чья слава и могущество заставили их поверить, что они имеют право на распутство. Немало знаменитостей, умерших от передозировки (Дилан Томас, Джими Хендрикс, Джон Белуши[33], Элвис Пресли, Майкл Джексон), чувствовали свое право на излишества, в том числе наркотики, и были окружены подхалимами, не пытавшимися их остановить. Женщины – от Мэрилин Монро до Дженис Джоплин[34], – с которыми жестоко обращались, искали облегчения в злоупотреблении наркотиками и алкоголем. Высокомерие часто свойственно людям без соответствующей психологической подготовки, достигшим определенных профессиональных высот. Например, подростки, ставшие поп-звездами, или университетские атлеты, которые внезапно понимают, что у них огромные неприятности, – явление настолько распространенное, что кто-то даже издал книжку-раскладушку о падении звезд. Но проблемы,

вызванные чувством собственной уникальности, ни в коем случае не ограничиваются знаменитостями. От этого страдают многие: и популярная старшеклассница, и заносчивый коллега в офисе, и муж, считающий себя умнее жены, и инвалид, сделавший своим хобби коллекционирование своих обид на весь божий свет, и мать, все больше и больше требующая от ребенка, и кабинетный интеллектуал, который в 60 лет вдруг понимает, что у него нет ни единого друга во всем мире, – все они, скорее всего, будут страдать от последствий собственного поведения.

Психиатрия определяет некоторые синдромы как расстройства личности, а не симптоматические расстройства. При таких симптоматических расстройствах, как депрессия, тревожное или обсессивно-компульсивное[35] расстройство, страдания человека субъективны, и боль ощущается как что-то, не присущее конкретной личности («Я не знаю, почему чувствую себя так плохо / делаю это»).

В личностных расстройствах жесткий повторяющийся шаблон, конфликтующий с социальными нормами, приводит к страданию или нарушениям отношений, проблемам на работе и трудностям в контактах с внешним миром. Наиболее распространенные расстройства – параноидное, шизоидное (эмоциональная закрытость) и антисоциальное. По моему мнению, для расстройств личности характерны парадигмы, обреченные на провал, и убеждения, приводящие к стереотипному поведению, а в итоге – к конфликту с миром. Далее следует целый набор методов защиты и способов винить в конфликте кого или что угодно, кроме себя самого. Если это выглядит как замкнутый круг – это он и есть. Людям, чувствующим себя особенными, очень сложно понять, что необходимо измениться, если они хотят поладить с окружающим миром. Если же они не добиваются особого отношения к себе, их настигает глубокое разочарование, захватывает чувство непонятости или оскорбленности.

Нарциссическое расстройство личности[36] – это крайний случай веры в свои особые права. Люди с таким расстройством чувствуют себя грандиозно одаренными, особенными, уникальными, ожидают и ищут признания от других и редко кому-то сочувствуют. Они могут быть хвастливыми и претенциозными или глубоко прятать эти чувства и казаться просто холодными и замкнутыми, пока вы не узнаете их поближе. Когда их ожидания особенного отношения к себе не оправдываются, они способны впасть в ярость. Вспомните, что происходит, когда зеркальце говорит злой королеве, что не она «милее всех

на свете». Такие люди не способны сочувствовать, зато имеют сильно развитое чувство собственного превосходства: они полагают, что у них есть право использовать окружающих в своих целях, и не усматривают в этом никакого криминала. Конечно же, не все, имеющие черты нарциссизма, подходят под критерии расстройства личности, но за многими самодеструктивными паттернами поведения стоит чрезмерный или искаженный нарциссизм.

В нашем случае основной посыл заключается в том, что обычные правила жизни неприменимы к конкретной личности. Большинство осознают, что игра не по правилам обычно приводит к неприятным последствиям (нас ловят), но «непроизвольное Я» может никогда не признавать этот факт. Некоторые становятся такими просто потому, что избалованы. К ним всегда относились как к исключительным, и они поверили в это. Но многие приходят к чувству собственной уникальности, пережив трагедию. Они страдают от болезни или инвалидности, ставшей причиной боли, стыда или смущения, и ожидают «заслуженной» компенсации. А другие чувствуют себя погрязшими в рутине неудачного брака или плохой работы и ведут себя так, будто заслуживают особого отношения в других сферах жизни. Или в результате несчастливого детства предполагают, что взрослая жизнь должна им что-то возместить. Может быть, они не чувствовали себя любимыми и спасаются в нарциссизме, как в фантазиях о вознаграждении за прошлые лишения. В этом случае непомерный нарциссизм становится защитой от ощущения заброшенности, слабости или уязвимости. Мы бываем уверены в своей непогрешимости, пока какой-нибудь кризис не выпускает наружу наши бессознательные страхи и чувства.

Парадигма	Основные суждения	В центре внимания	За пределами внимания	Эмоциональный стиль
Я особенный	Обычные правила жизни неприменимы ко мне. Я талантливый, уникальный и одаренный	Возможности блистать, выйти вперед, обгоняя остальных. Жизнь — соревнование, и я первый	Собственные слабости, нужды и таланты окружающих, опасность в потакании своим желаниям	Тщеславный, самолюбивый, использует окружающих людей. Или холодный, замкнутый, пренебрежительный

Однако даже если есть убедительные основания чувствовать себя таким образом и нас не волнуют правила жизни, скорее всего, хорошо относиться к другим людям мы не будем. Наше внимание настолько замкнуто на себе, что почти ничего не достается окружающим. Мы можем воспринимать людей как должное. Можем не выполнять свою долю работы. Мы можем решить, что имеем право манипулировать и обманывать. Рано или поздно люди начнут избегать нас. Могут возникнуть проблемы с властью: мы не любим подчиняться. Аналогично возникнут проблемы на работе или в школе. Мы как нарциссические личности склонны использовать людей в своих интересах, быть более жестокими и агрессивными, более предвзятыми. Рассматриваем отношения как силовое давление, из которого должны извлечь как можно больше выгоды для себя. Такая убежденность в собственном «праве» есть и у насильника, и у обольстителя, и у начальника-эксплуататора.

Страдающие нарциссизмом, мы склонны к азартным играм, биржевым и другим рискам, потому что уверены в выигрыше, несмотря ни на что (или находим способ смошенничать). И если мы жалеем себя, но все еще считаем себя особенными, то, скорее всего, начнем искать утешение в еде, алкоголе или наркотиках – без опасения попасть в зависимость. Имея инвалидность, мы не станем тяжело трудиться для собственной реабилитации, а просто попросим у доктора больше таблеток.

Архетипом этой грустной картины может служить жизнь Элвиса Пресли{87}. Если верить его биографии, он начинал примерно так, как выглядел на экране: немного наивный деревенский мальчик с добрым сердцем, который был не прочь поразвлечься, но любил маму. Когда его забрали в армию, отслужил полный срок, несмотря на то что менеджеры легко могли бы освободить его от воинской обязанности. Он был талантлив от рождения, но все равно усердно работал над своей музыкой и заслужил уважение других музыкантов.

К сожалению, через некоторое время Элвис перестал ездить с концертами и развлекаться. Он увяз в контрактах, заставлявших его сниматься в одном тупом фильме за другим; он также застрял в Лас-Вегасе, и почти не оставалось времени на другие концерты и общение с музыкантами. Это продолжалось год за годом, мир Элвиса закрылся, и ему стало скучно. Наркотики стали его спасением от тоски. Он стал безнадежно зависим от лекарств: транквилизаторов, снотворного, амфетаминов, болеутоляющих. Но так как эти таблетки были прописаны врачом, Элвис не видел надвигающейся проблемы. Он

окружил себя прихлебателями, которые не собирались обсуждать новую одежду «короля».

Элвис настолько упорно отрицал свою наркотическую зависимость, что однажды решил поучаствовать в «войне с наркотиками», объявленной президентом Никсоном. Он прилетел в Вашингтон и стал в очередь посетителей Белого дома, одетый в вельветовый костюм пурпурного цвета с высоким воротом, ремнем с гигантской пряжкой и янтарными очками. В какой-то момент кто-то узнал его и отвел к Гарри Холдеману, главе администрации Никсона. Холдеман поговорил с Элвисом и доложил президенту. Они организовали маленькую причудливую церемонию в Овальном кабинете и дали Элвису значок «специального представителя в войне с наркотиками». Пару лет назад я нашел этот значок в витрине одного магазинчика в Грейсленде.

Встреча Элвиса с Никсоном произошла в 1970 году. Семь лет спустя, гротескно ожиревший, раздутый, едва передвигавшийся, Элвис умер. Отчет о вскрытии показал, что у него в крови было 14 разных наркотиков.

Непоколебимая парадигма Элвиса заключалась в том, что он был типичным американским парнем. Он провел четкую грань между собой и «Битлз», «заграничными элементами», черной силой, марихуаной и другими нелегальными наркотиками. Но себя он не считал наркоманом, так как все, что он принимал, прописывали врачи. Майкл Джексон, видимо, стал жертвой такой же рационализации.

Строительство удобной реальности

Нам хочется чувствовать себя особенными. Нет ничего плохого в здоровой гордости. Но, как предупреждает нас Тимоти Уилсон в книге Strangers to Ourselves, все мы, как крайне эффективные политтехнологи, корректируем реальность так, чтобы она как можно точнее подтверждала наши представления о себе{88}. Многие думают, что они лучше большинства почти во всем{89}. Если мы обладаем здоровой самооценкой, то стараемся создать удобную реальность, бессознательно фокусируясь на том, что дает основание гордиться собой, и игнорируя то, что противоречит нашим представлениям о себе. Такая позиция может оказаться частью саморазрушающего паттерна, когда мы можем не услышать сигналов тревоги, на которые стоит обратить внимание. Но если мы сохраняем способность к состраданию и соответствуем нормам

справедливости и честной игры, вряд ли чувство собственной уникальности доведет нас до беды.

Множество наблюдений и исследований констатировали, что среди современной молодежи нарциссизм стал встречаться все чаще. Может быть, это побочный эффект недостаточно продуманного движения за повышение самооценки у подростков, которое активизировалось несколько лет назад{90}. Оно неожиданно привело к обратным результатам: дети почувствовали, что могут не стараться быть лучше, не испытывая при этом угрызений совести. Нарциссические личности больше заботятся о признании, чем о любви, и, следовательно, не способны любить в ответ. Считая себя главнее всех, они могут становиться довольно злобными и возмущенными, если к ним относятся иначе. В исследованиях групповых взаимоотношений нарциссы поначалу обычно набирают высокий социальный рейтинг (поскольку принимают на себя роль лидера и умеют произвести отличное первое впечатление), но через несколько месяцев оказываются в самом низу рейтинга{91}. Люди понимают, что у нарцисса нет особенных преимуществ, и оценивают его как самовлюбленного, властного и раздражительного человека. Подобные личности часто притягивают поклонников, которым по их собственным невротическим причинам необходимо кому-то поклоняться. Нарциссы часто не замечают проблем, которые приносит их отталкивающее поведение, и навязывают такое же поведение остальным, особенно поклонникам, склонным на все закрывать глаза и никогда не покидать своего идола, как сделало бы на их месте большинство.

Покров для слабости

Есть немало людей, для которых парадигма собственного величия и избранности служит «декоративным фасадом». Они легко впадают в депрессию, тревогу и проявляют другие подобные симптомы, когда этот фасад рушится. Обычно корни такой парадигмы уходят в раннее детство. На определенной стадии развития дети должны чувствовать свое величие, например представлять, что они волшебники или супергерои, красоваться и претендовать на восторг и обожание. Если родители могут разделить радость ребенка на этом этапе, он рано или поздно перерастет ее, но будет помнить позитивные чувства, и это послужит основой для гордости и здоровой самооценки{92}. Но если родители подавлены, все время на работе и не уделяют внимания ребенку или не выносят этой детской потребности выделяться, ребенок может вырасти во взрослого с уязвимой

самооценкой и неспособностью радоваться и гордиться собой.

Взрослея, дети начинают понимать, что они очень даже уязвимы, но снова ищут ощущения защищенности, идеализируя родителя (как правило, одного с собой пола). Пытаясь подражать сильному, надежному взрослому, ребенок соединяет чувство силы и безопасности. Когда родители спокойно относятся к этому, из этих чувств развивается способность формировать взрослые идеалы. Но опять же, если рядом просто нет родителей или близкого человека, способного выступить в роли примера, или если родители кажутся ненадежными или перегруженными, ребенок упустит эту возможность. А когда вырастет, не сможет чувствовать себя сильным и уверенным. Такую потребность можно удовлетворить, присоединившись к кому-то, имеющему эти качества, или влившись в борьбу с какой-то проблемой, религию или политическое движение.

В обеих ситуациях чувства своей избранности или уникальности могут стать защитным механизмом от слабости, пустоты и одиночества. Это своего рода формирование реакции, при которой человек ведет себя абсолютно противоположно тому, что чувствует. Тем не менее подобное поведение становится частью «непроизвольного Я», и человек в основном не видит этих слабостей. Его эгоистичные действия и вера в то, что он все знает лучше остальных, укореняются настолько, что именно этот фасад и видят окружающие.

Питер был привычен к лести. Он был очень умным творческим человеком, часто генерировал лучшие идеи среди всех, кто был в его офисе. Но это случалось не всегда, а он не принимал другой точки зрения и был склонен раздражаться, когда все получалось не так, как он хочет. Он ходил на терапию почти всю сознательную жизнь и был зависим от прописанных лекарств.

В какой-то момент его привели на терапию проблемы взаимоотношений со взрослыми детьми, отдалявшимися от него. Его дочь недавно приходила на терапию, но замыкалась при Питере. Она сказала, что психолог посоветовал ей некоторое время держать дистанцию с отцом. Казалось, Питер был одержим, это поглощало все его внимание. Он все время хотел с ней общаться. При любой ситуации, например, когда от дочери приходила поздравительная открытка, он часами пытался понять и интерпретировать ее «скрытые» смыслы. Он доводил себя до такого состояния, что был готов позвонить дочери и обвинить ее в том, что она разыгрывает сценарий, существующий

только в его голове. Она повесила бы трубку, и отношения разладились бы еще сильнее.

В попытке понять, как он дошел до такой жизни, я начал обсуждать с Питером его прошлое. Его отец был холодным, критикующим и пугающим, мать – поверхностной, нарциссической личностью, вечно с кем-то соревнующейся. У Питера было несчастное детство. Он учился в интернате для мальчиков и там тоже был несчастен. Первый учебный год окончил одним из худших в классе, но заставил себя трудиться, и к четвертому году оказался в первой четверке. Он попал в Лигу плюща[37] *и потом без оглядки окунулся в финансовый мир Нью-Йорка. Он всегда тяжело работал и добился очень хорошего материального положения.*

Наконец он открыл мне свой позорный секрет. В 30 с чем-то лет Питер пережил жестокий провал по собственной вине. У него была возможность продвинуться в компании. Предполагалось, что он должен был сделать свой ход. Однако никто из высшего руководства не дал четкого сигнала, что он должен идти вперед, а сам Питер не попытался. Это был первый случай с самого детства, когда он осознанно почувствовал страх. Для Питера это значило, что он был не тем, кем притворялся, и что на самом деле все, чем он был, – притворство. С тех самых пор он переживал это, пытаясь наверстать упущенное.

Со временем я стал лучше понимать, что это значило для Питера. Его «ложное Я» разрушилось. После своего злополучного детства он понял, что, если будет тяжело работать и играть по правилам, с ним будут хорошо обращаться и он сможет игнорировать ту свою часть, которая сидит глубоко внутри него в страхе и одиночестве. Но эта часть всегда была там и всегда заставляла его думать, что он только притворяется успешным и уверенным. Когда показалось, будто собственные дети отказались от него, он сделал вывод: старые страхи вполне оправданны, а «настоящее Я» на самом деле бедное, слабое и напуганное.

Неудивительно, что Питер чуть не сошел с ума от отдаления дочери. Он думал, что дочь его разоблачила, обнаружила то «настоящее Я», которое он так тщательно прятал. Никто не понимал, как сильно Питер зависит от любви и обожания своих детей.

Люди, подобные Питеру, часто не могут найти подходящую психотерапию. Фрейдисты разочаровывают их из-за недостаточной

реакции на проблемы пациентов, а когнитивно-поведенческую терапию они отвергают, так как думают, что и сами все это знают. Сквозь всю эту внешнюю напыщенность терапевт должен разглядеть уязвимую личность и обратиться к ней тактично и осторожно, учитывая потребности пациента. Потом, наладив контакт с терапевтом, пациент снова может почувствовать себя сильным. Терапия становится чем-то вроде перевоспитания. Пациент постепенно начинает видеть терапевта более реалистично: оба они просто люди, а быть просто человеком вполне допустимо.

Безусловно, в жизни такие люди совершают множество самодеструктивных действий: хотя их защита может быть настолько крепкой, что они могут и не чувствовать пагубных последствий, они часто оказываются отвергнутыми и изолированными. Если им везет, они находят партнера, который может увидеть «уязвимое Я» за помпезным фасадом, примириться с этим и юмором и терпением помочь им снова социализироваться. Или они могут достигать успеха в карьере, что дает им больше защиты и власти, в которых они так нуждаются. Тогда с годами они становятся более мягкими, чуткими и заботливыми.

Как нажить неприятности

Обычные правила писаны не для вас

Некоторым людям кажется, что усилия или тяжелая работа – признак слабости: это значит, что они недостаточно умны и талантливы. Они не понимают, что именно усердный труд *делает* нас умными и талантливыми{93}. Они склонны уставать и сдаваться без боя или не оставлять себе достаточно времени для заданий. Мы можем вести себя подобным образом и не понимать, что это часть парадигмы «право имеющего». Если наша проблема в этом, надо сделать шаг назад и посмотреть на свои остальные убеждения со стороны. Существуют ли обстоятельства, при которых мы игнорируем общепринятые нормы? Может быть, мы принимаем других людей как должное? Или слишком привыкли к тому, что все складывается по-нашему? Возможно, рискуем без необходимости? Как бы там ни было, это саморазрушительно, и в долгосрочной перспективе жизнь отыграет свое, а нам придется играть по ее правилам.

Голод в море изобилия

Есть категория людей, неспособных принять успех: они чувствуют бездонную пустоту внутри, и ничто, никакие высокие достижения не могут их удовлетворить. Они оказываются во власти тяжелых сомнений, неуверенности, что часто приводит к опасному или рискованному поведению.

Катерина была прекрасной театральной актрисой на взлете карьеры. Она любила совершенствовать свое актерское мастерство, обожала выходить на сцену, ей нравилось взаимодействие с публикой. Проблема была в том, что она была магазинным воришкой. Когда девушка стала известна в Нью-Йорке, где жила, она поняла, что ситуация становится все опаснее. Помимо прочего, она не получала удовольствия от краж, не чувствовала вины, но не могла себя контролировать.

*Катерина была единственным ребенком в семье, ее вырастили честолюбивые родители, б*ольшую часть своего времени посвящавшие карьере. Девочка же была оставлена на попечение часто сменявшихся нянь. У нее было вполне нормальное детство, много друзей, хорошие школы, в которых она хорошо училась, но на школьные вечеринки и мероприятия ее всегда сопровождала няня. Когда родители были рядом, их заботили такие поверхностные вопросы, как внешний вид дочери или успехи, и ей не приходилось рассчитывать, что мама с папой поставят ее интересы на первое место. У девушки был молодой человек, но с ним она также не была эмоционально близка.

Она воровала в лучших магазинах – брала вещи, которые были ей не нужны. Катерина знала, что в ее шкафу есть вещи не хуже, а то и лучше. В театре зарабатывала немного, но у нее был свой трастовый счет, позволявший поддерживать привычный образ жизни. Девушку ни разу не поймали за руку, но она понимала, что риск растет. Воровство для Катерины стало способом без труда и усилий получить то, чего она хочет, то есть символом безоговорочной любви. Она чувствовала себя эмоционально обездоленной, поэтому считала вправе самой брать все, чего не хватало. И она имела все, но вещи не могли заполнить внутреннюю пустоту.

Синдром жертвы

Сексуальное насилие в отношении детей – очень актуальная и трагическая проблема. Мы слышали о ней достаточно и знаем, что

некоторые, испытавшие это в детстве, ничего не помнят, а среди людей, никогда не переживавших ничего подобного, тем не менее есть и такие, которые прекрасно это помнят. Ложные воспоминания, подобные этим, довольно просто создать, а избавиться от них очень сложно. Нередко терапевты сталкиваются с инцестом или сексуальным насилием в воспоминаниях почти всех пациентов, потому что тренируют их способность рассказывать о своей жизни. Конечно, присутствие терапевта необязательно: некоторые сочиняют подобные истории, насмотревшись телепрограмм про реальное насилие, или приходят в группы поддержки, принимающие их без лишних вопросов. Такую версию своей судьбы люди воспринимают как новое, лучшее объяснение окружающей их реальности: «Теперь я понимаю, почему [не могу ничего доделать до конца, страдаю от панических атак, расстройства приема пищи]. Я – жертва травмы. Во всем виноват мой отец!» То, что казалось тусклой или скучной жизнью, превращается в мужественную борьбу с превратностями судьбы, и человек вскоре разрабатывает чувство принадлежности группе таких же отважных людей. Выборочное внимание помогает защитить такого «страдальца» от любой информации, которая могла бы оспорить его историю, и любые новые сведения немедленно толкуются в пользу предполагаемой травмы.

Подобным же образом люди часто объясняют свои депрессии, тревоги или многие другие туманные симптомы: «Это все мои гены» или «Это все химизм моего организма». А на самом деле все это – самодеструктивная идентификация. Этим пользуются «страдальцы», чтобы снять с себя ответственность за собственное состояние и позволить себе ничего не делать для исправления ситуации, пока наука не придумает медикаментозное лечение.

Саморазрушающие последствия чувства своей исключительности

Хотя, как мы уже убедились, люди с чрезмерным чувством «исключительного права» могут выстроить для себя удобную реальность, существует несколько предсказуемых и опасных последствий этой парадигмы.

- **Злоупотребление.** Они чувствуют, что могут обжорствовать, напиваться, курить, употреблять наркотиками или предаваться блуду, потому что их особенность или статус жертвы дают им право баловать себя. Но перебор в любом из этих действий может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Конечно, если они действительно чувствуют себя

уникальными, то могут также быть уверены, что магическим образом защищены от всего плохого.

• **Чрезмерные расходы.** Люди с такими чертами характера, у которых нет собственного трастового счета, часто имеют финансовые неприятности, так как уверены в своем праве на жизнь, полную роскоши, и считают себя слишком важными персонами, чтобы утруждаться финансовыми расчетами. Некоторым везет, и они находят какого-нибудь богатого «папочку» (или «мамочку»). Им удается втянуть богатого покровителя в эту игру, убеждая в своей уникальности или одаренности, которая заслуживает его помощи. Другие воруют или присваивают чужое. Из-за того что «право имеющие» не склонны сопереживать окружающим, они не считают, что эксплуатируют других.

• **Проблемы с властями (руководством).** Вы можете видеть это еще в средней школе или колледже, наблюдая за учащимися, которые чувствуют себя равными своим учителям, если даже не лучше их. Они не уважительны, и если у них нет каких-нибудь выраженных талантов, окружающим кажется, что это попросту плохие манеры. Тот же феномен можно увидеть и на работе, где после впечатляющего начала коллеги способны раскусить притворщика. Не обладая способностью сопереживать, «избранный» не стесняется «срезать углы» и делать меньше, чем ему причитается по долгу службы. Обычно таких не очень любят и не повышают в должности, поэтому они становятся угрюмыми и обиженными. Они могут удаляться в мир фантазий, мечтая, что однажды появится кто-то, кто действительно их оценит, и все их мечты станут реальностью. В самом кошмарном сценарии уязвленный нарциссизм может стать причиной массового убийства.

• **Проблемы в отношениях.** Помните, что люди с чертами нарциссизма могут быть обаятельными и привлекательными и притягивать людей, разделяющих их высокомерную точку зрения на собственную персону. Иногда в результате этого появляются односторонние отношения длиной в жизнь, в которых одна из сторон посвящает себя попыткам удовлетворить невыполнимые эмоциональные требования нарцисса. Иногда партнер прозревает и уходит.

• **Отыгрывание.** Твердо веря в то, что они заслуживают особого отношения, некоторые буквально взрываются, не получая желаемого. Они устраивают сцены на публике, не гнушаются даже применять эмоциональный шантаж, угрозы, ложь, искажение фактов, проверку преданности, воровство – все идет в ход для достижения цели.

• **Соматические симптомы.** У некоторых людей чувство

вседозволенности корнями уходит к заболеванию или инвалидности, и они начинают считать, что мир им должен. Другие приобретают психосоматические симптомы, когда окружающая действительность не соответствует их сверхъестественным ожиданиям. В любом случае, если вы действительно чувствуете, что заслуживаете больше других, скорее всего, вы будете подкармливать эти симптомы, чтобы вызвать чувство вины у окружающих, и ждать чудесного исцеления, даже не пытаясь лучше заботиться о себе.

Чувство вины и нарциссизм

Мы много говорили, что «право имеющим» не хватает сочувствия и они легко манипулируют другими или жульничают, чтобы получить желаемое. Однако многие из тех, кто ведет себя заносчиво или эгоистично, все-таки имеют совесть. Она может быть запрятана очень глубоко, но если совесть есть в принципе, то может сделать их абсолютно ничтожными и затянуть в ужасный порочный круг. Если мы чувствуем, что имеем право не играть по правилам, то, скорее всего, будем злоупотреблять своим положением, использовать людей и вести двойную игру. Но каждый раз, когда такие ухищрения сходят с рук, совесть или нравственные нормы глубоко внутри заставят чувствовать вину и стыд. Нередко это происходит так, что мы даже не всегда понимаем, в чем дело. И чем дольше живем, тем больше стыда и самоуничижения добавляется к этому грузу. Мы пробуем защищаться от этого стыда отрицанием, рационализацией, проекцией, чтобы к следующему эпизоду укрепить собственную уверенность в своем праве.

Итак, у нас есть проблема – бессознательное чувство вины, и оно вызывает ненависть к себе. Это будет главной темой главы 7. Бессознательное чувство вины было частью проблемы Питера. На сеансах психотерапии оно вышло на поверхность, хотя по-прежнему б*о*льшую часть времени его переживание провала вытеснялось или проецировалось на других в форме испепеляющей критики. Но чувство вины, все-таки терзавшее его, привело к неуверенности в себе и к внешне необъяснимому беспокойству. Основания для таких чувств обычно уходят корнями в детство, к ощущению, что родители не принимают и подавляют ребенка. Когда же это дитя вырастает с чувством собственной уникальности, возникает вполне реальный внутренний конфликт между двумя частями «непроизвольного Я» («право имеющего Я» и «виноватого Я»), который заставляет «сознательное Я» испытывать острую тоску.

Такой тип чувства вины часто подстрекает людей, отягощенных проблемой собственной уникальности, к еще более самодеструктивному поведению. Они могут в последний момент отказаться от отлично сделанного дела. Они могут предаваться любой пагубной деятельности, потому что чувство непогрешимости помогает рационализировать: «Я могу контролировать пьянство», «Они меня не ценят, поэтому я уйду», «Мой партнер просто не понимает меня, пора его бросить». Но чаще всего конфликт между совестью и чувством собственной исключительности приводит к тому, что человек ведет откровенно жалкую жизнь. Он держит свои проблемы в себе, полагая, что никто другой не поймет его и не проявит сочувствия, закрывая таким образом единственный выход этим переживаниям. Если он продолжает вести себя эгоистично, это заканчивается изоляцией и постоянными страданиями, вызванными собственным внутренним конфликтом.

Лекарство от исключительности

Нередко, чтобы осознать свою проблему, «исключительным» нужно опуститься до самого дна. Если вы еще не достигли предела и все еще узнаете себя в приводимых описаниях, это очень хороший знак: вы хотя бы не вполне довольны собой. Примите это недовольство как сигнал к переменам в собственной жизни. Если вы уже на дне, если какое-то разочарование или отторжение разрушило ваш допустимый мир и вы напуганы, разгневаны или потеряли надежду, для начала рассмотрите возможность лечения от депрессии или тревоги, чтобы взять себя в руки и быть готовым к большим переменам.

Есть такие люди (как многие знаменитости или магнаты), для которых чувство собственной уникальности не становится проблемой, потому что они живут и действуют внутри определенного круга и не теряют самоконтроль. У остальных чувство исключительности часто вызывает проблемы. Но, учитывая работу нашей психологической защиты, если мы, подобно большинству людей с такой же проблемой, не понимаем, что она существует, то не понимаем и того, что наше поведение самодеструктивно. Так как же об этом узнать? Как научиться смирению и пониманию, что мы ничем от остальных не отличаемся? Чтобы действительно изменить парадигму и механизмы в собственном мозгу, мы должны научиться сочувствовать окружающим и развить в себе душевную щедрость. Иногда действительно требуется упасть на самое дно и присоединиться к программе «12 шагов»[38]. Может быть, для возврата к жизни даже

понадобится долгая реабилитация или, к примеру, работа в «Корпусе мира»[39]. Но если все зашло не так далеко, у меня есть несколько идей, которые помогут научиться слышать свою лучшую часть и отключить механизм нарциссизма.

Упражнение 5. Учимся быть нормальными

Если у вас есть парадигма собственной уникальности, эту проблему очень сложно осознать. Люди, которые так или иначе чувствуют себя особенными, обычно имеют мощную защиту своих убеждений. Однако задайте себе такие вопросы: как вы реагируете на отказ – одержимостью или яростью? Чувствуете ли себя в изоляции? Вас не понимают? Вы уверены, что у вас благие намерения, но люди часто негативно реагируют на то, что вы говорите? Привлекают ли вас харизматические лидеры? Вы думаете, что, как всегда, знаете больше всех, но другие не принимают ваших советов? Вы знаете о какой-то своей болезни или увечье, из-за которого вы имеете право на привилегии? Если так, проделайте следующие шаги. Поначалу они будут казаться несмелыми и неловкими, но с этого начинается любая учеба.

• Учитесь быть скромнее. Начните работать волонтером на добровольной основе, как минимум по часу каждую неделю. Вы должны не просто отдавать конверты в благотворительный фонд, а делать то, что заставит напрямую контактировать с нищими, уродливыми, дурно пахнущими людьми, – например, работа на кухне для бездомных, в клинике, ночлежке или хосписе. Думайте о том, как вам повезло, а ведь вы принимали свою жизнь как должное.

• Учитесь сочувствовать. Используйте свою осознанность в общении с людьми. Сфокусируйтесь на языке тела, тоне голоса и мимике своих собеседников, чтобы лучше понять, что они чувствуют. Коммуникации всегда имеют два уровня. Первый – сфера «сознательного Я». Другой – сфера контактов одного «непроизвольного Я» с другим, и она часто проявляется на невербальном уровне. Если вы слишком заняты собственной персоной, то, скорее всего, не обращали внимания на такие вещи. Но этому можно научиться. Смотрите собеседнику в глаза, сфокусируйтесь на том, что он пытается сказать, а не на своей ответной реплике. Продолжайте прислушиваться к тому, что чувствует ваш собеседник, и задавайте уточняющие вопросы для уверенности, что все правильно поняли. Помните, что выслушать по-настоящему означает оказать огромную помощь, подчас гораздо более ценную, чем любой ваш

совет.

• Запомните момент ощущения вины, вызванной собственными поступками. Скорее всего, вы очень хорошо умеете прятать это чувство глубоко за пределами сознания, но если запишете конкретный эпизод, обязательно его запомните. Затем подумайте вот о чем: «Что я сделал не так?» Выловить ответ будет трудно. Может быть, вы мельком увидели выражение боли или осуждения на чьем-то лице. Может, поняли, что просто повторили старый шаблон поведения, и на самом деле ваши чувства относятся к прошлому, а не к настоящему. Может быть, вы нутром чуете, что попросту сжульничали или солгали. Мы не предлагаем увязнуть в чувстве вины – наша задача развить более тонкое осознавание этого чувства. Чем лучше вы его поймете, тем меньше шансов повторить старый шаблон поведения.

• Перестаньте судить себя и сравнивать с другими. Наверняка вы постоянно это делаете. Обращайте внимание на мысли, в которых вы осуждаете окружающих, определяйте их как плохую привычку, от которой надо избавиться. Развивайте свое сознание и силу воли. Вместо поспешных суждений отыскивайте в человеке, о котором думаете, положительные черты.

• Учитесь на своих приступах ярости. Если вы легко приходите в состояние белого каления, то, по-видимому, считаете, что вам не отдают должное. Оспорьте это предположение: каким образом вы это заслужили? Что дает вам на это право? И не забывайте: жизнь несправедлива, и этими вспышками гнева вы ничего не добьетесь.

• Обращайте внимание на то, сколько раз в день вы говорите слово «я» (мне, мой, моего). Ведите счет в течение нескольких дней или недели. А потом поработайте над тем, чтобы сократить их число. Когда вас тянет сказать одно из этих местоимений, попробуйте лучше спросить собеседника: «Что *вы* думаете по этому поводу?» Вы также можете посчитать, сколько раз в день выражаете свое мнение, и вместо этого интересуйтесь чужим.

• Делайте больше, чем обязаны. Научитесь получать удовольствие от тяжелого труда. В любой командной работе попробуйте сделать больше остальных, даже если ради этого придется попотеть и замарать руки. И постарайтесь не привлекать внимания, пока работаете. Попробуйте быть не боссом, а просто еще одной рабочей пчелкой. Будет некомфортно, но это еще один способ вживить в свой мозг новые нервные связи.

• Не путайте восторг с любовью. У вас могут быть особые способности к чему-то, а могут быть и необыкновенные таланты, позволяющие

с легкостью вызывать восхищение. Такие восторги не могут не привлекать, но это не приближает к вам людей.

• Заслужите любовь. Если хотите быть любимыми, вы должны заслуживать это каждый день. Поставьте окружающих на первое место. Будьте вежливы, чутки и заботливы. Все время держите во внимании, что им нравится, а что не нравится. Сдерживайте ради них свое плохое настроение. Отношения не означают соревнования, где призом будет ограниченное количество любви, – скорее, чем больше любви вкладывают оба, тем больше становится ее запас.

Глава 6

Красные сигнальные флажки

Одна из моих маленьких слабостей – это «Самое смешное видео Америки». Тот, кто видел этот клип, уже не забудет: маленький мальчик примерно двух лет, одетый в ночную пижамку, лежит на полу в гостиной и демонстрирует свою ярость. Он валяется, бьется о напольный ковер, кричит и воет. Мать (с камерой) идет в другую комнату. Наступает тишина. Затем мальчик заглядывает за дверь и, когда понимает, что мать может его видеть, снова падает на пол, возобновляя свой припадок. Эта последовательность действий повторяется несколько раз: мать уходит, он затихает, затем обнаруживает ее и снова начинает скандал. При этом каким-то образом умудряется смягчать удар, падая на ковер, а не на голый пол.

Этот ребенок обучился на прошлом опыте, когда приступ гнева позволил ему получить желаемое, скорее всего – внимание. Теперь его мать делает то, что бихевиористы называют *попытками без подкрепления*, то есть не дает ребенку желаемого (внимания) в надежде, что в конце концов он угомонится. Он, со своей стороны, тоже продолжает скандал, пока у нее не кончится терпение. Он надеется снова получить свою награду. Мальчик выучил: если он будет бросаться на пол достаточно долго, то добьется своего.

Немало взрослых поступают как этот маленький мальчик, но неосознанно. Им кажется, что с ними что-то случится. Махать красным сигнальным флажком – значит бессознательно искать неприятности, стараясь привлечь внимание красноречивыми, чаще всего саморазрушающими способами. Главный посыл: «Спасать меня обязан кто-то другой». Такие люди не прячут своих проблем, а, наоборот, находят способы убедиться, что за их действиями кто-то наблюдает. Чаще всего мотивом подобного самодеструктивного поведения становится тайная надежда, что их кто-то заметит и остановит (надежда обычно также существует вне сознания в качестве мотивации). Это очень распространенный сценарий: ночной звонок родителям от пьяных подростков, побег, вопиющее неповиновение, выставленные напоказ признаки приема наркотиков. Но многие из нас даже с возрастом все никак не расстанутся с этой проблемой. Это те, кто получил бессистемное воспитание: их родители были слишком заняты, чтобы обучать детей самоконтролю; им сходит с рук даже убийство, потому что родители хотели дружить с ними или просто им недоставало времени на воспитание детей. А еще это случается с жертвами родительских разводов, которые оказались потерянными или чувствовали себя брошенными отцом (или матерью) – хорошо знакомый сценарий среди взрослых обоего пола,

которые как будто навлекают на себя беды. Даже неспециалистам понятно, что они ищут внимания. Такие люди также могут быть «взрослыми детьми», которые были слишком привлекательными или одаренными, а потому не только их родители, но и все вокруг относились к ним со снисхождением, а не с попечительством.

Парадигма	Основные суждения	В центре внимания	За пределами внимания	Эмоциональный стиль
Размахивая красным сигнальным флажком	Мое возмутительное поведение имеет оправдание, а остановиться — не моя забота	Отсутствие внимания со стороны других, неуважение, отказ. Возможность организовать беспорядки	Необходимость самоконтроля; чувство невинной жертвы обстоятельств	Обычно громкий и истерический, склонный к срывам. Иногда очень хладнокровный и терпеливый, но втайне накапливающий обиды

Однажды я встретил молодую женщину, которая окончила колледж и, приехав в Нью-Йорк на лето, получила работу в качестве доминатрикс[40] *клуба S&M. Она заявила, что пошла на это ради хорошей зарплаты. На самом деле у нее практически не было никакого сексуального опыта, и его начало оказалось грубым. Я постоянно высказывал свои опасения, но она уклонялась от них; женщина никак не могла понять, почему это может плохо отразиться на ней. При этом она признавала свое чувство оторванности от родителей с тех пор, как уехала учиться, и особенно после их развода. Каждый пытался перетянуть дочь на свою сторону, но особого интереса к ее жизни не проявлял. Никто не собирался навещать ее в Нью-Йорке. Мне казалось, что она планирует в какой-то момент преподнести им большой неприятный сюрприз. Я также отметил, что сам факт прихода на терапию свидетельствовал, что она нуждается во внимании и ограничениях.*

В качестве доминатрикс она получала полную власть над мужчиной, несмотря на свои 1,60 м роста и 49 кг веса. Кроме того, поблизости находился громила – на случай, если поведение клиента выйдет из-под

контроля. В ее власти было унизить человека в момент его сексуального возбуждения, при этом сама она могла не испытывать подобных чувств. Женщина призналась, что боится собственной сексуальности, превращая секс в нечто садистское и отталкивающее, которое легко контролировать.

Здесь речь идет о потребности в любви, уважении или ограничениях, деформирующих «непроизвольное Я». А страх часто приобретается с опытом в ситуациях, когда «непроизвольное Я» не справляется с деструктивными импульсами. Глубоко запрятанные ощущения пустоты или заброшенности переживаются как постыдные и могут выражаться только символически. Любви и уважения в настоящем времени оказывается недостаточно, чтобы компенсировать внутренний надлом и чувство собственной неполноценности. Во взрослой жизни таких индивидуумов люди, предлагающие им любовь и уважение, вызывают только раздражение или отторжение, поскольку такое внимание лишь разжигает осознание основного надлома – а дальше стыд снова преобразуется в гнев. И любой, пытающийся установить ограничения или внешний контроль, становится мишенью их ярости.

Любой, кто хоть когда-нибудь имел дело с людьми, которые действительно не в состоянии контролировать себя (дети с дефектом поведения или психически неустойчивые взрослые), знает, что большинство из них быстро успокаиваются, когда их сдерживают или останавливают. Неполноценность таких личностей выражается в отсутствии внутренней системы контроля; вместо этого их обуревают чувства, которые они немедленно отыгрывают. Похожие паттерны можно видеть у младенцев, утомленных или пораженных фрустрацией. Вы берете их на руки, и через несколько минут малыши успокаиваются. Дети нуждаются во внешних ограничениях; эти ограничения составляют основу их чувства безопасности, благополучия и любви. Им нужно говорить о том, что недопустимо, и постоянно обозначать эти границы. Точно таким же образом при постоянной практике самоконтроль запечатлевается в мозгу. Под большим стрессом любой может утратить такую способность, но в этой главе мы обсуждаем людей, требующих ограничений, поскольку их внутренняя система безопасности повреждена.

По-видимому, существует два противоположных пути, по которым развивается ситуация. Дети, которые росли без дисциплины, с противоречивой дисциплиной или просто запущенные, наследуют огромное количество ярости, поскольку не чувствуют себя в безопасности,

оказавшись в одиночестве. Они инстинктивно понимают, что руководство и ограничения – неотъемлемая часть родительской любви. Они знают, что ведут себя вызывающе, и хотят, чтобы кто-то, остановив их, проявил достаточно любви. Во взрослом возрасте у них отсутствуют навыки самоконтроля, и накапливается критическая масса гнева, с которым как-то приходится справляться. В результате размахивание красным сигнальным флажком – это требование спасения и одновременно отказ от него. В своей книге Undoing Depression[41] я рассказывал о шестнадцатилетнем парне, случайно рассыпавшем пакетик с марихуаной прямо на ногу матери, причем дважды. И оба раза она приняла его неправдоподобное объяснение. В первый раз он отшутился. Но я, выслушав его оправдания по поводу второго раза, подверг сомнению случайность содеянного. В моем кабинете этот упрямый молодой человек, пришедший с напускной бравадой, начал рыдать, заговорив об отсутствии материнской заботы.

Другие дети, компенсируя отсутствие организованности в доме, сами принимают на себя роль родителя. Они становятся «ребенком-родителем» (обычно это старший брат или сестра), который растит младших детей, прикрывая алкоголизм родителей, психическое расстройство или другие нарушения, стараясь обеспечить благополучие семьи, насколько это возможно. Эти дети вырастают в псевдовзрослых опекунов, пожертвовавших собой угодников, которые часто оказываются непригодными партнерами. У них тоже накапливается неосознанная ярость, и им достаточно еще одного кризиса или отказа, чтобы чаша терпения переполнилась и произошел взрыв, шокирующий окружающих. А соседи скажут: «Никогда бы не подумали…»

Однажды я познакомился с женщиной, которая была олицетворением материнства, просто супермамой. Она постоянно возилась с кучей детей, была в родительском совете, вечно бегала по магазинам, мыла, убирала, готовила, была активисткой в церковной общине, никогда не жаловалась и казалась счастливой. Когда она узнала, что у мужа есть связь на стороне, попыталась отравиться выхлопным газом у себя в гараже. Я думаю, что всю жизнь она была «хорошей девочкой», пытаясь угодить всем и каждому и рассчитывая, что хорошее поведение должно быть вознаграждено. Когда же обнаружила, что муж обманывает ее, весь гнев обрушила на себя (а попутно и на всю семью). Вернувшись домой из больницы, она заметила, что никто не сочувствует ей и не предлагает помощь. Вместо этого все только и ждали, когда она вернется к своей роли

заботливой домохозяйки. Через несколько дней она совершила еще одну суицидальную попытку. Суицид был для нее единственным эффективным способом выразить свое отчаяние. В конечном итоге она ушла от мужа, существенно усложнив свое существование, но дети перестали воспринимать ее как данность, и это спасло ей жизнь.

Эта история характерна для людей, склонных к очень жестокой самодеструкции с целью привлечь к себе внимание: попытки самоубийства, опасный секс, впечатляющие автомобильные аварии, членовредительство, анорексия и булимия, вождение в нетрезвом виде, публичный прием наркотических средств и приступы ярости. Они провоцируют окружающих, чтобы их попросили остановиться, а затем продолжают снова и снова. Им часто ставят диагноз биполярного расстройства или пограничных состояний. Обычно они отталкивают от себя людей, но часто умеют очаровывать или манипулировать, могут иметь настоящие творческие способности, поэтому другие способны подпадать под их воздействие.

Такие люди нередко глубоко внутри испытывают одиночество и пустоту. Эми Уайнхаус[42] казалась классическим примером пограничной личности, доведенной до крайности, а ее отец говорил о ней как о маниакально-депрессивной. Однако это упрощенные объяснения: каждый мог услышать в ее голосе неподдельную боль, а когда ее надолго оставили одну, Эми умерла. Для таких людей, как Дженис Джоплин, Курт Кобейн[43], Дэвид Уоллес[44], Эми Уайнхаус, Мэрилин Монро, одиночество, казалось, было фатальным: как только они оставались хотя бы на минутку без опоры, совершали нечто опрометчивое или впадали в депрессию.

Недавно я познакомился с молодой женщиной, работавшей в одной из самых престижных подготовительных школ в стране. Поскольку в подростковом возрасте у нее был эпизод с «порезами», она имела особый нюх на такое поведение у своих учеников. Женщина рассказала, что наблюдала за тем, как одна юная ученица вела оживленную беседу с деканом и взмахнула руками, обнажив свежие бритвенные порезы на руках. Декан, не заметив этих порезов, продолжил разговор.

