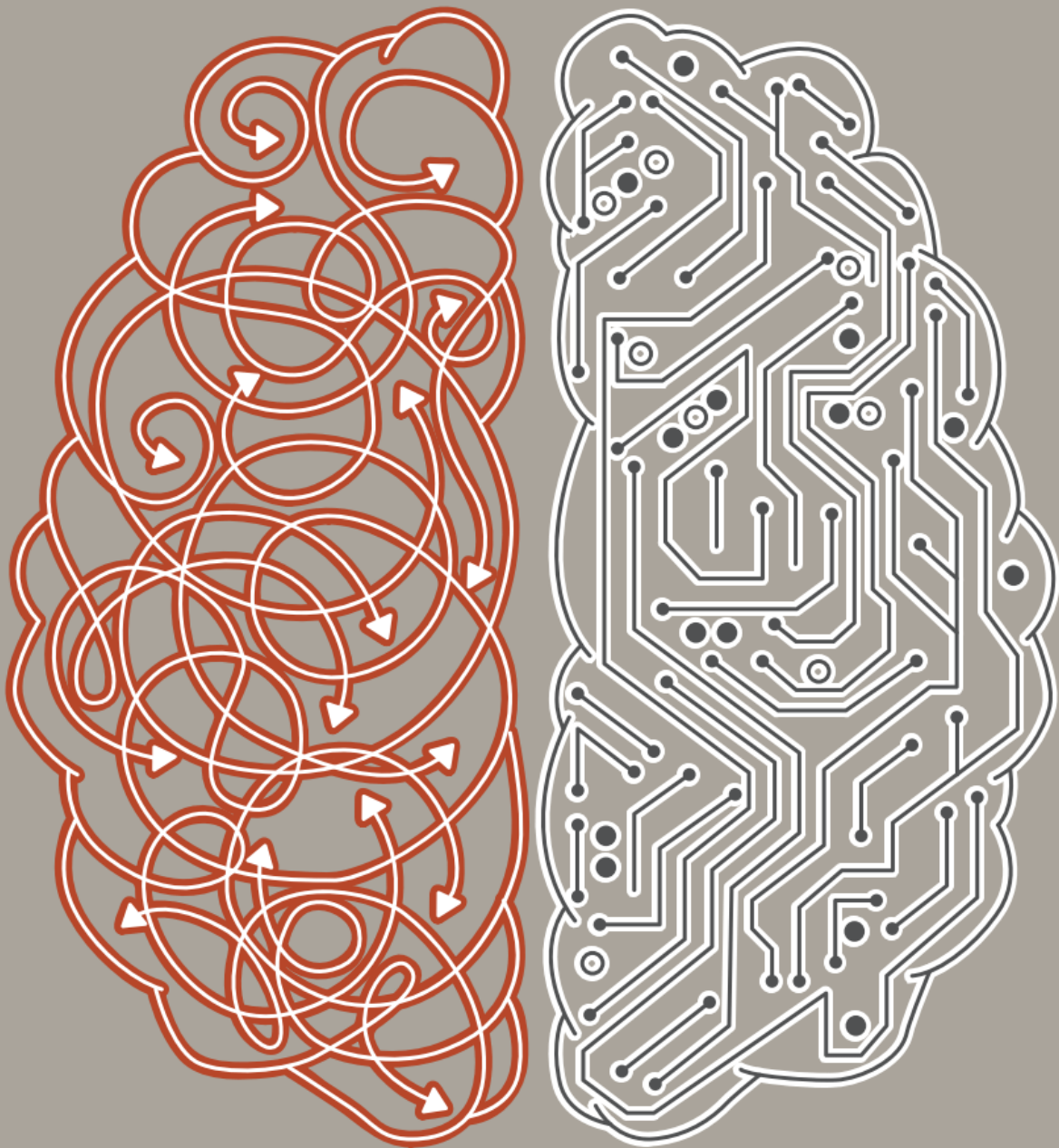


Илья Латыпов

МЕЖДУ РОБОТОМ И ОБЕЗЬЯНОЙ



искусство найти в себе человека

Илья Латыпов

**Между роботом и обезьяной.
Искусство найти в себе человека**

«Неолит»

2020

УДК 159.9
ББК 88.3

Латыпов И. В.

