

Психология вредных привычек

Автор:

[Ричард О'Коннор](#)

Психология вредных привычек

Ричард О'Коннор

Эта книга – для тех, кто разочарован, уже не ожидает никакой помощи и чувствует себя обреченным вечно «забивать голы в свои ворота». Она для тех, кто знает, что иногда бывает злейшим врагом самому себе, и не может совладать с собой. Ричард О'Коннор, известный психотерапевт и кандидат наук, объясняет, почему так трудно бороться с вредными привычками, показывает двойственность нашей личности и предлагает способы тренировки произвольной части нашего мозга, отучая его от деструктивных привычек и изменяя наше поведение к лучшему.

На русском языке публикуется впервые.

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! (<http://litres.ru/6495347>)

Джон Норкросс, Кристин Лоберг и Джонатон Норкросс

Психология позитивных изменений (<http://litres.ru/4864381>)

Джеймс Прохазка, Джон Норкросс, Карло ди Клементе

Правила мозга (<http://litres.ru/6890758>)

Джон Медина

Депрессия отменяется (<http://litres.ru/8899261>)

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 ограничены 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 большие 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 вылезти, – 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 осознания, 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, большую 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 - Begley, Sharon. 2009. The Plastic Mind. London: Constable.]. 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 нейробиологи 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 большую 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 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.]. 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 - Холлис Д. Почему хорошие люди совершают плохие поступки. Понимание темных сторон нашей души. М.: Когито-Центр, 2011.]. 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 - 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.], 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 распознаете 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 послышами. Справляясь со страхом признания, мы должны выработать навыки осознания, 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 - Polivy, Janet, and C. Peter Herman. 2002. If at first you don't succeed: False hopes of self-change // American Psychologist 57: 677-89.]. 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 - 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.]. 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 - Pascual-Leone, Alvaro, Amir Amedi, Felipe Fregni, and Lotfi B. Merabet. 2005. The plastic human brain cortex. Annual Review of Neuroscience 28: 377-401.]. 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 зарости 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 большую 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 - Pascual-Leone, Alvaro, Amir Amedi, Felipe Fregni, and Lotfi B. Merabet. 2005. The plastic human brain cortex. Annual Review of Neuroscience 28:

377–401.]. 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 - 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.]. 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 породить 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 действительности, а не из-за вытеснения из него [8 - Wilson, Timothy D. 2002. Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious. Cambridge, MA: Belknap Press.].

Рис. 1. Модель сознания

Даниэль Канеман[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.] [9 - Канеман Д. Думай медленно... Решай быстро. М.: АСТ, 2013.], нобелевский лауреат, разработавший поведенческую экономику, называет это системой 1 мышления и считает ее ленивой, поскольку привычки лишены творческого начала. Тимоти Уилсон[4 - Тимоти Уилсон (Timothy Wilson) – профессор психологии Университета Вирджинии, социальный психолог, известный исследователь в области самопознания, позитивной психологии, а также социального познания.] в своей замечательной книге *Strangers to Ourselves* («Сами себе чужие») определяет это как адаптивное бессознательное[10 - Wilson, Timothy D. 2002. *Strangers to Ourselves*.]. А мне больше нравится произвольное Я. Мы можем, если захотим, фокусировать сознание на «произвольном 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 «произвольного 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 безразлично, как мы выйдем 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 «произвольного Я», состоящего только из подавленных чувств, неприемлемых для сознания. У него есть другая сторона, которую я называю допустимый мир[11 - Frank, Jerome D. 1963. *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.], 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 - Fine, Cordelia. 2008. A Mind of Its Own: How Your Brain Distorts and Deceives. New York: Norton.]. 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; произвольные 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 осознаем, что для нас удобно, мы гораздо быстрее подвергаемся влияниям, чем того хотелось бы. Свидетельством может послужить печально известный эксперимент Стэнли Милгрэма[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»).], 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 - Milgram, Stanley. 1974. Obedience to Authority: An Experimental View. New York: Harper & Row.].

«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 видение реальности и влияет на чувства и поведение, но это происходит за пределами осознания. 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 - Рационализация – психоаналитический термин; процесс логического толкования собственных действий или установок, в основе которых лежат бессознательные, скрытые и неприемлемые мотивы.]. 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 - 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.]. 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 настроения или эгоистичного отношения к себе[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*.]. 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 - Fine, Cordelia. 2008. *A Mind of Its Own*.]. 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 - Wilson, Timothy D. 2002. Strangers to Ourselves.].

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 – исказить 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 видение 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 - Томас Сэмюэл Кун (Thomas Samuel Kuhn, 1922–1996) – американский историк и философ науки. Согласно Куну, научное знание развивается скачкообразно, посредством научных революций.] [18 - Кун Т. Структура научных революций. М.: Прогресс, 1975.] 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, элегантно и очевидной любому человеку с открытым разумом. Тем не менее она вызвала 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 растрочены понапрасну, а пациенты с травмами мозга считались безнадежными[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.]. Но посмотрите на Габби Гиффордс[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 тяжелых 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.]: 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, лени 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 определяют 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 всемогущему 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 попробовать 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.

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

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, укрепит 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 мало-мальски 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/richard-o-konnor/psihologiya-vrednyh-privyчек/?lfrom=201227127>) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

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.

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.

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/ru/richard-o-konnor/psihologiya-vrednyh-privyчек-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)