Мне всегда казалось странным, что выбрасывание красного флажка воспринимается просто как привлечение внимания. Если кто-то ищет внимания, возможно, это означает, что он или она не получает его или получает не так, как хотелось бы. Одно продолжительное

исследование пациентов, госпитализированных после умышленного самокалечения (попытки самоубийства, порезы и так далее), показало, что через шесть лет почти 60 % из них продолжали наносить себе ущерб{94}. Другое обследование молодых водителей с эпизодами членовредительства в анамнезе обнаружило чрезвычайно высокий уровень риска автомобильных аварий: в 85 % из них участвовало другое транспортное средство{95}. Те, кого заботит судьба этих людей, оказываются в очень затруднительном положении, потому что сталкиваются с последовательностью критических ситуаций, а помощь, которую они могут предложить, ощутимого результата не приносит. Те же, кто выбрасывают красный сигнальный флажок, злоупотребляют их добрым участием. В конце концов некоторые начинают понимать: раз ничто не может разрешить их внутренних мучений, они сами должны научиться контролировать себя, чтобы пользоваться тем, что предлагает им жизнь.

Когда эти люди заключают брак, партнер взваливает на себя непосильное бремя. Человек с красным флажком хочет безоговорочной, целительной, идеальной любви, а это инфантильные ожидания и несправедливые требования. Иногда партнер просто проявляет наивность, полагая, что истинная любовь справится со всеми проблемами. А порой потребности супругов дополняют друг друга: ей нужно спасение, а ему необходимо быть спасителем. Я знаю одного человека, который женился на женщине с хроническим психическим расстройством, хорошо осознавая это обычно неосознанное соглашение. Однако супруги прожили вместе 40 лет, и у них бывали хорошие времена. Состояние его жены стабилизировалось и стало предсказуемым. Он мог не осознавать свою потребность быть мучеником, но эти отношения их устраивали. Тем не менее чаще заботящийся партнер теряет силы, а партнер с сигнальным флажком, чувствуя ослабевающий интерес к себе, ужесточает требования. Обычным исходом оказывается развод, но иногда он помогает «сигнальщику» увидеть свет и начать брать на себя больше ответственности.

Подростки с красным сигнальным флажком иногда отыгрывают запретные желания своих родителей. Если родители настолько ограниченны, что не могут признать тень собственного Я, их дети могут сделать это за них с помощью проективной идентификации. Это часто случается с сексуальностью: несгибаемые и ханжеские родители, с трудом воспринимающие собственные сексуальные потребности, могут направлять своим детям посыл о том, что существует запретный плод, то

есть нечто соблазнительное. Матери, родившие детей в подростковом возрасте, не хотят такой же судьбы своим дочерям. Однако они могут бессознательно направлять им послание о том, что мама – это единственное, что есть в жизни. Отцы, чувствующие себя жертвами жизненных обстоятельств, неосознанно поощряют агрессию своих сыновей. Ребенок может попасть в полицию или забеременеть, и вся семья окажется вовлеченной в то, что Эрик Бёрн[45] еще много лет назад называл игрой в «Шум»[96]. Чьи-то запретные желания вызывают всеобщее возбуждение, ничего не решается, и игра может продолжаться бесконечно.

За красным флажком притаился страх прямого призыва к вниманию из-за возможности получить отказ, вместо этого люди манипулируют другими, чтобы получить то, чего, по их мнению, им хочется. Но внимания никогда не бывает достаточно, поскольку бессознательно человек чувствует, что оно получено по принуждению. «Сигнальщик» с красным флажком получает лишь краткое удовлетворение от этого неидеального внимания, и цикл повторяется. Им нужно освоить навыки общения и силы воли.

Бомба с часовым механизмом

Как мы уже говорили, другие машут красным флажком в гораздо более скрытой форме. Если вопрос упирается в получение внимания, такие люди становятся вдвойне саморазрушающими: они втайне надеются, что кто-то заметит эти деструктивные действия и заставит их остановиться, но в то же время тщательно прячут свои провокационные поступки. Молодая доминатрикс, о которой я упоминал, также резала себя несколько раз, но была осторожна и делала это так, чтобы шрамы были практически невидимыми. Эти люди сами заводят себя в тупик или оказываются отчаянно одинокими и изолированными. Они могут быть очень успешными, зарабатывать много денег, добиваться признания своих творческих способностей, но им никогда не удается расслабиться или позволить другим приблизиться к себе. Или наоборот, они могут не быть успешными, поскольку вечно забивают мяч в свои ворота и тоже оказываются в тупике. Они – первые претенденты на сердечные приступы. А первый шаг к выздоровлению – это резкие перемены; и если им повезет получить хорошее лечение, появится и шанс изменить свою жизнь.

Джин ввергла себя в ужасные неприятности, потому что ей хорошо удавалось создавать видимость благополучия, покрывая последствия

своего опасного поведения. В средней школе она стала принимать серьезные наркотики, но по большей части продолжала учиться на отлично. Ее выбрали представителем студентов в школьный совет, и с этой ролью она также прекрасно справлялась. Джин любила своих родителей, но была очень сердита на них из-за того, что они не хотели замечать конфликт в семье (главным образом с сестрой Джин, которая издевалась и мучила ее). Кроме того, она страдала от угревой сыпи, что вызывало ненависть к своей внешности, о чем родители также прекрасно знали. Во время учебы в средней школе она продолжала злоупотреблять наркотиками, совершала опасные поступки, но никто этого не замечал. Это только подтверждало ее уверенность в том, что глубоко внутри нее что-то не так и поэтому она не заслуживает внимания окружающих. Каждую высокую оценку или признание заслуг она воспринимала как одурачивание: если бы только люди знали, кто она на самом деле, они бы возненавидели ее (как она себя ненавидела).

Джин поступила в хороший колледж, но стала объектом сексуального нападения человека, которого считала своим другом, после чего совсем расклеилась. У нее началась сильная депрессия, было несколько суицидальных попыток, ее несколько раз госпитализировали; она прошла через электросудорожную терапию. Я познакомился с Джин, когда та вернулась домой и жила с родителями, которые в конце концов обратили на нее внимание. Она плыла по течению без руля и ветрил, без всяких надежд и целей и по-прежнему страдала депрессией.

У нас установилась мощная терапевтическая связь, отчасти потому, что я объяснил Джин корни ее проблемы: любовь к родителям и одновременно обида и злость на них. Я относился к ней не как к больной или опасной пациентке, просто слушал ее с уважением и особым вниманием. Убедился, что она была очень умным и проницательным человеком, и во многом согласился с ее взглядами на жизнь. Никто раньше не говорил ей таких слов и не относился к ней так по-доброму. Мы работали с ней в течение шести лет. Первые несколько лет она продолжала свое саморазрушающее поведение (наркотики, опасные знакомства), но постепенно стала сбавлять обороты. Она больше не совершала никаких суицидальных попыток, хотя продолжала пребывать в глубокой тоске и порой чувствовала безысходность. Нам помогло, что ей удалось найти очень удачную работу, позволившую обрести больше доверия к себе и ответственности. Она окончила колледж за три года, продолжая

работать, а затем поступила в аспирантуру, где проявила свои выдающиеся дарования.

Такой способ размахивать красными флажками, который остается незамеченным, оказывается особенно опасным: это самодеструктивное поведение, скрытое от посторонних глаз. Я видел это у многих одаренных людей (как Джин) с двойственным отношением к своим талантам. С одной стороны, они гордятся собой, но с другой – плохо переносят внимание. Им кажется, что внимание привлекают какие-то аспекты их личности, а это не то же самое, что безоговорочная любовь, которая им нужна. В результате их гнев только провоцирует вызов всему миру: *я осмеливаюсь открыться тебе; я рискую получить твою помощь.*

Развиваем силу воли и самоконтроль

Безусловно, людям, размахивающим красным сигнальным флажком, полезно научиться самоконтролю: он необходим любому обладателю вредных привычек. У многих из нас эта сфера мозга не развита. И хотя самоконтроль не помогает непосредственно подавить ярость, он позволяет облегчить выздоровление (медитация осознанности, описанная в главе 3, окажется весьма полезной). Появились очень обнадеживающие исследования, показывающие, что укрепление силы воли в одной сфере усиливает самоконтроль и в других поведенческих моментах.

Студентов колледжа, записавшихся на тренинг по одной из трех областей личного контроля (составление бюджета, навыки обучения и физическое развитие), разделили на две группы: контрольная группа листа ожидания и рабочая группа. В рабочей студенты встречались с тренерами, составляли программу по одной из трех областей и вели журнал своих успехов. По мере работы они периодически проходили проверочный тест на концентрацию. Через два месяца студенты рабочей группы не только добились больших успехов в личных целях, но и лучше выполняли проверочный тест по сравнению с контрольной группой{97}.

Однако самое интересное достижение студентов заключалось в том, что участники программы по навыкам обучения добились хороших результатов также и в планировании бюджета. А студенты из программы по планированию бюджета стали гораздо лучше учиться. Но даже этим успехи не исчерпывались: в сравнении с контрольной группой студенты из рабочей группы стали меньше пить и курить, лучше убирать в своих комнатах, правильнее питаться и перестали откладывать дела не потом! Создается впечатление, что тренировка самодисциплины в любой области деятельности помогает и в остальных сферах жизни. (Конечно, здесь также есть эффект получения особого внимания.) В других исследованиях испытуемые получали инструкцию в течение месяца следить за своей осанкой, или стараться произносить полные предложения без сокращений или слов-паразитов («типа того» или «сами понимаете»), или использовать левую руку вместо правой (для правшей). Выяснилось, что участники извлекли пользу из этих упражнений не только в конкретных действиях, но и для укрепления силы воли в целом{98}.

Надо отметить, что эти результаты были получены в исследованиях со студентами колледжа, которые не жаловались на свое саморазрушающее поведение, а просто выразили желание пройти курс

по самосовершенствованию. Возможно, студенты еще слишком молоды, чтобы иметь реальные самодеструктивные паттерны. Ненависть к себе или страх успеха могут оказаться достаточно мощными стимулами, чтобы извлечь пользу из укрепления силы воли. Тем не менее ясно, что укрепление силы воли и упражнения по самоконтролю в конкретной сфере могут распространяться и на другие области, облегчая самодисциплину в целом. Сила воли – это навык, в котором мы можем преуспеть, и по мере его совершенствования приобрести б*о*льшую уверенность в себе и укрепить чувство собственного достоинства. Однако многие из нас прошли через такие периоды в жизни, когда чувствовали уверенность и силу, а потом снова возвращались к прежней лености. Можем ли мы надолго сохранять силу воли?

Похоже, что силу воли, как и мускулы, можно наращивать, но она также способна ослабевать и истощаться от чрезмерного употребления. Студенты, которым не разрешали есть пирожные, а давали добро питаться редиской, чтобы тренировать силу воли, гораздо быстрее отказывались от трудного теста, чем участники эксперимента, которым разрешали есть пирожные или совсем не есть{99}. Эмоциональный самоконтроль тоже имеет негативные последствия. Испытуемые, которых просили смотреть мрачные фильмы, но контролировать свои реакции, гораздо быстрее отказывались использовать тренажер для рук, чем другие, которые просто смотрели фильмы. Психолог Рой Баумейстер, давно изучающий проблемы силы воли, называет это *истощением эго.* Такой же феномен обнаруживается, если людям приходится постоянно принимать решения: у них в итоге развивается нервное истощение. Выяснилось, что эти состояния связаны с замедлением активности мозга в области поясной коры, которая отслеживает конфликт в мозгу, играя важную роль в самоконтроле. Действительно, при истощении эго клетки мозга замедляют работу, как если бы у них садились батарейки. Это не означает, что мы больше подвержены искушению, если просто устали. Такое истощение силы воли делает нас более податливыми к совершению поступков, которые мы предпочли бы не совершать. Безусловно, «емкость» силы воли способна к восстановлению, например, во время ночного сна. И чем больше мы практикуемся, тем б*о*льшую емкость получаем.

Такое проявление истощения, по-видимому, не посылает нам никаких специфических сигналов. Депрессия, усталость, смятение – эти состояния не всегда означают ослабление силы воли. Теперь уже известно, что в моменты истощения мы сильнее переживаем возникающие чувства: эмоции, желания, боль или удовольствие. Это, конечно, плохие новости

для любого, кто пытается избавиться от зависимости: самоконтроль слабеет, в то время как желания усиливаются.

Как преодолеть периоды, когда наши «батарейки» садятся, а искушение все бросить по-прежнему велико? Баумейстер рекомендует так называемые «предварительные стратегии». Одна из них довольно парадоксальна: просто сделать так, чтобы поражение стало особенно болезненным. Сообщите всем друзьям о своих планах и постоянно рассказывайте им о своем продвижении к цели (напишите об этом на своей странице в Facebook или в своей почте). Попросите друзей: как только они заметят, что вы перестали сообщать им о себе, пусть заподозрят неладное и бьют во все колокола. Тогда вы почувствуете себя неловко, и этот страх попасть в неудобное положение поможет вам преодолеть моменты слабости. Несомненно, вы можете начать лукавить, тогда было бы лучше сделать свою деятельность более открытой для наблюдения.

В идеале доктор или тренер мог бы отмечать ваш вес, школа могла бы публиковать ваши оценки, босс – освещать ваш рейтинг эффективности, но мы все ненавидим это. Есть более приемлемые способы помочь себе, например с привлечением онлайн-ресурсов, которые могут автоматически снимать ваши средства с кредитной карты на благотворительные нужды, если вы не добиваетесь поставленных целей. Вы можете попросить об участии третью сторону, которую будете честно информировать о своих успехах. А чтобы было еще сложнее, можете сделать пожертвование в пользу самого ненавистного вам политического кандидата или на борьбу, с которой не согласны (за аборты / против абортов, за стрелковое оружие / против стрелкового оружия). Сила воли требует практики, и упражняя ее в одной области, мы укрепляем ее же и в других, однако должны предвидеть возможные состояния истощения, чтобы легче было с ними справляться. И когда наработаем опыт преодоления моментов слабости, станет ясно, что полагаться на восстановление силы воли вполне реально.

У нас есть и хорошие новости: тренировка эмоционального самоконтроля отличается от контроля над поведением или мыслями. Она не всегда приводит к истощению. По существу, эмоциональные вспышки требуют гораздо больше энергии, чем поддержание присутствия духа. Эмоциональный самоконтроль (в той степени, до которой он возможен) не становится результатом силы воли. Он требует от нас использовать разные стратегии, например изменения угла зрения или переключения внимания. Конечно, контролю над своими эмоциями требуется сила воли: сдерживание гнева или приступов страха нуждается в сосредоточенности и концентрации{100}.

Данные исследований показывают, что «узконаправленный, конкретный фокус внимания “здесь и сейчас” работает против самоконтроля, тогда как широкий абстрактный долгосрочный фокус помогает ему»[{101}]. Но если мы подумаем об этом минутку, то признаем, что всегда знали об этом из собственного опыта. Когда мы считаем, что наша жертвенность, выполняя свой почетный долг, служит высоким целям (помогает нашим любимым, человечеству в целом или богоугодным делам), самодисциплину поддерживать легко. Мы поднимаемся над искушениями. Но когда мы теряем такие ориентиры и думаем только о том, как трудна эта борьба, фокусируемся на переживании своих потерь, то начинаем в них тонуть. Мы испытываем гнев и жалость к себе, что в конечном итоге приводит нас к рациональному умозаключению: эта борьба на самом деле того не стоит. «Я вернусь к своей диете на днях». «Один день ничего не меняет». Но один день кое-что меняет, ведь всякий раз, поддаваясь искушению, мы теряем частичку самоуважения и прокладываем себе дорожку к последующим послаблениям завтра и послезавтра.

Дэниэл Канеман утверждает, что самоконтроль по необходимости становится актом работы сознания[{102}]. Но я думаю, что со временем и благодаря повторениям он может все более и более становиться частью «непроизвольного Я» и тогда намного легче практиковаться. Представьте себе людей, которые отличаются робостью и никогда не рискуют: это разновидность самоконтроля, развивающегося в автоматизм. Они редко поддаются искушению. Или вот пример: у людей, воспитанных в семье, которая культивировала сдержанность и вежливость, самоконтроль входит в привычку. Постепенная практика самоконтроля превращает его в автоматический и непреднамеренный процесс, который с течением времени требует меньших умственных усилий.

Неудивительно, что хорошее питание способствует укреплению силы воли. Мозгу нужно подкрепление для эффективной работы. На фоне принятий решения наступает истощение, и уровень глюкозы в мозгу падает[{103}]. Сахар быстро возвращает его обратно, но лучшей стратегией будет поддержание устойчивого уровня глюкозы при потреблении достаточного количества протеина. Поэтому, если вы пытаетесь сбавить вес, то это не лучшее время, чтобы бросать курить. Попробуйте сделать это, когда вы сможете есть то, что хотите.

Дети обучаются самоконтролю при последовательном родительском воспитании. Когда они хорошо понимают, что именно достойно награды,

а что заслуживает наказания, то обучаются быстро. Путаница происходит тогда, когда родители пытаются быть ребенку друзьями, когда они боятся нанести ущерб его достоинству или слишком устают, очень заняты или чересчур озабочены насаждением своих правил. Самооценка рождается в процессе позитивной деятельности, и таким образом развиваются мастерство и гордость за проделанную работу. Детям нужна структура, а без нее они быстро возвращаются к хаосу. Посмотрите любой фильм про няню и убедитесь в этом. Если вы относитесь к людям, которые страдают, не понимая почему, подумайте о том, как вас воспитывали. Вам были понятны правила семьи? Вы были предоставлены сами себе или вам все сходило с рук?

Другой способ устоять перед искушением – вызвать у себя условный рефлекс психологического отвращения. В научной лаборатории рефлекс отвращения создается просто наказанием, как, например, разряд тока, подающийся крысе, когда она нажимает неправильную кнопку. Мы поступаем так же, печатая на пачках сигарет картинки с больными легкими. В частности, если вы соблюдаете диету, можете придумать воображаемые картины самой любимой еды рядом с чем-нибудь неприятным, например рвотой или насекомыми. Если пытаетесь бросить пить или употреблять наркотики, полезно совместить желание выпить с воспоминанием о том, как вам было плохо, как вас рвало над унитазом или как вы оказывались в нелепом положении. Если есть желание смирить свой нрав, вспомните, как вы травмировали любимых людей, когда давали волю своей ярости. Безусловно, для создания этих связей в мозгу требуется практика, которая позволит присоединить ваши соблазны к стимулам, вызывающим отвращение. Однако если удастся вообразить себе эти сцены достаточно живо, то вы научитесь связывать их на удивление быстро. Этот метод следует использовать с осторожностью и только в связи с конкретными специфическими действиями: нам не нужно, чтобы вы вооружали своего внутреннего критика.

Возможно, самый большой секрет развития силы воли состоит в том, чтобы сделать этот процесс непроизвольным. Приобретение хороших привычек и отказ от плохих требуют определенной практики, но, возникнув однажды, самодеструктивное поведение само по себе становится привычкой. Здоровый образ жизни – еще один ключевой элемент нашей психологической гимнастики. Подобно истовым приверженцам физических упражнений, мы не останавливаемся, чтобы подумать или принять решения: мы делаем это автоматически. Встаем по будильнику, принимаем душ, одеваемся и глотаем завтрак. Без особых

усилий мы уже оказываемся в хорошей позиции на весь оставшийся день. Но если приходится бороться с собой, чтобы подняться с кровати, и каждый день думать о том, принимать или не принимать душ, что именно сегодня надеть, мы ставим себя в заведомо невыгодное положение, а день еще только начинается. У человека, который умеет заботиться о себе, не задумываясь об этом, и попадает на работу без опозданий, остается больший резерв сил, чтобы в дальнейшем принимать важные решения. Вот почему люди с хорошо развитым самоконтролем признаются, что реже испытывают стрессы в своей жизни. В делах они используют силу воли полуавтоматически, и поэтому кризисы и бедствия случаются реже. А когда наступает настоящий кризис, у них остается большой резерв самодисциплины для его преодоления.

Упражнение 6. Тренировка силы воли как жонглирование

В первой главе мы говорили о студентах колледжа, которые учились жонглировать. Через три месяца постоянной ежедневной практики исследователи могли заметить видимые изменения в структуре мозга испытуемых. Я надеюсь, что к данному моменту смог убедить вас в том, что не только такие навыки, как жонглирование, но и все, чему мы обучаемся (хорошие привычки и плохие привычки), имеет физическое воплощение в мозгу. Сила воли, требующаяся для езды на велосипеде или умножения пяти на семь, не дается при рождении – это навык, который мы можем укреплять на практике. Вот небольшие подсказки, собранные мной за годы тренировки силы воли{104}.

• Избегайте пусковых механизмов. Если вы алкоголик, держитесь подальше от баров. Если у вас депрессия или вы совершаете импульсивные покупки, не ходите в магазины. Но когда это действительно необходимо, берите с собой список: «забежал и выбежал». Если вы слишком долго смотрите телевизор, не сидите в своем любимом кресле. А еще лучше – передвиньте его (или телевизор) в другую комнату.

• Избегайте «пособников». Эти люди облегчают вам путь в направлении саморазрушающего поведения. Люди, с которыми вы ходите покурить в перерывах. Люди, подстрекающие к риску. Ваш партнер, если он или она поощряет вас в лени или угощает обильной пищей. Постарайтесь перетянуть этих людей на другую сторону, но если не получится, сохраняйте между ними и собой некоторую дистанцию.

• Приготовьте себя к долгому пути. Помните: студентам потребовалось

три месяца ежедневных тренировок по жонглированию, и они, безусловно, не достигли мастерства. Мы настраиваем себя, например, продолжать диету, обещая сбросить два килограмма в первую неделю. И когда этого не происходит, мы сдаемся. Если вы планируете любое реформирование, отведите себе не меньше трех месяцев. А тем временем проявите терпение и сосредоточьтесь на других заботах своей жизни.

• Однако все не так плохо, как вы думали. Еще никто не умер от соблюдения голодной диеты, и большинство людей не переживают особого дискомфорта. Это же относится и к отказам от любой вредной привычки. У вас будет пара тяжелых дней, но они минуют. И очень скоро вы начнете испытывать приятные чувства: гордости и самоуважения – от соблюдения своего режима.

• Не пытайтесь начать, пока вы не готовы. Все эпизоды, когда вы делали несмелые попытки и сдавали позиции, подрывают вашу веру в себя и свою силу воли. Не начинайте снова, пока не убедитесь в том, что по-настоящему продумали все и готовы подступиться к проблеме.

• Продолжайте практиковаться. Помните, что постоянная практика запечатлевается в вашем мозгу. Вы не можете превратиться в профессионального жонглера за один вечер, не можете освоить самоконтроль без длительной практики. И не забывайте: если вы не можете тренироваться по-настоящему, даже воображаемые репетиции могут давать такой же результат. Поэтому просто представьте, что отказываетесь от второго куска пирожного. Настройтесь на развитие силы воли как на ежедневное обучение игре на гитаре: после года упражнений вы добьетесь успеха, но будете еще далеки от совершенства. Это ваша пожизненная задача.

• Ищите помощи. Обнародуйте свои планы – это само по себе поможет быть честным – и просите каждого близкого вам человека о содействии. Например, чтобы знакомые постарались не говорить о еде или пирушках, когда вы рядом. Они могут быть особенно внимательными, признавая ваши успехи или выражая сочувствие, когда вам будет особенно тяжело.

• Делайте первые шаги. Прежде чем бегать, научитесь ходить. Упражнение силы воли – трудная задача. Измеряйте свои шаги в сантиметрах. Иногда вы будете приходить в отчаяние, а порой можете даже срываться. Старайтесь доверять себе и хвалить за каждый хороший день.

• Поощряйте себя. Вы делаете нечто, призванное изменить жизнь, и вам нужно собственное одобрение. Когда чувствуете, что решили проблему, можете сделать себе подарок или позволить путешествие. Вы даже можете

разрешить себе маленький однодневный или недельный перерыв в постоянной практике.

• Не становитесь одержимыми – отвлекайтесь. Наш мозг устроен таким образом, что мы не способны усилием воли перестать думать о чем-то, особенно о том, что нас волнует или искушает. Мы не можем просто отмахнуться от самодеструктивных импульсов. Но если вы постараетесь думать о чем-то другом, это поможет. Сделайте список хороших воспоминаний, к которым вы обратитесь, если потребуется, или список приятных дел, которые вы можете сделать, чтобы отвлечься. Учитесь уходить от пагубных желаний и неуверенности в себе. Относитесь к ним как к каплям дождя, скатывающимся по вашему водонепроницаемому плащу.

• Если поскользнулись, не теряйте решимости. Старайтесь не ошибаться, но если такое случится, не корите себя чрезмерно. Вы делаете тяжелую работу. Если вы несовершенны, это не значит, что вы безнадежны, и не это дает вам права отступать, иначе возобладает эффект «Какого черта!». Помните, что вы занимаетесь только три месяца. Если споткнулись на тридцатый день, учтите, что у вас в запасе еще 29 дней, когда ваш мозг будет меняться к лучшему. А откат назад не займет много времени.

• Радуйтесь положительным результатам. Обращайте внимание на свои чувства, когда преодолеете прежнюю весовую категорию. Вы можете почувствовать себя свободнее, сильнее, достойнее. Вы станете лучше выглядеть, у вас появится больше времени, вы сможете больше успевать. Позвольте себе наслаждаться этими чувствами со вкусом и удовольствием.

Глава 7

Сам себе враг

Мудрый опоссум Пого из комиксов Уолтера Келли[46] сказал: «Мы встретили врага, и этот враг – мы». Раздвоение личности может доходить до такой степени, что одна часть начинает испытывать ненависть, отвращение, стыд или ярость по отношению к другой. Основное убеждение звучит примерно так: «Я виновен, это моя вина. Если бы люди знали меня настоящего, они бы меня ненавидели». Ненависть к себе может казаться нам крайним проявлением, однако она встречается очень часто. Это рак души; что-то, что вторгается и наполняет нас до того, как мы его заметим; что может заставить нас мешать и вредить самим себе. Нам может даже и в голову не приходить, что чувства ненависти живут внутри и направлены внутрь. Но, пожалуйста, помните, что все это время мы говорили о двух Я: сознательном и бессознательном. Отвращение и ненависть к себе – это очень болезненные переживания, и мы пытаемся забыть или вытеснить эти чувства как можно скорее. Но коль скоро мы видим в себе паттерны самодеструктивного поведения и не понимаем, откуда они появились, настоятельно рекомендую внимательно об этом подумать. Самые разрушительные и болезненные формы подобного поведения вызваны актуальной ненавистью к себе. Пройдите этот короткий тест и посмотрите, найдете ли вы в нем себя.

Тест на ненависть к себе

• Просыпаетесь ли вы утром с такими мыслями: «Я должен был…», «Почему я не…», «Я безнадежна…», «Я никогда не стану / не получу…»?

• Появляются ли такие мысли в другие моменты вашей жизни (за рулем, при ходьбе, когда вы засыпаете) – в любой момент, когда оборона вашего сознания ослабевает?

• Избегаете ли вы зеркал, потому что вам не нравится ваше отражение?

• Когда совершаете ошибку, ругаете ли себя, мысленно обзывая *тупым, идиотом, придурком*?

• Чувствуете ли себя недостойным своего партнера?

• Приходилось ли вам после каких-то бестактных поступков или ошибок на работе все время переживать об этом? Есть ли у вас навязчивые мысли о подобных вещах?

• Случалось ли вам «забивать гол в свои ворота», когда вы уже были

близки к успеху, но ошибались в последний момент?

• Вы не любите думать о своем детстве?

• Вы не заботитесь о своем здоровье?

• Вы постоянно сравниваете себя с другими («Почему я не могу быть как Джо?»)?

• Вы ставите себя в опасное положение?

• Вы никогда не говорите родным или близким о таких вещах?

Парадигма	Основные суждения	В центре внимания	За пределами внимания	Эмоциональный стиль
Самоуничижение	Я недостоин, я другой, уродливый, неадекватный, виновный	Собственная вина и провалы. Часто преследует чувство стыда или вины из прошлого	Собственные добродетели, которые могут быть значительными, «больная совесть» делает нас нравственными и тактичными	Обычный, потому что эти люди умеют надевать убедительную маску. Иногда угрюмые и отстраненные. Иногда «хорошие солдаты», готовые «подорваться на мине» (взять вину на себя)

Мы должны учиться встречаться со своими демонами лицом к лицу – осознавать весьма уродливые чувства, которые вытолкали из собственного сознания. Ненависть к себе может вырасти из чувства вины или стыда, потому что хочется делать то, от чего нас отучали: совершать что-либо злое, постыдное, извращенное или отвратительное. А может быть, наоборот, мы хотим избежать того, что, по нашему мнению, обязаны сделать. Мы выталкиваем из сознания эти желания и сопутствующее им чувство вины. Тот факт, что мы испытываем бессознательную вину, – один из самых жестоких трюков, которые проделывает с нами разум. По существу, когда мы верим, что наши чувства «неправильны», как, например, злость в отношении любимого человека, эта мысль настолько непереносима, что мы отрицаем ее и выталкиваем из сознания – и все равно чувствуем себя виноватыми. Позвольте повторить: чувства не могут

быть неправильными – это непроизвольная реакция человека, и мы имеем над ней не больше контроля, чем над своим цветом кожи. Но этот тип вины – следствие воспитания, внушения, что все эти эмоции неправильны, вот за что мы наказываем себя саморазрушением. И если бессознательное чувство вины не было главным мотивом нашего самодеструктивного поведения, то всякий раз, когда поступки заставляют нас страдать, мы приумножаем свою вину и стыд.

Я знал человека, который подал на развод незадолго до того, как у его жены диагностировали рак. Пятнадцать лет он жил в чудовищном браке. Жена оказалась садисткой и каргой, и тот факт, что она медленно умирала, сделал ее поведение еще хуже. И конечно, мой пациент чувствовал, что не может покинуть умирающую женщину. Он никогда не высказывал желания, чтобы она побыстрее умерла, даже после того как я сообщил ему, что в сложившихся обстоятельствах это было бы нормально, но он все равно чувствовал себя чудовищно виноватым. Вся его мягкая опека и самопожертвование во время ее болезни не могли загладить этой вины.

Мне запомнилась и история молодой привлекательной женщины, в подростковом возрасте ставшей жертвой сексуального насилия своего брата. Как многие женщины, имевшие такой опыт, она не могла испытывать нормальных сексуальных желаний. Чтобы заняться сексом, ей нужно было напиваться: только алкоголь раскрепощал ее, превращая во фривольную даму, но она об этом не догадывалась. В ее сознании все мужчины были сексуальными агрессорами, почти насильниками, и она неизбежно чувствовала себя осквернённой, виноватой и стыдилась того, что снова позволила себя соблазнить.

Это обыденный принцип нашей жизни, но он запрограммирован быть неосознанным. *Мы переживаем вину и позор за чувства и желания, не зная этих самых чувств*, и это порождает ненависть к себе.

Многие считают такие импульсы к саморазрушению появившимися ниоткуда. В какой-то момент мы неожиданно понимаем, что рука тянется за чипсами, позволяем себе лишний стакан вина, с головой погружаемся в интернет, забывая о работе. Я верю, что эти импульсы – отражение чувств, которые мы пытались вытолкать из сознания. Но на самом деле от чувств не так просто отмахнуться, они всегда найдут лазейку, чтобы выйти на поверхность. Может казаться, что нет никакой связи между тем, как мы вчера рассердились на близкого друга, и тем, что сегодня пропустили тренировку, однако связь есть – если добавить в формулу наши

гнев и вину, взваливаемую на себя. Если мы научимся понимать эти связи, сможем взять под контроль последствия.

Самоуничижение обычно находится в темной глубине бессознательного, но может заполонить собой все, если его спровоцировать определенным опытом, мыслями или ассоциациями. Это не значит, что мы все время ходим с мыслями: «Я неудачник, ничего не могу сделать правильно, и пытаться не стоит». Если вы дошли до этой точки, можете диагностировать у себя клиническую депрессию. Для остальных мысли такого порядка могут где-то существовать, но запрятанные очень глубоко. Мы не смогли бы спокойно жить, постоянно прокручивая в голове осуждающие, обвинительные речи, полные ненависти к себе (например, люди с серьезной формой депрессии действительно не в состоянии нормально функционировать). Но эти речи могут существовать в «бессознательном Я», заставляя нас оправдываться за то, кто мы есть, мотивируя причинять себе боль, наказывать себя. Эти мысли могут время от времени всплывать на поверхность отдельными эпизодами, например, когда мы смотрим в зеркало и думаем, как отвратительно выглядим, а потом быстро отвлекаемся. Чувства изгнаны, но они никуда не уходят, приводя нас к социальной изоляции, или самопожертвованию в попытке угодить другим, или к выбору жестокого партнера, или к наркотикам, самокалечению и даже самоубийству. И если вы в настоящий момент делаете что-то, заставляющее чувствовать вину или стыд, вся мощь тех старых, сильных чувств может вернуться и заполонить собой все вокруг. Несмотря на это, «непроизвольное Я» может забыть, что именно спровоцировало такое бедствие, и эти могущественные чувства будут выглядеть так, будто появились ниоткуда, заставляя нас чувствовать себя лишенными власти над собой, жертвами себя самих.

Иногда мы можем спровоцировать близких плясать под дудку нашей ненависти к себе, заставляя покидать нас, бранить на чем свет стоит, проявлять неуважение. Мы делаем это с помощью двух конкретных защитных механизмов: проекции и проективной идентификации. Иногда мы общаемся с тем, кто плохо к нам относится, питая собственный страх и самодеструктивные импульсы. Иногда мы «подставляем» кого-то, делаем так, чтобы он не уделял нам внимания и любви, в которых так нуждаемся, чтобы он стал нашим вечным заклятым врагом или чтобы получить повод обвинять его в нашей ничтожности. Но когда мы принимаем ненависть или пренебрежение подобным образом, мы только усиливаем собственную ненависть к себе.

Причины ненависти к себе

Первые автобиографии в западной литературе, от святого Августина из IV века до Жана-Жака Руссо из XVII века, имеют примечательное сходство. Оба автора, один – святой, другой – гений, оглядываются на прожитые годы и говорят о проступках, совершенных в раннем возрасте, которые их все еще беспокоят. Августин украл несколько груш у соседа, просто чтобы «насладиться грехом». Руссо украл тесьму и свалил вину на кухарку. Сорок лет спустя он написал: «Тяжесть эта, ничем не облегченная, осталась на моей совести до сего дня, и я могу сказать, что желание как-нибудь освободиться от нее много содействовало принятому мной решению написать свою исповедь»[{105}]. Нам всем знакомо детское побуждение сделать что-то глупое, дурное, и у всех есть в памяти эпизоды, которые все еще тяготят нас. Подростковый возраст – тоже рассадник позора и унижения. Поразительно, какими ясными могут быть такие далекие воспоминания. Я думаю, что они живы и в каком-то смысле отражают все извращенные поступки, которые мы совершаем или хотим совершать в течение жизни. Непосредственный опыт – глубокое чувство вины, но это не та вина, которую можно искупить или простить, потому что ее причина далеко в прошлом. Когда это чувство играет главную роль в обыденном мышлении, это ненависть к себе.

Ненависть к себе – очень распространенная проблема для людей, которые в детстве ощущали себя нелюбимыми или брошенными, и особенно тех, кто подвергался эмоциональному, физическому или сексуальному насилию. Дети, прошедшие через это, часто винят себя за прошлое («Если бы я был лучше, мама не так сильно злилась бы»), а это может пугать сильнее, чем само насилие. Детям важно верить, что взрослые любят их и действуют в их лучших интересах, и если это не так, ребенок остается один на один с пугающим, опасным миром без всякой защиты. Если же с ними плохо обращаются, они часто верят, что заслужили такое отношение. Подобные проблемы не обязательно должны быть настолько драматичными, чтобы оставить шрамы в сознании ребенка. Может быть, просто мать или отец на самом деле были перегружены, сильно заняты, пытаясь заработать на жизнь или разбираясь с проблемами здоровья, депрессией; возможно, они были слишком молодыми и неопытными или, наоборот, слишком старыми и усталыми. Если родители не могут дать ребенку защиту, сочувствие, поддержку и указать правильный путь, он с большой вероятностью вырастет, отягощенный чувством собственной неполноценности: «Я слишком уродливый, слишком

требовательный, неспособный – слишком что-то еще, чтобы быть родным и любимым сам по себе».

Получая от родителей сигнал, что мы надоедливы или не особенно важны для них, мы начинаем в это верить. В некотором смысле парадигма становится реальностью, мы приносим это убеждение с собой в школу и ведем себя так, будто с нами что-то не так. Другие дети легко прочитывают этот бессознательный сигнал и со свойственной детям непроизвольной жестокостью всячески начинают подкреплять его – травить и задирать нас. У нас на спине словно нарисован знак жертвы. Мы растем с главной парадигмой своей фундаментальной «неправильности», виним себя за каждый мельчайший пустяк, и это означает, что мы на пути ненависти к себе.

Есть и другое осложнение: если с нами плохо обращались в детстве, мы накапливаем злость, обиду и боль (часто бессознательные). Детьми мы часто начинаем фантазировать о чем-то ужасном, что может случиться с нашими родителями: фатальная авария, сердечный приступ, а иногда и о том, как мы мстим за свои страдания. Эти чувства неприемлемы для ребенка: даже жертвы насилия любят своих родителей, – поэтому такие чувства подавляются. Но они вернутся в форме бессознательной вины и стыда, настигнув выросшего ребенка. Некоторые люди с раннего возраста понимают, что поведение, кажущееся самодеструктивным – как, например, не выкладываться в полную силу, не настаивать на своем, не выражать чувств, – действует как защита, потому что это способ привлекать родительскую любовь и заботу. Собака будет пассивно принимать удар током, если знает, что за ним последует еда. У меня был пациент, постоянно саботировавший собственный успех, потому что независимость и успешность он воспринимал как предательство депрессивной мамаши. Он был обязан сидеть дома и смотреть с ней телевизор, и если чувствовал, что пренебрегает своим долгом, то испытывал за это вину. Поведение, кажущееся настойчивым или независимым, пугает некоторых родителей, они могут наказать ребенка, лишить его своего внимания и одобрения. Ребенок не примет эту судьбу, он скорее научится подавлять определенные чувства и действия, чтобы порадовать родителей и сохранить с ними связь, но при этом львиная доля его ярости вытеснится из сознания. Всем сложно балансировать между помощью себе и другим. Когда забота об окружающих подразумевает наказание самого себя – это ситуация, в которой нет победителей. Мой пациент, ощущавший вину за собственную независимость, продолжал разрушать свою работу.

Сигналы, которые дают понять, что окружающие недовольны нашей уверенностью в себе, едва уловимы, а наше самопожертвование привычно для нас, поскольку живет в «непроизвольном Я». В результате все начинают игнорировать нас или пользоваться нашей слабостью. Мы становимся «славным парнем» (см. главу 4). Это самосбывающееся пророчество в действии, еще один порочный круг. Мы будем и дальше саботировать собственные попытки добиться независимости, потому что они заставляют нас испытывать тревогу и вину. Это саморазрушение, которое используется как защита от неприемлемых чувств.

Ненависть к себе также может быть результатом травматического опыта во взрослой жизни, особенно такого, как изнасилование или домашнее насилие, война, трагедия 11 сентября или самоубийство любимого, – что угодно, что приводит к «комплексу выжившего», когда вы взваливаете вину на свои плечи. Как может Софи жить с ее выбором?[47]

Если самоуничижение не становится частью стимула к саморазрушающему поведению, то мы подружимся с плохими привычками, но в конце концов в любом случае возненавидим себя: «Ты так слаб! Ты вообще не знаешь, что такое дисциплина? Сила воли? Ты никогда ничего не добьешься, если будешь продолжать вести себя так же тупо!» Но чаще всего самоуничижение уходит корнями в прошлое, в опыт взросления или травматический опыт во взрослом возрасте, после которого вы так и не смогли прийти в себя.

Бессознательные чувства стыда и вины

Самоуничижение часто становится результатом бессознательных вины и стыда, двух разных, но связанных друг с другом чувств. Причиной вины обычно выступают конкретные действия (или бездействие) в прошлом. Стыд не так явно привязан к событиям в прошлом, скорее к личности в целом.

Чувства или мысли, которые провоцируют ощущение вины, – также объект психологической защиты, которая держит их подальше от сознания. Мы можем думать, что если не осознаём нежелательных импульсов, то и не чувствуем себя виноватыми за них. Но это ошибка. Люди чувствуют себя виноватыми за вещи, о которых даже не подозревают, и так происходит постоянно. Мы не получаем настоящего удовольствия от фантазии: выдуманной встречи с объектом желания, победы в битве с хулиганом, – но чувствуем себя виноватыми за свои импульсы. Тем не менее это первостепенный мотив для самодеструктивного поведения:

мы наказываем себя за неприемлемые мысли и чувства, о существовании которых даже не подозреваем. Мой пациент, который мастурбировал как одержимый, не мог увидеть, как его зависимость от порнографии обесценивала отношения с женой и дочерью (он подавлял любые проявления чувства вины), так что продолжал свои безрезультатные попытки пойти легким путем, пытаясь откупаться подарками.

Стыд и совесть могут оказаться полезными для социальных нужд. Они заставляют следовать общественным правилам: мы не грабим и не убиваем соседей, а они не грабят и не убивают нас. Мы можем испытывать соблазн украсть что-нибудь или изменить жене, но чувство вины должно предупредить такой поступок. Порой хочется перестать следить за собой, опуститься на самое дно, но потом будет стыдно. Мы как будто родились с моральными нормами, с принципом «честной игры». Все ребячьи игры связаны с правилами, дети постоянно практикуют дифференциацию между «честным» и «нечестным» («Так нечестно, не жульничай!»), даже если правила придуманы на ровном месте и меняются каждый день. Нам необходимо разобраться в том, что приемлемо, а что нет. Множество вещей может заставить нас нарушить правила, но после мы обычно чувствуем себя виноватыми. Один солдат, убивающий противника из засады, может верить в то, что подчиняется приказам, что это правильно, и тогда спокойно отправляется домой отдыхать. А другого солдата всю оставшуюся жизнь будут преследовать воспоминания и сомнения. Кажется, что это проще, когда кто-то другой стреляет в нас, и честнее, если мы дадим ему шанс. Но история учит тому, что даже соблюдение правил не всегда защищает от чувства вины за совершение зла.

Стыд может вызвать даже худшее самодеструктивное поведение, чем чувство вины, и он также может быть неосознанным. Это глубокий, всепроникающий опыт осознания мерзости или отвращения к самому себе. В то время как совесть, строго говоря, сообщает нам о том, что мы сделали не так, а что можно исправить или простить, стыд проникает в самую суть нашей личности. Это опыт взгляда на себя с другой, неприятной стороны, в наихудшем свете, или страх того, что другие увидят «секретное Я», которое мы глубоко спрятали и вспоминаем лишь тогда, когда нас заставляют. Таким образом, стыд, как и совесть, может быть спрятанным от сознания, но все равно провоцировать саморазрушающее поведение. Если мы втайне верим, что мы – мерзкие и презренные люди, то, скорее всего, будем искать наказания или заниматься самобичеванием.

Травматический опыт сексуального насилия может вызвать глубоко

проникающий стыд. Ужасный факт, который мы не хотим признать, заключается в том, что дети имеют сексуальные влечения и даже могут соглашаться на это, но в то же самое время испытывать страх и ужас. Я говорил с поразительным количеством взрослых, которые помнят опыт сексуального насилия, но не связывают с ним свои разрушительные привычки или депрессию, даже если после этого их жизнь начала рушиться. Они резко стали плохо учиться в школе, употреблять наркотики, пить алкоголь, резать вены, то есть любыми способами пытаться убежать от проблем. Тем не менее они продолжают упорно считать, что сексуальное насилие – это просто событие в их жизни, никак не связанное с поведением. Отрицание или диссоциации нередко оказываются неизменно сильны. Говорить о полном выздоровлении можно тогда, когда люди будут в состоянии понять, что любые мысли и чувства стоит признавать, и только тогда ненависть к себе, вина и стыд окажутся беспочвенными. Потом необходимо будет научиться любить себя, хорошо к себе относиться, гордиться собой и вырастить чувство собственного достоинства.

Сексуальное насилие также часто приводит к искажению восприятия своего тела: мы чувствуем себя уродливыми, грязными, непривлекательными, стыдимся своей внешности. Люди с подобными чувствами пропускают всю радость ничем не осложненной сексуальной жизни и обречены жить, стыдясь своего тела. Они склонны подвергаться насилию или эксплуатации со стороны партнеров, которые успокаивают их, говоря, что нет никаких причин для стыда, а после злоупотребляют этим доверием, внушая мысль, что *больше их никто не полюбит*.

За самоуничижением также может стоять неразрешенная скорбь. Когда мы теряем кого-то близкого, к кому испытывали множество смешанных чувств, у нас не хватает сил пережить естественный процесс скорби. Смерть родителя в раннем возрасте, в тот период, когда мы временно находимся с ним в состоянии обоюдной ненависти, может служить отличным примером. Вообще-то смерть родителя в любом возрасте, при наличии двойственных отношений с ним на протяжении всей жизни, оставляет нас наедине со своей совестью. Развод или расставание – неважно, насколько сильно мы этого хотим, – обычно сопровождаются сожалением о собственных несбывшихся надеждах. Потеря работы может быть расценена как персональный провал. Потеря экономического статуса – настоящее унижение. Как когда-то писала Элизабет Кюблер-Росс[48], в действительности процесс скорби существует{106}. Мы должны дать себе почувствовать потерю до того, как сможем двигаться дальше.