Между роботом и обезьяной. Искусство найти в себе человека /
И. В. Латыпов — «Неолит», 2020

ISBN 978-5-6044697-1-2

Множество обращений к психологам и психотерапевтам связано с тем, что люди выгорают на работе и в семье, относясь к себе как к машинам с бесконечным ресурсом. Книга затрагивает один из важнейших вопросов в жизни человека — «как мне относиться к себе»? Как к живому, чувствующему, страдающему и радующемуся существу, имеющему право на то, чтобы занять в этом мире свое, уникальное место — или как к машине с набором функций, вся ценность которой заключается в том, насколько успешно и быстро она выполняет свою работу? В книге затронуты такие вопросы, как функциональное и эмоциональное отношение к себе, насилие над собой и другими, способность заботиться о себе, поддержка и самоподдержка. Особенное внимание в ней уделено эмоциям человека — как их распознать, о чем они пытаются сообщить и как с этими эмоциями обходиться. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-6044697-1-2

© Латыпов И. В., 2020

© Неолит, 2020

Содержание

Введение	6
Часть 1. Два мира, два подхода к себе	8
Глава 1.1. Эмоциональность против функциональности	8
Глава 1.2. Агрессия: вовсе не такое уж и зло	14
Глава 1.3. Пассивная агрессия	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Илья Латыпов
Между роботом и обезьяной.
Искусство найти в себе человека

© Латыпов И.В., 2020

© Издательство «Неолит», 2020

Введение

Я, как психолог и гештальт-терапевт, работающий с людьми, у которых накопилось много вопросов прежде всего к самим себе, столкнулся с тем, что люди, обратившиеся за помощью, начинают блуждать в потемках, как только речь заходит об их внутреннем мире. Главным вопросом является «что мне делать?» и очень редко – «что я чувствую?» и «чего я хочу?», а многие люди с большим трудом называют даже эмоции (чаще всего звучит «комфортно», «дискомфортно», «тяжело», «напряжно», «хорошо» и «плохо», но ничто из этого эмоцией не является). Ведь прежде чем отвечать на вопрос «что делать?», важно понять, что со мной происходит и как я вообще оказался в той точке, в которой мне так плохо.

И тут мы обнаруживаем два варианта отношения к собственному внутреннему миру, к нашим потребностям, переживаниям, эмоциям и фантазиям. Первый – деление этого мира на «правильный» и «неправильный», приемлемый и неприемлемый, на то, что можно и нужно возвращать, и на то, чего быть не должно. Это деление усваивается через родительские установки, культурные нормы и даже через психологию. Среди популярных «запретных» явлений – нельзя «ныть», жаловаться, страдать, стыдиться и так далее – в общем, запрет на слабости в разных их проявлениях. При такой позиции любое обсуждение эмоциональных реакций превращается в попытку что-то себе запретить или приписать собеседнику эту самую попытку запрета. Говорят, например, о стыде как о резком прерывании «неправильного» желания – хорошо, запретим себе это прерывание, разрешим бесстыдство. Это же правильно? Или про злость: попытка реабилитировать злость как нормальное переживание может превратиться в разрешение себе срывать злость на всех, ведь это же «правильное» чувство, психолог разрешил! Происходит постоянное колебание маятника от функционального робота, которому запрещены все «неправильные», «мешающие» чувства, до своеобразной обезьяны, которая любые свои чувства и аффекты воспринимает как прямой стимул к действию, и сразу, без осмысления и проживания, вываливает их на окружающих. Кто-то застревает на функциональном уровне, кто-то остается на сверхэмоциональном полюсе, и рядом с такими людьми бывает так же тяжело, как и с бесчувственными.

Второй вариант отношения – принятие всех чувств и переживаний как сигналов о внутренних процессах, естественных для каждой личности. Тогда при обнаружении того или иного чувства возникает вопрос вроде: «О! О чем сигнализирует это чувство?» Борьба с неуместным и неправильным может смениться на любопытство. Желание жаловаться, «ныть», «на ручки» можно, конечно, пытаться пресечь с помощью волшебной мантры «соберись, тряпка!», но с позиции принятия это сигнал о чем-то важном для личности сейчас. Например, о том, что сил мало и очень хочется поддержки от других людей. Чувство вины может давать самые разные сигналы – например, «я, похоже, требую от себя чего-то запредельного, и злюсь на себя, когда не могу это реализовать». А может, «я злюсь на другого человека, но на других злиться нельзя – буду ругать себя за то, что допустил, что другой что-то нехорошее по отношению ко мне сделал». И так далее. Сигналов много, они часто противоречивы и вступают в конфликты друг с другом, как, например, привязанность к близким и злость на них. Способность принять свою злость и любовь как одинаково важные переживания дает возможность прислушиваться к тому, о чем они говорят нам, о том, что прячется за этими переживаниями.

А вот для того чтобы с первой позиции перейти на вторую, требуется чаще всего очень большой объем внутренней работы – уж очень много в нас наслоилось разных запретов, негативного опыта и правил относительно эмоциональной жизни.

Когда люди приносят весь этот склад, накопленный за время жизни, к психотерапевту, желая разобраться с ним, то часто обнаруживается немало иллюзий в отношении того, чего можно достичь с помощью психотерапии или самостоятельного «личностного роста». Напри-

мер, хочется научиться никогда не попадать в idiotские ситуации, находить верную интонацию или реакцию во взаимодействии с людьми, научиться ладить с теми людьми, с которыми хочется ладить, проявлять агрессию там, где хочется, не испытывать стыд, страх, вину, обязательно найти себе пару/партнера и так далее. Кое-чего из этого списка, конечно, можно достичь, но, как я сейчас понимаю, эти достижения останутся зыбкими и ненадежными, если не получится поддерживать себя самого. Обретение самоподдержки дает очень важное ощущение: что бы ни приключилось со мной, я в состоянии это пережить и двигаться дальше. Жизнь не останавливается в точке моего провала. Я, может, и не научусь никогда тому, к чему так стремлюсь, но я не сотру себя в порошок за то, что не научился или не достиг.

Это ощущение и дает возможность двигаться дальше, извлекать уроки из поражений и так далее. Одно дело, когда ты двигаешься по льду рядом с таким собой, который тебя подстрахует, протянет руку и потом обнимет. И другое – когда идешь в полном одиночестве или со спутником-собой, который, если ты провалишься под лед, ударит по высунувшейся из воды голове со словами «ты меня разочаровал».

Так вот, это – о двух подходах к отношениям с самим собой и еще о самопринятии и самоподдержке. Мы можем или метаться в попытках тотального контроля над собой во имя какой-то функциональной цели к не менее тотальной непосредственности и импульсивности, или можем попытаться найти между этими двумя полюсами свое человеческое Я. Живое, чувствующее, внимательное к себе, не подавляющее себя, способное к осмыслению и осознанию собственных импульсов. И если в результате прочтения этой книги у вас будет больше способности принимать и поддерживать самого себя, если получится сдвинуть восприятие с «я правильный или неправильный?» на «интересно, как во мне это все устроено?» – значит, задача этой книги выполнена. Я на это очень надеюсь.

Часть 1. Два мира, два подхода к себе

Глава 1.1. Эмоциональность против функциональности

«– ...А грех, молодой человек, – это когда к людям относятся как к вещам. Включая отношение к самому себе.

– Боюсь, все гораздо сложнее...

– А я не боюсь. Потому что не сложнее. Когда люди начинают говорить, что все гораздо сложнее, это значит, они боятся, что правда им может не понравиться. Люди как вещи, с этого все и начинается».