Симптомы ненависти к себе

Если у нас проблема с ненавистью к собственной персоне, собственное саморазрушающее поведение может быть незаметным или, наоборот, бросаться в глаза. Незаметные проявления включают возведение для себя препятствий. Мы можем постоянно пребывать на заднем плане, не позволять своим талантам проявляться, вредить себе, бездельничая и отвлекаясь от работы. Можем пренебрегать своим здоровьем или слишком многого от себя требовать. Мы можем очень тяжело работать ради других, но при этом все равно чувствовать себя каким-то мошенником, который лишь обманывает людей. В то же время мы нередко очень осложняем близкие отношения, втайне опасаясь, что кто-то поймет нашу истинную ничтожную суть. Нас могут привлекать партнеры, которые заставят чувствовать себя ниже их или воспользуются нашими недостатками. Мы можем пристраститься к риску и адреналину. Самые опасные деструктивные действия могут приводить к суицидальным попыткам, членовредительству, перееданию и умышленному очищению кишечника.

Одно из возможных последствий ненависти к себе – это настоящая клиническая депрессия, а другое – пустая жизнь. Если вы постоянно отчитываетесь перед внутренним критиком, который всегда недоволен, одно из решений (абсолютно несостоятельное) – попытаться вести себя осторожно: никогда не говорить того, что мы думаем или чувствуем, никогда не делать ничего спонтанного или рискованного, развивать контроль над своими чувствами до такой степени, когда уже не сможем ничего чувствовать.

Другие симптомы самоуничижения в действии:

• **Перфекционизм.** Такие люди преграждают себе дорогу сомнениями в собственных силах и никогда не верят, что их работа достаточно хорошо выполнена.

• **Перенапряжение, плохая организованность, запрет на просьбы о помощи.** Эти люди постоянно наказывают себя, хотя пытаются казаться сильными и самоуверенными.

• **Действия в ущерб себе.** Пропуск финальных сроков, опоздания на встречи, загруженность; но ненадежность – это способ наказать себя, при этом не осознавая нужды в наказании.

• **Застенчивость, социальная тревога.** Боязнь людей как следствие подсознательной ненависти к себе и ожидание отторжения и осуждения.

• **Создание непривлекательности.** Плохая гигиена, плохой стиль в одежде, неловкое поведение в обществе. Символическое послание: «Пожалуйста, не смотрите на меня слишком пристально».

• **Постыдные секреты.** Поведение, несвойственное характеру, причиной которого становится что-то потаенное, как, например, навязчивая мастурбация, азартные игры, воровство, тайное членовредительство, сексуальная слабость. Создает напряженное чувство вины, сопровождаемое ненавистью к себе.

• **Жестокое обращение к себе.** Членовредительство, порезы, ожоги, умышленное переедание, предрасположенность к травмам. Может проявляться в том, что человек причиняет себе боль, не зная, что хочет этого.

• **Рискованное поведение.** Вождение в нетрезвом виде, случайный секс, постоянный риск. Как мы уже говорили, оно проявляется как импульсивное действие при отсутствии выраженных эмоций.

• **Насилие по отношению к другим.** Бытовое насилие – это когда человек избивает единственного человека в жизни, который дал клятву его любить. Это настолько саморазрушающее действие, насколько вообще возможно. Из случайных же драк он никогда не выходит невредимым, и однажды его могут вынести из такого конфликта вперед ногами.

• **Выбор жестоких, равнодушных партнеров.** Почему-то такие люди находят партнеров, которые будут подыгрывать их самоуничижению, проявляя жестокость, изменяя им, подрывая их самооценку, манипулируя ими, чтобы они брали на себя ответственность за все, что идет не так в отношениях. И они не могут прекратить такие отношения, потому что это удовлетворяет их эмоциональные нужды.

• **Переедание, хаотичный прием пищи, пренебрежение физическими упражнениями, слишком большой вес, делающий вас непривлекательными.** Это тоже может быть симптомами ненависти к себе.

Потеря веса

Большинство американцев либо страдают от излишнего веса, либо уверены, что они толстые. Надо ли считать это результатом самодеструктивного поведения? Ответ сложнее, чем кажется на первый взгляд. Любой из сценариев саморазрушения, который мы рассматривали ранее, может стать причиной неправильного питания или отсутствия физической нагрузки, но борьба за потерю веса живет совершенно своей жизнью. Представим, что английское издательство

William Hill Agency предлагает: вы описываете план тренировок и ожидаемую степень потери веса, а они делают на вас ставки. Несмотря на то что вы сами диктуете цели и сроки, большинство игроков проигрывают. Это потому, что диеты не работают. Каждый раз, когда вы сидите на диете, теряете вес, а потом снова его набираете, вы осложняете потерю веса в будущем. Ваше тело начинает воспринимать диету как голод и будет удерживать калории, потому что привыкает к мысли: выживание под угрозой. К третьей или четвертой диете вы можете радикально ограничить прием пищи – тело упорно будет сохранять изначальный вес.

Таким образом, сила воли практически не имеет отношения к потере веса{107}. Конечно, требуется немало усилий, чтобы соблюдать диеты; проблема лишь в том, что диеты не работают. Просто посмотрите на Опру Уинфри. Чтобы подняться туда, где она сейчас, справляться со всеми своими проектами и обязательствами, она должна быть сверхъестественно целеустремленным и организованным человеком. И тем не менее Опра постоянно пытается похудеть – но, несмотря на помощь лучших в мире специалистов, не может. Людям, вконец измотавшим себя диетой (и временно истощившим запасы силы воли ради самоконтроля), сложнее соблюдать диету. У тех, кто постоянно борется с соблазном, остается очень немного силы воли для каких-то других задач. Мы хотим изменить привычки в еде, сделав их частью «непроизвольного Я», так что сила воли нам не пригодится.

Те, кто сидит на диете, – идеальный пример эффекта «Какого черта!». В одном эксперименте (с тех пор много раз повторявшемся) худеющих сравнивали с не худеющими в разных ситуациях. Первой группе дали два гигантских молочных коктейля, а потом открыли неограниченный доступ к печеньям и крекерам, которые, как они думали, надо будет оценивать – но на самом деле исследователи измеряли потребление. Второй группе дали только один маленький коктейль, а третьей – вообще никакого. Среди тех, кто не сидел на диете, результаты были вполне предсказуемы: группа, которой не дали молочного коктейля, съела больше всего печенья и крекеров, группа с маленьким коктейлем съела меньше, а группа с двумя коктейлями едва притронулась к еде{108}. Но среди худеющих результаты удивительным образом были обратными: группа, которая выпила по два гигантских молочных коктейля, съела больше печений и крекеров, чем вторая и третья группы. Как будто у худеющих есть дневной лимит калорий, и если они его превысили (например, двумя стаканами молочного

коктейля), день все равно испорчен. «Какого черта! Сегодня я буду есть что хочу, а завтра начну сначала». Это абсолютно иррациональное и тем не менее подсознательное действие; рациональная часть сознания тут решений не принимает.

Попытки похудеть также заставляют нас игнорировать естественный цикл голода, приема пищи и чувства удовлетворения. Мы едим по часам, не можем съесть то, чего хочется нашему организму, и привыкаем к чувству голода. Когда мы учимся есть по правилам, совершенно утрачиваем чувствительность к голоду и удовольствию. Если перестаем следовать правилам (что неизбежно происходит с большинством), напрочь теряем естественную способность понимать, когда же наступает момент насыщения.

Если мы не в состоянии сесть на диету, чтобы избавиться от веса, то что же реально можем предпринять? Можем начать с того, что посвятим свои старания не избавлению от лишнего веса, а здоровому питанию или приобретению хорошей формы. Здоровое питание подразумевает, что это на всю жизнь. Если наша цель такова, придется узнать многое о пище. Можно узнать, например, что еда с большим содержанием протеина наиболее эффективна в удовлетворении наших энергетических потребностей. Понять преимущества овощей, фруктов и зелени. Сократить потребление углеводов. Мы научимся другим трюкам с самоконтролем, о которых уже говорили: когда мечтаешь о вкусностях с высоким содержанием углеводов, можно привязать эти картинки к чувствам опасности или отвращения – червяки в молочном коктейле, тараканы в шоколадке. Если взвешиваешься каждый день, увидишь результаты гораздо быстрее, и это поможет контролировать себя. То же происходит, если мы обращаем внимание, что и как едим, и узнаём про калории, жиры и углеводы. Желательно читать о еде в ресторанах, и особенно о калориях, если в меню указывают их количество: это поможет правильнее рассчитывать свой ежедневный рацион.

Чтобы получать информацию о своем прогрессе без промедления, можно использовать новые технологии. Есть устройства, как, например, Fitbit, которые считают, сколько шагов в день мы прошли. Например, мы поставили себе цель: проходить в день десять тысяч шагов. Посмотрели на прибор в девять часов вечера – и узнали, что не хватает еще трех тысяч. Потом можно будет лишь изумляться, как прогулка по дому в три тысячи шагов туда-сюда способна улучшить наше самочувствие. Компании программного обеспечения разрабатывают программы с использованием игровой психологии для разных персональных

электронных устройств, чтобы вдохновить нас переходить на здоровое питание. Некоторые сайты в интернете позволяют сделать ставку на то, что мы добьемся нужного веса, и если действительно это сделаем (большинство людей, конечно, не выигрывает), то можем выиграть вполне реальные деньги.

Еще одна неожиданная и обнадеживающая находка: люди, которые научились подавлять соблазн съесть что-то вредное, обещая себе съесть это позднее, едят меньше. А уверенные в том, что никогда не притронутся к вкусняшке и что стоит навсегда забыть этот соблазн, в итоге съедают больше{109}. Оказывается, вера в то, что мы сможем когда-нибудь съесть всю эту еду, приносит радость ожидания, и когда мы уже действительно можем по-человечески поесть, хватает меньшего. Те же, кому внушали выкинуть из головы такие мысли, а потом предоставили возможность получить желаемое, довольно быстро скатывались к эффекту «Какого черта!»: «Хорошо, он дал мне зеленый свет, эти калории – на его совести». Мы можем быть мудрее и время от времени позволять себе маленькую порцию любимой соблазнительной вкусности, чем постоянно чувствовать себя лишенными чего-то важного, потому что тренируем ум получать удовольствие от небольших порций.

Негативное мышление

Другим проявлением ненависти к собственной персоне могут быть непроизвольные негативные мысли, давным-давно отмеченные Аароном Беком[49] в качестве симптома депрессии{110}. Эти мысли могут появляться в сознании внезапно, как коленный рефлекс, с целью уравновесить любое хорошее чувство. Одна моя пациентка однажды поняла, что каждый раз при получении похвалы за что-либо у нее немедленно появлялись критикующие мысли: «О нет, они не знают настоящую тебя, они не знают, какая ты жалкая, они не знают, что ты неудачница». Были и другие подобные мысли: «Я не заслуживаю…», «Я никогда не смогу…», «Бесполезно даже пробовать…»

Очень важно понимать, что такие мысли – как белый шум, помехи, вызванные нашим самоуничижением. Надо помнить, что подобный образ мыслей – привычка, от которой можно избавиться. Многие пациенты, осознав эти паттерны, испытали в некотором роде мрачное удовольствие от понимания, как они делают это с собой. Некоторые любят аббревиатуру ANTS[50], потому что, как и муравьи, такие мысли появляются ниоткуда

и портят пикник. Мы можем представлять себе картинку в голове, на которой будем сокрушать этих муравьев своим ботинком или устраивать пикник подальше от муравейника, и потом вспоминать ее каждый раз, когда такие мысли возникают в сознании. Мы также можем научиться сопротивляться негативным мыслям простыми командами: «Не заходи туда. Не слушай этот голос. Потом с этим разберешься. Это не твоя проблема». Некоторые терапевты раньше учили людей позитивным и торжественным заявлениям: «Я достаточно хорош, я достаточно умен, и, черт возьми, люди меня любят», – хотя у меня всегда это вызывало мурашки по коже{111}. Бросать вызов негативным идеям, вооружившись силой логики, кажется мне более эффективным методом: «Где доказательство, что ты неудачник?» Лучше тренировать осознанность и относиться к этим мыслям как к ненастоящим: просто что-то спровоцировало старые алгоритмы в нашем мозгу, это призраки из прошлого, которым мы можем позволить раствориться в воздухе.

Вот простой способ показать, что небольшие перемены в негативном мышлении приводят к переменам. Первокурсники в университете, получающие оценки ниже ожидаемых, с большой вероятностью уйдут из учебного заведения. Одни сделают вывод, что недостаточно хороши для высшего образования, пока другие студенты, с более оптимистическим взглядом на жизнь, переварят новость и решат больше работать. Психологи взяли группу первокурсников, проявлявших беспокойство по поводу своей успеваемости{112}. Части из них показали статистику, свидетельствующую, что низкие оценки в первый год – довольно частое явление и что большинство студентов, которые остаются после этого в университете, могут исправить свой средний балл. Они также посмотрели видео: на нем четыре старшекурсника рассказывали, как были разочарованы в первый год учебы и как постепенно исправляли оценки. В общей сложности это заняло полчаса. Контрольная группа не получила такой информации. В следующем году те студенты, которые видели статистику и фильм, показали лучшие результаты в учебе, чем контрольная группа. Теперь вероятность того, что они покинут университет, становится все меньше.

Ненависть к себе и отношения с людьми

Если мы по-настоящему ненавидим себя, это неминуемо сказывается на наших отношениях с близкими. Такие люди тянутся к тем, кто тоже ненавидит их, или, глубоко храня свой секрет, поддерживают поверхностные отношения с партнерами. Многие, втайне себя

ненавидящие, постоянно меняют привязанности, словно проверяя своих партнеров: могут ли те прогнать их. Они не верят в то, что достойны любви, не доверяют людям, стремятся оборвать отношения и предпочитают отталкивать партнеров из-за постоянного страха быть отвергнутыми.

Ничто так не провоцирует самодеструкцию, как отвержение. Оно лишает нас разума и заставляет совершать импульсивные поступки, о которых мы потом жалеем. Это старое клише, но переедание, например, случается по такой же причине. Когда кто-то отвергает нас, мы забываем о воспитании и становимся эгоистичнее. В новых отношениях ведем себя еще более отчужденно и недоверчиво. В нас уже нет той искренности и сочувствия, и все чаще хочется пренебрегать правилами хорошего тона. Только представьте себе: практически все случаи стрельбы в школах США за последние несколько лет устраивали юноши, тяжело переживавшие свою отверженность другими.

Некоторые из нас, ненавидя себя, стремятся заводить отношения с людьми, обладающими еще более деструктивными склонностями. Они заключают браки с алкоголиками или наркоманами, питая себя ложной верой в то, что любовь победит их пристрастие к этим вредным привычкам. И когда такого не происходит, они часто превращаются в союзников, по существу, поддерживая партнеров в самодеструкции, поскольку это придает смысл их жизни.

Путь к выздоровлению

Переживание ненависти к себе настолько разрушительно, что мы не верим в возможность полного избавления от этого. Тем не менее мы способны ступить на путь выздоровления, научившись распознавать свою ненависть, прежде чем она причинит нам вред, и вытаскивая ее на свет осознанности. Такие чувства похожи на вампиров: они не терпят света. Убеждения в ненависти настолько очевидно несправедливы и абсурдны, что не выдерживают испытания разумом. Эту практику следует продолжать, пока ненависть, приобретенная в детстве или после взрослой травмы, остается частью нашего «непроизвольного Я» и по интенсивности реакции не соответствует поступкам, провоцирующим ее сегодня. В этом случае хорошо помогает индивидуальная психотерапия и/или группа поддержки, предлагающая взгляд со стороны на парадигму и механизмы защиты, которые не позволяют нам увидеть свою ненависть в действии. Медикаментозная терапия может способствовать контролю некоторых

симптомов (например, депрессии), пока мы лицом к лицу сталкиваемся с тяжелыми переживаниями, которые пытались подавлять. Нам также необходимо снова научиться испытывать эмоции, поскольку, вытесняя чувство ненависти, мы, скорее всего, перестали чувствовать вообще.

Но преодолеть ненависть к себе с помощью обычного осознавания не удастся. При таких попытках снова запустятся механизмы защиты, вводящие нас в заблуждение. Один из вариантов решения – *полное признание*, которое требует согласиться со своей беспомощностью в этой борьбе. Абсолютно необходимо принять себя такими, какие мы есть, но при этом так же необходимо меняться: сначала поднять руки вверх (сдаваясь), а затем двигаться дальше. Нужно смириться с собой, особенно с такими важными вещами, которые мы откладываем до тех пор, пока не окажемся готовы. Начать можно с самых первостепенных задач: например наладить семейные отношения, поменять работу. Нужно также осознать, что мы никогда не сможем начать, пока чувствуем свою неготовность. Критически важно приучить себя делать что-то новое: это один из способов исцеления нашего поврежденного мозга.

Ненависть к себе и допустимый мир

Безусловно, наша ненависть к себе сильно влияет на представления о жизни. Собственное благополучие теперь нуждается в осмысленности, надежде и цели. Если мы существуем с бессознательной ненавистью к себе, то вряд ли можем надеяться на изменения; возможно, и вовсе перестанем видеть смысл в своем существовании. Мы можем настолько искажать свои представления о будущем и прошлом, что любое событие все равно приводит нас к убеждению о собственной несостоятельности и заслуженном наказании за это. Мы склонны считать, что негативные события имеют долгосрочное влияние на наше будущее. И самое главное, что мы начинаем винить за эти события себя и не верить, что способны на лучшее. Это пессимистическая парадигма. Оптимисты, наоборот, предпочитают относить хорошие события на счет собственных усилий, считая, что они оказывают долгосрочное и значительное влияние на их жизнь, а плохие происходят по не зависящим от них причинам, носят временный характер и ни на что не оказывают существенного влияния. Позитивное отношение к жизни делает ее лучше (и дольше). Оптимисты, не жалея времени, всеми силами стараются достичь своих целей; позитивные ожидания часто приводят к позитивным результатам и наоборот.

Можно ли изменить негативные убеждения? Мартин Селигман[51] утверждает, что весь смысл когнитивно-поведенческой терапии состоит в том, чтобы сделать людей оптимистичнее{113}. Выявление и критика негативных убеждений и суждений считаются сердцевиной метода. Такая терапия постоянно доказывает свою эффективность в помощи людям с депрессией, тревогой, стрессом и травмой. Этот метод также убедительно показывает свою действенность в перестройке мозга{114}. А вот мои рекомендации, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии.

Упражнение 7. Определение и прекращение ненависти к себе

• Упражняйтесь в наблюдении за появлением любых обвинительных мыслей в свой адрес и внезапного чувства отвращения к себе: как только внутренний критик начинает нападать на вас; когда замечаете, что оскорбляете себя; когда ваше настроение неожиданно меняется с приятного на отвратительное; когда вы ловите себя на совершении самодеструктивных действий, не понимая их причины.

• Обращайте внимание на любые провоцирующие события, на все, что вызывает у вас подобные переживания; чувства никогда не падают с неба. Возможно, это что-то малое и незначительное: воспоминание, чье-то лицо, песня или запах. С помощью метода осознанности вы сумеете это распознать.

• Постарайтесь вытянуть все связи между пусковыми событиями, вашей непропорциональной реакцией и прошлым опытом подобных чувств.

• Обнаружив эти мысли, спросите себя: «Неужели я действительно заслуживаю те тяжелые переживания, которые на меня обрушиваются? Что же именно я делаю, что вызывает эти чувства? В какой степени это так плохо сейчас или это просто мой багаж из прошлого?» Посмотрите на себя через состояние осознанности – объективное и сочувствующее.

• Рассмотрите свои предубеждения в действии. Ваши непроизвольные негативные мысли связаны с вашим опытом? Он подтверждает ваш пессимистический, самоуничижительный допустимый мир? Если так, попробуйте оспорить эти мысли и убеждения, используя метод, с которым уже познакомились.

• Если в настоящем существует пусковой механизм, заставляющий чувствовать вину или стыд, поработайте с ним. Не ленитесь, а просто

решите проблему. Позвоните матери. Найдите работу. Попросите прощения у друга. Делайте все что угодно, чтобы компенсировать ущерб.

• Если ваша ненависть к себе связана с чем-то в прошлом, что до сих пор мучает вас, и нет никакой возможности исправить это напрямую, постарайтесь совершить символический акт раскаяния. Сделайте взнос в благотворительную организацию, достаточно внушительный, чтобы прочувствовать его. Посвятите часть своего времени волонтерской работе: поработайте в столовой для малоимущих, помогите пострадавшим от стихийных бедствий, поработайте в больнице или сиротском приюте. Сделайте что-то серьезное. А затем попытайтесь простить себя. Вы не должны всю жизнь раздирать свои раны, иначе это станет еще одной саморазрушающей привычкой. Вы сделали все, что могли, чтобы исправиться, а теперь выбросьте это из головы.

• Если вы поддерживаете деструктивные отношения, посмотрите на них суровым холодным взглядом, чтобы понять, что происходит. Не ваша ли ненависть к себе тому причиной? Если так, помните, что обидчики паразитируют на тайне и бесчестии, и если вы заявите всему миру, что вас обижают, обидчик лишится своей власти. Начните с близких друзей. Их реакция даст ключ к тому, как относиться к этой ситуации. Что вам нужно – изменить свои отношения или разорвать их?

Нужно также научиться хорошо заботиться о себе и совершенствовать этот навык до тех пор, пока он не станет естественной привычкой. Новые навыки заменят самодеструктивный цикл в мозгу на более позитивные связи. И по той же причине нельзя забывать практику осознанности – чтобы узнать себя поближе. Я очень рекомендую прием, который назвал *сочувствующее любопытство*, – это взгляд на себя, как если бы мы были своим терапевтом, без осуждения, с теплотой и состраданием и одновременно с искренним интересом и желанием понять, что происходит. Сочувствующее любопытство предполагает своего рода отстраненность, пытливое участие. Большинство из нас не смотрит на себя так; вместо этого мы относимся к себе как нерадивые родители к своим детям. В основном потакаем и попустительствуем себе: прощаем промахи и даем обещания, зная, что не выполним. Но в то же время другая часть нашего сознания все время судит и критикует нас за все проступки. Таким образом, мы колеблемся между потворством и наказанием. Сочувствие предполагает терпение, доброту, любовь, нежность, милосердие и заботу. Мы перестаем судить себя, но в то же время рассчитываем на лучшее в себе. Любопытству нужна определенная дистанция, стремление

объективно оценить то, что мы чувствуем, и почему мы переживаем то, что переживаем. Любопытству требуется сила нашего разума, чтобы внимательно вглядеться в то, что происходит. Особенно это касается самодеструктивного поведения, когда очень важно изучить себя – не снимать с себя стружку, а посмотреть внутрь с состраданием и интересом: «Почему я бранился с женой? Почему я напился прошлым вечером?» Любопытство дает возможность видеть дальше, чем обычно, и не просто порицать себя, как обычно, обещая, что больше так не будем: «Почему? Что я чувствую? Почему я боюсь видеть?» Сочувствующее любопытство – это отношение к «сознательному Я», это обучение и повторение пройденного до тех пор, пока оно не станет частью «непроизвольного Я».

Глава 8

Травма и саморазрушающее поведение

В первой главе мы коснулись определенных фундаментальных аспектов «непроизвольного Я», не вписывающихся ни в допустимый мир человека, ни во фрейдовское бессознательное. Они относятся к стилю обучения, мышлению, чувствам, неосознанным реакциям тела, основным связям в мозгу, нервной системе и другим сложносочлененным системам организма: иммунной, эндокринной, желудочно-кишечной, мышечной и остальным – иными словами, ко всем функциям, которые мы привыкли считать непроизвольными. Эти аспекты не попадают под влияние разума и поэтому не зависят от нашей психологической истории. Однако это еще одна область неврологии, психологии и медицины, в которой были сделаны громадные успехи. Особенно это касается связей между физическими структурами мозга и тем, что мы называем разумом. Теперь мы получили возможность убедиться, что наши старые представления не соответствуют действительности. Вопреки распространенным взглядам, мозг не говорит, что нам делать; он просто часть системы, в которой наш жизненный опыт обучает мозг и сообщает ему, как поступать. В результате травматических событий мозг способен внезапно и надолго перестраиваться, как будто от удара молнии, а в течение жизни он может постепенно деформироваться и повреждаться под воздействием жизненных переживаний, разъедающих наши фундаментальные взгляды на безопасность, любовь и справедливость. Если людей, о которых мы будем говорить в этой главе, спросить, какова их парадигма, они ответят что-то вроде: «Я потерял/а управление и больше не могу доверять себе».

Парадигма	Основные суждения	В центре внимания	За пределами внимания	Эмоциональный стиль
Травма	Я потерял/а управление и больше не могу доверять себе. Я не понимаю, что со мной случилось. Мне страшно, я все еще в опасности	Потенциальная опасность. Внешние или внутренние события оживляют пережитую травму	Не может связать воедино представления о себе. Недоверие к себе и другим	Два типа: 1. Бесконтрольный с постоянной сверхбдительностью и тревогой. 2. Холодный, замкнутый, беспомощный и безынициативный

Нейрофизиологи показали, что воспоминания о травматических событиях не проходят обработку, чтобы попасть в хранилище повседневных впечатлений. Вместо этого они остаются «живыми», пребывая в краткосрочной памяти, отчего человек не просто вспоминает о них, а постоянно возвращается к ним, причем с повторением всех пугающих переживаний. Эти впечатления могут быть настолько устрашающими, что пробуждают к жизни особый способ защиты – диссоциацию, при которой мы физически присутствуем и реагируем на окружающий мир, но психологически – нет. В этом состоянии легко совершить ошибки, почувствовать себя беспомощными и зависимыми, чем могут воспользоваться другие. А когда травматические воспоминания оживают, человек переживает такой же испуг, какой испытал в прошлом, и может проявлять бесконтрольную агрессию или чрезмерную панику, полностью выпадая из сознательного контроля.

Катастрофические события, приводящие к травме, сотрясают нас, лишая иллюзии безопасности и контроля. Если мы оказались жертвой или свидетелем ужасающего случайного эпизода жестокости, «непроизвольному Я» становится тяжело поддерживать некоторые свои успокоительные убеждения: «Жизнь предсказуема. Добродетель вознаграждается. Я в безопасности». Наше «сознательное Я» может рационально понять, что подобные убеждения неоправданны, но «непроизвольное Я» опирается на свои успокаивающие иллюзии, чтобы помочь нам прожить день. Таким образом, травма потрясает нас до самых основ, и мы можем страдать от долговременной утраты оптимизма.

Люди хотят получить объяснение травматическим событиям: «Почему

я?». Удивительно, но, по некоторым данным, те, кто обвиняют себя в случившемся, чувствуют себя лучше, чем люди, не находящие объяснения трагедии. Жертвы несчастных случаев, оставшиеся без объяснения, внутренне осознают, что оказались жертвами по чистой случайности, и поэтому в итоге крайне деморализованы. Но те, кто находят хоть какое-то объяснение, включая самообвинение, чувствуют себя лучше и быстрее приходят в норму{115}. Важно отметить, что между принятием на себя ответственности за чьи-то действия и самообвинением существует принципиальная разница. «Я приняла глупое решение и поплатилась за это», – звучит убедительнее, чем «Я беспомощный болван». Оказывается, нам гораздо важнее найти смысл, чем чувствовать себя невиновными.

Острое посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Острое посттравматическое стрессовое расстройство, известное как ПТСР, впервые выявили у ветеранов, вернувшихся с войны во Вьетнаме. Многие из них страдали от явлений «обратного кадра»[52] боев, повторяющихся ночных кошмаров, трудностей с концентрацией внимания, сверхбдительности и эмоциональной отгороженности. По современным оценкам, около 30 % мужчин (и практически столько же женщин), воевавших во Вьетнаме, страдали ПТСР{116}. Мы не знаем, сколько до сих пор служащих в Ираке или Афганистане столкнутся с такими же проблемами. Военные пытались разработать превентивные меры, но все разрозненные данные свидетельствуют о том, что современные ветераны и их семьи серьезно страдают. Во всяком случае, ветераны составляют 15 % бездомных, по большей части из-за того, что пережитые травмы лишают их возможности контролировать себя и общаться с другими людьми{117}. И очевидно, что люди с ПТСР находятся в группе риска саморазрушающего поведения.

Когда ученые дали четкое определение посттравматическому расстройству, стало ясно, что другие люди, и не только ветераны войны, тоже страдают этим недугом. Сегодня мы знаем, что любая ситуация, при которой мы сталкивались с угрозой жизни или здоровью по отношению к себе или другим и испытали ужас, беспомощность или страх, может включить механизм этого расстройства. Изнасилование, нападение, катастрофа, внезапная смерть или потеря любимого человека,

любые другие особенные личные события – все что угодно может стать причиной психологической травмы. Многие очевидцы событий 11 сентября страдают ПТСР, как и любые другие свидетели неожиданного насилия. Даже профессиональные спасатели, сознательно выбирающие работу с травмами, так же уязвимы{118}. По имеющимся данным, 10 % женщин и 5 % мужчин в США страдают острым ПТСР{119}. Почему женщин больше? По-видимому, это как-то связано с виктимностью[53]. Виктимность – важнейшая составляющая ПТСР, поскольку именно чувство бессилия отличает острое посттравматическое расстройство от обычных стрессовых реакций{120}.

Отличительная особенность ПТСР состоит в том, что мы переживаем навязчивые воспоминания или симптомы травматических событий настолько ярко, как будто они к нам возвращаются. Эти воспоминания часто возникают на ровном месте и захватывают сознание. Таким образом, люди с ПТСР всегда начеку, пребывают в состоянии перманентного, хронического стресса. Миндалина, центр страха в головном мозгу, застревает в активной позиции и продолжает посылать команду надпочечникам вырабатывать адреналин и кортизол – гормоны, готовящие нас к опасности. Мы становимся сверхбдительными и пугливыми, а наша реакция на испуг может быть совершенно непропорциональной. Человеку с ПТСР из этого состояния выйти труднее, чем здоровому. В этом порочном круге гиппокамп – вероятно, преобладающий над миндалиной – угнетен адреналином и не способен усмирить стрессовую реакцию. Поэтому люди с ПТСР испытывают постоянную тревогу и могут чрезмерно реагировать на обычные стрессовые ситуации и будничные нагрузки, демонстрируя преувеличенную оборону. Ветераны войны всегда на волосок от взрыва – всегда готовы сорваться на своих жен. У жертв насилия даже нежное прикосновение может вызвать панику. У других, страдающих ПТСР, развивается защитный механизм диссоциации – уход, потеря чувства времени, отсутствие в настоящем времени или отсоединение от собственных переживаний и взгляд на них со стороны как на фильм. «Сознательное Я» практически отключается: в таком состоянии мы не способны чему-либо научиться или принять разумное решение.

Если жить в состоянии, подобном ПТСР, можно ожидать появления тех или иных саморазрушающих паттернов. Когда наша память в смятении и мы снова и снова испытываем на себе эмоциональное воздействие минувших событий, мы можем путать прошлое и настоящее, обвиняя

в своих реакциях совершенно заурядные обстоятельства. Поэтому мы легко срываемся на своего супруга(у) или пугаем детей, когда они нас раздражают, и они привыкают нас бояться. Мы начинаем чувствовать, что действительно теряем самоконтроль, ощущаем опасность и перестаем себе доверять. Может даже появиться страх сойти с ума. Если собственный механизм защиты выражается в основном в диссоциациях, мы становимся отстраненными и отгороженными от внешнего мира: как будто наблюдаем за жизнью, но не участвуем в ней. В напрасных попытках успокоить себя можем злоупотреблять наркотиками. Наше тело изнашивается под воздействием гормонов стресса, а иммунная система оказывается подорванной{121}. Мы постепенно отгораживаемся от окружающих, относимся к ним с нарастающим подозрением, и наш мир в итоге может сузиться до изоляции и страха. И что, возможно, хуже всего: из-за искаженной памяти мы начинаем чувствовать себя отгороженными от собственного прошлого, как если бы нас было двое, до и после травмы, но личность, которая была до травмы, оказывается утраченной{122}. И тогда долгая история нашей жизни теряет всякий смысл.

Повреждение памяти

Возможно, суть проблемы в том, что люди *не осознают своего посттравматического состояния.* Они продолжают снова и снова переживать травму (в ночных кошмарах, при вспышках памяти или с физической болью) или, может быть, продолжают уходить от нее с помощью диссоциации, изоляции или фобического избегания. Однако травма нарушает функции памяти, и поэтому люди с ПТСР относят свои симптомы на счет актуальных событий. Они оживляют прошлое в настоящем.

ПТСР нарушает систему памяти в мозгу. В норме наши воспоминания продвигаются от краткосрочной системы к долгосрочной, сжимая воспоминания в логическую последовательность, содержащую существо событий, при этом некоторые детали могут утрачиваться. Логическая последовательность чрезвычайно важна: мы вписываем воспоминания в нашу парадигму представления о себе и окружающем мире. При ПТСР эмоции и выброс адреналина, сопровождающий воспоминания, настолько сильны, что такой процесс сжатия памяти становится невозможным. Мы продолжаем *оживлять* переживания, со всеми их звуками, запахами, физическими ощущениями, паникой и смятением. Все это возвращает нас к событиям прошлого, но так же без контроля и с чувством того же ужаса.

Выжившим после травмы очень трудно говорить о том, что с ними случилось, их рассказ поминутно прерывается и не выстраивается в логическое повествование. Они застревают в деталях, путаются в хронологии и оценке событий. Недавно проведенные исследования показали, что у людей с ПТСР травматическая память хранится в правом полушарии мозга, тогда как у всех, не переживших подобных стрессовых событий, память консолидируется в левом полушарии{123}. Получается, что переживания людей с посттравматическим синдромом больше похожи на сновидения, чем на воспоминания. Когда мы вспоминаем минувшие события, то осознаем, что сами находимся в настоящем времени, оглядываясь на прошлое. Но когда видим сны о прошлом, воспринимаем их и все чувства вместе, и в этих чувствах наше Я не осознает, что мы во сне. Таким образом, переживания людей с ПТСР больше похожи на ночные кошмары наяву.

ПТСР, в отличие от других наших индивидуальных особенностей, не имеет эволюционного смысла. Однако не надо забывать, что на протяжении большей части известной нам истории человечества люди редко жили больше 35 лет, а потому и не было такой необходимости в эволюции долгосрочной памяти на травматические события{124}. Тем не менее, хотя высокий уровень бдительности на фоне реального риска дает определенные преимущества, атаку стрессовых гормонов при выполнении обычной работы или во время игры с детьми никак нельзя назвать полезной.

Синдром хронической травмы

В настоящее время ПТСР считается возможным результатом любой ситуации, при которой человек испытывает ужас и беспомощность. Спрашивается, что же происходит с теми, кто регулярно подвергается такому воздействию, например с жертвами насилия в семье (дети и жены)? В своей классической книге Trauma and Recovery («Травма и выздоровление») Юдит Герман[54] открывает нам глаза на тот факт, что жизнь жен, подвергающихся побоям, и детей, подвергающихся насилию, мало отличается от травматических событий на войне: присутствуют постоянная безысходность, приобретенная беспомощность, перманентный страх и все остальные последствия для тела и мозга{125}. Многие современные врачи даже соглашаются, что домашнее насилие во много раз хуже, чем острое посттравматическое состояние. Я не могу утверждать наверняка, но, по моим скромным подсчетам, из всего прочитанного о стрессах в современном обществе, а также из опыта собственной клинической практики я заключаю, что около 30 % американцев страдают синдромом хронической травмы. И это даже может быть преуменьшением, поскольку есть данные о том, что от 25 до 50 % женщин подвергаются избиениям своими партнерами. А в исследовании здоровья взрослых касательно детского опыта из 17 тысяч респондентов, в основном белых, 22 % признались, что в детстве подвергались сексуальному насилию{126}. Более четверти опрошенных сообщили, что родители регулярно принимали наркотики, а это предполагает их пренебрежение родительскими обязанностями. Жертвами синдрома хронической травмы в основном становятся женщины и дети, но мальчики-подростки, ведущие себя импульсивно, и взрослые мужчины, которые внезапно выходят из строя, обычно страдают от накопительного эффекта стрессов.

Большинство моих пациентов, даже из «хороших» семей, имеют такой опыт насилия или пренебрежения в детстве, и я нисколько не преувеличиваю. Речь идет о побоях и сексуальном насилии непосредственно в семье и о неоднократных эпизодах бесчеловечного или садистского обращения, о непомерных требованиях, сквернословии, попреках, умышленном унижении, запугивании, жестоких играх. Неудивительно, что во взрослом возрасте у них появляются проблемы с доверием. Многие из моих пациентов бывают шокированы, когда, описывая их переживания, я употребляю слово «насилие». Они всегда думали, что это было неправильно, и чувствовали отчужденность своих

родителей, но до сих пор считают, что это происходило по какой-то их вине. Они переносят эту вину и эту парадигму во взрослую жизнь, и изменить такое положение вещей – огромная и важная терапевтическая задача.

Помимо жестокого обращения с детьми еще один важнейший источник синдрома хронической травмы – бытовое насилие. Новый термин – *интимный терроризм* – описывает паттерн поведения, который я имею в виду. Он может быть гораздо более утонченным, чем побои. Один человек женился на женщине, чтобы спасти ее от депрессии, но теперь сам винит ее депрессию за все, что в их жизни происходит не так. В результате депрессия жены становится еще глубже. Другой пример: человек все 12 лет семейной жизни проводит вечера в баре вплоть до закрытия, но когда его жена выпивает хотя бы один бокал вина, начинает обвинять ее в алкоголизме, и она волей-неволей чувствует себя виноватой. Еще один растратил сотни тысяч долларов на работе, но при этом держит жену и детей в нищете, и женщина бессильна что-то изменить. Другой человек сдержан и холоден, воздерживается от секса, а его подруга начинает чувствовать себя нечистой из-за своих сексуальных потребностей. Порицание и манипуляции в отношениях с любимым человеком могут свести с ума.

Газлайтинг[55], или доведение до помешательства – это систематическое внушение вашему партнеру сомнений в его или ее здравом рассудке.

Джордж и Джейн – классический крайний случай стереотипной пары: одержимый мужчина и истеричная женщина. Он интеллектуал, склонный к отстраненности и контролю. Она – шумная, эмоциональная и требовательная. Чем дальше он отстраняется, тем громче она становится; чем больше она теряет контроль, тем сдержаннее становится он. Когда они обратились ко мне за помощью, брак фактически уже распался.

Джордж доводил Джейн до помешательства: «Я не могу жить с тобой, потому что ты безумна. Ты настолько безумна, что все твои суждения и мнения ложны. Тебе нельзя доверять воспитание детей». Действительно, Джейн была неуравновешенной и проявляла болезненные симптомы. В доме царил ужасный беспорядок, поскольку она не могла сосредоточить на чем-то свое внимание. Она страдала от постоянных ночных кошмаров. Но что было сначала – курица или яйцо? Похоже, у Джорджа был свой план по доведению жены

до сумасшествия.

Вскоре он нашел работу далеко от дома и завел отношения с другой женщиной, неизвестной Джейн. А жена осталась дома с двумя дочерями, едва способная содержать себя. Джордж продолжал свои «игры разума», выспрашивая девочек о матери, когда отсутствовал дома. Их развод превратился в ужасную битву за опеку над детьми, но на самом деле дети не были нужны Джорджу, он просто хотел доказать жене ее неадекватность. Драма доведения до помешательства состоит в том, что жертва начинает чувствовать и вести себя как человек, которого создает ее мучитель.

Интимный терроризм также подразумевает: унижение, публичное или частное, приводящее к позору; контроль над тем, что может и чего не может жертва, что приводит к беспомощности; изоляцию от друзей и семьи; нанесение вреда или угрозы навредить другим, если жертва демонстрирует независимость; угрозы физической расправы, вызывающие страх; провокации публичных скандалов и постоянный подрыв чувства собственного достоинства жертвы. Домашний терроризм носит цикличный характер, то есть после каждого взрыва следуют покаяние и раскаяние. Жертва вынуждена прощать обидчика, постепенно теряя чувство реальности. Здесь важно не забывать, что поступки всегда красноречивее слов. Как только кто-то пересекает черту в сторону насилия, вероятность того, что это случится снова, растет с ужасающей скоростью. Эмоциональное насилие такого рода также может происходить и по-другому. Я работал с несколькими мужчинами, регулярно унижавшими и оскорблявшими своих партнерш, иногда наедине, а иногда и на людях.

Физическое насилие – самая крайняя форма интимного терроризма. И здесь тоже существует цикличность: напряжение в отношениях нарастает до тех пор, пока обидчик не проявляет насилия, при этом он обвиняет жертву в том, что та сама довела его до этого: «Это все твое ворчание. Ты всегда недовольна. Оставь меня в покое, когда я не в настроении». Затем снова возникает раскаяние, обычно сдобренное обещаниями никогда больше так не поступать. Жертва снова винит себя за случившееся, но на самом деле жестокость становится выражением собственных потребностей злоумышленника, а жертва оказывается удобным козлом отпущения. Алкоголь часто сопровождает интимный терроризм и физическое насилие, подстегивая их.

Такого рода переживания в детстве или во взрослой жизни приводят к синдрому хронической травмы. В каком-то отношении он хуже острого

посттравматического расстройства, поскольку имеет все те же симптомы, но усиливает их{127}. Он охватывает нас до мозга костей и, подрывая основы нашей целостности, настолько деформирует, что мы перестаем это осознавать. И так происходит очень-очень часто. В случае с ПТСР мы хотя бы знаем, что произошло. С синдромом хронической травмы мы, как лягушка, угодившая в кастрюлю, не осознаем, что нас могут сварить. Изменения базовой парадигмы происходят настолько постепенно (или они существовали, сколько мы себя помним), что мы не способны понять, как далеко отклонились от нормы.

Жертвы хронической травмы часто пытаются избежать любых эмоциональных переживаний, поскольку любые сильные чувства легко запускают реакции паники, диссоциации или вспышек памяти. Они становятся эмоционально уплощенными, угрюмыми, отчаявшимися или депрессивными. У них может развиться паралич воли – и они теряют мотивацию, желания или стремления к чему-либо; они обречены на безысходность. Воспоминания о прошлых радостях приносят боль и начинают забываться. Каждый день похож на предыдущий, и никто не надеется на какие-нибудь перемены.

Прежде чем терапевты признали последствия синдрома хронической травмы, другие врачи, в том числе и я, нашли много общего в своих мрачных наблюдениях.

• Многие взрослые с диагнозом пограничного расстройства личности в детстве пережили насилие или прошли через тяжелые нарушения отношений с родителями в раннем возрасте.

• Многие люди с зависимостями обычно воспитывались холодными или эмоционально отстраненными родителями или пережили травматическое расставание с ними.

• Многие взрослые с аутоиммунными расстройствами и другими комплексными соматическими/психическими проблемами перенесли в детстве сексуальное насилие.

Нас озадачивают такие вопросы: каким образом детская травма или отторжение сказываются на поведении взрослого человека? Как может травма или насилие в настоящем времени заставлять людей мучить самих себя еще больше?

И только работа Алана Шора[56], уважаемого нейрофизиолога, может хоть как-то объяснить нам эти процессы{128}. Шор сумел продемонстрировать, как детские переживания (не только травма

и отвержение, но и просто плохие отношения между воспитателями и ребенком) влияют на формирование мозга подрастающего человека, что в дальнейшем определяет его социальные и эмоциональные способности справляться с жизненными проблемами. Иными словами, именно в младенчестве и детстве формируются фундаментальные составляющие «непроизвольного Я». Взаимоотношения с родителями в значительной степени определяют природу «непроизвольного Я»: уверенность или тревогу, доверие или гнев, силу или слабость, состоятельность или неадекватность. Все, что происходит с нами в детстве, запечатлевается в основных структурах мозга и вполне реально изменяет нашу способность воспринимать и контролировать собственные эмоции, представление о себе, способность формировать отношения, умение концентрироваться и учиться и возможность самоконтроля. Детский опыт может дать уверенность в себе или превратить нас в импульсивных людей с саморазрушающим поведением, зависимостями и болезнями.

Среди ветеранов войны, или женщин, переживающих побои, или узников войны количество самоубийств гораздо выше. Люди не понимают этого, считая, что освобождение должно вызывать радость и надежду. Однако хронический посттравматический синдром въедается в душу. Вот что пишет об этом Юдит Герман: «Еще долго после освобождения люди, которые были объектом постоянного контроля, несут на себе психологические шрамы своего пленения. Они страдают не только от классического посттравматического синдрома, но и от глубокой перестройки своих отношений со Всевышним, другими людьми и самими собой»[{129}].

Большинство людей с хроническим ПТСР отличаются, по меньшей мере, пассивным саморазрушающим поведением. У них есть проблемы с организованностью, им очень трудно желать чего-то лучшего. Они склонны уходить в себя в моменты стресса или конфликта, а потому в их жизни ничего не налаживается. Они слишком часто винят себя за собственные страдания. Они не могут испытывать гнев в отношении своего обидчика и обычно находятся в серьезной депрессии. Многих жертв насилия с крайне выраженным саморазрушающим поведением обычно описывают как пограничных.

Пограничная личность

Нельзя писать книгу о самодеструктивном поведении, не обсуждая то, что обычно называют *пограничным расстройством личности.* Это

определение относится к людям, которые часто бывают чрезмерно саморазрушительны, хотя иногда деструкция может быть направлена и на других. Вопрос в том, действительно ли это пограничная личность, как параноидная или обсессивно-компульсивная (категории, которые терапевты приняли чуть больше десяти лет назад). Или это результат травмы в анамнезе, как подсказывает мне личный опыт. Пограничные расстройства в целом рассматривают как жизненный приговор, который не поддается лечению, что не отменяет работы с симптомами. Однако растет число данных о том, что пограничный синдром – на самом деле результат травматического опыта.

Саморазрушающее поведение – это критерий пограничного состояния. В быту мы часто слышим, что этих людей описывают как слишком напряженных: требовательных, ожидающих от других слишком многого, сверхчувствительных к отторжению и склонных ломать и разрушать отношения из-за малейшего разочарования. Их мышление дезорганизовано, поэтому у них бывают неприятности на работе. Они склонны к импульсивным действиям, часто меняют свои увлечения. Их настроение резко меняется – от приподнятого до очень подавленного. Их допустимый мир тоже может меняться. Они склонны к злоупотреблению наркотиками, чтобы унять шум в голове, но чаще прием наркотиков приводит к еще более несдержанному и непредсказуемому поведению. Тем не менее они могут быть очень талантливыми, обаятельными и веселыми.

Паттерны самодеструктивного поведения, которые демонстрируют такие люди, как правило, вызваны их мощной потребностью в любви и уважении, помноженной на такой же силы страх отвержения или неуважения. Ощущая внутреннюю пустоту, они ищут связи с другими, но делают это настолько рьяно и требовательно, что отталкивают от себя. Опытный «пограничник» интерпретирует это как своего рода оправдание: «Должно быть, я ужасен, если никто не любит меня» или «Я знаю, что все равно он был недостоин меня».

По моему опыту, большинство таких пациентов страдали от физического или сексуального насилия в детстве или подростковом возрасте. Они оживляют свою травму, когда чувствуют себя отверженными в настоящем, – испытывают состояние сильной паники, при котором они ощущают себя буквально распадающимися пополам, теряя разум. Это другая реакция ПТСР, когда сознательное, думающее Я временно утрачивается. Когда «пограничника» кто-то бросает, он искренне считает, что не сможет жить дальше, и отчаянно использует все средства (суицидальные попытки, преследование и манипуляции)

для возобновления отношений, не понимая, что такое поведение только пугает человека, которого он хочет вернуть.

Есть еще множество доказательств того, что пограничное состояние – результат травмы. Юдит Герман сообщает, что у 81 % ее пограничных пациентов в анамнезе были тяжелые детские травмы{130}. Бессел Ван дер Колк[57], еще один уважаемый авторитет в области изучения травмы, говорит о том, что только 13 % его пациентов с пограничными расстройствами не имели травмы в детстве, причем половина из них полностью блокировали все детские воспоминания{131}. Марша Лайнен, создатель диалектической поведенческой терапии[58], не так давно воскресившая собственную историю насилия в детстве, провела исследование больных психиатрического стационара, переживших сексуальное насилие. 44 % из них до этого никогда никому не рассказывали о своих переживаниях{132}. В этом опросе приняли участие 17 тысяч человек среднего класса, белых (средний возраст 57 лет), 22 % из которых сообщили о сексуальном насилии в детстве. Исследователи выяснили, что участники в целом охотно отвечали на вопросы, но никого из них никогда не спрашивали об этом раньше{133}. Возможно, традиционные терапевты, которые относились к пограничному состоянию как к классическому расстройству личности, не спрашивали своих пациентов об их детском опыте, либо страдающие сами диссоциировали собственные воспоминания.

У большинства людей с пограничным состоянием перенесенная травма носит интимный характер, так как обычно насилие случается в семье и тщательно скрывается: это может быть инцест, ритуализированное физическое или психологическое насилие; родители с тяжелыми эмоциональными проблемами, алкоголизмом или наркоманией – все, что приводит к неуравновешенным отношениям, от большой близости до отторжения. Насколько ужаснее воздействие травмы и терроризма, когда люди страдают от рук тех, кто должен их любить и защищать? Неудивительно, что у этих людей возникают проблемы с доверием, и они бесконечно испытывают на прочность любовь своих близких и друзей, а их самооценка истончается до хрупкости, и они испытывают трудности с самоконтролем.

Тем не менее растет число данных о том, что люди могут вылечиться от этих состояний либо с помощью специализированной терапевтической помощи (еще бы!), либо создавая устойчивые безопасные отношения. В одном исследовании в течение двух лет проводились наблюдения

над 180 пограничными пациентами, и более 10 % из них показали существенное улучшение, что было бы практически невозможным, если бы речь шла о настоящем пограничном расстройстве {134}. Однако в первые шесть месяцев эти пациенты показали такой прогресс, что больше не соответствовали критериям своего диагноза. Большинство выздоровевших добились этого в результате изменения отношений с близкими. Некоторые расстались со своими самодеструктивными привычками, у других начались новые благоприятные отношения. Были и те, кто смог взять под контроль злоупотребление алкоголем или наркотиками. На фоне смягчения стресса они смогли избавиться от саморазрушающего поведения.

Перемещение

Существует несколько признанных терапевтических методов лечения травмы и пограничных состояний: метод экспозиции; метод редактирования истории; терапия осознанности; диалектическая поведенческая терапия; развитие безопасных, устойчивых отношений с другим человеком (терапевтом или возлюбленным). Мы можем усвоить некоторые из этих принципов и применить их к себе.

Экспозиция – это последовательное и подконтрольное предъявление раздражителей, связанных с травматическими событиями. Довольно эффективный метод, поскольку с каждым разом понемногу перестраивает мозг. Одним из элементов тренинга может быть встреча с обидчиком. Мы готовимся, репетируем и подготавливаемся к тому, чтобы принять все возможные последствия. Затем говорим ему, что больше не позволим повторения, при этом твердо веря в свои слова. Обычно это подразумевает физическое расставание. Однако неизбежным побочным продуктом метода экспозиции становится эмоциональное признание травмы и связанных с ней переживаний. Такое признание означает отказ от усилий контроля, когда очевидно, что эти усилия обречены на провал, и готовность мириться с существующим положением вещей, включая собственные горестные чувства и переживания.

В лечении недавно полученной травмы свою эффективность показал метод *редактирования жизненной истории*. Как мы говорили, одним из наиболее разрушительных аспектов травматических событий становится оспаривание базовых жизненных убеждений. Все происшедшее не укладывается в наши представления о себе, эти события также искажают и нашу память. Мы тратим слишком много сил, размышляя

над этим, пытаясь вытеснить воспоминания и чувства, связанные с травмой. При использовании метода редактирования истории пациент должен подождать несколько недель, чтобы непосредственные последствия травмы улеглись, а затем за четыре последующих вечера записать свои глубинные мысли и чувства, связанные с событиями{135}. Сразу после травмы это может оказаться слишком болезненным, но обычно случившаяся история день ото дня принимает все более связную форму. Это похоже на метод экспозиции, только в нашей голове, однако он помогает соединить свои силы с «сознательным Я». Уверен, что по мере выполнения задания нам удастся переместить свои переживания из краткосрочной памяти, где мы продолжаем оживлять их, в долгосрочную, где они перестанут быть такими болезненными. Нечто подобное всегда происходит с важными, но не травматическими событиями. Например, мы переживаем смерть близкого человека и начинаем еще больше ценить жизнь. Метод редактирования истории изучен и признан. В дополнение к перемещению травмы в прошлое укрепляется и наша иммунная система. Мы намного реже посещаем врачей, пропуская меньше рабочих дней, а если учимся, то наши оценки повышаются.

Диалектическую поведенческую терапию Марши Лайнен трудно проводить самостоятельно, поскольку она построена на очень тесных, почти любовных отношениях с терапевтом, хотя и существуют доступные учебные пособия по этому методу{136}. Поведенческий подход одновременно базируется на принципах осознанности когнитивной терапии и исходит из того, что саморазрушающее поведение в основном становится попыткой получить облегчение от одолевающих нас чувств. Поэтому цель метода – обучить пациентов терпимости к душевным страданиям. Массу различных приемов этого метода можно найти в этой книге.

Терапия осознанности – это метод, который я постоянно отстаиваю, а именно: регулярная практика медитации осознанности, концентрация на принятии своих мыслей и чувств, а не подчинение их потоку или побег от них, а затем приобретение навыка жить в настоящий момент. Эта терапия доказала свою чрезвычайно высокую эффективность как терапевтический подход к лечению целого ряда состояний, включая травму. При этом легко воспринимается и не требует терапевтических отношений, а значит, хорошо адаптируется как метод самопомощи.

И наконец, *установление безопасных и прочных отношений*, в которых

мы чувствуем себя защищенными и понятыми: это очень помогает как при травматических переживаниях, так и при пограничных расстройствах. Но ловушка здесь именно в том, что у таких людей всегда есть проблемы с доверием, и они вечно отталкивают близких тем, что постоянно подвергают их отношения испытаниям, вместо того чтобы укреплять. Для этого требуются особые люди, способные закрывать на это глаза, и такое случается. Многие браки ветеранов войны заканчиваются разводами – из-за того, что партнер не понимает или не принимает во внимание последствия травмы. Но есть и немало партнеров, стойко переносящих испытания, и их любовь способна излечивать травму. В связи с этим я очень рекомендую развивать такие отношения с терапевтом, в особенности людям, пережившим травму. Терапевт создает особую атмосферу доверия и одобрения; ему можно рассказать о самых худших испытаниях, и он протянет руку помощи в их преодолении. Терапевт поможет по-новому изложить повествование, чтобы мы смогли принять травматические события в контексте собственной жизни и убеждений. Терапевт поддержит советом, когда мы начнем меняться. А роль пациента сама по себе имеет ценность: выражая свои чувства и мысли словами так, чтобы другой смог понять нас, мы начинаем видеть их по-новому, объективнее и на некоторой дистанции.

Учимся контролировать импульсы

Одно из главных последствий травмы – утрата контроля над своим импульсивным поведением. Люди совершают поступки, не задумываясь о последствиях. Хорошо видно, что их саморазрушающие действия – результат влияния бесконтрольных импульсов, а их авторы потом страдают от долгосрочных результатов этих поступков. Их стремление к немедленному удовлетворению препятствует способности заглянуть в будущее{137}.

Специалисты по поведенческой экономике назвали этот феномен *временное дисконтирование*. Хотите получить тысячу долларов прямо сейчас или две тысячи, но через год? А как насчет 1900 долларов, но через год? Или 1500? А 1200? Выяснилось, что люди, склонные к зависимости, игроки или курильщики, предпочитают безотлагательное вознаграждение чаще, чем многие из нас{138}. У них искажается представление о том, что может произойти, и их видение будущего ограничено днями, а не годами.

Другие исследования показали, что у нас есть две конкурирующие системы, действующие в различных позициях нашего «непроизвольного

Я»: импульсивная система, которая хочет награды немедленно, и система управления, которая регулирует эти импульсы и решает (бессознательно), какой выбор предпочтительнее. У людей с зависимостями импульсивная система сильнее, чем обычно в норме. То же относится и к любому, у кого существуют проблемы с контролем над импульсивными действиями, и это практически каждый человек с саморазрушающим поведением. Давая свободу импульсам, мы позволяем себе отлынивать от работы, выпускаем на волю свой гнев, кричим на детей, нарушаем диету. Таким образом, становится очевидным, что мы должны найти способы укреплять свою систему управления и контроль над импульсами. Начиная с сознательных усилий, с практикой мы приобретаем новые привычки с большей легкостью, а затем они становятся частью нашего «непроизвольного Я».

Упражнение 8. Тренировка контроля над импульсами

• Войдите в состояние осознанности и начните думать о далеком будущем. Что будет через год? Вы все еще хотите курить, выпивать сверх меры? Хотите принимать глупые решения, подвергать себя опасности, отворачиваться от других? А потом обвинять себя за то, что никак не можете измениться? Вы знаете, что не хотите. Когда вы чувствуете подобное искушение, научитесь совмещать его с такой мыслью: «Каким человеком я хочу быть?»

• Отсекайте ненужный шум. Мы сильнее подвержены импульсам, когда отвлекаемся на множество требований или находимся под большим давлением. В таких ситуациях, если мы знаем за собой склонность к неразумному выбору, можем отказаться от любых решений до тех пор, пока весь этот шум не утихнет, или когда сможем по-настоящему сосредоточиться.

• Контролируйте тревогу. Проблема выбора порождает стресс. И мы стремимся быстрее получить награду, чтобы остановить тревогу, сопровождающую принятие решения. Тренировка осознанности, контроля над навязчивыми мыслями, глубокого дыхания и других приемов по преодолению тревоги может помочь сделать лучший выбор.

• Не слушайте пения сирен: поступайте как Одиссей, который заткнул уши воском, чтобы избежать соблазна. Попробуйте запомнить, что искушение само по себе делает вас импульсивными. Удалите его из поля зрения, из вашей головы, отвлекитесь. Замените его полезными соблазнами.

• Представьте, как вы становитесь сильными, как гордитесь собой.

У вас не болит голова по утрам. Вы не будете совершать глупостей по вечерам. Вы станете стройнее. Вы проживете дольше, будете больше радоваться жизни, станете привлекательнее. Постарайтесь представить себе все эти изменения в деталях и укрепите свое стремление достичь этого.

• Остановитесь. Подождите пять минут, а затем решите, стоит подождать или поддаться соблазну. Дайте себе еще пять минут, если нужно. А может быть, еще пять, и так далее, пока «непроизвольное Я» не минует опасные импульсы.

Известный нейрофизиолог Ричард Дэвидсон, изучая пожилых людей, обнаружил, что мозг спокойных и уравновешенных демонстрирует большую активность в префронтальной коре (эта область, как мы полагаем, отвечает в мозгу за функцию управления), которая контролирует миндалину, отвечающую за эмоциональные реакции и выброс таких стрессовых гормонов, как кортизол. Миндалевидная железа – это эмоциональный центр мозга, и если кора теряет контроль над ней, мы начинаем действовать под влиянием импульсивных эмоций. Дэвидсон убежден, что люди приобретают способность контроля импульсов с годами в процессе внутреннего бессознательного тренинга{139}. Так развивается мудрость, когда мы становимся старше.

А что если мы проведем такой скрытый тренинг преднамеренно? Есть множество исследований, показывающих, что направленное внимание определяет способ развития нашего мозга. В одной серии экспериментов обезьяны слушали музыку и одновременно получали легкие ритмичные удары по пальцам{140}. Одним обезьянам выдавали награду, когда те отмечали изменение ритма; другие получали вкусное, когда отмечали изменение музыки. После шести недель практики у «ритмической группы» область мозга, регулирующая движения пальцев, увеличилась. В «музыкальной группе» эта область совершенно не изменилась, зато выросла область, связанная со слухом. Не забывайте, что всех обезьян обучали одинаково: все слушали музыку и получали ритмичные удары в одно и то же время. Разница заключалась только в направлении внимания. Анализируя это исследование, Шэрон Бегли[59] пишет: «Опыт, помноженный на внимание, приводит к физическим изменениям в структуре и дальнейшей работе нервной системы… Момент за моментом, когда мы выбираем и лепим изменения в нашем сознании, мы выбираем, какими будем в следующий момент в самом прямом смысле, и этот выбор

получает воплощение в физической форме нашего материального Я»[{141}]. *Направленное внимание определяет способ развития нашего мозга*.

Сфокусируйте внимание на каком-нибудь хорошем деле и не отвлекайтесь на шум и смятение, связанные с травмой. Сделайте список вознаграждений или полезных занятий, которые вы можете делать вместо саморазрушающих поступков. Такого рода фокус оказывается не простым отвлечением внимания. Тренировка концентрации и сосредоточенности меняет наш мозг. Сосредоточенность и способность отключать помехи – навыки, которым можно обучиться.

Каждый эпизод, когда нас огорчает партнер и мы его ругаем, делает вероятнее следующую ссору. Нервные связи между нашим огорчением и ссорой активизируются одновременно и связываются воедино. С другой стороны, если мы научимся делать глубокий вдох, как только партнер расстраивает нас, то сумеем активизировать связи между конфликтом и спокойной реакцией. Нужно только помнить, что это происходит независимо от того, хотим мы этого или нет. И каждый раз, когда что-то совершаем, вероятность повторения этого действия повышается. Поэтому стоит делать лучший выбор.

Упражнение 9. Как справиться с травматическим прошлым

• Войдите в состояние осознанности (Упражнение 1).

• Подумайте о саморазрушающем поведении, которое вас беспокоит, а затем подумайте о своих травматических переживаниях.

• Как травма повлияла на ваши эмоции? Обычные реакции на травму: ужас, беспомощность, гнев, вина, сожаление, самообвинение, стыд. Эти чувства настолько сильны, что заставляют вас терять контроль над собой?

• Каким образом травма повлияла на вас? Каким человеком вы были до и каким стали после? Спокойным/тревожным, довольным/несчастным, удачливым/неудачником, здоровым/нездоровым, оптимистом/пессимистом, дружелюбным/холодным? Что изменилось в вашем допустимом мире в результате травмы?

• Способны ли вы найти связь между своим самодеструктивным поведением и травмой? Она может быть очевидной или неявной. Если неочевидна, обратите на нее пристальное внимание: вероятно, связь все-таки есть. Вы можете слишком сдерживать себя, опасаться близости и риска, избегать вещей, напоминающих травматические события, бояться потерять контроль. Принося себе вред, вы испытываете временное

облегчение? Отвлекаетесь ли вы, провоцируя кого-то другого?

• Вы до сих пор переживаете сильные чувства или эпизоды, когда что-то оживляет воспоминания о травматических событиях? Если да, попробуйте определить, что именно срабатывает пусковым механизмом, чтобы не получать таких сюрпризов. Запишите это, чтобы перехитрить собственную избирательную память.

• Ожившие чувства – это лишь эмоции, которые не должны выводить вас из себя. Тренируйте самоконтроль; делайте глубокий вдох; считайте до десяти, а затем изучите ситуацию и свои чувства сознательно и объективно. Постарайтесь отстраниться от эмоций и посмотреть на себя с сопереживанием и любопытством: «Интересно, что меня заставило почувствовать это?» Чем чаще вы будете это делать, тем легче будет в дальнейшем. Вы можете постепенно приучать себя к «опасным» ситуациям; контроль над чувствами поможет прервать их влияние на вас.

• Попробуйте использовать метод редактирования истории, и неважно, как давно происходили травматические события. В течение четырех вечеров записывайте ваши глубинные мысли и чувства об этих событиях. По мере ведения записей обращайте внимание на новые, возродившиеся воспоминания, которые изменяют ваши представления о происшедшем; на вещи, о которых вы никогда не думали. Вполне вероятно, что вы вытеснили массу информации, и ее возвращение в «сознательное Я» поможет с ней справиться. Записывая переживания, подумайте о том, как случившееся повлияло на вашу жизнь. Поработайте над радикальным принятием этого: что бы ни произошло с вами в то время и в том месте, вы уже не можете изменить этого, но можете жить, и жить прекрасно, несмотря ни на что.

• Убедитесь, что с вашей психикой все в порядке. Если вспышки воспоминаний или самодеструктивное поведение оказываются без контроля или если вы «теряете время» и не можете ничего вспомнить, обратитесь к психиатру или неврологу, специализирующемуся на работе с травмой. Задайте специалисту все волнующие вас вопросы. Приведите кого-нибудь из близких, кто может рассказать об изменениях в вашем поведении.

• Убедитесь также, что все в порядке с вашим телом. Проходите регулярные проверки. Травма и стрессы разрушают тело: будьте особенно внимательны к любому аутоиммунному заболеванию, поскольку они часто возникают в результате стресса.

Глава 9

Карнавал проходит мимо

Есть такой тип людей, которые стоят на тротуаре, смотрят, как мимо них проходит карнавал, и никогда не задумываются, что могли бы стать его частью. В отличие от большинства, которых мы рассматривали в других сценариях, у них нет конфликта между «сознательным» и «непроизвольным Я». «Сознательное Я» усваивает такую парадигму: жизнь недостойна того, чтобы испытывать судьбу; личность сама по себе немногого стоит; счастье – или даже просто хорошее самочувствие – не заслуживает усилий. Такое отношение бывает не вполне сознательным, но наш разум даже не пытается проверить его на прочность. Люди в такой ситуации могут искренне довольствоваться своими маленькими запросами, работать на малоквалифицированных должностях, идти после такой работы домой, чтобы просто сидеть и смотреть телевизор, никогда не путешествовать далеко от дома, а большая семья часто связывает их по рукам и ногам. Мой маленький городок в штате Коннектикут находится в двух часах езды на машине или поезде от Нью-Йорка, и тут живет поразительное количество взрослых людей, которые никогда не были в Нью-Йорке и не видят никаких оснований туда ехать.

Других людей в подобных обстоятельствах совсем не устраивает такая жизнь. Они пребывают в тихом отчаянии, перегруженные заботами, грустью и чувством утраты возможностей. Им не нравится такое положение вещей, но они не знают, с чего начать, чтобы все изменить. Оба типа обычно склонны к пьянству или наркомании как способу примириться с такой жизнью. А молодые часто попадают в неприятности из-за наркотиков и мелких правонарушений, пока не угомонятся и не смирятся с нормами, продиктованными допустимым миром своей семьи. Многие из таких людей выходят из обделенных слоев населения, где поколениями жили в культуре бедности (и дискриминации). Их саморазрушение – это отсутствие амбиций, инертность.

Кто-то приходит к такому состоянию не из-за бедности или дискриминации, а из-за того, что жизнь представляется им серией испытаний, которые «просто слишком трудны». В жизни главное – удача. Если ваша мать или отец умирают молодыми, если ваша школа – хуже некуда, если у вас хроническое заболевание, если вы сломали колено в первый день футбольных тренировок, если вы родили в подростковом

возрасте, если никогда не слышали правильных слов поддержки в нужное время – вы тоже будете смотреть, как жизнь проходит мимо.

Я вовсе не хочу сказать, что все должны быть недовольны своим положением. Знаю людей, вполне удовлетворенных тем, что имеют, – это простые радости, близость с семьей, со своим сообществом. Но сейчас я говорю не о них. Я говорю о тех, кто чувствует, что потерпел поражение, еще до того, как вступил в битву. Многие в такой позиции обычно имеют отличный повод так думать. Они могли вырасти в атмосфере заниженных ожиданий. Может быть, в школе им было трудно учиться, потому что никто не выявил их необучаемости, они не получали должного внимания и окончили школу только благодаря социальной поддержке, в итоге оставшись без реального образования. Возможно, им вовремя не объяснили, что если они будут тяжело работать, то смогут вырваться вперед. А может, они – просто жертвы тотального невезения, неудачного периода в жизни или последствий синдрома хронической травмы.

Личности, у которых были все шансы, тоже могут провести жизнь впустую, и многие из них поступают так – по примеру родителей. Благосостояние открывает многие двери, но слишком уж много людей наполняют свою жизнь гольфом в загородном клубе и мартини по вечерам. Богатые могут чувствовать себя невероятно комфортно в собственном маленьком мирке и никогда не попытаются сделать что-то осмысленное. Они могут наслаждаться жизнью не больше, чем работник магазина, который убивает свободное время пивом и телевидением. Богатство само по себе не приносит счастья, а праздность ведет к проблемам.

Парадигма	Основные суждения	В центре внимания	За пределами внимания	Эмоциональный стиль
Смотреть, как карнавал проходит мимо	Эта жизнь мне не по силам, я лучше постою в сторонке и не буду испытывать судьбу, попробую жить тем, что имею	Есть два типа людей: успешные и тяжело работающие и я. Желать большего — опасно	Необходимость проявить инициативу, чтобы построить лучшую жизнь для себя и своих детей	Внешне может быть добродушным или, наоборот, застенчивым и ушедшим в себя. Склонен к приему алкоголя и других веществ, вызывающих привыкание, а также к таким утешительным призам, как азартные игры

Другие примеры людей, позволяющих карнавалу пройти мимо и бессознательно поддающихся паттернам саморазрушающего поведения:

• люди с мягкой депрессией, с заниженными ожиданиями, которые живут без какой-либо страсти в жизни;

• люди, не виноватые в своем падении, выбитые из колеи экономикой, которые долго сидят без работы и начинают терять надежду на лучшую жизнь;

• люди, участвующие в политическом или религиозном движении, где их заставляют действовать против собственных интересов;

• люди с приобретенной беспомощностью, сделавшие вывод, что никогда не смогут контролировать собственную жизнь;

• другие люди, которых пугает сама идея ответственности за себя.

Кажется, будто те, о которых я говорю, не понимают, что должны принять меры, чтобы почувствовать себя лучше. Правда в том, что такие чувства, как счастье, удовлетворение или полнота жизни, не есть обычное дело для ума в состоянии покоя (а вот слабая тревога – обычное дело), и мы должны сделать волевое усилие, чтобы достичь этого состояния{142}. Но некоторым становится некомфортно, когда их самочувствие внезапно улучшается, как, например, солдатам-краткосрочникам на вьетнамской войне, и они активно или пассивно сопротивляются ситуации, чтобы вернуться в комфортную зону инертности и заниженных ожиданий.

Если мы попадаем в эту категорию людей, необходимо научиться постепенно поднимать планку своих ожиданий и больше наслаждаться жизнью. Как мы уже говорили, счастье не должно быть нашим обычным состоянием. Мы унаследовали гены самых выносливых из людей, переживших каменный век, тех, кто лучше всех видел опасность, кто был самым бдительным, предприимчивым и активным в передаче своей наследственности. Комфорт и удовлетворенность своим положением – не наш удел. Довольные жизнью пещерные мужчины и женщины не выжили и не передали нам свои гены. А это значит, что те, кто следует этому сценарию, подавляют свои естественные стремления и честолюбивые помыслы.

Реклама и политика всегда могли манипулировать более слабыми, заставляя их довольствоваться малым с помощью умелого использования символических действий: мы покупаем новые товары; мы не любим тех,

кто не похож на нас; мы довольны своим непритязательным положением. В связи с нынешней плачевной ситуацией в экономике, растущим социальным неравенством, пропастью между богатыми и бедными все больше и больше малоимущих просто сдаются. Ожирение распространяется со скоростью чумы. Социальные связи умирают. Восемь из десяти наиболее популярных медикаментов в США напрямую связаны со стрессом. Статистика алкоголизма и наркомании бьет исторические рекорды. Все это – свидетельство того, что самодеструктивные паттерны поведения распространяются, как эпидемия. Это наблюдается у людей без сильной эмоциональной мотивации, как в других наших сценариях, однако и они попадают в саморазрушающую категорию.

Главные симптомы поведения такого рода – постепенное сползание в пассивность и зависимость, что выражается в смирении с плохой работой, неудачным браком, скверным образованием и мрачным будущим для детей и/или медленной потере надежды и иллюзорном представлении о том, что жизнь может быть лучше. Люди часто пытаются компенсировать эту потерю надежды, успокаивая себя утешительными призами: простыми, но разрушительными привычками, вроде слишком продолжительного просмотра телевизора, слишком большого количества вредной еды, чрезмерных покупок, отсутствия физических нагрузок, бесконечных видеоигр. А иногда они отвлекают себя опасным поведением: алкоголем и наркотиками, страстью к долгам, изменами, домашним насилием или азартными играми.

Здесь парадигма состоит в том, что психологи называют *внешним локусом контроля*[60]. Люди, считающие, что ими управляют высшие силы, не способны изменить свою судьбу. Большинству в такой ситуации не нравится, куда идет их жизнь, но обычно никто из них не видит альтернативы. Некоторые винят себя в недостатке силы воли, чтобы начать искать работу или бросить пить, или винят других в притеснениях, но большинство принимает это как неизбежную данность. Осознанное исследование этой парадигмы вполне достижимо, но нужно совершить некоторую последовательность действий: в первую очередь, осознать чувства – потому что они, как правило, подавлены; понять, как принимаются решения – потому что те приходят к ним часто неосознанно. Затем необходимо сложить два и два и начать принимать решения на основании собственных желаний и приоритетов.

Я посмеивался над родовым общим врожденным оптимизмом, нашей верой в то, что мы лучше остальных и что все сложится в нашу пользу. Но люди, которые просто смотрят, как жизнь проходит мимо, могли бы

быть немного оптимистичнее, потому что от этого их жизнь действительно может стать лучше. Прежде всего люди, события и возможности подстраиваются под наши ожидания. А оптимизм или пессимизм часто оказываются самосбывающимися пророчествами. Мы обращаем внимание на то, что ожидаем увидеть, и если ждем успеха и признания, скорее всего, будем более успешными и более радующимися жизни. Оптимисты также лучше справляются с превратностями судьбы, они с большей вероятностью станут бороться дальше, а потому умеют добиваться желаемых результатов. Они склонны решать проблемы, а не избегать их. Оптимисты лучше планируют будущее (позитивные ожидания способствуют размышлениям о грядущем). Они фокусируются на том, что в состоянии контролировать, и не тратят свою психическую энергию на беспокойство о том, чем не в силах управлять. В своей работе с депрессивными, пассивными или истощенными пациентами я провел много часов, пытаясь стимулировать оптимизм и бросая вызов пессимистическим настроениям.

Самосбывающееся пророчество

Этот феномен, при котором мы взлетаем или падаем в зависимости от своих или чужих ожиданий, может быть частью любого паттерна самодеструктивного поведения, но особенно активно участвует в создании пассивности. Классическое исследование такого «пророчества» появилось в 1960-х. В начале учебного года исследователи проводили тестирование в школе и сообщили учителям, что его результаты выявляют определенных учеников, которые проявят себя в учебе в течение года{143}. На самом деле тест не значил ровным счетом ничего, а потенциальные отличники были выбраны случайно. Можно предположить, что в конце года учителя должны были субъективно оценить «избранных» как более успешных, но результат эксперимента оказался гораздо эффектнее. Объективный тест IQ показал, что результаты «потенциальных отличников» и в самом деле оказались выше, чем у других учеников. Все остальные переменные были под контролем: ни школьники, ни их родители, ни администрация не знали о сути эксперимента. Напрашивается вывод: видимо, учителя лучше работали с «потенциальными отличниками» или каким-то образом вселили в них надежду. И одного этого оказалось достаточно, чтобы улучшить результаты теста на коэффициент интеллекта ребенка. Результаты были подтверждены многократно: если лидеры или тренеры повышают планку, работа подопечных становится лучше, будь то спортсмен или армейский офицер.

Хотите больше доказательств? Возьмем, к примеру, знаменитое исследование Эллен Лангер[61] в доме для престарелых. Экспериментаторы принесли каждому пациенту в комнату по растению. Половине из них сказали, что они несут полную ответственность за это растение, и призывали полностью принять на себя любые решения по уходу в том числе и за собой. Второй половине постояльцев сказали, что администрация решила поставить растения в комнаты как предмет интерьера и персонал будет сам о них заботиться. Их также попросили отдыхать и не обращать на растения внимания, положившись на персонал в принятии любых решений. По прошествии 18 месяцев те, кого призывали самостоятельно ухаживать за растениями, были более активными, энергичными и общительными, тогда как контрольная группа значительно проигрывала по этим показателям{144}. Самое удивительное, что во время проведения исследования в экспериментальной группе умерли только 15 % человек, тогда как в контрольной группе – 30 %.

А что же с теми из нас, кто не попал в категорию «отличников», от кого не ждали ничего особенного, если вообще чего-то ждали? Должна ли быть какая-то связь между низкими ожиданиями и низким коэффициентом интеллекта? В моем маленьком городе репутация некоторых семей предполагает низкие или негативные ожидания, когда ребенок еще только собирается идти в детский сад. От малыша ждут, что он будет замедленным, проблемным или и то и другое. По моему опыту, здесь речь скорее идет о заниженных амбициях, а не о дурной наследственности. Я работал со многими подобными людьми и видел, что самое разрушительное в их личности – собственные низкие ожидания. Нет ни мечты, ни надежды.

Выученная беспомощность

В предыдущих главах мы уже говорили о преимуществах осознанности: как она помогает снимать стресс, выходить за рамки парадигмы, принимать мудрые решения. Ее недостаток состоит в том, что, помогая понять содержимое нашего сознания, осознанность не дает нам представления о том, что там могло бы быть. А ведь это проблема большинства людей, которые смотрят, как жизнь проходит мимо: им просто не приходит в голову, что можно жить лучше. Они усвоили *приобретенную беспомощность*. Этот термин впервые был использован в известной серии экспериментов Мартина Селигмана{145}. Он наблюдал за поведением собак, часть которых имела возможность избежать удара

током, а часть – не имела. Потом он поместил обе группы животных в клетки, из которых можно было без труда сбежать. Удивительным образом большая часть группы собак, которая не могла избежать удара током, просто легла в клетке на пол и приняла электрошок, несмотря на то что они видели, как можно выбраться наружу. У них сформировалась такая парадигма (если у собак бывает парадигма): удара током избежать невозможно.

Такая модель вполне применима и к людям. Мы видим жен, смирившихся с мужьями, которые их бьют; пессимизм молодежи из городских трущоб; людей, которые перестали соблюдать диету, ходить в тренажерный зал и вообще следить за здоровьем. В этой главе я также отношу это определение к тем, чья проблема, по большому счету, состоит в отсутствии самосознания. Им никогда не приходилось проявлять силу воли, чтобы переломить обстоятельства. Можно считать, что отказ от борьбы может быть способом адаптации, если мы действительно беспомощны: тогда мы сохраняем силы, чтобы когда-нибудь сделать следующую попытку, если представится возможность. По иронии судьбы, чрезмерная уверенность в собственных силах, в способности изменить ход событий может привести к депрессии и чувству вины. Это касается таких ситуаций, как дискриминация, нищета, инвалидность или болезнь, когда мы по-настоящему беспомощны. Как однажды сказал о заключенных адмирал Джеймс Стокдэйл, переживший вьетнамский плен: «Оптимисты умирали первыми – их сердца были разбиты». Однако почти всегда люди сдаются слишком быстро, не увидев даже проблеска надежды. Беспомощность может быть просто состоянием души, частью «непроизвольного Я».

Скучать опасно

Чем больше мы смотрим телевизор, тем чаще видим людей богаче нас. Исследования показывают, что мы начинаем переоценивать прибыль окружающих нас реальных людей и занижать собственные доходы. Получается, чем больше мы смотрим телевидение, тем меньше довольны собой{146}. Тут мы начинаем тратить больше денег: по некоторым подсчетам, за каждый час, проведенный у телевизора, мы переплачиваем четыре доллара в неделю. Конечно же, телевидение – это иллюзия. Нам показывают насилие, измены, аморальное поведение, и мы начинаем переоценивать подлинный масштаб всего этого в реальной жизни. Порой мы решаем, что мир опаснее, чем на самом деле, и лучше остаться дома

и смотреть тот же телевизор.

Другая ошибочная идея, которую мы получаем благодаря телевидению: все на свете привлекательнее нас. Исследования показывают, что мужчины и женщины постоянно видят на экране привлекательных людей противоположного пола и чувствуют, что перестают дорожить своими партнерами{147}. А мелькающие образы привлекательных людей одного с вами пола заставляют хуже относиться к собственной внешности. До появления телевидения и интернета у всех нас был шанс стать лучшими в какой-нибудь области. Маленькие города имели взрослые бейсбольные и хоккейные команды, музыкальные группы, собственные театры. Каждый мог стать лучшим механиком, пекарем, солистом хора, чтецом. Теперь, когда мы, одурманенные массмедиа, пробуем заняться спортом, то начинаем сравнивать себя с людьми, которые рождены быть спортсменами (хотя, может быть, сидят на допинге) и которым очень неплохо платят, чтобы, кроме спорта, они не занимались ничем другим. Тогда зачем пытаться?

В главе 2 мы вскользь упоминали о временном дисконтировании и о человеческой тенденции предпочитать то, что можно получить немедленно, отказываясь от того, что принесет какие-то блага в долгосрочной перспективе. Если людям предлагают доллар сегодня или два завтра, значительная часть возьмет доллар сегодня. Но если предлагают 10 долларов сегодня или 20 завтра, большая часть предпочтет подождать до завтра. С другой стороны, если предложить 10 долларов сегодня или 20 через год, многие возьмут деньги немедленно. Но если предложить 500 долларов сейчас или 600 долларов через год, большинство будут долго думать. На самом деле в каждой сделке вы получаете больше, если готовы подождать. Некоторые из нас хотят немедленного вознаграждения больше, чем другие. Сегодня ученые знают, что при этом происходит в мозгу. Как и следовало ожидать, у тех, кто способен отложить вознаграждение, префронтальная кора (думающая часть мозга) крайне активна во время искушения – как и другая область, подавляющая импульс к немедленному вознаграждению{148}.

Люди, сидящие на обочине жизни, особенно подвержены этому феномену, их пассивность означает, что они практически не строят планов на будущее. Они с меньшей вероятностью будут копить или иметь собственный пенсионный фонд и с большей вероятностью потратят всю зарплату за неделю или увязнут в долгах по кредитной карте. Хищные кредиторы стирают их в порошок. Опять же, современные технологии

усугубляют эту проблему. Копить деньги было проще во времена, когда мы ездили в город по субботам, чтобы пойти в главный магазин, а там была пара сотен предметов на продажу, большинство из которых вполне утилитарного назначения. Остальные шесть дней недели у человека просто не было возможности потратить деньги. Сегодня доступность торговых центров и интернет-магазинов позволяет принимать импульсивные решения без промедления, дающего мудрость при выборе. Я знаю, что на книги из онлайн-магазинов трачу больше, чем должен бы. Немалую часть книг я бы никогда не купил, если бы у меня была возможность просмотреть их в книжном магазине.

Способы решения

Поистине печальна судьба пассивных людей, наблюдающих, как жизнь проходит мимо. От такой парадигмы довольно сложно избавиться. Они принимают собственные страдания как должное, у них почти нет побуждений что-то менять и почти нет надежды на то, что жизнь станет лучше. Когда у меня появляются такие пациенты, они обычно приходят на терапию в связи с кризисом или трагедией, правда, несут с собой другую проблему: они не ждут от терапии ничего хорошего и часто прерывают ее раньше времени. Приходится искать к ним особый подход. Вот неплохая аналогия избавления от пассивности – контроль над своим весом. Многие из тех, кто сидит на диете, как большинство людей, наблюдающих за проходящим мимо карнавалом, сложили руки и сдались. Однако обе группы способны испытывать всплеск энергии или мотивации и чувствовать себя достаточно сильными, чтобы что-то изменить. Значит, задача состоит в том, чтобы направить эти импульсы в нужное русло – к изменению поведения, которое может принести удовлетворение и открыть перспективы на будущее.

Надо постоянно помнить, что любое действие может дать старт побегу из пассивности. И вот почему.

• Действия помогают думать. Даже действие, которое не приводит ни к каким результатам, дает новую информацию и свежую перспективу{149}.

• Действие помогает лучше воспринимать самих себя. По меньшей мере, мы устали и столкнулись со страхом лицом к лицу. Действовать «как если бы…» (мы не боимся, мы знаем, что делаем) помогает приобрести новые умения: нужно помнить, что любой новый навык поначалу кажется неуклюжим и сложным.

• Действие приносит удачу. Любое действие – что угодно – повышает шансы на то, что с нами произойдет что-то хорошее.

• Действие помогает мобилизовать свои чувства. Оно обращается к нашей интуиции, нашей личности и скрытым желаниям.

• Действие выявляет наше сопротивление. Чувство опасности тормозит действия, но пока мы не возьмемся за дело, можем никогда не узнать, в чем заключается эта опасность.

Практически любое действие лучше бездействия. Как и любое чувство. Люди, которые смотрят на уходящую сквозь пальцы жизнь, должны привнести в нее больше положительных эмоций: радости, удовлетворения, гордости, энтузиазма. Большинство из нас, несмотря на худшие события в жизни, все еще способны наслаждаться своей жизнью, хотя бы время от времени. Мы можем взять крупицу этой радости и распространить ее, чтобы лучше осознать свой позитивный опыт и научиться его культивировать. Мы можем сделать осознанное усилие, чтобы отыскать больше положительных переживаний. А преследуя самые значимые для нас цели, можем научиться добавлять своей жизни ощущение большей осмысленности. В процессе этого мы должны хорошо присмотреться к тому, что побуждает нас к самодеструктивному отказу от счастья, который обычно приводит к еще более искаженной парадигме: «Если я чувствую себя хорошо, все это скоро пройдет. Если начну надеяться, меня ждут разочарования». Когда мы распознаём такую парадигму, то легко можем увидеть, как она абсурдна. Проблема в том, что обычно мы не позволяем себе вглядываться в нее.

Действие, конечно, будет лучше, если оно приводит к существенным результатам. Людям, сидящим на обочине жизни, полезно знать, что даже простая постановка разумных и четких целей может исправить не только самоощущение, но и реальное положение вещей{150}. Например, если нужно сделать объемную, плохо спланированную работу, которая займет некоторое время, мы справимся с ней гораздо лучше, если разобьем задачу на много маленьких частей и не будем отказывать себе в удовольствии насладиться выполнением каждой из них. Или посмотрите на сроки (или установите их сами) и решите, сколько должны сделать неделю за неделей, день за днем. Таким образом, не придется паниковать или опускать руки, когда будем представлять себе всю задачу целиком. Это как в анекдоте о том, как съесть слона – ложку за ложкой. Такие обязательства также фокусируют наше внимание на цели и помогают сосредоточиться на том, как ее достичь. Данные многих исследований

свидетельствуют: по мере приближения к цели мы начинаем чувствовать себя лучше, появляется ощущение целенаправленной деятельности. Мы будто мысленно хлопаем себя по плечу за хорошую работу и трудолюбие, самооценка поднимается, как и удовлетворение от жизни в принципе.

Один из лучших способов изменить свои мысли – заново выучить правила игры. Большинство из нас, к счастью, имели возможность играть в детстве: игра – естественное занятие детей. Игра – это фантазия и притворство, необычное или даже неприемлемое поведение. Игра генерирует эндорфины, гормоны счастья, заставляющие нас улыбаться. Сидя на обочине, играть трудно. Игра – это нормальное занятие, по крайней мере, для детенышей любого биологического вида. Мы можем сделать осознанное усилие, чтобы получать больше удовольствия и удовлетворения от жизни, просто не принимая вещи слишком серьезно и оставляя себе время на игру, развивая свое чувство юмора. Если рядом с вами нет маленьких детей, подумайте, может быть, вам стоит поработать волонтером в местном детском саду, потренировать команду, стать учителем воскресной школы, потому что удовольствие заразительно. Нет никакой пользы в том, чтобы постоянно смаковать все плохое. На самом деле мы должны сделать шаг назад и увидеть со стороны, насколько абсурдно делать себя еще более ничтожными, чем мы есть. И не лучше ли использовать некоторые знания и умения, которые способны исправить эмоциональные стандарты жизни{151}? «Тренировка силы воли как жонглирование» (см. главу 6) тоже может помочь, потому что люди, редко в чем-то упражняющиеся, не понимают, что сила воли – такое же умение, которое можно развить, как мускулы. Тогда с каждым разом будет все легче и легче, да и жизнь станет намного приятнее.

Новое определение счастья

Я уже давно ярый защитник этого нетрудного упражнения. Прежде я думал, что это простая народная мудрость, но психологи-позитивисты рассмотрели ее воздействие с научной точки зрения{152}. Они смогли показать, что это упражнение помогает стать счастливее и смягчает депрессивные симптомы на протяжении шести месяцев, пока люди продолжают тренироваться (исследование продолжалось шесть месяцев, но не эффект от упражнения). И раз уж это помогает, зачем вам депрессия? Большинство участвовавших в исследовании поддерживали хорошую форму и после окончания эксперимента.

Упражнение 10. Три приятных вещи

• Когда вы ложитесь спать, освободите свой разум. Если вас преследуют навязчивые тревоги, полезно мысленно взять каждую из них и сложить на пол маленькой стопкой рядом с кроватью. Многие тревоги спокойно подождут вас до утра, а некоторые могут просто исчезнуть в ночи. Если ваш разум возбужден, сосредоточьтесь на дыхании: это поможет успокоиться.

• Теперь подумайте о трех приятных вещах, случившихся за день: мелких, крупных, чувственных, интеллектуальных или любых других. Вы выполнили работу. Вы устали и чувствуете удовлетворенность. Ваш пятнадцатилетний ребенок неожиданно обнял вас. Вы проявили заботу о близком человеке. Обед был превосходен.

• Сфокусируйтесь на своем отношении к этим событиям. Научитесь различать нюансы в своих хороших чувствах. Вы гордитесь собой? Взволнованы? Рады? Испытываете облегчение? Эти воспоминания заставили вас улыбнуться? Обращайте внимание на мышцы вашего лица, когда они образуют улыбку. Вы чувствуете тепло? Где? В вашем сердце, в животе, во всем теле? Чувствуете ли вы приятные ощущения в горле? Меняется ли пульс?

• Представьте, как нейроны в мозгу формируют новые «проводящие пути счастья». Не забывайте, что клетки мозга образуют новые связи по мере вашей психологической практики. Вообразите себе, что эндорфины устремляются к вашим рецепторам радости, как вешние воды, которые потоком собираются в реки. Выполняя это упражнение регулярно, вы сможете добиться продолжительных изменений своего восприятия счастья и благополучия.