Т. Пратчетт

Вся человеческая культура пропитана двумя базовыми взглядами на человека, которых, осознанно или – что чаще – неосознанно придерживаемся и мы сами. Эти два взгляда представляют собой два разных ответа на вопрос, является ли личность отдельного человека, его переживания и состояния самостоятельной ценностью, или же она получает какое-то значение только тогда, когда эффективно выполняет поставленные перед ней задачи. Если мы говорим «да, является самостоятельной ценностью», то мы придерживаемся **субъективно-эмоционального** (или просто эмоционального) понимания человека. Если говорим «нет, сама по себе личность человека не важна», то это **объектно-функциональный**, или просто **функциональный**, подход к человеку. Этот подход был и остается доминирующим на протяжении почти всей истории человечества. Почему так? Потому что человечество в основном занималось выживанием. Угроза болезней и голода постоянно висела над людьми, и праздности можно было предаваться только тогда, когда сделано абсолютно все возможное. Например, зимой, когда уже давно весь урожай собран и посеян. Да и тогда можно найти себе дело для того, чтобы постоянно готовиться-готовиться-готовиться к будущим неприятностям. И они всегда приходили, причем не в виде выговоров начальника, а в виде эпидемий или неурожая. В таком мире дети – это капиталовложение, и их с самого раннего детства нужно готовить к выживанию и вкладу в общее дело, а не к самовыражению и самореализации. В будущем уже они начнут обслуживать своих родителей. С этой точки зрения, кстати, мальчики намного выгоднее, чем девочки, которые затрат не отобьют, а будут выданы замуж в чужую семью и обслуживать ее интересы, а не потребности кровных родственников. Поэтому функциональная логика на протяжении многих тысячелетий была понятна: когда выживаешь, то тут не до сантиментов и тонких эмоциональных материй. Вершины своего развития этот подход к человеку достиг в индустриальную эпоху XVIII – начала XX века, когда обычный человек стал приложением к механизмам и к фабрикам с заводами, работая по 13–14 часов в день. «Праздность» была привилегией исключительно высших классов общества. Однако современный мир достиг такого уровня развития, что у нас появилось достаточно много времени, чтобы не просто выживать, но и пытаться построить для себя насыщенную, интересную и достаточно счастливую жизнь. Об этом мечтали люди на протяжении всей истории человечества, но только в нашу эпоху мы можем попытаться реализовать эту мечту. Однако раз за разом упираемся в укоренившуюся функциональность, которая проросла в культуру и давно уже стала частью отношения людей к себе и к другим.

Мне очень повезло, что в моем детстве близкие люди никогда не утверждали ничего подобного этому: «Твоя жизнь никчемна и не имеет никакого смысла, если ты не приносишь пользу». Или если такая точка зрения и проскальзывала в разговорах, то в отношениях она не находила практического применения. Конечно, было «делу время, потехе час», но этот час

– он был у меня, совершенно законный и не отягощенный чувством вины за то, что маешься какой-то ерундой.

Да, была масса и других посланий и установок, не от самых близких, но авторитетных для меня людей, и они были функциональными. Но все же мне отчасти повезло. Другим – не очень.

Где-то в глубине души у них раз за разом играет шарманка, которую я называю «ты сначала все дела сделай, а потом уже живи». Твоя ценность измеряется количеством созданных ценностей для других людей. Как только в твоём производительном труде наступает простой – читаешь книжку «не по делу», смотришь фильм или просто лежишь на диване, – то на душу начинает давить камень вины: еще столько нужно сделать.

Это и есть функциональное отношение к самому себе. Из всех возможных измерений человеческой ценности выбирается только одно – выполняемая человеком функция, а также скорость и эффективность функционирования. Я, мой внутренний мир, мечты, планы, знания, чувства – все это имеет значение только с точки зрения полезности для кого-то или чего-то другого. Для мамы с папой, работодателя, государства (которое, например, может интересоваться гражданами исключительно как будущим пушечным мясом или строителями коммунизма).

Я люблю приводить в пример функциональное отношение школы к ученикам. Есть такой феномен в российской школе – задания на выходные и на каникулы. Если вдуматься, то каникулы – это время для отдыха, для того, чтобы восстановиться, переключиться, почувствовать радость жизни. Но для школ, в которых составляется большой план заданий на это время, не существует этого эмоционально-личностного измерения жизни детей. Они – ученики и, значит, должны постоянно функционировать как ученики, а «свободное время» – это время, свободное от посещения школы, но не от функции «ученик».

Доведенное до крайности, функциональное отношение превращает человека в вещь, потому что именно так мы обращаемся с вещами. Нас не интересует внутренний мир вещи. Мы не спрашиваем мультитарку или пылесос о том, какие у них планы на вечер, не устали ли они, о чем они мечтают. Нас интересует (и вполне закономерно) только одно – могут ли они работать, выполнять свою функцию, и насколько хорошо. Если сломались – или ремонтируем, или, если поломка серьезная, – заменяем... По отношению к вещам это нормально. По отношению к людям и к самим себе – очень сомнительно. Но именно объективация – превращение человека в вещь – занимает огромное пространство человеческих отношений.

Например, ею занимаются родители, уже спланировавшие жизненный путь ребенка, не отходя от его младенческой колыбели, и все его детство прилагающие недюжинные усилия для корректировки ребенка в соответствии с заданными параметрами (и без учета его собственных склонностей). Чувства и переживания ребенка? Что вы, это всего лишь ребенок, что он может знать или понимать? Поплачет и привыкнет, нам потом еще спасибо скажет. Такое же отношение к людям можно увидеть во многих сферах жизни: в учебе (как я упоминал выше), медицине (взаимно-функциональные отношения врачей и пациентов), армии, политике, взаимоотношениях полов с идеями о правильных «мужских» и «женских» ролях и так далее.

И если относиться к людям как к вещам, то вещи, если задуматься, могут быть с функциональной точки зрения полезными и бесполезными. Бесполезные объекты – это люди, от которых ничего не нужно или ничего получить нельзя, которых можно или даже нужно подвинуть или списать в утиль. Бесполезным объектам отказывают даже в базовом уважении к их личностям, используя универсальный аргумент: *«уважение нужно еще заслужить»*. Что касается полезных объектов, то от них что-то нужно, и о них даже будут заботиться – ровно в той степени, в которой эти люди-функции могут выполнять те задачи, для которых они предназначены. Кофеварку же моют иногда, машины на профилактику можно отправлять, посудомойки тоже хорошо бы иногда проверять – не засорились ли где? Но все это вовсе не из любви и заботы об этих машинах как таковых.

Функциональность «активируется» кодовым словом «долг» и производным от него «должен», которое применяется везде, даже там, где оно не уместно. «Должен» означает, что ты лично чего-то не хочешь, но вынужден делать, потому что на этот счет есть какое-то обязательство. И если это обязательство взято на себя добровольно и осознанно, то да, мы действительно должны, и речь идет об ответственности. И перед нами тоже тогда будут должны. Так, наши отношения с таксистами, продавцами, разносчиками пиццы – с любыми представителями сферы услуг – во многом функциональны, нас интересует в первую очередь удовлетворение наших потребностей, а не желаний таксиста. С 8 до 18 или на время осуществления нашей профессиональной деятельности – сначала функция, потом – живой человек. Однако эта «частичная функциональность» часто разрастается туда, где ей нет места. На той же работе начальника его подчиненные могут интересоваться исключительно как функции, обеспечивающие ему прибыль и не имеющие своей личной жизни. Если что не так – деталь заменим, какие проблемы? «Незаменимых у нас нет» и «а ты сначала заслужи хорошее к себе отношение» – девиз пользователей функциональных людей. И в результате очень многие работники в нашей (да и не только...) стране жалуются на то, что начальство относится к ним без уважения, не как к людям.