• Засыпайте, продолжая пробовать на вкус, исследовать и видеть.

Прежде всего, это упражнение поможет по-другому относиться к своей жизни, ведь оно заставит обращать внимание на хорошие моменты прошедшего дня: красоту, удовольствие и достоинство. *В саду распустился прекрасный цветок – будет о чем вспомнить перед сном!* А еще мы начнем понимать, как то немногое, что делает нас счастливыми, не зависит от обладания, благосостояния или статуса. В нашем изощренном и странном мире простые вещи, дарящие радость, кажутся прозаичными и банальными. Но так уж мы устроены, пора привыкать.

Глава 10

«Промывание мозгов» и выгорание

Некоторые приходят к саморазрушающему поведению, когда жизнь изматывает их до последней степени. Они истощены стрессами, пережили глубокие разочарования, их завышенные требования к себе не оправдались, и они сдались. Тогда жизненной парадигмой становится лозунг: «Гори все огнем! Жизнь не удалась, и я оставляю старания».

Парадигма	Основные суждения	В центре внимания	За пределами внимания	Эмоциональный стиль
«Промывание мозгов» и выгорание	Я пытался, но потерпел поражение и сдался. Счастье — это привилегия немногих, и я не из их числа. Жизнь била меня слишком сильно, и я подавлен и разбит	Перемены всегда трудны и всегда только к худшему. Видна только темная сторона жизни	Новые возможности. Надежда на изменения. Перемены к лучшему, к простым радостям и отношениям	Могут быть циничными и озлобленными или напряженными, истощенными, неспособными организовать себя. Могут быть одержимы поиском медицинской помощи

Люди не были созданы, чтобы сразу жить в условиях XXI века. Однако мы прекрасно адаптировались, но это досталось дорогой ценой. В прошлом казалось вполне естественным, когда люди жили большими семейными группами, маленькими деревнями в сто (или около того) человек. Представьте себе средневековую Европу, коренное население Америки или доисторические времена. Жизнь была предсказуемой. В сообществе люди хорошо знали друг друга, и появление случайного путешественника или ярмарка в соседнем селении были большим событием. Любой человек знал, кем станет, когда вырастет, поскольку люди, как правило, продолжали дело своих отцов и матерей. Они ложились спать с наступлением темноты и вставали с рассветом. В те времена жизнь

должна была соответствовать природным циклам смены времен года. Всех объединяла религия, а важные ритуалы и правила компенсировали то, чего люди не могли понять.

Тысячелетия такой жизни сформировали наш мозг, наши представления и нашу парадигму. Рассмотрим систему реакции на стресс. В стародавние времена тоже были стрессы: голод, грабежи, болезни, травмы. Как мы уже говорили, большинство людей не переживали 35 лет, а это значит, что тело человека не успевало адаптироваться к воздействиям длительного стресса. Мы очень хорошо реагируем на стресс, по крайней мере, пока молоды, но наша система реагирования не была рассчитана на более длительный период жизни. Под воздействием стресса центр страха в мозгу посылает надпочечным железам сигналы вырабатывать гормоны, в основном адреналин и кортизол, и мы готовы бежать или сражаться. «Бей или беги» – в эту реакцию вовлечены все системы организма: нервная и эндокринная, а также мышечная, кровеносная, пищеварительная, сенсорная и даже репродуктивная{153}. Представьте себе кролика, загнанного собакой. Нервная и эндокринная системы кролика посылают электрические и химические сигналы телу, повышая сердечный ритм, перенаправляя энергию к мышечной и сенсорной системам, отключая пищевую и репродуктивную, посылая иммунные клетки в хранилище, запуская стероиды, заживляющие раны. В организме животного все сориентировано на эффективную реакцию в ситуации опасности. Как только кролик оказывается в безопасности, все системы возвращаются к нормальному режиму работы. Другая область мозга посылает сигнал «успокоиться». Сердечный ритм замедляется, и животное снова может вернуться к таким интересам, как пища, секс и удобства – все это было отодвинуто на дальний план в момент опасности.

А теперь представьте, что кролик в клетке в окружении голодных псов. Если реакция на стресс не останавливается, мозг и эндокринная система животного будут продолжать вырабатывать нейротрансмиттеры и гормоны, связанные с сильным возбуждением. В конечном итоге это приведет к негативным последствиям во всех системах: к изнеможению, перенапряжению сердечной мышцы, нарушению работы почек, мышечному истощению, изменениям в работе кровеносной и пищеварительной систем. Животное уже не способно есть и может погибнуть от голода. Его иммунная система подорвана, и он становится уязвимым к инфекциям. У него угасает инстинкт размножения (при хроническом стрессе в колониях кроликов катастрофически падает рождаемость).

У нас точно такая же система реагирования на стресс, как у кроликов, собак, кошек – у всех млекопитающих. Как и они, мы не приспособлены к хроническому стрессу. Продолжительный стресс влияет на все органы и ткани нашего тела. Когда клетки организма испытывают воздействие большого количества стрессовых гормонов, они закрывают свои рецепторы и переходят в состояние самозащиты. Однако от этого эндокринная система начинает вырабатывать еще больше гормонов: «А нейротрансмиттеры говорят, что существует постоянная опасность, и наш иммунитет, мышцы, кости, желудочно-кишечная система и сердце начинают истощаться. Мозг тоже начинает перестраиваться под воздействием стресса, нервные проводящие пути ограничиваются обусловленной траекторией, и мы буквально не способны думать о новых решениях, не способны к творческому выходу из положения»[{154}]. В конечном итоге мозгу наносится серьезный ущерб. Если вы посмотрите на компьютерную томограмму мозга людей, страдающих от хронического стресса, то увидите большие белые промежутки там, где обычно бывает ткань головного мозга[{155}].

Сегодня нейрофизиологи признают, что «непроизвольное Я» выполняет постоянно действующую функцию, позволяющую не осознавать события, которые не отвечают нашим целям. Это дает возможность нашему «сознательному Я» воспринимать несильные удары адреналина и, вероятно, других нейротрансмиттеров. Таким образом, некоторые усилия по самоконтролю (попытки успокоить себя, не думать о чем-то, заставить себя уснуть, не обращать внимания на боль) оказываются безуспешными, потому что мы находимся в состоянии неблагополучия, при котором получаем предупредительный сигнал: прогресс ограничен. Но еще хуже, если наше «сознательное Я» испытывает стресс («Эта музыка за окном меня добила! Сегодня я обязательно с этим покончу»): тогда оно оказывается неспособным выбрать правильное решение или план действий. Мы закачиваем еще больше адреналина и начинаем испытывать панику. «Непроизвольное Я» принимает на себя контроль, а «сознательное Я» слагает с себя полномочия. И мы не можем ни сосредоточиться, ни принять решение. Однако процесс поиска продолжается и тревожит наше сознание. Мы фиксируемся на том, что мешает нам расслабиться, и, безусловно, всегда находим множество таких препятствий. Контроль сознания в моменты стресса – процесс парадоксальный: когда мы слишком сильно стараемся расслабиться, или быть счастливыми, или не думать о чем-то, неминуемо терпим поражение. И чем больше сознание пытается

контролировать то, что должно быть непроизвольным, тем хуже нам становится (когда в следующий раз вы соберетесь на прогулку, попробуйте задуматься, как вы переставляете ноги): «Так обычно и получается – тот, кто сильнее жаждал счастья, впадает в депрессию, а тот, кто больше всего хотел успокоиться, становится тревожным»[{156}].

Социальные перемены

Человечество в XXI веке находится в состоянии перманентного стресса из-за следующих фундаментальных перемен.

• **Слишком сильная стимуляция.** Мы атакованы потоком информации: из телевидения, интернета, наших мобильных телефонов, журналов и газет. Мы постоянно делаем выбор и принимаем решения (а теперь мы уже знаем, что принятие решений истощает силу воли). Нам приходится использовать телефоны, компьютеры и другую электронику, чтобы получить новые знания и принять лучшее решение, и тем не менее, как бы мы ни поступили, спустя месяц все новое устаревает. Мы живем при искусственном освещении, отоплении и охлаждении, и это позволяет дольше работать. Многие из нас ежедневно встречаются с незнакомыми людьми, и мозг бессознательно делает о них выводы – опасные они или безопасные. Жизнь постоянно ставит в ситуацию важного выбора, не предоставляя достаточно информации. Из лабораторных исследований мы знаем, что люди, занятые умственным трудом, легче поддаются соблазнам, принимают рискованные решения и делают выбор в свою пользу[{157}].

• **Недостаточная безопасность.** Жизнь непредсказуема. Работа, дом, семья, секс, патриотизм, свобода – за последние десятилетия эти понятия радикально изменились. Похоже, американская мечта больше не сбывается. Раньше было принято жить в окружении родных и друзей, а теперь стали нормой переезды за тысячи миль в поисках работы. Малая нуклеарная семья[62] испытывает колоссальное давление, чтобы сохранить прежний патриархальный уклад.

• **Кризис смысла жизни.** Раньше мы знали, в чем черпать смысл «большой цепи»[63] бытия. Мы верили, что если человек проживает праведную жизнь, то Бог вознаградит его и отправит в рай. Теперь мы толком не знаем, зачем жить праведной жизнью, если даже не можем понять, что это означает. Мы все оказались перед трудной задачей придать смысл нашей жизни, несмотря на неотступное ожидание неизбежного

конца.

Люди, наиболее подверженные саморазрушающему сценарию поведения, обычно предъявляют к себе высокие требования, они честолюбивы, стремятся двигаться вверх по социальной лестнице и играют по правилам. Еще не так давно американская формула счастливой жизни выглядела так: *хорошая карьера, женитьба, покупка дома, большая семья, благополучная пенсия.* Теперь эта формула уже не срабатывает, и многие начали от нее отказываться. Люди становятся пассивными, они теперь выброшены на обочину жизни, как те, кого я описывал в предыдущей главе. Люди разочаровались и отчаялись, их злость и негодование приводят к самодеструктивному поведению. Я вовсе не утверждаю, что общепринятые ценности нельзя оспаривать, уходя от погони за благополучием. Однако те, кто намеренно приходят к этому, пребывают в согласии с собой и извлекают максимальную пользу из этой ситуации. В этой главе я говорю о тех, кто переживает горечь обманутых ожиданий. Некогда жизнь посулила им надежду, но в погоне за ней они дошли до изнеможения. Их разум и тело повреждены стрессом, и они утратили свои прежние адаптивные свойства.

Так «непроизвольное Я» сдает позиции в стремлении к лучшему. «Сознательное Я» может осознавать или не осознавать это. Если оно это осознает, мы получаем циничного, обособленного и удаленного от мира человека, склонного к саморазрушению, поскольку он отказывается от борьбы. В своих бедах он винит весь мир. А если «сознательное Я» не понимает, что «непроизвольное Я» устранилось, тогда мы переживаем истощение, фрустрацию, вину и неполноценность – чувства, происхождение которых не можем понять, и тогда виним самих себя.

Роберт был сыном успешных родителей и сам рассчитывал на большое будущее. Лига плюща и MBA позволили ему получить работу в самой престижной инвестиционной компании на Уолл-стрит. Сегодня, в свои «за сорок», он работает там уже 20 лет, которыми в основном доволен. Я не смог в точности понять, что он делал, но он рассказал, как поднимался по карьерной лестнице и как наслаждался состязаниями. Он не был беспощадным, ему просто нравилась хорошая игра. Роберт получал удовольствие от всех ее преимуществ: хорошего дома и усадьбы за городом, детей в лучших школах, жены как полезного актива в мире бизнеса.

Но когда в очередной год он не получил ожидаемого повышения, то

чуть не рассыпался на части. По его словам, здесь существовали четкие негласные правила: достаточно пропустить одно повышение – и твоей карьере конец, ты уже никогда не добьешься большего в этой компании. Роберт стал чувствовать себя некомфортно рядом с друзьями, продолжавшими быть в игре. У него все еще была эта работа, эти зарплата и бонусы, и он получал бы их до самой отставки. Однако он не хотел с этим мириться. Роберт помрачнел и решил, что стал неполноценным. Ему было трудно ходить на работу. Возникли сложности в сексуальной сфере. Жена не понимала, что с ним происходит, и давала понять, что злится на него. Она всегда знала, что когда-нибудь он достигнет своего потолка, но у него было неплохое место для подобной остановки.

Почему Роберт не смог отнестись ко всему чуть проще и продолжать радоваться жизни? Он обнаружил, что его парадигма – постоянных побед и успехов – оказалась невыполнимой.

Дело в том, что современная жизнь в основном нам не подходит, но мы до такой степени загипнотизированы рекламой, приобретательством и массовой информацией, что перестаем видеть этот важнейший факт. Теперь, когда мы столкнулись с угрозой реального экономического коллапса и увидели, каким беспощадным и неукротимым может быть капитализм, многим пришлось расстаться со своими иллюзиями.

Американцы беднеют, гораздо больше семей довольствуются работой с хотя бы неполной занятостью, а большинство имеют долги. Тем временем мы читаем о том, что благосостояние выросло на 1 %. Теперь люди все меньше доверяют соседям, правительству, врачам, больницам, школам и церкви, чем когда бы то ни было{158}. В течение последних 15 лет ученые задают американцам *все тот же вопрос* о степени личного счастья, и каждый следующий год процент тех, кто говорит, что счастлив, неуклонно падает. Очень трудно отрицать, что причиной тому оказались социальные изменения{159}.

В погоне за счастьем

Такие «непризнанные несчастья», по моему профессиональному опыту, становятся причиной скрытых саморазрушающих поступков: зависимости от порнографии, азартных игр, беспорядочных половых связей, неумеренных расходов, переедания, тайного пьянства. За всем этим скрываются эмоциональный голод, желание встряхнуться, потребность

заполнить пустоту – и все это не осознается до конца. Конечно же, накладывается и социальное давление, необходимость улыбаться сквозь слезы, терпеть всякие гадости от других – чтобы поддерживать иллюзию «благости», когда внутри все кипит.

Давление своей среды, желание ей соответствовать, жить по определенным стандартам также приводит нас к чувству стыда и вины, когда мы понимаем, что не отвечаем требованиям. Я уверен, что многие помнят эти переживания в подростковом возрасте и юности. А эти стандарты не всегда реалистичны, так как, несмотря на скверную экономику и потребность в дешевой рабочей силе, безработные стыдятся своего положения. Нам приходится проявлять конформизм и идти против своих фундаментальных ценностей и насущных интересов в угоду групповому мышлению. Мы также клеймим себя из-за того, что не вписываемся в картинку чудесного счастливого общества, как ругали себя в юности, чувствуя свою отверженность. По существу, в современной культуре происходит довольно много всякого вздора, который и правда напоминает отношения в подростковых стратах с их пустяшными принципами, при этом все закрывают глаза на тот факт, что социальные условия в различных сферах жизни становятся все хуже и хуже. И чтобы как-то контролировать процесс, мы должны хорошо осознавать все эти методы манипуляции, какими бы малозаметными или, наоборот, грубыми они ни были. Мы также должны осознавать, как часто идем по линии наименьшего сопротивления, выбирая легкие пути, вместо того чтобы бороться за собственные убеждения.

Есть еще одна неприятная правда: генетически мы не запрограммированы на счастье. Эволюции нет дела до нашего счастья, пока мы способны производить себе подобных. В этом, по моему мнению, и состоит наша генетическая программа: хотеть того, что связано с эволюционным успехом, то есть иметь много детей и большую семью. В традиционном обществе женщины считались привлекательными для мужчин, если они были молоды и сексуальны. Женщины предпочитали выбирать мужчин, имеющих власть и положение или хотя бы перспективу на что-то из этого. Соответственно, в мужчинах заложена потребность добиваться власти и статуса, а в женщинах – стремление выглядеть сексуально и молодо. И мозг втягивает нас в тяжелую работу, заставляя думать, что именно эти вещи сделают нас счастливыми. Однако это не так. Эти принципы существования способны повысить вероятность перехода наших генов к следующему поколению, но они же превращают нас в вечно соперничающих, алчных, неуверенных и завистливых людей.

Реклама использует эти свойства, извлекая из них максимальную выгоду. Каким бы ни был продукт, реклама сообщает, что он прибавит нам восхищения, сексуальности, власти и здоровья, а без него мы потеряем часть своей полноценности. Главная задача рекламы – заставить нас купить то, в чем мы не нуждаемся, или приобрести более дорогой вариант нужного нам товара. И самый лучший способ это сделать – связать пропагандируемый продукт с тем, на что мы запрограммированы: с силой, положением или красотой. По своей истинной природе это низкопробные и ничтожные ценности. Ни один товар не будет продан, если реклама будет опираться на подлинные ценности, например мудрость, смелость или доброту. Поэтому маркетологи ориентируется на наши слабости и неуверенность в себе. Постоянно подвергаясь воздействию рекламы, мы тем самым ежеминутно соприкасаемся со своей нерешительностью и мелочностью. Кроме того, испытываем искушение потратить больше, чем имеем, чтобы выглядеть в лучшем свете. Отсюда вывод: если мы покупаем правильные вещи, но продолжаем чувствовать себя несчастными, значит, с нами что-то не так.

Таков принцип рекламы: вы *можете* купить счастье. Написав об этом целую книгу, я думаю, что могу авторитетно утверждать: это невозможно {160}. Меркантильность приводит к разнообразным видам несчастий, которые следовало бы сократить. Настоящее счастье – это процесс, способ существования, который состоит из следующих четырех качеств:

- способность радоваться всему хорошему;
- способность испытывать удовлетворение, когда мы чего-то добились;
- почти полное отсутствие страданий;
- осмысленность и целеполагание.

Мои дедушки и бабушки, а возможно, и ваши, воспринимали жизнь совсем иначе, чем мы сегодня. Родившись в начале прошлого века, они никогда и не думали, что их жизнь будет легкой. Они знали, что счастье – это скорее вопрос собственного отношения. Мои деды трудились на заводах, имея среднюю квалификацию, и считали большой удачей иметь постоянную работу, которая помогала их семьям пережить Великую депрессию. Мои бабушки были домохозяйками, постоянно занятыми делом: они готовили, делали запасы, консервировали, убирали дом, и это занимало все их время. Никто не был *доволен* своей работой. При этом мои дедушки, бабушки и их поколение умели радоваться жизни, хотя они понимали, что все время радоваться невозможно. Так или иначе, многие из нас принадлежат к послевоенному поколению (после Второй мировой

войны), а те, кто следуют за нами, считают, что счастье – это то, что мы получаем по праву рождения. Поэтому сейчас, если мы не можем быть счастливыми постоянно, мы начинаем считать себя неполноценными.

Экономисты-бихевиористы, получившие Нобелевскую премию за свою работу, открыли «беговую дорожку счастья»[{161}], которую мы обсуждали в главе 2. Это плачевное следствие человеческой приспособляемости. В целом приспособляемость – хорошее качество, оно позволяет двигаться в потоке. Когда обстоятельства вокруг нас меняются, мы способны быстро адаптироваться к изменениям и возвращаться к своему обычному состоянию и взгляду на жизнь. Это также полезное свойство в неблагоприятных обстоятельствах. Но оно работает против нас, когда речь заходит о материальных благах: что бы мы ни делали – купили новую машину или поехали в отпуск, – мы способны радоваться этому лишь короткое время, а затем ощущение счастья быстро проходит, и мы возвращаемся туда, откуда начали. Это также касается и увлечений: новый сексуальный партнер, новые наркотики, дорогие кушанья. Мы все время возвращаемся. Из этого опыта трудно извлечь урок, потому что таков механизм, встроенный в наш мозг: он заставляет нас «хотеть» – и чем больше мы получаем, тем больше жаждем. Мозг поддерживает нашу убежденность в том, что «золотое кольцо счастья» – достижимая цель и, возможно, мы получим его, когда колесо фортуны сделает следующий круг. Культура потребления дает свободу выбора из 72 сортов йогурта и паршивое медицинское обслуживание. За последние 30 лет три сорта сладкого пирожка «Поп-тарт» размножились до 29, а число видов кроссовок от скромных пяти увеличилось до 285! 900 каналов телевидения – а смотреть нечего. Это поистине поразительный масштаб свободы выбора, который отвлекает нас от осознания простого факта: сам по себе выбор чаще всего лишен смысла.

Еще одно печальное явление: экономисты обнаружили, что боль, которую мы испытываем при потере чего-то, перевешивает любую радость, испытанную нами при первоначальном приобретении этой вещи. Если вы купили чашку за 3,5 доллара, то возможно, не захотите расставаться с ней и за 6 долларов. Иными словами, придаете некой вещи мистический смысл. Если купили новый BMW, а потом потеряли работу, вы придете в ярость из-за того, что вам придется вернуться к прежней экономной машине, даже если раньше она вас вполне устраивала. Довольно трудно измерить и сопоставить степень счастья и несчастья. Тем не менее, по данным некоторых исследований, боль от утраты вещи по силе переживания в два раза сильнее позитивного чувства от ее

приобретения{162}. Потеря денег или статуса вызывает ощущение поражения, несоизмеримое с ощущением успеха при обретении того же. Иными слова, «беговая дорожка счастья» не только превращает нас в активных потребителей, она также заставляет испытывать острое ревнивое чувство к уже приобретенному, даже если оно больше не приносит счастья.

Недавно проведенное исследование выявило, что люди, которым подавали одно и то же вино, но из разных бутылок с разными ценниками, склонны выше оценивать вино из «более дорогих» бутылок{163}. Возможно, этот факт никого не удивит, но гораздо интереснее то, что исследователи смотрели «прямо» на мозг испытуемых. Они отметили, что центры удовольствия в мозгу были активнее, когда участники пробовали вино из «дорогих» бутылок. При этом центры вкуса реагировали одинаково. Получается, что это не просто вопрос самообмана: сам мозг участвует в этом процессе. «Сознательное Я», видевшее различие в цене, каким-то образом передавало «непроизвольному Я» импульс большего удовольствия от дорогого вина, несмотря на то что вкусовые центры такой информации не передавали.

Раз мы не можем доверять своим инстинктам, чтобы стать счастливыми, значит, нам нужно их перехитрить. «Мы хотим от жизни того, что наш формирующийся разум велит хотеть, и это не имеет никакого отношения к нашему счастью. Все данные свидетельствуют о том, что мы могли бы быть счастливее, не заботясь о своем продвижении наверх, успехах и яхтах, даже если бы вместо этого просто выполняли волонтерскую работу. Мало того, чем больше значения люди придают финансовому успеху, тем больше разочарованы своей работой и семейной жизнью»{164}. Когда люди меряют свой успех материальными мерками, они, как правило, оказываются менее счастливыми, чем другие. Они одурачены, так как считают, что внешние атрибуты успеха дадут им особое сознание достигнутого, однако «беговая дорожка счастья» не выпускает их из виду.

Порочный круг стресса

Стресс XXI века наносит вред и нашему организму, и нашему разуму, а современная культура не только не предлагает решений, но и сама добавляет проблем. Мы можем долгие часы отдавать нелюбимой работе, но рынок труда таков, что место менять страшно. Наш партнер тоже работает, и практически не остается времени на семью. Или мы можем оба

работать в нескольких местах на неполных ставках. У детей возникают неприятности в школе: может, они покуривают или ведут более активную личную жизнь, чем нам бы хотелось. И почти нет возможности что-то реально изменить, поскольку это системные социальные проблемы. Мы по-настоящему перегорели. Что же делать?

Признавая проблемы, мы уже выигрываем половину битвы. Когда мы под воздействием стресса и подавлены, то чаще всего готовы считать, что все происходит по нашей вине. Надеюсь, мне удалось убедить вас, что в современном мире все одинаково находятся под угрозой перегорания и это нормально. Поэтому не казните себя за это. Если мы не виним себя, можем использовать другие способы психологической защиты, чтобы не касаться основной проблемы: обвинять других (и тем самым ранить их), заниматься самолечением, загружать свое тело ощущениями, только чтобы оно показывало признаки стресса (например, высокое кровяное давление или желудочно-кишечные боли). И снова защита поможет пережить плохую ситуацию – но какой ценой? В один прекрасный день нам придется остановиться и посмотреть в лицо своим проблемам. Жизнь жестока и способна перемолоть любого, а сгорание – это естественная реакция на современную действительность.

Остальная часть битвы посвящается тому, как суметь эффективно справиться со стрессом. У нас нет врожденной реакции на хронический стресс, а программа «непроизвольного Я» в этом случае не работает – значит, нужно поумнеть. Стресс только многократно усиливается, когда сознательные и бессознательные процессы входят в противоречие друг с другом – мы не можем найти решение и попадаем в порочный круг: конфликт/самодеструкция/действие/конфликт. Когда же эти уровни работают вместе, сознательные процессы направляют нас на получение того, что мы хотим (например, чувства или отдых), а в это время бессознательные процессы следят за тем, получаем ли мы желаемое. Затем «непроизвольное Я» дает «сознательному» знать о возникшей проблеме, и тогда мы начинаем искать выход из положения{165}. Таким образом «непроизвольное Я» исследует возможность отдыха и посылает «сознательному Я», например, такое сообщение: «Срок написания книги приближается, и мне нельзя расслабляться». «Сознательное Я» принимает правильное решение: «Придется работать над книгой» – и мы вздыхаем с некоторым облегчением.

Я понимаю, что нарисовал безрадостную картину, но у человечества появилась надежда (а у нас особенно). Действительно, жизнь слишком переполнена стрессами, и реакция на них нашего «непроизвольного Я»

часто приводит к саморазрушающим последствиям. Общество реально меняется, но далеко не все перемены к худшему. У современной молодежи гораздо меньше иллюзий, чем у предыдущего поколения, но тем не менее они полны энергии и творческих сил. Это правда: мир, который мы знали, пришел в упадок, но именно поэтому мы не должны заниматься самодеструкцией. Получайте собственные уроки у жизни и научитесь радоваться другой действительности.

Создание крепких отношений

Возможно, самым лучшим противоядием и профилактикой сгорания может оказаться создание крепких отношений с близкими людьми. Когда мы можем поделиться своими переживаниями с семьей и друзьями, отчаяние отступает, и мы способны увидеть новые горизонты. Может быть, вы еще не знаете об этом, но наука доказала, что взаимоотношения с людьми оказались единственным и самым важным источником удовлетворения жизнью независимо от возраста и культурных традиций{166}. Если мы вернемся в прошлое и вспомним самые счастливые времена в своей жизни, то наверняка убедимся, что большинство воспоминаний связано с людьми. Люди, чувствующие связь с другими, живут дольше, у них меньше проблем со здоровьем, чем у тех, кто изолирует себя от общества{167}. Заботящиеся о других счастливее, чем эгоисты, преследующие только свои интересы{168}.

Хорошие отношения имеют двойное достоинство. Помимо того что мы получаем любовь и признание близких, а также имеем бесценную возможность делиться с ними своими горестями, мы становимся лучше, когда заботимся о других, и это гораздо важнее. Попробуйте любить и ставить других на первое место, и очень скоро вас начнут любить как человека, который оценивает интересы других превыше своих. Кроме того, связи с людьми дают и многие другие преимущества.

• Отношения добавляют нашей жизни смысл и цели. Это противоядие от поверхностных ценностей современной культуры, дающее возможность положительно влиять на жизнь других. Если вы чувствуете ответственность за других людей, то не будете тратить все свое время на то, чтобы жалеть себя.

• Отношения настраивают на созидание. Чем лучше мы понимаем других, тем объективнее видим окружающий мир и то, как нам мешают собственные суждения и предубеждения. Поддержка друзей помогает принимать серьезные решения, которые мы в одиночестве принять

не смогли бы. В группе друзей и единомышленников мы можем позволить себе то, чего никогда бы не позволили в одиночку: танцевать, петь караоке, участвовать в общественном движении. Эти моменты могут быть самыми ценными в нашей жизни.

• Отношения подвергают испытанию наши убеждения. Если небезразличный нам и уважаемый человек придерживается иных взглядов, у нас возникает когнитивный диссонанс: хочется примирить две позиции, а значит, мы вынуждены приглядеться к собственным суждениям с большей объективностью.

• Отношения также испытывают нашу психологическую защиту. Честность с другим человеком прежде всего требует честности с собой. Когда мы смотрим на себя глазами других, то начинаем видеть, когда наша защита не способна никого обмануть.

• Отношения мотивируют останавливать саморазрушающее поведение. Люди способны отказаться от своих рискованных действий, когда думают о родителях, женах, мужьях и детях. По существу, отношения с людьми – мощная движущая сила, которая позволяет открывать в себе лучшие стороны.

• Отношения предоставляют компанию для развлечений. Довольно сложно развлекаться в одиночестве, но когда есть круг общения, можно чаще радоваться и веселиться. А смех, как музыка и танцы, стимулирует синтез эндорфинов, тех самых гормонов счастья. Юмор – великий источник удовольствия в жизни, он тоже не дается в одиночестве: все-таки мы редко смеемся наедине с собой. Хорошая шутка в нужный момент способна за считаные минуты исправить самое плохое настроение.

• Отношения дают ощущение пространства и причастности. Мы рождаемся, чтобы жить в небольших сообществах, и принадлежность к ним дает некое чувство безопасности. Если мы живем не в деревне, то можем воссоздать это ощущение безопасности в кругу близких людей, которые любят и уважают нас. В современном мире требуются немалые усилия, чтобы найти таких людей или создать такое сообщество. Это могут быть религиозные или волонтерские организации, группы самопомощи, клубы по интересам. А интернет-сообщества, уж простите, представляют собой бледное подобие общения.

• Отношения оказываются надежным источником дофамина и других нейротрансмиттеров, необходимых для хорошего самочувствия. Как мы узнаем из следующей главы, люди, не имеющие круга общения, гораздо больше подвержены скатыванию к наркотикам и навязчивому поведению, чтобы получать свою ежедневную дозу дофамина.

Лучшая основа для создания крепких отношений – любовь. Эмоции, доверие и нежность – это тоже навыки, которые можно совершенствовать на практике. А метод осознанности поможет развивать эмпатию и способность воспринимать невербальное общение, укрепляя области мозга, управляющие этими качествами{169}. Безусловно, открытость может пугать, ведь так больно, когда нас отвергают. И этот страх заставляет пятиться. Поэтому начните с людей, которым доверяете: со своих любимых, родных и близких друзей.

А затем расширьте круг и попробуйте проявлять сочувствие к людям, которых мало знаете. Сочувствие – это способность видеть людей не лучше и не хуже, чем мы сами, не больше и не меньше{170}. В то же время не забывайте о чувстве юмора, будьте великодушными и больше улыбайтесь. Практика поможет выправиться и обрести хорошее самочувствие.

Возвращаем надежду

Все в порядке, вы не станете миллионером до сорока лет. Выяснилось, что у сказочного принца есть бойфренд. Вы слишком высоко подняли планку и тяжко трудились, чтобы попасть туда, куда хотели, и теперь, похоже, у вас ничего не получится. И что же, неужели разочарование и неудача означают, что жизнь кончена? Пожалуйста, представьте, что именно *наши усилия справиться* со стрессом и разочарованием, а не просто стресс и разочарование сами по себе, стали основной причиной нашего состояния сильной угнетенности. Мы так старались поймать этот шанс, и «непроизвольное Я» больше не хочет пытаться. Как ни странно, это хорошая новость, потому что «непроизвольное Я» никогда не умело справляться с хроническим стрессом и завышенными ожиданиями. А теперь мы осознанно возьмем себя в руки и начнем с нуля, по-новому. Мы научимся осознанно контролировать стресс и принимать разумные решения. Сумеем изменить свои представления, чтобы жизнь приобрела новый смысл. И это совсем не так уж трудно, просто потребуются время и усилия.

Если одолевают сомнения и давит ощущение беспомощности, займите у меня немного надежды. Эти методы могут помочь. Мы получаем все больше данных о том, что любое простое изменение деятельности, например обучение самоконтролю, приводит к изменениям в мозгу и большей мотивации, даже если вначале мы не совсем понимаем, что

делаем. Вернитесь к упражнению по медитации осознанности (см. главу 3) и позанимайтесь этим пару недель. Просто примите это на веру. Изменения наступят, если делать это каждый день, и когда ваши беспомощность и сомнения уйдут, продолжайте поддерживать это состояние.

Размыкаем порочный круг

По определению, выгорание – это порочный круг: процесс, создающий условия, которые поддерживают и усиливают его. Безостановочный стресс вселяется в наш организм, и мы пытаемся жить со слишком большим количеством адреналина. Так повреждается наша система реакции на стресс. Мы ставили перед собой недостижимые цели или слишком торопились. Мы не можем выбраться из круга с помощью обычных возможностей разума, поэтому нужно приобрести и усвоить навыки, которые нам незнакомы. Однако у причинной связи этой цикличности есть одно важное следствие, о котором все забывают: *Любое полное изменение может повернуть все в обратную сторону*. Если мы считаем, что существует лишь одна проблема, например работа или финансовые трудности, значит, единственное, что нужно сделать, – столкнуться с ней лоб в лоб. Но если мы посмотрим шире, то увидим, что ваша проблема на работе или финансовые трудности стали следствием постоянного стресса, с которым мы можем бороться любыми средствами. Какой бы способ борьбы с порочным кругом стресса мы ни выбрали, всегда есть шанс разомкнуть его. Медитация, физкультура, изменение взглядов, новые цели, открытость миру – любое позитивное изменение способно привести в действие спираль адаптации, когда каждое последующее изменение укрепляет достигнутое. Наша реакция на положительное событие делает более вероятным другое, и так далее.

Если мы чаще улыбаемся людям, они чаще улыбаются в ответ, и мы получаем порцию эндорфинов. Если продолжать в том же духе, можно изменить свою жизнь.

Упражнение 11. Контроль над стрессом

• Будьте готовы к стрессу, делая ежедневные упражнения и практику осознанности.

• Не поддавайтесь сиюминутному желанию принять лекарство, наркотик, включая кофеин и алкоголь, чтобы изменить настроение или ослабить волю.

• Убедитесь, что у вас правильная информация. Не делайте поспешных выводов. Анализируйте свои суждения.

• С помощью метода осознанности следите за своими мыслями и чувствами. Вашей первой реакцией могут быть защита и отвлечение. Гнев часто маскирует страх. Ревность может быть выражением незащищенности. Не поддавайтесь отвлекающим импульсам, сосредоточивайтесь на глубинных чувствах.

• Не забывайте о своих главных ценностях и действуйте соответственно. Не совершайте необдуманных действий, о которых потом пожалеете. Не травмируйте людей, любящих вас. Если ситуация требует вашего вмешательства, дождитесь, когда сможете контролировать себя.

• Заведите домашнее животное: питомцы отвлекают и дарят безоговорочную любовь. Когда мы сталкиваемся с принятием сложных психологических решений, они помогают снизить высокое давление лучше, чем любые бета-блокаторы{171}. Присутствие животного в доме поможет лучше переживать стрессы, а прогулки с собакой откроют новые возможности общения с людьми.

• Не поддавайтесь эмоциональным порывам. Некоторые из наших самых прискорбных поступков продиктованы желанием избавиться от трудноперенос имых переживаний. Однако эти поступки все равно не помогли решить проблему или смягчить стресс. Может развиться навязчивая идея о существовании одного магического действия, способного разрешить все трудности. Поэтому не уходите с работы, не ругайтесь с боссом, не расставайтесь с любимыми, не переезжайте в другой город, пока не приведете себя в спокойное состояние. Иногда кратковременное бездействие лучше, чем мгновенное, но необдуманное действие.

• СТОП – эту аббревиатуру придумало «Общество анонимных алкоголиков»: никогда не принимайте решений, когда вы Сердиты, Тревожны, Одиноки или Подавлены. Сначала позаботьтесь о собственных нуждах.

• Обращайте внимание на состояние своего тела. Если вы слишком встревожены, разгневаны или испуганы, сначала успокойтесь, а для этого выполните релаксирующие упражнения. Сходите на прогулку, чтобы изменить свое настроение. Пойдите в тренажерный зал и займитесь аэробикой – это поможет снять напряжение.

• Если вас одолевают бессмысленные навязчивости, прислушайтесь к другому афоризму анонимных алкоголиков: «Движение меняет мысли». Займитесь физическим трудом, это помогает выйти из ситуации. Дальняя

прогулка – отличная терапия. Теннис или гольф тоже может отвлекать, если есть понимающий партнер. Отлично работает также горячая ванна или хороший фильм.

• Если работа слишком трудоемкая (ненормированный день, отсутствие помощи, большое давление), начните разрабатывать план побега. Не тратьте деньги, не покупайте новый дом или новую машину, не делайте никаких дорогостоящих вложений, которые могут надолго привязать вас к этой работе. Сохраните свои деньги. Подумайте о работе, которая подойдет вам больше, и ищите варианты. Даже если не сможете сразу что-то изменить, сам факт существования вашего плана может смягчить стресс.

• Новые идеи возникают, когда мы слишком долго бьемся над проблемой, а затем делаем перерыв. Как часто вы обнаруживаете решение головоломки на прогулке, под душем или где-то еще? Вместо того чтобы продолжать биться головой о стену, сделайте шаг назад и постарайтесь взглянуть на всю картину в целом. Тогда решение придет из глубин бессознательных процессов.

• Помните, что всякий раз, справляясь с такими штормами, вы облегчаете себе решение следующей задачи. Ваш мозг успевает сформировать новые связи, которые позволят лучше контролировать эмоции в будущем.

Глава 11

На крючке зависимости

По своей природе зависимость самодеструктивна, поскольку наркотики или любое подобное пристрастие снижает контроль, а без него мы испытываем настоящие страдания. Зависимости бывают двух видов. Первая – пристрастие к посторонним средствам, например наркотикам, алкоголю, табаку. Второй вид – это поведенческие пристрастия, без наркотиков, но с определенными паттернами поведения: например, пристрастие к сексу, к людям с садистскими наклонностями, к пищевым расстройствам, азартным играм, изнурительному труду, телевидению или интернету, шопингу как лечению депрессии и так далее. Эти паттерны поведения способны настолько фиксироваться в мозгу, что у человека, пытающегося остановиться, могут появляться все признаки синдрома отмены: тревога, бессонница, навязчивые мысли и так далее. При этом в мозгу работают те же механизмы, что и при наркотических расстройствах.

А парадигма такова: «Мне все по плечу, пока у меня есть [алкоголь, наркотики, игры, телевизор…]».

Парадигма	Основные суждения	В центре внимания	За пределами внимания	Эмоциональный стиль
Зависимость	Мне нужно мое пристрастие, чтобы справляться с жизнью. Другие могут быть зависимыми, а я проявляю осторожность, контролирую себя	Доступ и возможность потворствовать своему пристрастию становятся главным в жизни, преобладая над отношениями, работой и отдыхом	Прием наркотиков или алкоголя, а также потворство пристрастиям неподконтрольны. Человек не видит, как это сказывается на близких и на собственной жизни	Обычно манипулируют другими или запугивают их, поскольку зависимость становится важнее, чем близкие люди

Оба вида зависимости могут быть скрытыми, то есть настолько

контролируются, что большинство окружающих, включая самого человека, не замечают происходящего. Многие зависят от алкоголя или таблеток, но не осознают своей зависимости, пока не происходит нечто, мешающее их приему. Физические виды зависимости часто бывают симптомами более общих паттернов саморазрушающего поведения, но клинический опыт не раз показывал, что, прежде чем приступать к терапии, прием наркотиков необходимо остановить. В прошлом многие люди с зависимостью годами использовали психотерапию как тактику проволочек, не пытаясь бросить наркотики. Тем не менее современные терапевты стали проницательнее, и теперь они в первую очередь настаивают на прекращении зависимости.

Получив горький опыт, люди начинают понимать, что лучшим способом преодоления этих состояний, как ни парадоксально, прежде всего будет признание своей беспомощности. Мы верим, что можем контролировать себя, и эта рационализация позволяет продолжать в том же духе. Признание своего бессилия помогает остановить мучительные стенания о том, что мы должны остановиться и не можем этого сделать. А затем однажды действительно придется перестроить свою жизнь и научиться контролировать все остальные мелкие самодеструктивные привычки (например, лживость или подавление своих чувств), подкрепляющие зависимость, или избегать их.

Почему зависимость?

Некоторые типы зависимости легко понять. Алкоголь и многие виды наркотиков дают возможность быстро исправить свое состояние к лучшему. Спиртное позволяет чувствовать себя увереннее и спокойнее, все препятствия уходят на второй план, и мы наслаждаемся своим состоянием – но только на время. В дальнейшем эти приятные ощущения проходят и возвращаются тоска и раздражительность, а наши суждения и ориентация нарушаются. И мы не знаем ни одного наркотического вещества, которое не вызывает болезненных последствий, даже если под их воздействием мы не совершаем ничего опасного. Некоторым удается контролировать прием наркотиков или алкоголя, но для подавляющего большинства их действие оказывается настолько заманчивым, а мысль о том, чтобы бросить их, настолько мучительной, что все заканчивается полной зависимостью. Нечего и говорить, что определенные виды веществ (например, никотин, героин, кокаин) создают физическую тягу в мозгу. Меня поразил тот факт, что после миллиона экспериментов и десятилетий лабораторных исследований никто не смог

обнаружить хотя бы одно наркотическое средство, вызывающее хорошее самочувствие и не дающее побочных эффектов. Такое лекарство могло бы положить конец цивилизации: кому тогда будут нужны амбиции, кто станет стремиться к чему-нибудь, кто будет работать, если можно принять таблетку и послать все подальше? Это был бы «дивный новый мир» Хаксли[64].

Вы часто слышите, что люди с зависимостью ищут «новую норму», и это на самом деле так. Все вещества, вызывающие зависимость (включая алкоголь и табак; такие рецептурные средства, как болеутоляющие, транквилизаторы, амфетамины; а также уличные наркотики, например кокаин, крэк и экстази), напрямую воздействуют на центры удовольствия в мозгу, вызывая освобождение дофамина – нейротрансмиттера, связанного с приятными ощущениями. Их постоянное употребление вызывает психологическое и физическое привыкание, поэтому человеку нужно все больше и больше вещества, чтобы добиться того же эффекта. И если он бросит его принимать, то перестанет испытывать удовольствие – следовательно, это ведет к увеличению дозы, то есть к «новой норме». Кроме того, все эти вещества токсичны, и их передозировка практически всегда приводит к смерти. Они поражают печень и другие органы, помогающие выводить из организма токсичные вещества. Длительное употребление может повредить клетки рецепторов дофамина в мозгу, что тормозит получение удовольствия, и на данном этапе мы не знаем, обратим ли этот ущерб{172}. Ранее я уже ссылался на недавнее открытие ученых: новые стволовые клетки в мозгу формируются постоянно, а зависимость тормозит этот процесс{173}. Вывод: зависимость изменяет мозг, и не в лучшую сторону.

Когда у нас появляется настоящая зависимость, то отношения с ее источником становятся главной составляющей жизни, а семья и друзья уходят на второй план. Если они поддерживают нас или смотрят на это сквозь пальцы, нам комфортно. Но если они против, мы стремимся уйти. Окружающие становятся лишь средством достижения цели (могут раздобыть то, что нам нужно, или нет), а не просто близкими людьми. Наше «непроизвольное Я» настраивается на одну идею – владеть наркотиком любой ценой. Мы используем все традиционные защитные механизмы, особенно рационализацию и избирательное внимание, а также избегание, чему наркотики активно способствуют. Защита может выражаться и во временном оцепенении, вызванном удовлетворением нашей поведенческой зависимости, чтобы не осознавать, как последствия

пристрастия сказываются на нас и наших близких. Когда мы отдаляемся от людей, наркотик или психологическая защита помогают не беспокоиться об этом. Мы возводим стену отрицания, чтобы не допустить никаких мыслей о том, до каких бедствий дошли. Потеря друзей, любимых, увольнение с работы – все это не имеет никакого отношения к нашему пристрастию. В этом всегда виноваты другие.

Когда жизнь бьет нас достаточно, чтобы начать задумываться о своей зависимости, мы можем пойти к анонимным алкоголикам («АА») или в группу для созависимых. И будем очень удивлены, потому что проблема «бросить пить» покажется такой простой по сравнению со всем остальным: ведь эти люди говорят о гораздо более важных вещах. Мы совершенно не осознаём, что наши убеждения и характер были подорваны этой зависимостью и теперь предстоит их восстанавливать. Нашему «неосознанному Я» нужен новый бренд. В каком-то смысле «АА» и другие 12-шаговые программы – это программы по перерождению. В них достаточно правил, они предлагают структуру и группу поддержки, в которой мы можем сохранять трезвость довольно долго, просто соблюдая эти правила, пока все 12 шагов не попадут в наш мозг и не станут его частью. Создание новых связей в мозгу требует много времени и практики: преодолеть зависимость не так-то просто. Ежедневное следование программе «12 шагов» поможет увидеть себя осознанно и объективно, с некоторой дистанции. А чтобы пережить влечение, вызванное какими-нибудь воспоминаниями или ассоциациями, его надо воспринимать как импульс, приходящий и уходящий, а не как безоговорочную потребность, которую нужно удовлетворить. Мы отказываемся от одного из главных убеждений, управляющих нашей жизнью, и фокусируемся на скромных задачах: прожить нынешний день без зависимости. Если нам это удастся, борьба за контроль ослабевает.

Зачем вредить самим себе?

Исследователи в течение семи лет изучали работу десяти тысяч вкладчиков, покупавших и продававших ценные бумаги. Когда мы продаем ценные бумаги, предполагаем, что их цена понизится, а затем покупаем их, когда ждем повышения цены. Продажи у вкладчиков-дольщиков шли лучше, чем у остальных, они получали в среднем 3,3 % годовых, не считая брокерских отчислений при покупках и продажах{174}. Получается, что вкладчики могли бы просто ничего не делать или поехать в Вегас поиграть в очко, в котором хороший игрок теряет не больше 1 %. Даже среди

фондов взаимных инвестиций с их мозговыми центрами талантов два из трех ежегодно падают на фоне общей рыночной ситуации. Можно только удивляться, почему такую игру на бирже до сих пор не причислили к азартным играм.

Зависимость подобного рода труднее осознать, так как ее сиюминутные последствия не приносят удовлетворения, как это бывает с большинством наркотиков. Наоборот, она приносит боль. Однако люди способны пристраститься к разнообразным видам саморазрушающих вещей: они могут долго оставаться на плохой работе, сохранять деструктивные отношения, калечить и резать себя, неоправданно рисковать. Есть также и зависимости, которые находятся где-то посередине, они не приносят ни немедленной награды, ни немедленного вреда. Среди таковых табак: никому не удается получить удовольствие от первой сигареты. Есть и другие, например неумеренный шопинг, растраты, зависимость от телевидения и видеоигр, трудоголизм – все это формы поведения, которые можно определить как навязчивости. Пристрастие к азартным играм может приносить мгновенный эффект – боль или радость. Тем не менее все их объединяет общее свойство: они вызывают моментальное возбуждение и выброс дофамина в награду.

Дофамин относится к таким нейротрансмиттерам, как эндорфины, связанные с переживанием удовольствия и возбуждения. По некоторым данным, уровень дофамина в мозгу бывает нормальным, когда мы чувствуем причастность к людям и обществу в целом. Оптимальное содержание дофамина бывает у малышей, окруженных любовью и заботой родителей. Но когда мы ощущаем обособленность, то переживаем дефицит дофамина, который можно восполнить приемом наркотиков или поиском способов возбуждения{175}. Поэтому многие в современном обществе становятся ловцами дофамина.

Дофамин – естественная составляющая системы вознаграждения, которая пока еще недостаточно изучена. Однако мы знаем, что любое исследование, посвященное вознаграждениям, показывает, что они повышают уровень дофамина в мозгу и что некоторые наркотические средства (стимуляторы вроде амфетамина и кокаина) усиливают его эффект{176}. По-видимому, когда мы в безопасности и чувствуем свою причастность к обществу, дофамин становится неотъемлемой частью этих чувств. Новые ощущения и впечатления высвобождают дофамин, поэтому он также оказывается важным компонентом влечений, любознательности и пытливости. Депрессия – следствие низкого уровня дофамина

(неудивительно, что депрессия не побуждает стремлений к новым впечатлениям). А когда мы чувствуем себя оторванными от поддержки близких, у нас развивается «навязчивое, вызывающее привыкание поведение, при котором мы стремимся к удовольствию, чтобы получить дофамин»{177}. Поэтому люди, не чувствующие близости со своей семьей, любимыми, друзьями или другими группами поддержки, особенно уязвимы к такого рода зависимости.

Нехватка дофамина заставляет сознание фокусироваться на том, чего мы хотим; мы начинаем изо всех сил стремиться к достижению этого. Дофамин дает ощущение «мотивации, оптимизма и уверенности в себе»{178}. Но это также и одурачивает: мы начинаем верить, что, едва лишь получим желаемое, тут же испытаем удовлетворение и счастье. Однако если в нормальном состоянии у нас не хватает дофамина, то его небольшая доза лишь царапнет, не облегчая зуда. Исполнение желаний, будь то деньги, успех или наркотик, снимает напряжение, но это лишь мимолетная форма счастья{179}. Очень скоро мы начинаем желать чего-то большего. Стремление к получению дофаминовой подпитки – настоящая «беговая дорожка счастья». Желание восполнить дефицит дофамина – это колоссальный самообман, если считать, что исполнение желаний приносит счастье. И когда жажда дофамина становится движущей силой, то получение желаемого означает лишь, что вскоре мы снова захотим чего-то еще.

Много лет назад ученые обнаружили, что крысы готовы непрерывно нажимать на рычаг, подающий слабый разряд в определенные области мозга, и этот разряд был настолько притягательным, что желание его получить перевешивало сексуальное желание и голод. Эти области высвобождали дофамин – тогда мы и стали называть дофамин гормоном счастья. Проблема в том, что при этом крысы никогда не *выглядели* счастливыми (как говорят специалисты){180}.

С тех пор было проведено много других исследований, показывающих, что дофамин не делает крыс или людей счастливыми в смысле удовлетворенности и эйфории, но придает энергии и вызывает желание получить еще{181}. Итак, дофаминовое вознаграждение в случае дефицита дофамина влечет за собой целый спектр саморазрушающих паттернов, вызванных этой жаждой. По некоторым данным, такой же эффект вызывает фастфуд. У крыс, которых кормили низкокачественной пищей, развился тот же вид дофаминовой невосприимчивости (то есть желание получить еще и еще, чтобы испытать подобное возбуждение), как у крыс,

которым давали кокаин{182}.

С эволюционной точки зрения смысл заключается в том, что приятные чувства не призваны делать нас счастливыми, но должны поддерживать стремление быть счастливее{183}. Если бы наши предки были полностью удовлетворены положением дел, они стали бы толстыми, ленивыми, и тогда бы их съели волки. Наше «непроизвольное Я» находится в постоянном поиске чего-то лучшего, а мощные нейротрансмиттеры позволяют двигаться к цели. Оно не дает передышки и возможности насладиться моментом – для этого необходимо «сознательное Я». Это похоже на дрессировку собаки. Если вы вручаете ей угощение всякий раз, когда она садится, очень скоро она начнет садиться по команде. Наш мозг дает выброс напитка радости (различные нейротрансмиттеры) всякий раз, когда мы хорошо справляемся со своим выживанием. И вскоре мы начинаем делать то, чего хотят наши гены, полагая, что это принесет нам счастье. Мы можем перестать конкурировать со своими друзьями или преследовать невозможные цели, способные стать препятствием на пути к долговременному счастью. Саморазрушающее поведение, которое позволяет испытать риск, отпускает маленькую дозу дофамина всякий раз, когда мы играем, переедаем или тратим деньги, которых у нас нет.

Мы помним, что современный мир наполняет нас гормонами стресса, и мы все время на грани борьбы или бегства, в постоянном напряжении, которого, по большей части, не осознаем. Болезненные или опасные зависимости также обладают силой, потому что создают непрерывный цикл: напряжение → разрядка → вина → напряжение → разрядка → вина. Такая зависимость может создать ощущение контроля над собственным напряжением: «непроизвольное Я» может блокировать вину и изъять из сознания этот порочный цикл. В лабораторных условиях можно научить животных давать себе маленький разряд тока, чтобы избежать большего разряда. В конце концов они продолжают делать это, даже когда сигнал о более сильном разряде не подают. Такое поведение создает функциональную автономность и превращается в зависимость. Практически таким же образом перемежающиеся состояния напряжения и разрядки (растраты, промедление, даже порезы бритвой) дают ощущение управления стрессом и позволяют избежать (временно) больших стрессов в отношениях с людьми, в работе и жизненных целях.

Бессознательное чувство застарелой вины также становится частью этого цикла. Когда мы спотыкаемся (например, потворствуя собственному

пристрастию), возникающее чувство вины подстегивает растущее напряжение, а снять его можно не иначе, как снова вернувшись к своей зависимости. Вот почему один из постулатов анонимных алкоголиков звучит так: «Если однажды ты сорвался и запил, не трать свое время и силы, размышляя о том, какой ты неудачник и что не заслуживаешь помощи. Просто сделай все возможное, чтобы завтра снова не сорваться».

Между подлинными угрызениями совести и похожей на коленный рефлекс реакцией вины, питающей этот порочный цикл, есть большая разница. Любой может испытывать чувство вины, однако нужно иметь ответственность взрослого человека, чтобы переживать раскаяние, когда вы раните кого-то, включая даже самих себя. Угрызения совести предполагают, что вы предпримете какие-то усилия и исправите ситуацию во имя избежания рецидива. В перевернутом мире зависимости вина становится лишь новым поводом для поиска утешения в саморазрушающем поведении. Эти порочные циклы (дофаминовое вознаграждение, стресс и разрядка напряжения, вина и напряжение) становятся единственным объяснением того, как переедание, насильственное очищение кишечника или членовредительство могут служить наградой.

Трудоголизм – еще одна вариация этого цикла. Есть множество профессий, связанных со сжатыми сроками исполнения (ежедневные отчеты руководству, статьи в газетах, репортажи на радио или телевидении), или работа, требующая большой сосредоточенности (финансы, программирование, наука), которые создают определенную адреналиновую зависимость. Это непрекращающийся цикл напряжения и разрядки. Люди, внезапно лишенные этих переживаний из-за самой работы или ее потери, часто испытывают выраженные признаки синдрома отмены, что иногда приводит к большому депрессивному расстройству. Такую же роль может играть и промедление: например, вы отмахиваетесь от сроков и откладываете задание, а потом форсируете работу и в результате получаете большой выброс адреналина и дофамина.

«12 шагов»

Групповая программа «12 шагов» – лучший способ борьбы с зависимостью{184}. Эти шаги эффективны, потому что меняют нашу парадигму и одновременно предоставляют хорошо разработанную программу изменения поведения и перестройки сознания. Если вы не смогли отыскать группу, найдите куратора: им может быть терапевт,

священник, близкий друг – все, кому вы можете довериться. Неважно, как все началось, когда вы достигли состояния зависимости, вашей парадигмой стал наркотик/пристрастие, и вы считаете, что не можете без этого жить. Зависимость становится главным делом жизни, и вы будете лгать, лукавить, воровать и предавать любимых, чтобы поддерживать свое пристрастие. Вы будете использовать мощные формы защиты, например отрицание, чтобы не видеть, как это сказывается на вашем здоровье, работе и отношениях с людьми. Большинство зависимых людей знают, что отказ будет трудным и болезненным, но многие также понимают (возможно, неосознанно), что возврат к старому образу жизни, к старым пристрастиям будет еще худшим бедствием. Тогда любая оздоровительная программа может помочь остановить зависимость, дать надежду и способствовать разрешению проблемы, которая привела к этой самой зависимости.

Итак, если вы нашли свою группу, присоединитесь к ней. Участие в жизни коллектива, где можно честно говорить о себе и в то же время помогать другим, может оказаться мощным агентом изменения. Группа будет поддерживать вас и примет, даже если вы оступились. Эти отношения похожи на безусловную любовь, случающуюся во взрослой жизни. Но если вы не найдете ни одной группы, используйте мою редакцию 12 шагов «АА». Учитывая, что вы будете работать самостоятельно, в этом варианте программы отсутствуют некоторые шаги, касающиеся групповой поддержки.

Упражнение 12. «12 шагов» для вас

1. Признайте свою беспомощность и откажитесь от видимости контроля. Это значит, что вы должны увидеть все свои рационализации («Я брошу завтра») и признать, что обманывали себя. Вы поймете, как можно легко дурачить самих себя. Зависимые люди всегда уверены, что способны бросить свое пристрастие, как только этого захотят. Осознанность поможет пройти через это раскаяние.

2. Поставьте перед собой конкретную и краткосрочную задачу: «Не совершать сегодня саморазрушающих поступков». Такая цель доступна любому из нас.

3. Учитесь обуздывать волны искушения и видеть, что самые сильные влечения проходят. Вы укрепите объективное восприятие и ощущение своего внутреннего стрежня, который остается не потревоженным соблазнами и стрессом.

4. Бескомпромиссная инвентаризация – не более чем попытка изменить

свой характер, ведь зависимость превратила вас в лгунов и мошенников. А теперь вы вынуждены прокладывать новые нервные пути, требующие честности и внимания.

5. Возместите ущерб людям, которых обидели. Посетите их, это необходимо для изменения вашего характера.

6. Посвятите часть своей жизни служению. Это может быть небольшая помощь престарелым родственникам или серьезная работа в «Корпусе мира». У вас (да и у всех нас) есть много поводов для искупления вины. Внося посильный вклад в улучшение мира, вы получите то, что заставит почувствовать удовлетворение, и в то же время увидите другой масштаб собственных бед, которые покажутся меньшими.

7. Продолжайте практику осознанности, учитесь смотреть на себя объективнее, старайтесь добиваться сострадательного интереса (в группе анонимных алкоголиков вы продолжали бы молиться и медитировать в поисках духовного пробуждения).

8. «Притворяйся, пока не получится». Это старый девиз анонимных алкоголиков. Для новичков это означает: «Просто приходи на встречи, продолжай говорить с нами и следуй шагам, потому что только практика и повторение помогают пробудить сознание». Как мы уже говорили, новые исследования показывают, что практика – даже без всякой веры – изменяет мозг. А значит, продолжайте медитировать и следовать шагам, даже если они кажутся бесполезными.

9. Если вы не найдете группу для своих проблем, постарайтесь найти куратора – человека, который хочет вам помочь, который будет слушать вас без осуждения, но не будет потакать; который сумеет помочь пройти через трудные испытания. Таковым может оказаться терапевт, священник, старый верный друг или родственник, но только не тот, кто (как бывает с супругами или друзьями) старается подсластить пилюлю. Убедитесь, что куратор будет говорить правду, даже если она ранит.

10. Если вы не сможете найти куратора, ведите журнал. Возьмите за правило вести записи ежедневно, отмечая все переживания. Сосредоточьтесь на борьбе с влечением к пристрастию, а дальше рассказывайте о себе в более широком контексте. Напишите о своем смирении, признательности и влиянии на судьбы других людей.

11. Сохраняйте баланс между краткосрочными и долгосрочными целями. Ваша задача заключается в том, чтобы проживать день ото дня и помнить, что каждый успешный день перестраивает ваш мозг.

12. Практика, практика, практика. 12 шагов станут главными в вашей жизни. Вы начнете осознавать свое поведение, вы будете безупречны,

но когда отступите, то накажете себя раскаянием. Трезвость и честность смогут устранить порочный круг зависимости в вашем мозгу.

Зависимости, как и механизмы защиты, только усугубляются. Обычно они начинаются с малого, помогая справляться с жизненными стрессами, но постепенно из осознанных поступков превращаются в непроизвольные привычки. Они разрастаются, как и защита, захватывают нас и меняют наш допустимый мир. Они искажают наш характер до такой степени, что все решения основываются только на одном: смогут они содействовать или препятствовать нашим пристрастиям. Все усугубляется тем, что у нас появляется физическая зависимость. Мы не чувствуем себя нормальными и переживаем синдром отмены, если нас заставят остановиться.

Нет такой зависимости, которую нельзя остановить и от которой, за исключением никотина, не меняющего характер человека, как другие наркотики, невозможно отказаться, не проведя определенной переоценки ценностей. Практика зависимости изменяет нас настолько, что становится необходима собственная перестройка. Мы должны научиться видеть, как наши привычки ранят других людей и нас самих. А затем мы должны полностью измениться. Здесь недостаточно просто остановиться – речь идет о критических изменениях в отношениях с самим собой.

Глава 12

Уныние и страх

В настоящее время в США клиническая депрессия или тревожное расстройство стали почти нормой. Их частотность среди других расстройств составляет почти 50 %, а возраст начинающих заболевать постоянно снижается. Признанные симптомы этих состояний во многом совпадают и с признаками самодеструктивного поведения. В этом парадокс: поскольку речь идет о подлинном разрушительном заболевании, человеку не в чем себя винить за это, но при этом нужно понимать, что самодеструктивное мышление и поведение во многом продиктованы заболеванием. Важно также учитывать, что самодеструктивные черты можно объяснить психическим расстройством, но каждое отдельно взятое деструктивное действие бывает реакцией на реальные жизненные события, а значит, это выбор, который делаем мы.

Человек не может разрушать себя 24 часа в сутки: все-таки каждое такое действие имеет свои пусковые механизмы и мотивацию, что предполагает наличие определенного контроля. Придется взять на себя ответственность за собственное выздоровление, и при этом желательно не попасть в капкан самообвинений. То есть если у нас депрессия и склонность к саморазрушению, не стоит ожидать, что чудесная таблетка или терапевт смогут остановить процесс. Нужно самим брать себя в руки и разбираться в своих мотивах, механизмах защиты и парадигме. *Мы не должны чувствовать вину и стыдить себя за проблемы, потому что они – за пределами нашего контроля*. Эти паттерны уже крепко внедрились в наше «непроизвольное Я». Помимо этого, самообвинение – неотъемлемый симптом подобных состояний, и оно питает наши саморазрушающие порывы. Тем не менее выздоровление все-таки в наших руках и на нашей ответственности, и тут многие из вредных привычек могут выйти наружу. Мы обязаны узнать все, что можно, о своем состоянии и самодеструктивных привычках и сделать все возможное, чтобы взять их под контроль и в конечном счете избавиться от них.

Обе части нашей личности (и «непроизвольное Я», и «сознательное») вовлечены в эти состояния, подгоняя друг друга, чтобы только усугубить ситуацию: депрессивное мышление вызывает депрессивные чувства, и наоборот – тревожные чувства переполняют разум мрачными предчувствиями и страхом, и разум запускает чрезмерную тревогу

и страхи. Если мы хотим остановить самодеструктивное поведение, связанное с этими состояниями, и в конечном итоге излечиться от них, нужно работать с двумя уровнями – сознательным и бессознательным. На сознательном уровне следует лучше понимать свои мысли, привычки и предубеждения, питающие депрессию и тревогу. Здесь полезно практиковать метод осознанности и навыки силы воли, чтобы снизить стресс на бессознательном уровне.

Депрессия и тревога охватывают почти половину населения, и эти цифры растут год от года. Но и депрессия, и тревога по-прежнему далеко не всегда распознаются или неверно диагностируются. Теперь мы хорошо понимаем, что обычно они сопровождают и подкрепляют друг друга, хотя у каждого состояния есть собственная парадигма. Основное утверждение при депрессии звучит так: «Это все моя вина, но я ничего не могу с этим поделать». Основное утверждение при тревоге: «Я не могу этого вынести, и мне становится все хуже». Есть несколько характерных паттернов самодеструктивного поведения, которые сопровождают эти состояния и служат определенной цели, если рассматривать их с точки зрения парадигмы болезни.

Сегодня мы уже знаем, что мозг не просто хранит наш опыт. Каждое переживание меняет мозг, связи между нейронами, да и сами нейроны: *так мозг приобретает опыт.* Если мы поддерживаем саморазрушение, то создаем и саморазрушающийся мозг. Мы настраиваем себя таким образом, что становится все труднее и труднее преодолевать вредные пристрастия. Депрессия выжигает наши рецепторы радости, а тревога настраивает мозг на свой механизм быстрого запуска. Однако ожесточенная борьба с самодеструктивными импульсами – стратегия ошибочная. Люди с ярко выраженными психологическими проблемами всегда совершают подобную ошибку. Им нужно осторожно отсоединяться от своих страхов, глядя на себя с сочувствующим любопытством, для укрепления уверенности, что во время шторма они смогут выплыть на поверхность.

Наши самодеструктивные поступки не только вредят, они также мешают бороться с болезнью. Мы считаем их доказательством того, что нынешнее состояние сильнее нас. Но если мы хотим остановиться, тогда очень важно, чтобы планы привели нас к успеху. Мы гораздо сильнее, чем думаем, но нужно действовать осторожно и аккуратно, выстраивая свою стратегию с учетом болезненных проявлений, сопровождающих наши привычки.

Депрессия

Книгу «Депрессия отменяется» я написал в двух ипостасях – как профессионал и как товарищ по несчастью. Депрессия стала результатом моей наследственности и семейной трагедии. Научившись понимать депрессию и работая с ней, я сумел помочь самому себе и многим другим. В этой книге нет места для описания всех сложностей депрессии, поэтому мы сфокусируемся на некоторых связанных с ней саморазрушающих действиях и на том, как они вмешиваются в процесс выздоровления.

Парадигма	Основные суждения	В центре внимания	За пределами внимания	Эмоциональный стиль
Депрессия	Это все моя вина, но я ничего не могу с этим поделать. Я безнадежный, беспомощный человек, заслуживающий порицания	Поражение, вина и стыд. Хорошие события происходят случайно, а плохие — это только моя вина	Повод для радости или надежды. Доказательства того, что все не так плохо, как кажется. Самодеструктивные паттерны поведения	Изолированность, пессимизм, подавленность, паралич воли, неспособность принимать решения

Депрессию лучше всего представить как еще один порочный круг: он появляется у восприимчивого человека под воздействием стресса. В этом случае образуется замкнутая последовательность: депрессивное настроение приводит к депрессивному мышлению и поведению, что вызывает еще более депрессивное настроение, и так далее по спирали вниз. Депрессия, по определению, характеризуется подавленным настроением или потерей интереса к обыденной деятельности в течение двух или более недель, а также другими симптомами: неустойчивым весом и аппетитом, трудностями со сном, утратой самооценки, проблемами с концентрацией внимания и принятием решений, суицидальными мыслями. Депрессия сопровождается еще и негативными мыслями («Я не могу… все оборачивается против меня… Даже нечего и пытаться»), ощущением безнадежности. Кроме того, она напрямую влияет на мозг: организм

перестает вырабатывать дофамин (следовательно, у нас меньше желаний и энергии), а клетки, призванные аккумулировать эндорфины, гормоны счастья, настолько иссушаются, что мы перестаем испытывать приятные чувства. В депрессии человек обычно бывает замедленным, как черепаха, он не способен ясно мыслить или думать о будущем; речь становится медленной и монотонной и звучит так, будто лишена эмоций: «Почему это происходит?.. К чему тревоги?.. Все бесполезно».

Если у вас расстройство настроения, то, по умолчанию, должны быть и самодеструктивные привычки. Обычно это пассивные формы саморазрушения – изоляция от общества, безнадежность, ожидание худшего. Тем не менее люди с депрессией бывают агрессивными, готовы нападать на окружающих и оскорблять их. Они могут напиваться или принимать наркотики, чтобы успокоиться. Депрессии также сопутствуют соматические симптомы: хронические боли, фибромиалгия, синдром раздраженной толстой кишки. Обычно это состояние сопровождают суицидальные мысли и побуждения, и риск исполнения намерений очень высок. Импульсивное суицидальное поведение может выражаться в опасном вождении, например с въездом в опору моста, а также прыжками с высоты и т. п. Эти побуждения возникают внезапно, убеждая человека в том, что он сошел с ума, хотя на самом деле это типичный симптом депрессии.

Некоторые формы саморазрушающего поведения при депрессии:

• переедание как утешительный приз;

• социальная изоляция (человек не чувствует себя достойным внимания);

• злоупотребление алкоголем или наркотиками;

• медлительность – по всевозможным причинам;

• периоды переутомления и истощения;

• пребывание в невыгодных ситуациях (человек позволяет партнеру, начальнику или коллегам использовать себя);

• пренебрежение здоровьем, поскольку человек считает, что недостоин заботы о себе;

• плохой сон (бессонница или раннее пробуждение в четыре утра, сопровождающееся навязчивыми мыслями, – классический признак депрессии);

• отказ от физических упражнений («У меня нет сил; не думаю, что это поможет»);

• нежелание обращаться за помощью из-за чувства стыда и вины;

• молчаливые страдания (отказ от выражения своих переживаний – причина и одновременно симптом депрессии);

• шопинг как лечение депрессии, покупка ненужных вещей в надежде облегчить состояние;

• суицидальные попытки: демонстративное суицидальное поведение, не имеющее целью уйти из жизни;

• самокалечение;

• анорексия/булимия;

• «признаки жертвы»: бессознательная демонстрация своей уязвимости.

Все эти черты с очевидностью не только мешают выздоровлению, но и усугубляют депрессивное настроение. Всякий раз, когда мы пытаемся справиться с этими проблемами и терпим поражение, получаем очередное подтверждение своего позора и стыда за свою болезнь. Мы обвиняем себя и чувствуем еще б*о*льшую безнадежность.

С депрессией наш допустимый мир радикально меняется, а депрессивные убеждения превращаются в самосбывающиеся пророчества, усиливающие ужасное состояние. Люди в депрессии склонны брать на себя преувеличенную ответственность за все плохое, происходящее в их жизни, а все хорошее считают просто случайностью, к которой личного отношения не имеют, и не ждут его повторения. Если у нас депрессия, мы начинаем мыслить пессимистически, считая, что все будет только хуже и мы ничего не сможем с этим поделать. Кажется, что мы всегда должны контролировать себя, и если расслабимся, все может рухнуть. Но в то же время не верим, что наши усилия могут исправить ситуацию к лучшему. Стакан всегда наполовину пуст; все хорошее ненадежно и быстро проходит; все плохое неизменно и происходит постоянно; всем остальным лучше, чем нам: они привлекательнее и успешнее. Когда мы знаем, что должны были бы сделать, чтобы почувствовать себя лучше, но слишком подавлены для этого, начинаем винить себя за слабоволие, а если это черта нашего характера, то самооценка падает еще больше.

Вот некоторые заблуждения, свойственные людям в депрессивном состоянии.

• Если плохое однажды случается, значит, и всегда будет так. Если плохое справедливо в данных обстоятельствах, значит, оно справедливо во всех подобных обстоятельствах.

• Плохие события важнее, чем хорошие.

• Когда дела идут плохо, это моя вина. Когда дела идут хорошо, мне

просто везет.

• Я все время на виду, и на меня все смотрят, особенно когда я совершаю оплошность.

• Все должно быть безукоризненным. И в тот момент, когда возникает хоть малейшее препятствие, все начинает рушиться.

• Все бывает либо хорошо, либо плохо: черное или белое, даже без оттенков серого.

• Все, что я чувствую, – правда.

• Я полностью отличаюсь от других: я пропащий, заслуживающий порицания, слабый, неполноценный, надломленный, обреченный человек…

Если вы попросите людей с депрессией потратить 10 минут, чтобы подумать о своих проблемах, их состояние только усилится (под влиянием всех негативных паттернов собственного мышления)[{185}]. Если же предложите потратить 10 минут, чтобы подумать о любом другом предмете, их подавленность начнет ослабевать. Только представьте, как это парадоксально: казалось бы, для нашего мироощущения так важно верить, что, прилагая мысленные усилия к решению проблем, мы можем найти выход из положения. Однако в случае с депрессией получаем обратные результаты, потому что заболевание настолько овладевает нашим разумом, что искажает и убеждения, и представления, от чего страдает способность принимать решения. На самом деле все очевидно: если бы обычные возможности нашего сознания могли противостоять недугу, мы не страдали бы депрессией. Это самая парадоксальная форма самодеструктивного поведения, и поэтому из всех психических расстройств депрессию я считаю настоящей «уловкой-22»[65]. Любые попытки выяснить, что происходит и как с этим справиться, только ухудшают состояние. Но никто не признает этого без посторонней помощи.

Это вовсе не значит, что вы бессильны что-нибудь сделать. Я предлагаю людям записывать перепады своих депрессивных настроений: что происходит вокруг них в этот момент, о чем они думают и что чувствуют. Таким образом они узнают свои триггерные точки и получают возможность в какой-то степени контролировать состояние, поскольку теперь могут избегать вещей, заставляющих чувствовать себя плохо, или по-другому на них реагировать. В то же время они развивают определенные метакогнитивные[66] способности сознания, которые

сопровождают осознанность. Сама возможность объяснить перепады своего состояния означает, что вы не безумны или бесконтрольны, и это вселяет надежду.

Безусловно, сегодня все знают о существовании антидепрессантов. Часто они бывают эффективными, однако у них есть свои недостатки. Для многих таблетки становятся первым шагом к выходу из депрессии. Все эти медикаментозные средства производят одинаковый эффект, но часто то, что подходит одному человеку, может не помогать другому, и у одних побочные действия бывают хуже, чем у других. Обычно лекарство не выводит вас из хандры, но может помочь почувствовать себя лучше, чтобы появилась возможность понемногу восстанавливаться. Некоторым оно дает шанс хотя бы подниматься из постели по утрам. Одна из самых трудноразрешимых ситуаций, с которыми я сталкивался, – это помощь людям в глубокой депрессии, не желающим принимать лекарства. Вполне понятна тревога по поводу приема препаратов, воздействующих на нашу психику настолько глубоко, что изменяется настроение, вплоть до всевозможных парадоксальных реакций, хотя они крайне редки. Но в то же время отказ от лекарств может быть еще одной формой саморазрушающего препятствия на пути к выздоровлению. Иногда люди могут погружаться в депрессию, привлекая тем самым внимание своих близких или любимых, а порой – чтобы продемонстрировать высокомерное отношение к жизни, убеждая себя, что их страдания отражают истинное восприятие действительности. Тем не менее вполне можно воспринимать жизнь в ее подлинном свете и при этом уметь радоваться ей. Лекарства не исцеляют, однако попробовать стоит.

Самоубийство – однозначно самодеструктивное действие. Обычно оно становится попыткой освободиться от непереносимой боли, стыда или вины, когда другие способы кажутся невозможными. Суицидальные жесты часто ошибочно принимают за способ привлечения внимания, но это совершенно бессмысленное толкование: почему просто не получить больше внимания? А ведь большинству завершенных самоубийств предшествовали попытки. Суицид – это результат разрушения допустимого мира, когда взгляд на себя и настоящее предельно сужается, нет представления о будущем или о том, что будет с близкими. Это то, что называется окончательным решением временных трудностей. Вот почему специалистов по работе с кризисными состояниями обучают отвлекать людей, чтобы те смогли видеть более широкую картину своей жизни. Настоящая профилактика суицидальных попыток требует времени и понимания, как человек дошел до такого отчаяния в конкретный момент

жизни. Попытка уйти из жизни оказывается результатом стресса на фоне предельной уязвимости. А учитывая, что она была направлена на облегчение стресса, страдающий остается в поверженном состоянии, да еще и стыдится своего поступка. Достичь настоящего выздоровления можно, только разобравшись с этой уязвимостью, рассмотрев ее в более широком контексте жизни человека и сформировав более стойкую личность.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) депрессии, давно считающаяся наиболее успешным направлением среди психотерапевтических подходов, учит исследовать депрессивные паттерны своего мышления и убеждений, а затем делать более благополучный выбор. В одном интересном исследовании ученые провели сравнительный анализ когнитивно-поведенческой терапии и лечения *паксилом*, популярным антидепрессантом. Выяснилось, что эти виды лечения производят разное воздействие на мозг человека{186}. КПТ замедляет активность в префронтальной коре головного мозга, области логического мышления, но также и области навязчивых негативных мыслей. Паксил же повышает активность в этой области, но заглушает ее в лимбической системе – области «эмоционального Я». Тем временем КПТ повышает активность лимбической системы. На мой взгляд, эти результаты подтверждают представление о том, что депрессия вызывается неэффективным мышлением и самодеструктивными попытками подавлять чувства. Такие данные (в числе многих других свидетельств) говорят о том, что антидепрессанты действуют с помощью подавления эмоций, и в долговременной перспективе это не выглядит благоприятным. Препараты могут подавлять эмпатию, моральные и творческие качества, а также способность испытывать любые чувства{187}. Одним лекарства нужны лишь на короткий срок – чтобы встать на ноги. Другим, с тяжелыми формами депрессии, необходимо взвесить все за и против подобных эффектов медикаментозного лечения.

Обновленный метод – когнитивная терапия на основе осознанности – доказал свою эффективность, как и КПТ, особенно в превенции рецидивов{188}. Большая часть этой книги основана на его принципах. Этот подход учит людей медитации, предлагает объективнее исследовать свои мысли и чувства и не попадать в вихри эмоциональных стрессов. В отличие от КПТ, оспаривающей депрессивные суждения с помощью рациональных аргументов, новый метод предлагает отсоединиться от них. Вместо того чтобы пытаться отрицать беспомощность, вину

и недееспособность, этот подход учит воспринимать подобные мысли как шум в голове – как ворчание депрессии.

Мы рассматриваем депрессию как распад защитной структуры, исчерпавшей свои лимиты. Депрессивные люди так долго пытаются блокировать свои чувства, что однажды оказываются не в состоянии это делать. Они пускали пыль в глаза миру и самим себе, говоря: «Благодарю, у меня все прекрасно, не волнуйтесь». Однако им не хватает чувства внутренней безопасности, их самооценка становится хрупкой и легко повреждается при малейшем отторжении или разочаровании. У таких людей часто бывает злой внутренний критик или карательное супер-эго, продолжающее твердить, какие они неудачники. После первого эпизода депрессии у людей с такой ранимостью могут появиться механизмы защиты, искажающие реальность и позволяющие им и дальше мириться с депрессией, или они могут усвоить бессознательную уверенность, что они не заслуживают лучшего. Вот почему так важно получить хорошее лечение в процессе и сразу после первого эпизода. Это может остановить развитие депрессии в хроническую форму. Люди растут и учатся на своем опыте, но депрессивные от страха избегают именно того, что может им помочь.

Тревога

Парадигма	Основные суждения	В центре внимания	За пределами внимания	Эмоциональный стиль
Тревога	Я не выдержу этого, и все становится только хуже. У меня слишком много поводов для беспокойства, и это меня убивает	Опасность, угрозы, волнения. Чувство неполноценности. Необходимость избегать стресса и отвлекаться от него, что только добавляет тревоги	Не может думать ни о чем другом, кроме чрезмерных тревог. Нуждается в обучении навыкам спокойствия, например осознанности, и практике работы со своими страхами	Беспокойство, тревожность, озабоченность. Отсутствие эмоциональной связи с окружающими из-за постоянной поглощенности собой. Требовательный поиск гарантий, что отталкивает других

Тревога – это особый дикий зверь, хотя она часто сопровождает депрессию. Около 60 % пациентов имеют симптомы и того, и другого. Часто бывает трудно вычленить, что начинается раньше и что лечить в первую очередь, поскольку симптомы тревоги мешают терапии депрессии, и наоборот. На самом деле существует много видов тревожных расстройств, включая фобии и обсессивно-компульсивные расстройства, но мы здесь, чтобы поговорить о двух из них: генерализованном тревожном расстройстве и паническом расстройстве.

Генерализованное тревожное расстройство выражается в постоянном чрезмерном беспокойстве о разнообразных вещах в течение долгого времени. Интенсивность волнения человек не в состоянии контролировать, и при этом она не соответствует важности или вероятности событий. Обычно это расстройство сопровождается такими симптомами, как ощущение нервного напряжения, истощение, трудности концентрации, раздражительность, мышечный тонус и нарушение сна. Некоторые осознают, что их тревожность вышла из-под контроля, тогда как другие считают свою тревогу естественной реакцией на ситуацию.

Паническое расстройство выражается в периодических панических атаках с большой тревогой по поводу их последствий. Панические атаки – это интенсивные периоды страха или дискомфорта, которые возникают внезапно и достигают своего пика в течение примерно 10 минут. Панические атаки сопровождаются множеством других ощущений, включая потливость, резко суженное поле зрения, сильное сердцебиение, озноб, головокружение, одышку, страх потери ориентации, страх смерти и ощущение оторванности от себя и реальности. Это крайне неприятные переживания. Когда вы переживаете такое состояние, кажется, что вы сходите с ума или что у вас инфаркт. Если панические атаки связаны с определенными ситуациями, такие состояния называются фобиями. Когда, предотвращая панику, люди прибегают к ритуализированному поведению (например, мытью рук, или проверке определенных вещей, или наведению определенного порядка), у них развивается обсессивно-компульсивное расстройство, которое можно рассматривать как способ контроля над тревогой. В отличие от депрессии, при которой все процессы замедляются, при тревоге мы видим активную работу мозга: «А вдруг случится это? А вдруг случится то? В любом случае, катастрофа неминуема!»

Паника – это состояние внезапного испуга при встрече с разъяренным медведем в лесу, с той только разницей, что никакого медведя нет. Это

бесконтрольная реакция «бей или беги». Даже когда «сознательное Я» прекрасно знает, что это паническая атака и реальной опасности нет, «непроизвольное Я» не слушает его (без постоянной практики), и тогда тело продолжает вырабатывать гормоны стресса. Хроническое тревожное расстройство представляет собой такое же состояние в мягкой форме, но продолженное во времени. Длительное поступление гормонов стресса повреждает мозг (об этом мы уже говорили в главе 8) и истощает наш организм, особенно страдают иммунная и эндокринная системы. Это напоминает вождение машины на ручном тормозе: в итоге изнашиваются не только тормоза, но и двигатель.

Многие, особенно мужчины, чтобы справиться со своей тревогой, обращаются к алкоголю или другим средствам. Хронические алкоголики часто даже не подозревают, что страдают тревожным расстройством. Они начинают пить так рано, чтобы преодолеть стрессовые ситуации (но при этом полностью отрицая свой стресс), что никогда не испытывают симптомов тревоги. Но стоит им отказаться от алкоголя, как они рискуют потерять над собой контроль.

Тревога приносит людям ужасные страдания, многие из которых невидимы и не высказаны. Она буквально разрушает жизнь, отнимая у человека все его время и силы, препятствуя способности радоваться, концентрировать внимание или принимать разумные решения. Попытки избежать ситуаций, провоцирующих тревогу, заставляют постоянно быть начеку. Стремление избавиться от страха наполняет страхом. Мы начинаем винить себя за неспособность преодолеть то, что кажется какой-то глупостью, и наша самооценка падает. Друзей и родных это раздражает, и они начинают нас избегать. Тревогу связывают с тем, что эпидемиологи называют *повышенной смертностью* (ранняя смерть, главным образом от сердечно-сосудистых заболеваний или в результате суицида{189}). Более того, она становится одним из самых распространенных факторов, провоцирующих прием наркотиков, поскольку алкоголь и предписанные лекарственные препараты дают короткое облегчение, но люди быстро привыкают, и в результате средств требуется все больше и больше. По моему мнению, невылеченная тревога непосредственно приводит к депрессии, так как именно она заканчивается приобретенной безысходностью. Многие люди с паническим расстройством либо не пробуют лечиться, либо отвергают диагноз, продолжая жить в убеждении, что с ними происходит нечто ужасное и ненормальное. Но они никому не могут об этом рассказать.

Как и в случае с депрессией, нормальные силы разума не в состоянии

справиться с тревожным расстройством. Как и при депрессии, мысли о том, что именно вызывает тревогу, только усиливают ее. Размышления о выходе из положения лишь ухудшают дело, потому что наше тревожное сознание везде находит изъяны. Методы, помогающие в лечении депрессии, так же эффективны и при терапии тревоги: замещение тревожного мышления на более спокойное и объективное, освобождение жизни от стрессов, практика метода осознанности, отношение к волнению как к шуму в голове. Хорошая физическая форма также помогает: физические упражнения поглощают энергию, помогают наладить сон, выравнивают сердечный ритм, что тормозит паническую реакцию.

Здесь, как и при депрессии, помогает медикаментозное лечение. Самыми распространенными предписанными средствами при лечении тревоги считаются антидепрессанты, что дает основание предполагать сходные механизмы в работе мозга и «непроизвольного Я». Есть и другие препараты, которые обычно в течение часа облегчают тяжелые симптомы тревоги. К несчастью, они также вызывают привыкание, и многие врачи прописывают их неохотно. Правда, эффект привыкания не настолько сильный, чтобы сформироваться за время двухнедельного лечения. Я бы предпочел быстро облегчить состояние пациента с острой панической атакой, чем в течение целого месяца наблюдать, поможет ли ему антидепрессант.

Уклоняясь от выяснения природы собственных страхов, мы разрушаем восприятие самих себя и своей жизни. В этом случае возникает очень ограниченная фобия, которая постепенно разрушает нашу самооценку и вызывает ненужные навязчивости. Вопрос только в степени. Ладно, можно бояться пауков, если у нас есть возможность не сталкиваться с ними, но если мы опасаемся водить машину, а живем в пригороде, это осложнит нашу жизнь. Также существует опасность, что наши защитные механизмы начнут рационализировать ситуацию: «Я вовсе не боюсь людей, я просто не люблю толпу», «Я проявляю не больше настойчивости, чем нужно, но мой шеф просто безнадежен», «Лучше я поеду в Европу в следующем году». Если мы не осознаем свои страхи, то начнем строить свою жизнь, постоянно на них озираясь.

Если мы испытываем тревогу, то должны признать: чем больше мы пытаемся ее контролировать, тем хуже она становится. Пытаясь подавить тревожные мысли, мы только еще сильнее фокусируем на них внимание – это известный феномен «не думай о розовом слоне». Развивая навыки осознанности, постепенно привыкая к тому, что страхи не могут по-настоящему нам навредить, и, наконец, решая жизненные проблемы

по мере их поступления, мы сможем получить облегчение.

Стыд и позор

С тревогой и депрессией связано огромное количество предрассудков и мифов. Многие считают эти состояния признаком трусости или слабохарактерности, а некоторые играют на чувствах страдающих этими недугами людей. В США с относительно слабыми социальными связями и значимостью личной ответственности особенно часто считается, что люди с тревожностью должны сами вытаскивать себя из этого состояния: «Давай, выходи на свет, найди работу и кончай скулить». Такое отношение отражает худшие обвинительные мысли жертвы тревоги и депрессии. На деле люди с депрессией судят о ней гораздо хуже, чем остальные{190}. Иными словами, они склонны винить себя за свое заболевание. Безусловно, в случае с депрессией самообвинение само по себе симптом этого расстройства. А люди с тревогой чувствуют свою вину и стыд: «Мне нужно справляться с этим. Я жалкая трусливая личность». Вот что страх может творить с нами.

Однако позор – это не просто самосбывающееся пророчество. По статистике, люди с этими расстройствами работают в местах с низким уровнем заработной платы, их редко повышают по службе, они часто оказываются жертвами запугивания и дискриминации, у них меньше друзей и общественных связей. Все эти обстоятельства усиливают их ощущение своей инородности и неудавшейся жизни. Случается, что люди с депрессией или тревожностью вызывают гнев у других: поначалу мы им сочувствуем, но в конечном итоге теряем терпение и устаем, потому что они не хотят слушать наши советы. Мы начинаем видеть в них жалобщиков, отвергающих помощь, и не понимаем, что наши советы и помощь просто неприемлемы. Такое отношение может стать очередным источником переживания постыдности их положения.

А поскольку эти состояния поддерживаются и усугубляются из-за самодеструктивных компонентов, пациент должен сделать все от него зависящее, чтобы помочь себе. И это крайне сложно объяснить человеку, который уже преуспел в обвинении себя самого. Чтобы помочь себе выйти из депрессии и тревоги, недостаточно логики или интуиции: все, что обычно срабатывает (сознательная концентрация внимания на проблеме), только вредит. Здесь нужно узнать, что запускает процессы, и разработать стратегию, которая поможет избегать этого или справляться с ситуацией. Необходимо развить осознанное отношение и отделиться от всех

психических стрессов, разжигающих симптомы. Придется делать вещи, кажущиеся страшными и опасными: выходить на люди, говорить от своего имени, быть привлекательными для окружающих. Люди часто надеются, что терапия или лекарства могут просто снять страхи и тогда они вернут себе дееспособность, но мы не так избавляемся от своих страхов. Нам придется делать другие вещи. Конечно, мы можем научиться расслабляться, но придется совершать очень маленькие шаги по направлению к тому, чего мы боимся.

Упражнение 13. Регистрация настроения

Используйте метод регистрации, чтобы помочь себе проанализировать связи между событиями и изменением ваших переживаний и настроения. От вас требуется просто описывать изменения ваших чувств/настроения, а также внешних и внутренних признаков, сопровождающих их, в надежде, что в итоге вы начнете видеть эти связи. Этот метод должен помочь вам стать наблюдательнее и объективнее. Убедитесь, что вы описываете не только негативные, но и позитивные изменения.

Инструкции. Когда вы замечаете изменения своего настроения или уровня тревоги, опишите их (например, от нейтрального к печальному; от тревожного к спокойному), внешние обстоятельства (что вы делали, где, с кем, время дня, погоду, какая песня звучала по радио) и внутренние обстоятельства (о чем вы думали, фантазии или воспоминания, были ли вы голодны, разгневаны, одиноки, утомлены). Затем рассмотрите события, используя все силы вашего разума, и разработайте стратегию. Если что-то происходит или какие-то мысли помогли вам почувствовать меньшую подавленность или тревогу, все подробно опишите и постарайтесь учесть этот опыт в дальнейшем. Если происходит нечто противоположное и что-то заставило вас почувствовать себя хуже, у вас только три варианта действий. Вы можете попробовать изменить ситуацию, чтобы вновь этого не случилось (то есть решить проблему или изменить отношение к ситуации). Вы также можете избегать подобных ситуаций в будущем, если это не станет слишком ограничивать вашу жизнь (например, развивайте свои когнитивные навыки – это поможет останавливать чувства, овладевающие вами). И наконец, вы можете принять ситуацию, что подчас оказывается лучшим решением. Иногда именно ваши усилия по контролю или избеганию неизбежного делают вас несчастными.