Есть нормы функциональности: например, зарабатывает столько-то – значит, объект хорошо работает. Иногда нужен профилактический ремонт/осмотр – но исключительно для продолжения заработка. Разумеется, что при функциональном подходе необходимо подсчитывать норму выработки и собственные затраты на поддержание функционирования объекта, вести детальную арифметику отношений (я ему – он мне, сходится ли баланс?). И не дай бог объект станет требовать больше затрат, чем он может выдать полезного продукта! Зачем тогда он нужен? Хорошо помню одного мужчину, который был весь опутан правилами «мужчина должен содержать жену, маму и детей» и честно много лет пытавшегося – и небезуспешно – следовать этому правилу. А сам он мечтал о походе в Гималаях или хотя бы на Алтай. Все попытки заикнуться о своих желаниях наталкивались на железное «ты же мужик, ты должен думать о семье» от мамы и жены. А когда он в итоге свалился в депрессию (на фоне снижающегося дохода), то дружный женский коллектив обрушился на него в ярости: вставай, тряпка, ты не мужчина, как же мы теперь будем жить. В результате он все-таки встал – и ушел. Туда, в Гималаи, и был счастлив. О ребенке своем не забыл, поддерживает – но ненависть людей, которые привыкли видеть в нем исключительно «добытчика» и больше ничего, – осталась. Мать отреклась, жена долго настраивала ребенка против него. Увы, но еще более распространен обратный пример – когда женщин мужчины рассматривают исключительно как функцию, как обслуживающий их потребности автомат и сильно удивляются, когда эти автоматы вдруг пытаются заявить о том, что у них есть желания, никак не связанные с домом, мужем и детьми.

Когда обращаются к нашей функциональной части, то обычно используются примерно такие слова:

- Ты должен /не должен делать то-то и то-то (Ты обязан/а окупить физические и психологические расходы на твое содержание («сыновний/дочерний долг»).
- Делай что хочешь, но чтобы к завтрашнему дню это было.
- Не истери! (как если бы машине говорили: не выноси мне мозг скрипом своих плохо смазанных шестеренок. Иди на профилактику («полечи нервы», «иди к психологу») и возвращайся как новенькая/новенький).
- Не можешь – научим, не хочешь – заставим.
- Терпи, казак, атаманом будешь (как будто у тебя в инструкции по эксплуатации записано, что ты должен стать атаманом).

В таких отношениях, когда люди-функции вдруг начинают отказываться от того, что они объекты, подобное поведение воспринимается хозяевами с изумлением, как восстание машин. И это восстание нужно или подавить, или озаботиться обновлением программного обеспе-

чения/масла в механизме. «Чего тебе не хватает-то, с жиру бесишься!» Неплохо себя в деле поддержания функциональности показывает идея «героизм и самопожертвование» в версиях «солдат думает только о Родине», «учительский подвиг» и «вы же давали клятву Гиппократата!». Единственное, чего «хозяева» объекта делать не станут – это искренне интересоваться причинами «восстания». Ясное дело – дефект механизма, а с механизмами не разговаривают... Хотя что это я – вон, автомобилям иногда имена дают... Часто функциональное отношение пытаются скрыть за пафосом. Я очень не люблю, например, тот пафос, который на первое сентября и в день учителя звучит в адрес работников школы. Потому что все эти слова о величии дела учителя разбиваются о реальность, где к учителю относятся не как к человеку, ресурсы которого не бесконечны, а как к мегаэффективной машине, не знающей усталости, ошибок или каких-либо ограничений. Отсутствие реальной заботы часто подменяется красивыми словами.

Я нередко наталкивался в интернете на шутовское противопоставление американского и русского отношения к делу: *«Американцы говорят „сделай или умри“, а русские – „умри, но сделай“.* У русских даже смерть не является уважительной причиной». Смех смехом, но в этой фразе – апофеоз функционального отношения.

Долг, терпение и самопожертвование – базовые истины функционального мира. Игнорируй свое истощение, отвлекайся от сигналов тела о переутомлении. Умри – но сделай. Приходя к психологу, люди-функции говорят: «Я очень много работаю, но не успеваю всего. Как выжать из себя еще больше?» («как стать еще лучшей женой», «как стать идеальной матерью – у меня так мало получается...»). Часто жалуются на «лень». «Лень» – это слово очень популярно в функциональной культуре, и в ее рамках оно расшифровывается примерно как «состояние осознанного саботажа выполнения очень важной и полезной деятельности». Соответственно, лентяям никакой пощады. Нужно их стыдить, винить, заставлять. Но если вдуматься в это состояние и исключить депрессию или апатию, вызванную физиологическими, а не психологическими причинами, то что такое лень? Чаще всего мы можем обнаружить следующее:

а) переутомление (помним, что в функциональном мире желание отдохнуть часто маркируется как «ленность», и тогда мы легко можем дойти до переутомления);

б) отсутствие мотивации делать что-либо;

в) сопротивление внешнему давлению.