• Используйте записи, чтобы следить также и за самодеструктивными мыслями и импульсами. Острое желание порезать себя, выпить, устроить

пирушку, свернуть на встречную полосу движения – все эти порывы возникают как гром среди ясного неба, когда ваши мысли где-то далеко. Поверьте, *ничего не падает с неба просто так*. Значит, что-то произошло – или в вашей голове, или в реальности, – что стало пусковым механизмом этого импульса. А ваша собственная защита вступает в дело, чтобы изолировать импульс от пусковой точки. В результате появляется уверенность, что разум неуправляем. Но как только вы увидите все эти связи в цепи происходящего, сделаете первый шаг к выздоровлению.

• Просматривайте свои записи каждый день, желательно в одно и то же время, когда находятся несколько минут и возможность сосредоточиться. Обратите внимание, какие паттерны стали появляться. После нескольких недель практики вы начнете видеть связи между настроением и изменениями чувств, внешними и внутренними процессами. Внешние и внутренние события (воспоминания, сны, ассоциации) также могут быть триггерами. Дальнейшие внутренние процессы (что вы думали о событии, что вы сделали со своими чувствами) могут изменить ситуацию к лучшему или к худшему.

• Вы также можете использовать эти записи, чтобы следить за появлением любых саморазрушающих паттернов поведения. И снова обращайте внимание на внутренние и внешние события, провоцирующие их.

• Анализируйте записи вместе с терапевтом, куратором или хорошим другом: они могут распознать связи, которые вы все еще не в состоянии увидеть.

Число, время	Изменение настроения / состояния тревоги	Внешние обстоятельства (кто, что, где, другие необычные признаки)	Внутренние обстоятельства (фантазии, воспоминания)	Стратегия преодоления (изменение, уклонение, принятие)

«Регистрация настроения» – очень важный и мощный инструмент. Если вы будете использовать его правильно и регулярно, сможете изучить собственную систему защиты. *Поначалу это будет не очень приятно.* Вы можете почувствовать еще большую тревогу, возможно, ощущения станут острее. Вы собираетесь осознать то, что причиняет вам боль. Вы узнаете, что же «непроизвольное Я» пытается скрыть. Просто не забывайте, что уклонение от правды приносит в жертву истинную сущность и заставляет чувствовать себя плохо или совершать деструктивные поступки. При использовании метода «Регистрация настроения» вы сможете увидеть свою психологическую защиту в действии. Вы станете забывать вести записи (вытесняя конфликт между желанием стать лучше и страхом изменений). Вы будете злиться на это, потому что придется заниматься тем, о чем не хотелось бы знать (проецируя свой гнев на себя как на внешний объект). Вы будете относиться к этому занятию как к пустой и скучной трате времени (изолируя свой эффект и интеллектуализируя чувства). Тем не менее не оставляйте стараний, что бы ни случилось. Если будете вести записи хотя бы неделю, непременно узнаете нечто ценное. Если будете делать это в течение месяца, почерпнете много интересного, а ваше «непроизвольное Я» станет наблюдательнее и объективнее.

Люди, страдающие депрессией или тревогой, часто думают, что у них нет причин для тревоги или депрессии (или гнева, или любого другого чувства), а потому считают себя безумными или неуправляемыми. Но если мы возьмем на себя труд исследовать собственные способы защиты и приоткрыть завесу, то, как правило, узнаем, что имеем массу оснований для всех этих чувств. А понимание – первый шаг к реальному разрешению проблемы.

Будучи подверженными самодеструктивному поведению, мы совершаем поступки, не понимая подлинных побуждений. Это упражнение даст вам ключ, который поможет увидеть ситуацию более осознанно.

Глава 13

Отлив

Несмотря на повсеместное признание бессознательного, многие из современных психологов и психиатров все еще как будто стараются о нем забыть. Это неудобная концепция, ее трудно увидеть, измерить или тестировать, а значит, науке от нее мало пользы. «Просто примите эту таблетку», – говорят они, или «Просто думайте иначе», или «Просто научитесь отвлекаться» – это несложные идеи, поддающиеся исследованию. Но когда мы забываем принять лекарства, или когда они вызывают у нас ярость, или когда мы возвращаемся к мрачным мыслям, или не находим времени для медитации – возможно, все это работа нашего бессознательного. Такие пациенты выпадают из исследований. Их считают несговорчивыми. Данные о них не попадают в медицинские журналы, зато они появляются в моем кабинете и кабинетах тысяч других динамических терапевтов[67] по всей стране со словами: «Я попробовал/а все, но ничего не помогает»{191}. И что же такого мы делаем, что не получается у других? А между тем наша работа доказывает существование силы, которая может указать путь к полному выздоровлению, и именно к ней мы и обращаемся. Эту силу я называю *отлив*: это таинственная власть, которая также способна пресечь наши попытки убежать от самодеструктивного поведения, чуть только мы почувствуем себя в безопасности.

Когда волны обрушиваются на берег, вся вода тут же устремляется обратно в море. Это происходит под поверхностью, так возникает круговорот воды: сверху в глубину – из глубины на поверхность. На рифе или песчаной отмели он оставляет узкий проход над поверхностью, и вся вода устремляется в узкое место с огромной силой и скоростью. И тогда вы можете оказаться во власти опасного течения, которое способно унести вас далеко в открытое море.

На войне во Вьетнаме у каждого солдата была собственная, индивидуальная дата освобождения от воинской службы. Совершенно естественно, что по мере приближения последнего дня на войне мужчины начинали волноваться: никому не хотелось быть убитым или раненым, когда оставалась пара шагов до дома. Но, обуреваемые тревогой, они теряли навыки выживания в джунглях, ставшие частью «непроизвольного Я», и оказывались видимой мишенью для врага. По статистике, такие «краткосрочники» чаще погибали или были ранены, когда срок их

увольнения оказывался очень близок. Мне кажется, что мы, как эти солдаты, начинаем пугаться, как только наша кампания по изменению подходит к концу. Мысль о том, что остаток жизни мы проведем без наших самодеструктивных привычек и конфликтов, может страшить. Нас смущает то, что поначалу казалось естественным, мы теряем навыки выживания и оказываемся уязвимыми. Итак, нам нужна новая стратегия, которая поможет преодолеть этот барьер – последнее препятствие на пути к успеху.

Печально, но данные исследований показывают, что чаще всего наши достижения по самореформированию не выдерживают испытаний в течение двух лет{192}. Диета, физические упражнения, выход из депрессии, что угодно – все против нас. И когда мы терпим поражение, то часто быстро возвращаемся к худшему варианту своего прошлого поведения: набираем вес; снова начинаем беспробудно пьянствовать; впадаем в еще более глубокую депрессию. Нам нужно узнать об отливе все, что сможем, чтобы, когда он начнется (как обычно и происходит), знали, что делать. Если морской отлив уносит нас в глубины и мы пытаемся поступить разумно (то есть плыть прямо к берегу), шансов утонуть намного больше. Если нас уносит психологический отлив, нормальное устранение проблем и принятие решений никуда не приведут: мы будем сражаться с самими собой.

Отлив особенно силен, когда мы начинаем контролировать свои симптомы, но еще не решили лежащую в их основе проблему. Мы можем перестать пить, но оставаться «сухим пьяницей» (злобным, эгоистичным, заносчивым человеком), пока не займемся своим характером, пройдя 12-шаговую программу. Мы можем воздерживаться от своей зависимости, но быть по-прежнему уязвимыми к рецидивам, если не разберемся с одиночеством, гневом, отчаянием – всем, что заставило принять наркотики в первый раз. Мы можем найти множество различных способов снятия стресса, но если не изменили своих убеждений и не произвели определенную перенастройку мозга, то по-прежнему остаемся уязвимыми для новых стрессов. Мы способны справиться со своей медлительностью, но если не договорились с той своей частью, которая боится успеха, то надолго такого контроля не хватит. Мы можем потерять 20 килограммов, соблюдая диету, но если не залатаем душевную брешь, заполняемую едой, вес вскоре вернется к прежним цифрам.

Что общего у этих временных затруднений? Все они оказываются попытками пособничать нашим защитным механизмам или найти другие, более эффективные, чтобы удержать нас от встречи с собой, своим

внутренним конфликтом и не позволить изменить наш допустимый мир. Отлив – это результат внутреннего конфликта. «Непроизвольное Я» не расположено слышать голос разума, то есть «сознательного Я», поскольку оно меняет восприятие и обучается новому. «Сознательное Я» обнаруживает (или только начинает обнаруживать) нечто уродливое, чего мы не хотим видеть; трудности, которые мы хотим считать простыми. «Непроизвольное Я» стремится оставаться в неведении и использует защиту, чтобы задушить осознание. И никто не сказал нам, что единственное настоящее решение проблемы – встретить эти трудности и уродливые факты нашей жизни. Возможно, это горькая правда («Я старею; я совершал поступки, за которые мне стыдно; в моей жизни нет смысла») или продукт искаженных убеждений («Я все делаю неправильно, все пытаются унизить меня, а я гораздо лучше любого из них»). Будь то правда или ложь, мы должны смело встретить ее. Если это правда, нужно что-то исправить. Если же ложь – мы должны вытащить ее на свет, тогда она, как вампир, должна исчезнуть.

Как это работает

Отлив не представляет собой ничего загадочного. Мы можем относиться к этому как к тайне, потому что не хотим в этом разбираться («Не знаю почему, я просто внезапно испытываю этот непреодолимый порыв и ничего не могу с этим поделать»). Удобнее считать, что у нас попросту нет выбора. Однако отлив – не единая общая сила, это сочетание факторов, которые повышают риск и делают нас уязвимыми к рецидивам именно тогда, когда мы начинаем чувствовать себя в безопасности.

Большую часть своей силы отлив получает из тех областей мозга, где сформировались вредные привычки. Достаточно один раз съехать с главной магистрали, и снова окажешься на старой дороге – покинутой, но не забытой. Мы говорили о том, как сознание создает физические связи между клетками, становящиеся только крепче при тренировке новых навыков. Нужно приобретать новые привычки, которые по мере их применения займут место старых самодеструктивных паттернов, а новые каналы в мозгу будут становиться сильнее и глубже. Однако проблема в том, что и старые каналы все еще существуют, и мы можем легко в них соскользнуть. Любой алкоголик знает: достаточно выпить один раз, и через пару дней начинаешь пить столько же, сколько прежде. Современная наука пока не знает, как закрывать эти старые каналы, но мы сами можем сделать саморазрушающие паттерны как можно более устрашающими и отвратительными. Выздоровление отчасти зависит от усилий по сохранению сознательного неприятия последствий прежних привычек, а для этого любая мысль о них должна вызывать страх и отвращение. Я знаю человека, который после целого года трезвости, будучи на вечеринке, случайно выпил из чужого бокала. Это было вино, и он мгновенно, не задумываясь, выплюнул его. Такая реакция достойна подражания. Итак, мы, как собаки Павлова, программируем себя таким образом, чтобы любое побуждение смошенничать вызывало у нас чувство дискомфорта, тошноты и отторжения. Кому-то это может показаться отчаянными мерами, но сила нашего отлива требует таких мер.

Жизнь не дает скучать. В ней всегда есть место новым стрессам, многие из которых запускают те же старые механизмы саморазрушения. Когда мы сталкиваемся с искушением, истощением или стрессом, наши давние вредные привычки образуют в мозгу порочный круг. Чтобы развивать и укреплять «здоровый круг», нужна настройка мозга, требующая постоянной практики, только и всего. На деле в большинстве жизненных

ситуаций не так уж трудно принять правильное решение, но мы большие мастера по уклонению от него. Поэтому нужно тренировать свою нервную систему, как мы тренируем наши мускулы и рефлексы, чтобы делать правильный выбор, недолго думая. Зато результаты не заставят себя ждать: при замене самодеструктивных паттернов чем-то полезным нам с каждым разом будет все легче это делать. Всякий раз, когда мы совершаем какие-нибудь действия, мозг прокладывает пути между нервными клетками. Всякий раз, повторяя эти действия, мы расширяем эти пути, что облегчает нам дорогу в следующий раз. *Нейроны, которые включаются одновременно, способны соединяться между собой*.

Некоторые наши наиболее застарелые самодеструктивные привычки до сих пор похожи на магистрали в нашем мозгу: они закрыты, но не до конца. Однако мы способны построить новые маршруты просто с помощью практики. Представьте в мозгу крошечные желтые бульдозеры, которые прокладывают новое полотно для дороги. И если вы оступитесь и один-два раза вернетесь на старые пути, это не отменит того, что уже сделано на новом. Даже алкоголики или наркоманы, для которых последствия рецидивов могут быть особенно тяжелыми, извлекут пользу из полученного опыта. Они смогут вернуться к здоровому поведению (как поступают многие), и это будет так же просто, как и прежде. Отлив берет свою силу из чувства вины, ненависти к себе, отчаяния – всех эмоций, сопровождающих самодеструктивное поведение. Не позволяйте себе барахтаться на земле, прыгайте обратно в седло. Эффект «Какого черта!» (см. главу 7) – это иллюзия. Наши усилия никогда не бывают напрасными.

У отлива есть еще одна сторона: он бьет по нашему чувству собственного достоинства, отыгрываясь за все годы саморазрушения. Многие годы, выбирая легкий путь, забивая голы в собственные ворота, мы подрывали уверенность в себе и самооценку. Но мы способны остановить саморазрушающие паттерны, заменить их более конструктивным поведением и вернуться в жизнь дееспособными и добродетельными. Правда, это не всегда приводит к изменению собственного представления о себе. Мы можем по-прежнему считать, что это лишь обман, отвлекающий маневр, позволяющий не думать о наших слабостях и дурачить других. Ненависть к себе не проходит с однократными попытками вести себя хорошо. Поэтому, привыкая к новому поведению, вместо того чтобы испытывать большую уверенность в себе, мы все сильнее и сильнее чувствуем, что шагаем по натянутому канату и близки к поражению. И снова поражение, пьянство, возвращение к старым

постыдным привычкам или к несвойственным нам глупым импульсивным решениям – и все это приносит колоссальное облегчение.

Мы должны позаботиться о том, чтобы целостность и парадигма менялись вместе с поведением.

Тем не менее самая мощная сила отлива исходит от наших неосознанных чувств вины, страха, стыда и гнева. Мы уже много говорили о том, как эти чувства становятся бессознательными. Это вполне естественно для нас – вытеснять из сознания непереносимые влечения или чувства, продолжая испытывать за них вину. Эти чувства настолько сильны, что даже когда что-то происходит рядом с нами, кажется, что и в этом есть доля нашей вины. Когда получится преодолеть собственный самодеструктивный сценарий, мы сможем убедиться, что между нами и нашим благополучием больше нет препятствий. Но если мы в первую очередь не осознаем всех тех чувств, которые привели к саморазрушающему поведению, то по-прежнему будем уязвимы для отлива. Именно поэтому придется открыто посмотреть на определенные неприемлемые чувства, от которых мы прятались долгое время, например на злость на партнера или начальника; детское чувство заброшенности; возмущение несправедливым отношением. Важно отметить, что отыгрывать эти чувства не нужно, мы просто можем позволить себе испытать их, не отворачиваясь, но и не переживая за них вину. Это болезненный, но очистительный процесс, который поможет изменить наш допустимый мир. В противном случае чувство вины может заставить навредить себе именно тогда, когда успех будет очень близок, а мы все еще будем считать, что недостойны лучшей жизни.

Эмми воспитывала мать, постоянно твердившая, как сильно ее любит, демонстрировавшая неумеренные истерические реакции и каждые разлуки и встречи сопровождавшая поцелуями и объятиями. При этом ее поведение отражало совсем другую картину: она постоянно приводила в дом разных алкоголиков, никогда не устраивала для Эмми и ее сестер никаких праздников, ничего не делала специально для детей и вечно занималась только собой. Когда матери было 60 лет, Эмми, как и многие дети нарциссических родителей, начала чувствовать злость на свою мать, не понимая истинной ее причины. Пытаясь избавиться от гнева и вины, которые она испытывала по отношению к матери, Эмми покинула дом, рано вышла замуж и лишилась возможности поступить в колледж. К 30 годам, окончательно расторгнув свой неудачный брак, пытаясь в одиночестве

воспитывать дочь-подростка, Эмми стала страдать от такой тяжелой депрессии, что вынуждена была обратиться за помощью. Я объяснил ей, что попытки подавлять чувства, которые привели к ощущению пустоты в жизни, связаны с условиями воспитания и что любые шаги в сторону независимости (то есть любые попытки увидеть жизнь в реальности) приводят ее к парализующему чувству вины. Умом она понимала, что мать во многом была неправа, но не могла позволить себе испытать вполне естественные гнев и разочарование.

Я работал с Эмми долгое время. Ее мать умерла, а дочь повзрослела. Второй травмой для нее стал подростковый бунт дочери. Эмми многие годы посвятила девочке и была лучшей матерью на свете. Когда же та в свои 15 лет ополчилась против нее (обвиняя в отсутствии отца и заботы о ней) с криками «Ты ненормальная! Ты тупая! Ты ничего ни в чем не смыслишь!» – у Эмми случился еще один сбой в собственной системе представлений. Она считала, что как-то смогла излечиться, став прекрасной матерью для своей дочери: «Я очень старалась, но все равно это не помогло. Я больше так не могу. Я не переживу еще одного разочарования». К счастью, дочь вернулась к ней, но Эмми по-прежнему боится рисковать. Она винит себя в бунте своей дочери (это ее старые чувства вины и стыда), который почти разрушил ее саму.

Давайте вспомним, что вытеснять из сознания все непереносимые влечения и чувства, продолжая испытывать за них вину, вполне естественно и даже общепринято. Ребенком и подростком Эмми искренне верила, что у нее самая лучшая мать и что ее главная роль – доставлять матери радость. Спустя какое-то время она не смогла жить в одном доме с матерью, но не понимала почему. Ее бессознательное разочарование и ярость выплескивались через край, но она все еще не была способна выявить их. Изначально Эмми обвиняла себя, потому что было легче считаться виноватой, чем обрушить гнев на мать. Но когда у нее появился собственный ребенок, она стала осознавать, насколько самовлюбленной и эгоистичной была ее мама. Тогда она позволила себе высказать весь свой гнев с желанием, чтобы мать поняла ее – чего та, естественно, не могла. Эмми стоило больших усилий жить дальше и быть хорошей матерью. Однако она пыталась избежать важного шага – сожаления о собственном утраченном детстве. Подростковый бунт дочери превратил в развалины ее представления об идеальной жизни. Она оказалась временно раздавленной собственным гневом на дочь, отказавшей ей в любви и уважении.

Если вы вовлечены в самодеструктивное поведение, скорее всего, вы

показываете миру ложное Я, скрывая эту сторону жизни и пытаясь быть тем, кем не являетесь. Вероятно, ваши поступки вызваны утраченными возможностями. Может быть, вы разочаровали и ранили кого-то из близких. Позвольте себе пережить сожаление об этом. Сожаление – это другое чувство, его можно принять, поскольку мы обречены переживать потери. Мы должны позволить себе скорбь – не самобичевание, а чувство подлинной печали и сожаления по возможностям, которые утратили, и по людям, которым причинили боль. Только если мы сумеем испытать скорбь, мы сможем в подлинной мере принять и себя. Печаль позволит уйти гневу, обидам, негодованию, которые так сильно влияли на наши поступки, признать нашу ответственность за прошлое самодеструктивное поведение и относиться к нему не как к симптому, вызванному болезнью или реакцией на провокацию. Это значит, что мы не погрязнем в обвинениях своих родителей, независимо от того, насколько плохо они справлялись со своими обязанностями, и не станем оправдывать свои грехи несправедливым отношением к нам в прошлом. Вместо этого мы начнем двигаться вперед, к лучшему будущему, не оглядываясь на старые обиды. Убедитесь, что вы провели черту между подлинным раскаянием и чрезмерным самообвинением. По возможности попробуйте найти способ исправить ущерб, который вы нанесли другим, и обещайте себе никогда не делать этого снова. Это поможет идти дальше.

Перемены

Теперь настало время применить все усвоенное на практике. По мере прочтения книги вы, без сомнения, обнаружили у себя некоторые самодеструктивные привычки. А теперь сократите список до одной мишени. Пусть это будет привычка, которую легче всего преодолеть. Мы планируем продвигаться мелкими шагами, поэтому задача должна быть реальной, а вовсе не вопросом жизни или смерти. Вы можете сосредоточиться на том, что уже отметили в своем списке: оплате счетов, уборке кухни, завершении конкретной работы, которая тяготит вас. Все, что намечено сейчас, позволит увидеть значимое улучшение в одной области вашей жизни.

Приступим к проблеме. Признание своего бессилия перед самодеструктивным поведением означает признание исключительной эффективности ваших старых механизмов защиты и неспособности их перехитрить. Этот шаг станет большим достижением, и вы заслуживаете за него большой награды. Будьте предельно честными, не забывайте, что

защитные механизмы создали в вашем мозгу порочный круг, сформировали пути наименьшего сопротивления, которые не исчезнут за одну ночь, но будут неожиданно проявляться на фоне вашей усталости, стрессов или уныния. Согласитесь, что вам нужны большие перемены в работе психики, чтобы остановить саморазрушающее поведение.

Тщательно выбирайте цели. Прежде чем вы начнете кампанию по выздоровлению, старайтесь реалистично оценивать свои возможности. Самые активные самодеструктивные привычки (пьянство, курение, азартные игры) требуют полного прекращения. Но от большинства пассивных привычек (медлительность, неорганизованность, неуверенность в себе) невозможно избавиться окончательно, и здесь уместна кампания по исправлению. Выбирайте ясные и соизмеримые цели, которых вы действительно способны достичь. Например, если вы медлительны, поставьте перед собой задачу научиться концентрации внимания в определенных временных рамках. Но даже сам факт определения целей укрепляет волю и придает смысл вашим действиям.

Обращайтесь за помощью. Сообщите всем, что вы собираетесь делать трудное дело, и объясните, как они могут вам помочь. Близкие могут удержать от соблазна или похвалить за успехи, а могут выслушать, когда вы почувствуете слабость. Они способны расспросить о ваших чувствах, чтобы вы лучше увидели свои проблемы и перспективы. А кроме того, у вас появится обязательство перед ними, что прибавит мотивации к успеху.

Упражнение 14. Преодоление саморазрушающего поведения

Вы узнали себя в одном из сценариев саморазрушения? Если так, вернитесь к той главе и задумайтесь о спрятанных смыслах ваших паттернов. Помните, что в конечном счете вы пытаетесь получить желаемое или нужное, только способ получения вам вредит. Подумайте об этом конфликте. Если стремитесь к тому, что в результате причинит вам ущерб, и ваше самодеструктивное поведение защищает от этого, сфокусируйтесь на том, чтобы отказаться от этого желания. Если стремитесь к тому, чего вправе хотеть или иметь, но сами становитесь на своем пути, сфокусируйтесь на своих чувствах вины, стыда или страха, которые мотивируют ваши попытки помешать самим себе. Чувствуете себя готовыми к настоящей ситуации или старые пути снова активируются в вашем мозгу? Если вы готовы, переживите это в полной мере. Если же

срабатывают прежние привычки, постарайтесь отключить их в текущий момент и проработайте потом, отдельно.

• Сосредоточьтесь на одной саморазрушающей привычке, которую действительно хотите изменить. Это может быть что угодно: проблема с наркотиками, поведенческие нарушения (медлительность, лживость, неуверенность в себе, изоляция, неумеренность в приеме пищи) – все, что по-настоящему тянет вас назад.

• Отведите несколько дней на изучение своей вредной привычки. Делайте заметки, чтобы увидеть любые скрытые стимулы, запускающие ее, например время дня, настроение, степень голода, уровень содержания кофеина, чья-то реплика в ваш адрес, определенные раздражители. Затем напишите, что происходит дальше: с чего начинается эта вредная привычка? Каковы последствия самодеструктивных действий? Испытываете вы вину или стыд? Или вы чувствуете облегчение, как будто выпустили пар? Остается ли у вас время на самих себя? И наконец, обратите внимание на то, как вы в конечном счете выбираетесь из этой ямы, в которую пока проваливаетесь.

• После пристального изучения нездоровых сторон вы уже более чем готовы к изменениям. Что вы можете сделать с пусковыми механизмами? Способны ли избегать некоторых из них и убегать от других? Давайте попробуем войти в состояние осознанности, стараясь не отвлекаться. Видите ли вы скрытую пользу от самодеструктивных действий? Оправдываются они в чем-то или защищают от риска? Если так, присядьте и спросите себя, действительно ли это то, что вам нужно? Если да – поработайте над тем, чтобы научиться принимать риск и страх, с которыми это связано.

• Назначьте дату начала работы не позднее следующих двух недель. Если нужно время для сбора информации или репетиции, не беда, но пусть ваши планы не станут оправданием для промедления.

• Возьмите на себя обязательство на три месяца. Отсчитайте их и обведите эту дату в календаре. Не забывайте о своей цели. Даже если вы оступитесь на второй день, на третий начните снова. Помните, что каждый день положительной деятельности формирует новые связи с мозгу, даже если вы не во всем были на высоте.

• Когда намеченный день настанет, сосредоточьтесь. По возможности уединитесь в тихом месте, где вас не потревожат. Войдите в состояние осознанности. Подумайте, от чего вас уберегают самодеструктивные паттерны. Если речь идет о медлительности, помните, что это очень короткое задание; если вы испытываете влечение, постарайтесь осознать,

когда оно началось. В этот момент на вас немедленно обрушатся разные мысли и чувства: «Я не смогу этого сделать, это глупо, это не поможет, сейчас я слишком сильно волнуюсь, я теряю мысль, я не могу контролировать себя». *Дайте себе пять минут, чтобы уйти от этих мыслей и чувств.* Плавно отпустите их. Представьте, что вы под навесом водонепроницаемого плаща, а над головой раскрытый зонтик. И вы неуязвимы для проливного дождя ваших мыслей и чувств – по крайней мере, на пять минут.

• Через пять минут, если вы работаете продуктивно или ваше влечение миновало, удерживайте это состояние сколько сможете. Если нет, сделайте передышку на день, а завтра начните снова. Но не забывайте о своей цели и о том, на что вы способны. Будьте готовы и приходите завтра.

• Если ваше саморазрушающее поведение связано с работой или публичными ситуациями, конечно, вы не сможете обеспечить себе одиночество, чтобы контролировать отвлечение внимания. Сконцентрируйтесь («Сегодня буду говорить с начальником четко и ясно»), а затем расширьте свои возможности, используйте знания, полученные при самонаблюдении. Остановите помехи, особенно те рационализации, которые возникают на фоне ваших страхов: «Сейчас неподходящее время, сегодня у меня нет сил для этого; у босса, кажется, плохое настроение». Пусть ваши страхи стекают по вашему водонепроницаемому плащу – и поступайте как задумали.

• Сознательно тренируйте силу воли. Мы много говорили о том, что сила воли – это навык, а не свойство характера; иными словами, это то, чему можно научиться. Вообразите себе мускул силы воли в вашем мозгу, который находится прямо над вашим правым ухом. Этот мускул регенерирует и укрепляется всякий раз, когда вы упражняете его. Обращайтесь с ним нежно, не нагружайте слишком сильно, избегайте возможности ошибиться. Тем не менее продолжайте тренировку каждый день, как гимнастику, постепенно наращивая нагрузку, чтобы мускул становился крепче.

• Так вы встречаетесь со своим страхом, а теперь можете сделать перерыв. По существу, ваше самодеструктивное поведение побуждается страхом, иногда он сопровождает вас всю жизнь. Потребуется время, чтобы научиться встречать страх без паники. Неудивительно, что астронавтам и «морским котикам»[68] обычно бывает за тридцать. Им требуется около пятнадцати лет, чтобы научиться справляться со страхом, который чувствует любой человек, сталкиваясь с риском. Вы не станете бесстрашными, если вы в своем уме: просто научитесь некоторое время

не обращать внимания на страх, сосредоточиваясь на задании. И прямо сейчас вы тренируете себя.

• Продолжайте фокусироваться на проблеме и своих усилиях по контролю над ней: это займет три месяца. Помните, ежедневная практика жизненно необходима. Это скорее похоже на обучение вождению, чем на сочинение статьи. Мы хотим, чтобы «непроизвольное Я» стало усваивать новые навыки.

• Когда вы освоите хороший контроль над любой из ваших саморазрушительных привычек – отлично, можете посмаковать свой успех. Вы можете гордиться собой, так как справились с трудной задачей.

• Когда вы будете готовы, собирайте свое снаряжение для работы со следующей проблемой. Будьте всегда в боевой готовности.

Профилактика рецидивов

Защитой от отлива может стать постоянная практика навыков: тогда вы будете меньше подвержены соскальзыванию назад. Поэтому продолжайте ходить в свой «тренажерный зал». Ежедневно практикуйте медитацию осознанности и навыки силы воли. Если одолевают навязчивые негативные мысли, не забывайте, что это просто шум в голове. Научитесь распознавать стресс, делайте перерыв, чтобы сохранять ясную голову. Помните, что всякий раз, когда тренируете свои навыки, вы создаете новый путь, благодаря которому в следующий раз мозг сможет справиться лучше. Вы же хотите, чтобы приобретенный опыт стал частью вашего «непроизвольного Я» и чтобы вы могли лучше совладать со стрессом и принимать мудрые решения, даже неосознанно.

В практике осознанности важно фокусировать внимание на новом знании себя и приобретенном умении относиться к себе с сочувствием и любопытством. Научитесь ценить себя такими, какие вы в настоящий момент, а не такими, какими вы хотели бы стать или какими вас хотел бы видеть кто-то другой. У всех происходит внутренняя борьба, и вы не лучше и не хуже любого другого. Зато вы можете лучше приспособиться к жизни. Поэтому, когда нужно принимать решение, делайте это осознанно, а не импульсивно. Не поддавайтесь давлению. Если чувствуете тяжесть и сожаление, имейте в виду, что это повлияет на ваше решение. Просто учтите, что, выбирая линию наименьшего сопротивления или поддаваясь искушению, мы всегда ухудшаем свое положение. Следите за своей парадигмой в действии. Ведите дневник или журнал и записывайте соображения, которые противоречат существующему порядку вещей

в мире или причиняют вам неприятности. Возможно, ваша парадигма ближе к истине или больше подходит вам, чем социальные нормы. В таком случае вы не должны чувствовать, что делаете что-то не так. Шагать в ногу хорошо, если это соответствует осознанному решению. Итак, испытывайте свои суждения. Проследите за тем, как «непроизвольное Я» хочет реагировать на окружающий мир, и попробуйте слегка изменить реакцию.

Если вы не верите, что сможете жить лучше, просто пройдите через этот опыт. Анонимные алкоголики говорят: «Притворяйся, пока не получится»; психологи говорят, что поведенческие репетиции очень эффективны; а спортсмены знают: чтобы научиться, надо пробовать. В итоге программа сама запустится. Сегодня мы получили научные доказательства того, как это работает{193}. Если хотите быть добрым человеком, то станете делать добрые дела, которые вызовут у вас приятные чувства, потом захочется совершить что-то доброе еще раз. Если хотите стать смелее, дружелюбнее, увереннее в себе, то развиваете тот же цикл добродетели. А совершая что-то один раз, облегчаете путь для последующих поступков, потому что так работает мозг. «Притворяйся» и «чувствуй» – это постепенно меняет представления о себе и ваш допустимый мир.

Работайте над постепенным признанием своих бессознательных убеждений, влияющих на большинство решений, и над тем фактом, что ваши бессознательные переживания содержат чувства и влечения, которые вы не хотите признавать. Не судите себя за чувства, а подумайте, как с ними справиться. Вы же помните, что вина, стыд, страх и гнев – важнейшие посланники неосознанных процессов. Их неприятный контекст имеет биологические причины: задача бессознательных убеждений – привлечь наше внимание к тому, что происходит неправильно. Не пытайтесь подавлять их, постарайтесь понять, о чем они говорят. Если это посланники из прошлого, но вы реализуете их в настоящем, позвольте им уйти. Если они говорят о вашем нынешнем поведении, прислушайтесь к ним. Интерпретировать их не всегда просто, поскольку наше сознание очень многослойно, но практика осознанности поможет расшифровать послание.

Случается, что стыд за саморазрушающие привычки делает нас недоверчивыми и нечестными. Полезно тренировать навыки близости, которым можно обучиться, как и навыкам самоконтроля. Нужно научиться говорить просто, честно и внимательно и слушать в таком же стиле. Научитесь делиться чувствами с людьми, которым доверяете, и тогда вы снова станете любящими и любимыми. Если у вас есть близкий человек,

вы будете двигаться намного быстрее. Вероятно, ваш партнер или партнерша может с легкостью принять те стороны вашего характера, которые вы пытаетесь скрыть. На деле он или она вполне может знать об этом уже давно и быть гораздо терпимее к этому, чем вы сами. И если ваши саморазрушающие действия провоцируют конфликт с близким человеком, откровенное признание в том, что вы хотите измениться, может сильно улучшить отношения.

Жизнь полна стрессов. Современный мир полностью изменил наше представление о сообществе. Наша эра – эра массовой культуры и большой разобщенности людей; эра, отбирающая у жизни привычный смысл (и вызывающая зависимость от гормона удовольствия). У нас появляется жажда соперничать с целым миром, а не просто с несколькими людьми. Удивительно, но сам факт признания своей проблемы и возможности просить помощи оказывается хорошим способом вернуть себе ощущение принадлежности к чему-то большему, чем ты сам. Присоединитесь к группе людей с такой же проблемой, если это возможно. Если нет, присоединитесь к группе соседей, благотворительной организации, пойдите на курсы или в клуб. На работе тоже можно ощутить свою принадлежность, если слегка выйти за пределы прямых обязанностей. Ощущение изоляции может быть как мотивом самодеструктивного поведения, так и причиной, по которой мы считаем, что сумеем выйти сухими из воды. В то же время старайтесь не поддаваться массовой культуре. Не пытайтесь изменить то, что не можете, но не попадайте под влияние необдуманных представлений и социального давления. Придерживайтесь своих мотивации и принципов. Убедитесь, что ваша борьба приведет туда, где бы вы хотели быть.

Не следует также забывать: чем более приземленными будут ваши цели, тем меньше шансов на счастье. Исследования показали, что успешное достижение материальных целей не дает людям ощущения счастья и удовлетворения, тогда как личностный рост и хорошие отношения с людьми приносят эти чувства{194}. Самые приятные события в жизни вызывают ощущение гордости, независимости, уверенности в себе и причастности. Как и любые качества, эти навыки можно формировать и совершенствовать: это не те свойства, которые вам даются или не даются при рождении. Приносит ли ваша повседневная деятельность такие чувства?

Однако старайтесь хотеть понемногу: тогда вы испытаете огромную свободу и получите ощущение контроля. Когда есть желание что-то приобрести, отнеситесь к этому разумно: «Действительно ли это именно

то, чего я хочу прямо сейчас? Станет ли это приобретение залогом моего счастья в будущем?» Иногда совсем неплохо потакать себе, потратив немного денег в удовольствие, но подумайте, не станет ли эта радость лишь утешительным призом? Бесполезный поход в магазин, когда вы не находите ничего, чего хотелось, на удивление полезный опыт. Материализм разрушает счастье. В то же время вы можете сделать разумные усилия, чтобы самостоятельно добиться ощущения радости, гордости и исполнения желаний.

Стабильность

Подлинный устойчивый контроль над своими самодеструктивными тенденциями требует пристального взгляда на собственную искаженную парадигму и на то, как наше вредоносное поведение влияет на других и на нас самих. А теперь позвольте себе испытать сожаление. Может статься, что, разрушая себя, вы утратили не одну возможность в своей жизни. Не исключено, что вы ранили и разочаровали людей, которых любите. Позвольте себе пережить раскаяние. Раскаяние – это чувство, которое мы можем принять, потому что потери в жизни неизбежны. Убедитесь, что вы провели границу между искренними угрызениями совести и чрезмерным самобичеванием. По возможности попробуйте компенсировать ущерб, нанесенный другим, и обещайте себе впредь так не поступать. Это необходимо, чтобы двигаться вперед.

Теперь вы осознаёте, что борьба с саморазрушающими привычками, которые не позволяли вам становиться лучше, – пожизненный долг. Какими бы ни были соблазны или самодеструктивные паттерны, признайте тот факт, что вы никогда не вернетесь. Вы также должны признать, что никогда не получите полного контроля над такими саморазрушающими привычками, как медлительность, но сможете ограничить их до определенного предела.

Теперь, когда вы выздоровели, вам удастся лучше к себе относиться. Регулярно тренируйтесь, правильно питайтесь, посещайте врача. Будьте с собой предельно честны с помощью практики осознанности. Проявляйте сочувствие и интерес к людям. Жить нелегко, и чтобы не быть жертвой, вы должны быть в ясном уме и хорошей эмоциональной форме. Делайте это не из-за навязчивого внутреннего голоса, *приказывающего* вам, а потому что вы стали получать удовольствие от жизни и хотите, чтобы это продлилось как можно дольше. Вы хотите научиться быть хорошими для самих себя.

Вероятно, вам доведется испытать парадоксальное сочетание чувств – гордость и смирение. Гордость за то, что вы совершили нечто трудное, а смирение – из-за того, насколько легко вы дурачили себя так долго. Контролируя свое саморазрушающее поведение, вы, наверное, в первый раз за долгое время сможете взглянуть на себя непредвзято. Надо надеяться, что вы получили хороший урок – вы в силах справиться с трудной задачей.

А отлив все время рядом: ждет, не оступитесь ли вы, поэтому всегда нужно быть начеку. С другой стороны, бдительность сама по себе может стать непроизвольной, полезной привычкой, подобно новым реакциям на искушения, которые при постоянной практике становятся лучше. Чем больше вы тренируете что-то, тем легче это дается. И мне кажется, что таким образом мы можем укреплять наш самоконтроль и распространять нашу силу, упражняя волю. Тем не менее в жизни множество сложностей, и в большинстве случаев мы знаем, что для нас лучше и что правильно. В настоящий момент вы способны сделать правильный выбор. И чем чаще вы будете это делать, тем легче получится в следующий раз. Ведь вы знаете, что мозг создает новые соединения и укрепляет их, когда вы тренируетесь. Чем больше вы практикуетесь в самоконтроле, тем легче он дается. Психический тренажерный зал приносит плоды, нам лишь надо почаще в нем появляться.

Заключение

Мы прошли через все основные сценарии самодеструктивного поведения, которые только пришли мне в голову. Безусловно, их гораздо больше, но я совершенно уверен, что это не меняет паттерна. «Непроизвольное Я» в ответе за то, что мы делаем, думаем и чувствуем большую часть времени, и оно не слушает наше «сознательное Я», его логические доводы, убеждения и мудрые решения – это главная и основополагающая проблема. Нам хочется думать, что решения мы принимаем сознательно, однако, как правило, именно «непроизвольное Я» находится за рулем, а его не вдохновляет логика. Иногда этот отказ слушать голос разума приводит к саморазрушающим действиям или чувствам, и тогда нас одолевает депрессия или гнев из-за того, что мы не можем поступать правильно или чувствовать себя лучше. И тут мы начинаем пить, потакаем своим слабостям или бичуем себя без оглядки. Иногда «непроизвольное Я» упорно заставляет делать одни и те же ошибки. Казалось бы, мы должны учиться на горьком опыте, но суждения о себе и мире искажают наш опыт, и мы не усваиваем уроки. А порой «непроизвольное Я» – испытанный способ защиты, позволяющий деструктивному поведению просто уводить нас от понимания того, что мы творим. Отрицание, рационализация, диссоциация и проекция превращают наш допустимый мир в более неподатливый и закрытый для нового опыта. Но мы, спрятавшись в «сознательном Я», не осознаем активности непроизвольных импульсов и можем видеть только вершину айсберга. В результате мы либо впадаем в депрессию, либо переживаем гнев, но не можем избавиться от вредных привычек и продолжаем снова и снова проваливаться в ту же яму.

Но есть и хорошая новость: за последнее десятилетие психология добилась поистине огромных успехов и предлагает новые инструменты по преодолению закоренелых самодеструктивных паттернов. Сначала было открытие осознанности – научное освоение принципов медитации, чтобы помочь увидеть «непроизвольное Я» за работой и освободить себя от его ига. Регулярная практика осознанности оказалась отличным способом тренировать мозг быть спокойным и объективным, взять под контроль сознания б*о*льшую часть переживаний. Но если медитация сложна для вас, просто используйте принципы, изложенные в этой книге. Не дайте «непроизвольному Я» уничтожить вас, лучше научитесь следить за своими мыслями, чувствами и поведением. Используйте метод ежедневной

регистрации настроения (упражнение 13), который поможет сохранять осознавание и контроль над внутренним миром.

Создавая собственный допустимый мир, каждый исходит из своего опыта, умозаключений и знаний, чтобы предвидеть будущее. Нам нужны определенные методы, помогающие принимать решения, но, к сожалению, опыт часто приводит нас к ошибочным суждениям. Как если бы GPS-навигатор, предназначенный указывать оптимальный маршрут, знал только некоторые пути, а в других стал бы путаться. Тогда вместо Чикаго мы могли бы оказаться в Кливленде в полной уверенности, что приехали в Чикаго, или крутились бы по кольцевой в Индиане, или снова и снова тащились за какой-нибудь громадиной-автопоездом. При этом верили бы, что наш навигатор прав, поскольку он встроен непосредственно в «непроизвольное Я». Мы всегда под большим влиянием своекорыстных наклонностей. Мышление находит способ вводить нас в заблуждение: «Я особенный, я несколько отличаюсь от других независимо от обстоятельств». А потому мы прощаем себя или попросту не замечаем своих самодеструктивных ошибок. Мы привыкли считать, что все под контролем и что мы не подвержены социальным влияниям. Иными словами, почти полностью закрываемся от реальности. Мы склонны помнить события, укрепляющие наши убеждения, и быстро забываем, если что-то им противоречит. Итак, осознанность, здоровый скептицизм и искреннее желание видеть мир яснее – все это необходимо, чтобы съехать со своей саморазрушающей колеи.

Это далеко не все поразительные достижения психологической науки. Открытие зеркальных нейронов, которые активизируются в мозгу, если мы подражаем чьим-то действиям, – серьезный прорыв в изучении человеческих взаимодействий. Мы узнали уже довольно много нового о взаимоотношениях. Сегодня мы знаем, что общение младенца с матерью (или опекуном) в первые месяцы жизни становится основой «непроизвольного Я»; что взаимодействия с другими в раннем детстве ложатся в основу представления о себе, стандартов, совести, способности к самоуспокоению. Мы знаем, что отношения в настоящем могут научить останавливать деструктивные паттерны, ранящие нас и наших любимых, если мы сможем узнать и применить на практике правила хорошего общения. Мы знаем, что изоляция делает нас более уязвимыми к привычкам, приносящим острые ощущения: азартным играм, наркотикам, опасному сексу и тому подобному. И хотя в этой книге мы в основном сосредоточились на внутреннем мире, правда в том, что плавание в море отношений с людьми затрагивает всех, и умение лучше

слушать окружающих может быть вознаграждено.

Исправление допустимого мира и взаимоотношений требует эмоционального признания. То есть мы просто должны принять тот факт, что порой испытываем отвратительные, неприятные, недостойные нас чувства. Тем не менее гнев, страх, ревность, похоть, жадность и другие влечения, которые мы предпочитаем не признавать в себе, встроены в мозг. И нам полезнее принять эти чувства, постараться не попадать под их власть, но не вытеснять, чтобы снова не сделать их неосознанными. Привычное подавление эмоций сковывает нас, превращая в неподатливую, пугливую, нечестную личность, которую трудно любить и которой трудно жить. Я думаю, что признание чувств требует недюжинных усилий и более твердого контроля над собственными действиями, чем простое отрицание: «У меня таких чувств нет». Если мы способны принять свои чувства, значит, не понадобится психологическая защита, искажающая наш мир.

Если мы сумеем достичь большего приятия своих переживаний, будет меньше проблем с бессознательными чувствами вины и стыда – двумя главными источниками самодеструктивного поведения. Когда мы считаем, что наши мысли и чувства неприемлемы, то просто вытесняем их из сознания, продолжая при этом испытывать за них вину. Например, гнев на мать за то, что бросила меня, ставит меня в невозможное положение, потому что я все еще люблю ее. Поэтому многие годы я не мог чувствовать свой гнев, заморозил его в себе. Однако бессознательное чувство вины может вызывать тяжелую депрессию. Неосознанные вина и стыд вызывают ненависть к себе, а это верный путь к самонаказанию. И тогда мы начинаем отрицать свои успехи, травить себя алкоголем и наркотиками, практиковать опасный секс, разрушать свою жизнь и жизнь наших любимых.

Сегодня у нас гораздо больше поводов для оптимизма благодаря масштабным научным исследованиям. До недавнего времени было принято считать, что у взрослых не появляются новые нервные клетки, но теперь мы знаем, что в определенных глубинных структурах мозга новые стволовые клетки способны перемещаться в другие части мозга. С новыми техническими средствами мы можем видеть активные соединения в мозгу, представляющие привычки, например моторные навыки скрипачей или жонглеров, эмоциональные реакции обсессивно-компульсивных пациентов. Мы также можем видеть, как эти соединения меняются и растут в ответ на опыт человека. Когда мы узнаем что-то новое, оно получает физическое воплощение в мозгу. Иными словами, наш мозг обладает пластичностью, меняясь вместе с приобретенным опытом.

Он реагирует на повторы: *мозг не говорит, что нам делать; он сам – часть системы, в которой жизненный опыт учит мозг, что ему делать.* Поэтому мы можем тренировать технику осознанности, силу воли, преодолевать медлительность, приобретать новые полезные навыки и можем быть уверены, что изменяем свой мозг. Каждый день практики приносит хорошие результаты, но если вы оступились и прекратили диету, забросили гимнастику или практику осознанности, все, чего вы достигли до этого, не будет потеряно. Все обретенные навыки по-прежнему в вашем мозгу, чтобы помочь снова оказаться в седле.

Наконец, мы узнали, что способны развивать самоконтроль и силу воли и что это – не зафиксированные в характере при рождении качества, а навыки, которые можно укреплять и совершенствовать. Чем больше мы тренируем сопротивление искушениям, тем легче это становится до поры, пока по определенным причинам не наступает истощение, и тогда мы откладываем свои тренировки на завтра. Тем не менее чем больше мы практикуемся в принятии продуманных решений, не допуская промедления, тем легче становится делать правильный выбор. Укрепляя силу воли в одной области жизни, мы облегчаем путь к самоконтролю в других сферах. И тем самым повышаем самооценку и перестаем испытывать к себе ненависть. А главное, нам становится легче воздерживаться от самодеструктивных импульсов.

Саморазрушающее поведение – единственный величайший источник совершенно не нужных страданий, по крайней мере, в обществе, где существует определенный уровень безопасности и благополучия. Парадоксально, что понимание этого померкло с годами, но мудрые люди (от святого Августина до Руссо, от Фрейда до Канемана) всегда понимали, что в нас живут две натуры, которые подчас борются друг с другом. Современная психология дает более подробные теоретические объяснения этого расщепления и снабжает некоторыми новыми навыками в борьбе с собой.

Я надеюсь, что эта книга поможет лучше понимать проблему и принимать достойные решения. Никто не совершенен, каждый временами бывает медлительным, нарушает диету, игнорирует неприятную правду о себе. Но мы можем делать это умышленно, давая себе заслуженный отдых, прежде чем вернуться к реальности. И мы, безусловно, способны достичь большего контроля над своими самыми злостными самодеструктивными паттернами, а в процессе стать мудрее и наконец почувствовать, как сознательная и вдумчивая часть нашей личности берет на себя ответственность за нашу жизнь.

Сноски

1

В психоанализе представление о Танатосе (бог смерти в древнегреческой мифологии) и сам термин ввел австрийский психоаналитик Вильгельм Штекель. Закрепление и распространение понятия в значительной мере связано с работами австрийского психоаналитика Пауля Федерна, ученика Зигмунда Фрейда. В трудах Фрейда понятие Танатоса не использовалось, хотя, по некоторым свидетельствам, Фрейд неоднократно употреблял его устно для обозначения постулированного им инстинкта влечения к смерти, деструкции и агрессии, которому противостоит Эрос – инстинкт сексуальности, жизни и самосохранения. *Здесь и далее примечания научного редактора и переводчика, если не указано иное.*

2

Паттерн (англ. pattern от лат. patronus – модель, образец для подражания, шаблон) – устойчивое, контекстно-обусловленное повторение человеком собственного поведения или мышления для достижения определенных результатов; стереотипная поведенческая реакция или последовательность действий; базовая единица бессознательного.

3

Даниэль Канеман (Daniel Kahneman, род. 1934) – израильско-американский психолог, лауреат Нобелевской премии по экономике 2002 года, один из основоположников психологической экономической теории (поведенческих финансов), в которой объединены экономика и когнитивистика для объяснения иррациональности отношения человека к риску в принятии решений и в управлении своим поведением.

4

Тимоти Уилсон (Timothy Wilson) – профессор психологии Университета Вирджинии, социальный психолог, известный исследователь в области самопознания, позитивной психологии, а также социального

познания.

5

Стэнли Милгрэм (Stanley Milgram, 1933–1984) – американский социальный психолог, известный своим экспериментом подчинения авторитету и исследованием феномена «маленького мира» (экспериментальное обоснование «правила шести рукопожатий»).

6

Рационализация – психоаналитический термин; процесс логического толкования собственных действий или установок, в основе которых лежат бессознательные, скрытые и неприемлемые мотивы.

7

Томас Сэмюэл Кун (Thomas Samuel Kuhn, 1922–1996) – американский историк и философ науки. Согласно Куну, научное знание развивается скачкообразно, посредством научных революций.

8

Габриэль Ди (Габби) Гиффордс (Gabrielle Dee “Gabby” Giffords, род. 1970) – политический и государственный деятель, бывший член Палаты представителей США, третья женщина в истории Аризоны, избранная в Конгресс США. 8 января 2011 года во время публичных мероприятий в Тусоне (Аризона) Гиффордс была тяжело ранена в голову. Она перенесла несколько тяжелейших нейрохирургических вмешательств (часть черепа была удалена и реимплантирована после выздоровления) и через полгода выписалась из клиники. 1 августа 2011 года Гиффордс появилась в Конгрессе: ее встретили продолжительными аплодисментами.

9

Гиппокамп – структура, расположенная в глубинных слоях височной доли мозга; в разрезе напоминает морского конька, откуда и возникло название (hippocampus – мифическое морское животное, имеющее вид коня); будучи частью лимбической системы, играет важную роль в механизмах формирования эмоций и памяти, то есть перехода

кратковременной памяти в долговременную.

10

Эпизод в расследовании политического Уотергейтского скандала: давая показания в суде, личная секретарша президента Ричарда Никсона Р. М. Вуд заявила, что случайно стерла 18-минутную часть пленки. Впоследствии судебные эксперты установили, что эта часть записи беседы между Никсоном и Холдеманом, состоявшейся в конце июня 1972 года (сразу после инцидента), была стерта преднамеренно.

11

Джон Барг (John Bargh, род. 1955) – американский социальный психолог, создатель лаборатории автоматизма в познании, мотивации и оценки в Йельском университете.

12

Временное дисконтирование (англ. temporal discounting) – тенденция тратить деньги здесь и сейчас; психологическая неспособность делать сбережения: то есть занижение ценности вознаграждения, если его получение отложено во времени.

13

Prius («Приус») – модель марки Toyota.

14

Corvette («Корвет») – спортивная модель Chevrolet.

15

Электрическая активность кожи (или кожно-гальваническая реакция) – биоэлектрическая реакция, регистрируемая с поверхности кожи; прямой эффект активности потовых желез; вегетативный компонент эмоциональных, оборонительных, ориентировочных и других реакций организма. Используется в психофизиологии как показатель функционального состояния центральной нервной системы: сопротивление кожи повышается при расслабленном состоянии, понижается

при активации; в частности, служит одним из основных параметров полиграфа (детектора лжи).

16

Миндалина (англ. amigdala) – скопление серого вещества миндалевидной формы внутри каждого полушария большого мозга; соединяется с органами обоняния, подходит к гипоталамусу; есть мнение, что функции миндалины имеют отношение к настроению человека, чувствам, инстинктам и к памяти о недавних событиях.

17

Малкольм Гладуэлл (Malcolm Gladwell, род. 1963) – канадский журналист, поп-социолог. Его книги и статьи касаются неожиданных последствий исследований в социальных науках и широко применяются в научных работах по социологии, психологии и социальной психологии. В 2005 году журнал Time назвал Гладуэлла одним из 100 самых влиятельных людей. В 2007 году он также получил почетную степень доктора филологии Университета Ватерлоо. *Прим. ред.*

18

* «Невероятная жизнь Уолтера Митти» (The Secret Life of Walter Mitty, 2013, США) – фильм Бена Стиллера; история скромного служащего, в силу обстоятельств втянутого в невероятные приключения, проявляющего силу и мужество и совершающего геройские поступки. Уолтер Митти постоянно в мечтах, он переживает фантастические приключения, представляет себя космонавтом, путешественником или неотразимым Казановой.

19

Вильгельм Райх (Wilhelm Reich, 1897–1957) – австрийский и американский психолог, один из основоположников европейской школы психоанализа, ученик Фрейда. Разработал теорию «мышечного панциря», связав мышечное напряжение с характером человека и его защитой от болезненного эмоционального опыта.

20

Нейротрансмиттеры (нейромедиаторы) – молекулы, которые синтезируются в теле клетки и транспортируются к синаптическим выростам аксона (отросток нейрона); важнейший компонент в передаче информации между нервными клетками.

21

Фибромиалгия – хронические мышечно-скелетные болезненные ощущения разной интенсивности и локализации; не сопровождается воспалением; не повреждает внутренние органы тела; развивается на фоне хронического стресса или хронической инфекции.

22

* Проективная идентификация – одно из фундаментальных понятий в психоанализе; психический процесс, относимый к механизмам психологической защиты. Термин впервые ввела британский психоаналитик Мелани Кляйн для описания самых ранних отношений младенца с матерью. Он заключается в бессознательной попытке одного человека влиять на другого таким образом, чтобы он вел себя в соответствии с бессознательной фантазией одного человека о внутреннем мире другого. Многие ученые считают проективную идентификацию базовым механизмом, лежащим в основе любого обучения.

23

Адреналин – гормон мозгового слоя надпочечников; выбрасывается в кровь при стрессовых ситуациях, поэтому его называют «гормоном страха». Адреналин повышает уровень глюкозы в крови, ускоряет сердцебиение, увеличивает потребление кислорода, ускоряет распад жиров. В некоторых межнейронных синапсах головного мозга адреналин выступает медиатором – химическим проводником нервных импульсов.

24

Кортизол – гормон, выделяемый железами надпочечников в моменты стресса.

25

Эммет Р. Книга для лентяя, или Как научиться не откладывать все на потом. СПб: Амфора, 2008.

26

В психологии этот термин (англ. mindlessness) переводится также как «умственная пассивность» – состояние сниженной познавательной активности: человек автоматически воспринимает и обрабатывает сигналы из окружающей среды, и это следствие преждевременного когнитивного восприятия информации. То есть индивидуум полагается на информацию и откладывает ее рассмотрение.

27

Департамент транспортных средств – в США эти организации занимаются регистрацией транспортных средств, выдачей водительских удостоверений и номерных знаков.

28

Гловер Р. Хватит быть славным парнем! Проверенный способ добиться желаемого в любви, сексе и жизни. М.: Альпина Паблишер, 2014. (Роберт Гловер (Robert Glover) – популярный психотерапевт, специалист по семейной психологии. Автор книг и статей, ведущий радиошоу.)

29

Мо, Ларри и Кёрли – герои популярного американского комедийного фильма и реалити-шоу на ТВ «Три балбеса», постоянно попадающие в неприятности.

30

«Оно» – одна из структур трехуровневого строения психики, предложенного Фрейдом: «Оно» (Ид), «Я» (Эго) и «Сверх-Я» (Супер-эго); «Оно» представляет психические проявления инстинктивных влечений.

31

Фрейд описал два регулирующих принципа психической деятельности: основополагающий и более ранний – «принцип удовольствия», постепенно

преобразующийся в «принцип реальности», когда человек развивает способность отказываться от безотлагательного и неустойчивого удовлетворения в пользу долговременного и постоянного.

32

Джонни Эдвардс (Johnny Reid “John” Edwards, род. 1953) – политик, бывший сенатор, кандидат в вице-президенты США; Маршалл (Марк) Сэнфорд-мл. (Marshall Clement “Mark” Sanford Jr., род. 1960) – политик, губернатор штата Южная Каролина в 2003–2011 годах; Элдрик Вудс (Eldrick Tont “Tiger” Woods, род. 1975), более известный как Тайгер Вудс – американский гольфист; Элиот Спитцер (Eliot Laurence Spitzer, род. 1959) – губернатор штата Нью-Йорк (2006–2008); Энтони Винер (Anthony David Weiner, род. 1964) – политик, конгрессмен.

33

Дилан Томас (Dylan Marlais Thomas, 1914–1953) – валлийский поэт, драматург, публицист; Джими Хендрикс (Jimi Hendrix, 1942–1970) – гитарист-виртуоз, певец и композитор; Джон Белуши (John Belushi, 1949–1982) – комедийный актер, сценарист.

34

Дженис Лин Джоплин (Janis Lyn Joplin, 1943–1970) – американская рок-певица.

35

Обсессивно-компульсивное расстройство личности характеризуется чрезмерным беспокойством о совершении действий в согласии с нормами морали; пациент может быть ригидным, сверхсовестливым, преисполненным сознания долга, чрезвычайно подавленным и неспособным расслабиться (пунктуальный, бережливый, аккуратный) (Классификация психических расстройств, DSM – IV).

36

Нарциссическое расстройство личности характеризуется ощущением величия, обладания прав на что-либо, недостатком сочувствия,

завистливостью, стремлением манипулировать людьми, самолюбованием, потребностью во внимании и восхищении со стороны других (Классификация психических расстройств, DSM – IV).

37

Лига плюща (англ. The Ivy League) – ассоциация восьми частных университетов, расположенных в семи штатах на северо-востоке США. Название происходит от побегов плюща, обвивающих старые здания этих университетов. Считается, что члены лиги отличаются высоким качеством образования. *Прим. ред.*

38

Программа «12 шагов» в США появилась в 30-е годы как эффективная система помощи людям, попавшим в наркотическую и/или алкогольную зависимость. Суть ее в признании факта: сам человек не в состоянии справиться с нарко– или алкозависимостью, и поэтому ему нужна помощь. *Прим. ред.*

39

«Корпус мира» – гуманитарная правительственная организация США, отправляющая добровольцев в бедствующие страны для оказания помощи. *Прим. ред.*

40

Доминатрикс, или «сексуальная госпожа» – женщина, профессионально исполняющая роль доминирующего партнера, часто в садомазохистских отношениях.

41

О'Коннор Р. Депрессия отменяется. Как вернуться к жизни без врачей и лекарств. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

42

Эми Уайнхаус (Amy Jade Winehouse, 1983–2011) – английская певица и автор песен; умерла в возрасте 27 лет от передозировки наркотиков.

43

Курт Кобейн (Kurt Donald Cobain, 1967–1994) – американский музыкант, лидер группы Nirvana; покончил собой в 27 лет.

44

Дэвид Уоллес (David Foster Wallace, 1962–2008) – американский писатель и философ; покончил с собой в 46 лет.

45

Эрик Бёрн (Eric Lennard Berne, 1910–1970) – американский психолог и психиатр; известен как автор трансактного и сценарного анализов; автор многих монографий. Его книга «Игры, в которые играют люди (Психология человеческих взаимоотношений)» (1964) стала бестселлером и переведена на многие языки мира.

46

Уолтер Кроуфорд «Уолт» Келли (Walter Crawford “Walt” Kelly, 1913–1973) – художник-карикатурист, мультипликатор; работал в студии Диснея; в 1943 году придумал знаменитого опоссума Пого и комиксы с его участием в жанре политической сатиры, ставшие популярными. Выражение Пого «Перед нами страшный враг, и этот враг – мы» стало лозунгом участников движения против загрязнения окружающей среды.

47

Стайрон У. Выбор Софи (Sophie's Choice) – роман о польке, оказавшейся в лагере Освенцим, где пьяный эсэсовец предлагает решить, кого из детей оставить, а кого отправить в газовую камеру. По роману был снят фильм «Выбор Софи» (1982).

48

Элизабет Кюблер-Росс (Elisabeth Kübler-Ross, 1926–2004) – американский психолог, автор концепции психологической помощи умирающим больным и исследователь околосмертных переживаний. Ее книга «О смерти и умирании» (1969) стала бестселлером в США и издана на русском языке (Киев: София, 2001).

49

Аарон Бек (Aaron Temkin Beck, род. 1921) – ученый, психотерапевт, психиатр; основатель когнитивной психотерапии, использующейся в лечении депрессии; автор нескольких авторитетных шкал и опросников: шкала депрессии Бека, шкала безнадежности Бека, шкала суицидальных идей Бека, шкала тревоги Бека.

50

ANTS (automatic negative thoughts) – непроизвольные негативные мысли, а также муравьи (с англ.).

51

Мартин Селигман (Martin E. P. Seligman, род. 1942) – американский психолог, автор позитивной психологии; директор Центра позитивной психологии в Пенсильванском университете.

52

«Обратный кадр», или вспышка прошлого – психологический феномен спонтанного возникновения элементарных зрительных образов или галлюцинаций с отдельными эпизодами травматических событий.

53

Виктимность (от лат. victima – жертва) – предрасположенность человека становиться жертвой жестокого обращения или преступления в силу определенных черт характера – доверчивости, легкомыслия, покорности и внушаемости.

54

Юдит Герман (Judith Lewis Herman, род. 1942) – психиатр, исследователь, преподаватель и писатель. Профессор клинической психиатрии в Гарвардской медицинской школе. Специализируется на изучении и лечении инцеста и травматического стресса.

55

Термин образован от названия фильма Gaslight («Газовый свет», 1944, США). Газлайтинг – это тип психологического насилия, когда человеком манипулируют, чтобы посеять сомнения в действительности происходящего и обоснованности собственного восприятия реальности. *Прим. ред.*

56

Алан Шор (Allan Schore, род. 1944) – американский клинический психолог, нейропсихоаналитик, исследователь психонейробиологии; профессор и преподаватель университетов США, Австралии; известен своими работами в области нейрофизиологии, психиатрии и изучения детской травмы.

57

Бессел Ван дер Колк (Bessel A. van der Kolk) – доктор медицинских наук, директор Центра травмы Массачусетского центра психического здоровья.

58

Диалектическая поведенческая терапия создана в 1990-е годы американским психологом Маршей Лайнен (Marsha Linehan) для лечения пациентов с пограничным расстройством личности. Этот метод предлагает пациенту осознать, что существует много различных точек зрения на ситуацию, которую он воспринимает как «непереносимую» и «безысходную», и тогда человек обучается выбирать другой взгляд на проблему, позволяющий разрешить внутренний конфликт.

59

Шэрон Бегли (Sharon Begley, род. 1956) – известная журналистка, выпускница Йельского университета, популяризатор науки, автор научно-популярных книг. Книга «Как эмоции управляют мозгом» (СПб.: Питер, 2012), которую она написала в соавторстве с Ричардом Дэвидсоном, стала мировым бестселлером.

60

Локус контроля – психологический термин, введенный социальным психологом Джулианом Роттером (1954). Он определяет свойство личности приписывать свои достижения или неудачи внутренним (интернальность) либо внешним (экстернальность) факторам.

61

Эллен Лангер (Ellen Langer, род. 1947) – американский известный психолог, профессор Гарвардского университета; известна работами в области контроля, принятия решений, процессов старения и теории осознанности.

62

Нуклеарная семья – семья, состоящая из супругов или одного из них и их детей на содержании у родителей.

63

«И увидел я ангела, сходящего с неба, который имел ключ от бездны и большую цепь в руке своей» (Откровение святого Иоанна Богослова. 20:1).

64

Хаксли О. О дивный новый мир (1932) – сатирическая антиутопия английского писателя; в романе описано общество потребления, где работу делают машины, а психологические проблемы решаются с помощью безвредного наркотика «сомы».

65

«Уловка-22» – антивоенный роман Джозефа Хеллера (1961), в котором главный герой пытается обойти 22-й пункт устава американской военной авиабазы, содержащий непреодолимое противоречие; словосочетание «уловка-22» стало в США нарицательным, обозначая абсурдную, безвыходную ситуацию.

66

Метакогнитивные процессы – познание второго порядка, то есть знания

о своей когнитивной (познавательной) системе и умение управлять ею.

67

Динамическое направление – общее название некоторых видов психотерапии, ориентированных на психоаналитическую теорию; берет начало из классического психоанализа Фрейда. Основа направления – понимание динамики психической жизни индивидуума, базирующееся на концепции бессознательного. Динамическая психотерапия известна также как психоаналитическая психотерапия, ориентированная на инсайт и внимание к воздействию прошлого опыта на формирование определенных паттернов поведения.

68

«Морские котики» – основное тактическое подразделение Сил специальных операций ВМС США.

Комментарии

1

Begley, Sharon. 2009. The Plastic Mind. London: Constable.

2

Холлис Д. Почему хорошие люди совершают плохие поступки. Понимание темных сторон нашей души. М.: Когито-Центр, 2011.

3

Polivy, Janet, and C. Peter Herman. 2002. If at first you don’t succeed: False hopes of self-change // American Psychologist 57: 677–89.

4

Draganski, Bogdan, Christian Gaser, Volker Busch, Gerhard Schuierer, Ulrich Bogdahn, and Arne May. 2004 // Neuroplasticity: Changes in grey matter induced by training. Nature 427: 311–12.

5

Pascual-Leone, Alvaro, Amir Amedi, Felipe Fregni, and Lotfi B. Merabet. 2005. The plastic human brain cortex. Annual Review of Neuroscience 28: 377–401.

6

Pascual-Leone, Alvaro, Amir Amedi, Felipe Fregni, and Lotfi B. Merabet. 2005. The plastic human brain cortex. Annual Review of Neuroscience 28: 377–401.

7

Hayes, Steven C., and Spencer Smith. 2005. Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger.

8

Wilson, Timothy D. 2002. Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious. Cambridge, MA: Belknap Press.

9

Канеман Д. Думай медленно… Решай быстро. М.: АСТ, 2013.

10

Wilson, Timothy D. 2002. Strangers to Ourselves.

11

Frank, Jerome D. 1963. Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

12

Fine, Cordelia. 2008. A Mind of Its Own: How Your Brain Distorts and Deceives. New York: Norton.

13

Milgram, Stanley. 1974. Obedience to Authority: An Experimental View. New York: Harper & Row.

14

Bargh, John A., and Paula Pietromonaco. 1982. Automatic information processing and social perception: The influence of trait information presented outside of conscious awareness on impression formation // Journal of Personality and Social Psychology 43: 437–49.

15

O'Connor, Richard. 2008. Happy at Last: The Thinking Person's Guide to Finding Joy. New York: St. Martin's; Baumeister, Roy F., and Brad J. Bushman. 2008. Social Psychology and Human Nature, 2nd ed. Belmont, CA: Wadsworth; Baumeister, Roy F., and John Tierney. 2011. Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. New York: Penguin; Fine, Cordelia. 2008. A Mind of Its Own.

16

Fine, Cordelia. 2008. A Mind of Its Own.

17

Wilson, Timothy D. 2002. Strangers to Ourselves.

18

Кун Т. Структура научных революций. М.: Прогресс, 1975.

19

Это бедствие бездумности описано в книге: Schwartz, Jeffrey M., and Sharon Begley. 2003. The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force. New York: Harper Perennial.

20

LeDoux, Joseph. 1996. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York: Touchstone.

21

Scheier, M. F., K. A. Matthews, J. F. Owens, R. Schulz, M. W. Bridges, G. J. Magovern, and C. S. Carver. 1999. Optimism and rehospitalization after coronary artery bypass graft surgery // Archives of Internal Medicine 159: 829–35; Cole-King, A., and K. G. Harding. 2001. Psychological factors and delayed healing in chronic wounds // Psychosomatic Medicine 63: 216–20.

22

Levy, B. R., M. D. Slade, S. R. Kunkel, and S. V. Kasl. 2002. Longevity increased by positive self-perceptions of aging // Journal of Personality and Social Psychology 83: 261–70.

23

Schwartz, Jeffrey M., and Sharon Begley. 2003. The Mind and the Brain.

24

Mayberg, H. S., J. A. Silva, S. K. Brannan, J. L. Tekell, R. K. Mahurin, S. McGinnis, and P. A. Jerabek. 2002. The functional neuroanatomy of the placebo effect // American Journal of Psychiatry 159: 728–37.

25

Maguire, E. A., D. G. Gadian, I. S. Johnsrude, C. D. Good, J. Ashburner, R. S. Frackowiak, and C. D. Frith. 2000. Navigation-Related structural change in the hippocampi of taxi drivers // Proceedings of the National Academy of Sciences 97: 4398–4403; см. также: blogs.discovermagazine.com/notrocketscience/2011/12/08/acquiring-the-knowledge-changes-the-brains-of-london-cab-drivers/.

26

Dweck, Carol S. 1975. The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. Journal of Personality and Social Psychology 31: 674–85.

27

Fine, Cordelia. 2008. A Mind of Its Own.

28

Alloy, Lauren B. 1995. Depressive realism: Sadder but wiser? Harvard Mental Health Letter 11, 4–5.

29

См. «Юристы с депрессией»: www.lawyerswithdepression.com/

30

Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

31

Wilson, Timothy D. 2002. Strangers to Ourselves.

32

Fine, Cordelia. 2008. A Mind of Its Own.

33

Burton, Robert A. 2008. On Being Certain: Believing You Are Right Even When You're Not. New York: St. Martin's.

34

Plassmann, Hilke, John O'Doherty, Baba Shiv, and Antonio Rangel. 2008. Marketing actions can modulate neural representations of experienced pleasantness // Proceedings of the National Academy of Sciences 105: 1050–54.

35

Ариели Д. Предсказуемая иррациональность. Скрытые силы, определяющие наши решения. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010.

36

Burton, Robert A. 2008. On Being Certain.

37

Shiv, Baba, Ziv Carmon, and Dan Ariely. 2005. Placebo effects of marketing actions: Consumers may get what they pay for. Journal of Marketing Research 42: 383–93. Я признателен братьям Брафман, Ори и Рому, за то, что обратили мое внимание на эту книгу: Брафман О., Брафман Р. Шпаргалка для счастливчика. М.: АСТ, АСТ-Москва, Харвест, 2009.

38

Sherif, Muzafer. 1966. The Psychology of Social Norms. New York: Harper and Row.

39

Holland, Barbara. 2004. Gentlemen's Blood: A History of Dueling. New York: Bloomsbury USA.

40

Baumeister, Roy F., and Brad J. Bushman. 2008. Social Psychology and Human Nature.

41

Nettle, Daniel, K. Nott, and M. Bateson. 2012. "Cycle thieves, we are watching you": Impact of a simple signage intervention against bicycle theft. PLoS ONE 7: e51738. doi:10. 1371/ journal. pone. 0051738.

42

Chartrand, Tanya L., and John A. Bargh. 1999. The chameleon effect: The perception-behavior link and social interaction // Journal of Personality and Social Psychology 76: 893–910.

43

Milgram, Stanley. 1974. Obedience to Authority.

44

Milgram, Stanley. 1974. Obedience to Authority.

45

Bushman, B. J., and L. R. Huesmann. 2006. Short-term and long-term effects of violent media on aggression in children and adults // Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 160: 348–52.

46

Berkowitz, Leonard, and Anthony LePage. 1967. Weapons as aggression-inducing stimuli // Journal of Personality and Social Psychology 7: 202–7.

47

Vohs, Kathleen D. 2006. The psychological consequences of money // Science 314: 1154–56.

48

Теврис К., Аронсон Э. Ошибки, которые были допущены (но не мной). Почему мы оправдываем глупые убеждения, плохие решения и пагубные действия. М.: Инфотропик Медиа, 2012.

49

Теврис К., Аронсон Э. Ошибки, которые были допущены (но не мной). Почему мы оправдываем глупые убеждения, плохие решения и пагубные действия. М.: Инфотропик Медиа, 2012. Conway, Michael, and Michael Ross. 1984. Getting what you want by revising what you had // Journal of Personality and Social Psychology 47: 738–48.

50

Дуэк К. Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

51

Kahneman, Daniel, and Amos Tversky. 2000. Choices, Values, Frames. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

52

Baumeister, Roy F., and John Tierney. 2011. Willpower.

53

Wegner, Daniel M. 1994. Ironic processes of mental control // Psychological Review 101: 34–52.

54

Теврис К., Аронсон Э. Ошибки, которые были допущены (но не мной).

55

Теврис К., Аронсон Э. Ошибки, которые были допущены (но не мной). Westen, Drew, Pavel S. Blagov, Keith Harenski, Clint Kilts, and Stephan Hamann. 2006. Neural bases of motivated reasoning: An fMRI study of emotional constraints on partisan political judgment in the 2004 U. S. presidential election // Journal of Cognitive Neuroscience 18: 1947–58.

56

Knight, L. J., and F. J. Boland. 1989. Restrained eating: An experimental disentanglement of disinhibiting variables of perceived calories and food type // Journal of Abnormal Psychology 98: 412–20.

57

Brickman, Philip, Dan Coates, and Ronnie Janoff-Bulman. 1978. Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? // Journal of Personality and Social Psychology 36: 917–27.

58

Теврис К., Аронсон Э. Ошибки, которые были допущены (но не мной).

59

Baumeister, Roy F., and John Tierney. 2011. Willpower.

60

Danziger, Shai, Jonathan Levav, and Liora Avnaim-Pesso. 2011. Extraneous factors in judicial decisions // Proceedings of the National Academy of Sciences 108: 6889–92.

61

Baumeister, Roy F., and John Tierney. 2011. Willpower.

62

Bechara, Antoine, Hanna Damasio, and Antonio R. Damasio. 2000. Emotion, decision-making and the orbitofrontal cortex. Cerebral Cortex 10: 295–307.

63

Damasio, Antonio R. 1994. Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. New York: Grosset/ Putnam.

64

Гладуэлл М. Сила мгновенных решений. Интуиция как навык. М.: Альпина Паблишер, 2013.

65

Iyengar, Sheena. 2011. The Art of Choosing. New York: Twelve.

66

Baumeister, Roy F., and Brad J. Bushman. 2008. Social Psychology and Human Nature.

67

Eisold, Ken. 2009. What You Don't Know You Know. New York: Other

Press.

68

Цитируется по работе: Cudney, Milton R., and Robert E. Hardy. 1991. Self-Defeating Behaviors: Free Yourself from the Habits, Compulsions, Feelings, and Attitudes That Hold You Back. New York: HarperCollins.

69

Reich, Wilhelm. 1980. Character Analysis. New York: Farrar, Straus and Giroux.

70

Damasio, Antonio R. 1994. Descartes' Error.

71

Baumeister, Roy F., and Brad J. Bushman. 2008. Social Psychology and Human Nature.

72

Steel, Piers. 2007. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin 133: 65–94.

73

Steel, Piers. 2007. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin 133: 65–94.

74

Эммет Р. Книга для лентяя, или Как научиться не откладывать все на потом. СПб: Амфора, 2008.

75

Кабат-Зинн Д. Самоучитель по исцелению. М.: Попурри, 2002; Уильямс

М., Тисдейл Д., Зиндел С., Кабат-Зинн Д. Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности. СПб.: Питер, 2011.

76

Davis, Daphne M., and Jeffrey A. Hayes. 2011. What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research // Psychotherapy 48: 198–208.

77

O'Connor, Richard. 2006. Undoing Perpetual Stress: The Missing Connection Between Depression, Anxiety, and 21st-Century Illness. New York: Berkley.

78

Приводится по книге: O'Connor, Richard. 2006. Undoing Perpetual Stress.

79

Lerner, Harriet Goldhor. 1989. The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships. New York: HarperCollins.

80

Ruback, R. B., and D. Juieng. 1997. Territorial defense in parking lots: Retaliation against waiting drivers // Journal of Applied Social Psychology 27: 821–34.

81

Теврис К., Аронсон Э. Ошибки, которые были допущены (но не мной).

82

Milgram, Stanley. 1974. Obedience to Authority.

83

Morris, Edmund. 2010. Colonel Roosevelt. New York: Random House.

84

Гловер Р. Хватит быть славным парнем! Проверенный способ добиться желаемого в любви, сексе и жизни. М.: Альпина Паблишер, 2014.

85

Теврис К., Аронсон Э. Ошибки, которые были допущены (но не мной).

86

Адаптировано по книге O'Connor, Richard. 2008. Happy at Last.

87

Guralnick, Peter. 2000. Careless Love: The Unmaking of Elvis Presley. New York: Back Bay Books.

88

Wilson, Timothy D. 2002. Strangers to Ourselves.

89

O'Connor, Richard. 2008. Happy at Last.

90

Baumeister, Roy F., and John Tierney. 2011. Willpower.

91

Baumeister, Roy F., and John Tierney. 2011. Willpower.

92

Основной текст см.: Kohut, Heinz. 2009. The Restoration of the Self. University of Chicago Press.

93

Дуэк К. Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития

взрослых и детей.

94

Sinclair, Julia M. A., Keith Hawton, and Alastair Gray. 2010. Six year follow-up of a clinical sample of self-harm patients // Journal of Affective Disorders 121:247–52.

95

Martiniuk, A. L., R. Q. Ivers, N. Glozier, G. C. Patton, L. T. Lam, S. Boufous, T. Senserrick, A. Williamson, M. Stevenson, and R. Norton. 2009. Self-harm and risk of motor vehicle crashes among young drivers: Findings from the DRIVE Study // Canadian Medical Association Journal 181:807–12.

96

Бёрн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Эксмо, 2008.

97

Baumeister, Roy F., and John Tierney. 2011. Willpower.

98

Baumeister, Roy F., and John Tierney. 2011. Willpower.

99

Baumeister, Roy F., and John Tierney. 2011. Willpower.

100

Baumeister, Roy F., and John Tierney. 2011. Willpower.

101

Baumeister, Roy F., and John Tierney. 2011. Willpower.

102

Канеман Д. Думай медленно… Решай быстро.

103

Baumeister, Roy F., and John Tierney. 2011. Willpower.

104

Большая часть описана здесь: O’Connor, Richard. 2008. Happy at Last.

105

Mendelsohn, Daniel. 2010, January 25. But enough about me. New Yorker.

106

Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. Киев: София, 2001.

107

Baumeister, Roy F., and John Tierney. 2011. Willpower.

108

Herman, C. P., and D. Mack. 1975. Restrained and unrestrained eating // Journal of Personality 43: 647–60.

109

Baumeister, Roy F., and John Tierney. 2011. Willpower.

110

Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2003.

111

Герой Эла Франкена Стюарт Смоли из шоу «Субботним вечером в прямом эфире».

112

Wilson, Timothy D. 2011. Redirect: The Surprising New Science of Psychological Change. New York: Little, Brown.

113

Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. М.: Альпина Паблишер, 2015.

114

Goldapple, K., Z. Segal, C. Garson, M. Lau, P. Bieling, S. Kennedy, and H. Mayberg. 2004. Modulation of cortical-limbic pathways in major depression: Treatment-specific effects of cognitive behavior therapy // Archives of General Psychiatry 61: 34–41.

115

Janoff-Bulman, Ronnie J., and C. B. Wortman. 1977. Attributions of blame and coping in the "real world": Severe accident victims react to their lot // Journal of Personality and Social Psychology 35: 351–63.

116

Kulka, R. A., W. E. Schlenger, J. A. Fairbanks, R. L. Hough, B. K. Jordan, C. R. Marmar, D. S. Weiss, and D. A. Grady. 1990. Trauma and the Vietnam War Generation: Report of Findings from the National Vietnam Veterans Readjustment Study. New York: Brunner Mazel.

117

Fargo, Jamison, Stephen Metraux, Thomas Byrne, et al. 2012. Prevalence and risk of homelessness among US veterans // Preventing Chronic Disease 9: E45. Опубликовано на сайте: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3337850/.

118

Fullerton, C. S., R. J. Ursano, and L. Wang. 2004. Acute stress disorder, posttraumatic stress disorder, and depression in disaster or rescue workers. American Journal of Psychiatry 161: 1370–76.

119

Kessler, R. C., A. Sonnega, E. Bromet, M. Hughes, and C. B. Nelson. 1995. Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey // Archives of General Psychiatry 52: 1048–60.

120

Van der Kolk, Bessel. 2002. In terror's grip: Healing the ravages of trauma // Cerebrum 4: 34–50.

121

Segerstrom, S. C., and G. E. Miller. 2004. Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry // Psychological Bulletin 130: 601–30.

122

Van der Kolk, Bessel. 2002. In terror's grip.

123

Lanius, R. A., P. C. Williamson, M. Densmore, K. Boksman, R. W. Neufeld, J. S. Gati, and R. S. Menon. 2004. The nature of traumatic memories: A 4-T fMRI functional connectivity analysis // American Journal of Psychiatry 161: 36–44.

124

O'Connor, Richard. 2006. Undoing Perpetual Stress.

125

Herman, Judith. 1992. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – from Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books.

126

Felitti, V. J., R. F. Anda, D. Nordenberg, D. F. Williamson, A. M. Spitz, V. Edwards, M. P. Koss, and J. S. Marks. 1998. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study // American Journal of Preventive

Medicine 14: 245–58; Edwards, V. J., G. W. Holden, V. J. Felitti, and R. F. Anda. 2003. Relationship between multiple forms of childhood maltreatment and adult mental health in community respondents: Results from the Adverse Childhood Experiences Study // American Journal of Psychiatry 160: 1453–60.

127

Herman, Judith. 1992. Trauma and Recovery.

128

Schore, Allan N. 1994. Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of emotional development. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; Schore, Allan N. 2003. Affect Dysregulation and Disorders of the Self. New York: Norton; Schore, Allan N. 2003. Affect Regulation and the Repair of the Self. New York: Norton.

129

Herman, Judith. 1992. Trauma and Recovery.

130

Herman, Judith. 1992. Trauma and Recovery.

131

Van der Kolk, Bessel. 2002. In terror's grip.

132

Linehan, Marsha. 1992. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: Guilford.

133

Felitti, V. J. 2001. Reverse alchemy in childhood: Turning gold into lead // Family Violence Prevention Fund Health Alert 8: 1–6.

134

Gunderson, J. G., D. Bender, C. Sanislow, S. Yen, J. B. Rettew, R. Dolan-

Sewell, I. Dyck, et al. 2003. Plausibility and possible determinants of sudden “remissions” in borderline patients // Psychiatry 66: 111–19.

135

Pennebaker, J. W. 1997. Writing about emotional experiences as a therapeutic process // Psychological Science 8: 162–66; Pennebaker, J. W., J. K. Kiecolt-Glaser, and R. Glaser. 1998. Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy // Journal of Consulting and Clinical Psychology 56: 239–45.

136

Linehan, Marsha. 1992. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder.

137

Yan, Jun. 2009, March 6. Self-destructive acts linked to limited view of future // Psychiatric News 44: 5.

138

Baumeister, Roy F., and John Tierney. 2011. Willpower.

139

Davidson, Richard J. 2000. Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity // American Psychologist 55: 1196–214.

140

Recanzone, G. H., C. E. Schreiner, and M. M. Merzenich. 1993. Plasticity in the frequency representation of primary auditory cortex following discrimination training in adult owl monkeys // Journal of Neuroscience 13: 87–103. В работах Шэрон Бегли (Begley, Sharon. 2007. Train Your Mind, Change Your Brain. New York: Ballantine) приводится великолепное описание этого эксперимента, а также многие другие примеры пластичности мозга.

141

Begley, Sharon. 2007. Train Your Mind, Change Your Brain.

142

O’Connor, Richard. 2008. Happy at Last.

143

Rosenthal, R., and L. Jacobson. 1968. Pygmalion in the Classroom: Teacher Expectation and Pupils’ Intellectual Development. New York: Holt, Rinehart, and Winston.

144

Langer, Ellen J. 1989. Mindfulness. Reading, MA: Addison-Wesley.

145

Селигман М. Как научиться оптимизму.

146

Лэйард Р. Счастье. Уроки новой науки. М.: Издательство Института Гайдара, 2012.

147

Buss, D. M. 2000. The evolution of happiness // American Psychologist 55: 15–21.

148

Begley, Sharon, and Jean Chatzky. 2011, October 30. The new science behind your spending addiction // Newsweek; Casey, B. J., Leah H. Somerville, Ian H. Gotlib, Ozlem Ayduk, Nicholas T. Franklin, Mary K. Askren, John Jonides, et al. 2011. Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later // Proceedings of the National Academy of Sciences 108: 14998–15003.

149

Этими советами я в большей степени обязан книге: Sher, Barbara. 1994.

I Could Do Anything If I Only Knew What It Was. New York: Dell.

150

Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливее. М.: Попурри, 2009.

151

O'Connor, Richard. 2008. Happy at Last.

152

Seligman, Martin E. P., Tracy A. Steen, Nansook Park, and Christopher Peterson. 2005. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions // American Psychologist 60: 410–21.

153

Sapolsky, Robert M. 1998. Why Zebras Don't Get Ulcers: An Updated Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping, rev. ed. New York: W. H. Freeman.

154

O'Connor, Richard. 2006. Undoing Perpetual Stress.

155

Sheline, Yvette I., Po W. Wang, Mokhtar H. Gado, John G. Csernansky, and Michael W. Vannier. 1996. Hippocampal atrophy in recurrent major depression // Proceedings of the National Academy of Sciences 93: 3908–13.

156

Wegner, Daniel M. 1994. Ironic processes of mental control.

157

Канеман Д. Думай медленно… Решай быстро.

158

Lane, R. E. 2000. The Loss of Happiness in Market Democracies. New Haven, CT: Yale University Press.

159

Лэйард Р. Счастье. Уроки новой науки.

160

O'Connor, Richard. 2008. Happy at Last.

161

Kahneman, Daniel, and Amos Tversky. 2000. Choices, Values, Frames; Канеман Д. Думай медленно… Решай быстро.

162

Шварц Б. Парадокс выбора. Почему «больше» значит «меньше». М.: Добрая книга, 2005.

163

Plassmann, Hilke, John O'Doherty, Baba Shiv, and Antonio Rangel. 2008. Marketing actions can modulate neural representations of experienced pleasantness // Proceedings of the National Academy of Sciences 105: 1050–54.

164

Nettle, Daniel. 2005. Happiness: The Science Behind Your Smile. Oxford, UK: Oxford University Press.

165

Это обсуждение – в основном заслуга Д. Венгера (Wegner, Daniel M. 1994. Ironic processes of mental control).

166

Reis, Harry T., and Shelly Gable. 2003. Toward a positive psychology of relationships. In Keyes and Haidt // Flourishing.

167

О’Коннор Р. Депрессия отменяется. Как вернуться к жизни без врачей и лекарств. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

168

Лэйард Р. Счастье. Уроки новой науки.

169

Siegel, Daniel J. 2007. The Mindful Brain. New York: Norton.

170

Miller, Timothy. 1995. How to Want What You Have: Discovering the Magic and Grandeur of Ordinary Existence. New York: Avon.

171

Allen, Karen, Barbara E. Shykoff, and Joseph L. Izzo Jr. 2001. Pet ownership, but not ACE inhibitor therapy, blunts home blood pressure responses to mental stress // Hypertension 38: 815–20.

172

Camí, J., and M. Farré. 2003. Drug addiction // New England Journal of Medicine 349: 975–86.

173

Eisch, A. J., and G. C. Harburg. 2006. Opiates, psychostimulants, and adult hippocampal neurogenesis: Insights for addiction and stem cell biology // Hippocampus 16: 271–86.

174

Канеман Д. Думай медленно… Решай быстро.

175

Banks, Amy. 2012. Isolation and the quest for dopamine: Making sense of

the comorbidity between major mental illness and addictions // Paper presented at Greenwoods Counseling Services.

176

Dopamine, Wikipedia // en.wikipedia.org/wiki/Dopamine.

177

Banks, Amy. 2012. Isolation and the quest for dopamine.

178

Klein, Stefan. 2006. The Science of Happiness: How Our Brains Make Us Happy – and What We Can Do to Get Happier. New York: Marlowe.

179

Nettle, Daniel. 2005. Happiness.

180

Крысы демонстрируют большой спектр эмоций, и ученые, которые проводили с ними много времени в лаборатории, научились хорошо распознавать их. Крысы могут даже смеяться от удовольствия, только эти частоты недоступны для нашего уха. Если интересно, на YouTube вы можете найти сюжеты о том, как смеются крысы.

181

Nettle, Daniel. 2005. Happiness.

182

Johnson, Paul M., and Paul J. Kenny. 2010. Dopamine D2 receptors in addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats // Nature Neuroscience 13: 635–41.

183

Nettle, Daniel. 2005. Happiness; Gilbert, Daniel. 2006. Stumbling on

Happiness. New York: Knopf.

184

Однако не все группы одинаковы. Всевозможные группы анонимных алкоголиков создают различные субкультуры, и придется постараться, чтобы выбрать для себя что-то подходящее. Некоторые группы «12 шагов» преимущественно сосредоточены на общих страданиях, но не ориентированы на подлинные изменения.

185

Nolen-Hoeksema, Susan. 2000. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/ depressive symptoms // Journal of Abnormal Psychology 109: 504–11.

186

Goldapple et al. 2004. Modulation of cortical-limbic pathways in major depression.

187

Подробнее см.: О'Коннор Р. Депрессия отменяется.

188

Segal, Zindel V., J. Mark, G. Williams, and John Teasdale. 2002. Mindfulness-Based CognitiveTherapy for Depression. New York: Guilford; а также Williams, Mark, John Teasdale, Zindel Segal, and Jon Kabat-Zinn. 2007. The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness. New York: Guilford.

189

Barlow, David A. 1988. Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. New York: Guilford.

190

Anonymous. 1992. NMHA survey finds many Americans are poorly

informed about depression, slow to seek help // Hospital and Community Psychiatry 43: 292–93.

191

Leichsenring, Falk, and Sven Rabung. 2008. Effectiveness of long-term psychodynamic psychotherapy: A meta-analysis // Journal of the American Medical Association 300: 1551–65.

192

Polivy, Janet, and C. Peter Herman. 2002. If at first you don’t succeed.

193

Wilson, Timothy D. 2011. Redirect.

194

Kasser, Tim. 2002. The High Price of Materialism. Cambridge, MA: MIT Press.