То есть лень – это попытка нашей психики воспротивиться внешнему или внутреннему насилию, когда нас заставляют делать то, что никак не соответствует нашим потребностям. Даже если мы сами себя убедили, что «нам это нужно» или «мы этого хотим», лень – это показатель того, что мы или не хотим делать что-то, или же избегаем каких-либо нежелательных для нас последствий выполнения тех или иных действий. И получается такой капкан из насилия: мы заставляем себя делать нечто, чего не хотим, сопротивляемся этому – и начинаем уже бороться с сопротивлением этому насилию. Вместо реальной самоподдержки (то есть распознавания своих подлинных желаний и мотивов и действий, которые отталкиваются именно от них) мы получаем внутренних надзирателей, которые в ответ на промедление или утомление кричат «соберись, тряпка, давай быстрее». В результате для многих людей главным регулятором собственной активности становится истощение – то есть ты можешь остановиться и задуматься о себе только тогда, когда упал и уже не можешь двигаться. Правда, и тут вам Интернет может подкинуть «мотивирующую» картинку: «если не можешь идти в направлении цели – ляг в ее сторону»...

За пределами функционального мира лежит другой мир, в котором смысл человеческого существования определяется не пользой. Где вообще никто извне не может дать нам этот смысл, рождающийся изнутри. Мы рождаемся просто так, а не потому, что «мы нужны для прославления Господа», и не ради того, чтобы «радовать маму»; не для того, чтобы «выполнить долг перед Родиной» или «реализовать свое предназначение». Мы приходим в этот мир без

специально заданной цели и функции, а если нас наделяют ими – мы вправе их не принимать или выбирать те, что нам по душе.

Мы можем обнаруживать свои смыслы и цели, рождающиеся из глубины самого нашего существа. Такой мир мне нравится значительно больше. Потому что он подразумевает бережность к себе как к источнику смысла существования, а не как к инструменту реализации чужих задач.

Мы хорошо чувствуем разницу между миром функций и миром эмоций, хотя не всегда можем четко осознать ее. Поэтому, например, в тех компаниях и учреждениях, где принято относиться к сотрудникам исключительно функционально, большая текучка кадров и высокий уровень психологического выгорания. Или людям не нравится жить в зданиях, которые построены исключительно в функциональном стиле. В СССР функционализм, как направление в архитектуре (основателем которого является Ле Корбюзье), был одномоментно введен при помощи постановления «*Об устранении излишеств в проектировании и строительстве*» в 1955 году. И все – стали расти уродливые в своей безликости микрорайоны, лишённые всяких «украшательств», выполнявшие только строго утилитарную функцию. Человеческая потребность в прекрасном была отброшена полностью. С одной стороны, это можно понять – требовалось очень много жилья. С другой – под прессом оказалось психологическое состояние людей (так как депрессивно-серые районы создают ощущение чуждой, враждебной окружающей среды). Таким же безликим был – а кое-где и остается – сервис. Он иногда поражает: среди роскошных или просто очень современных интерьеров гостиниц сталкиваешься с совершенно хамским или просто безразличным отношением со стороны персонала. А дело в том, то хозяева этих гостиниц вложились в материальную базу и полностью проигнорировали заботу о клиенте – а это именно то, что они, по сути, и продают.

Итогом последовательной объективации со стороны других часто является самообъективация – все то же функциональное отношение, но в адрес самого себя. Люди не задаются вопросом «нравится/люблю ли я это?», а листают инструкцию по эксплуатации: «как бы выжать дополнительные мощности из агрегата?!» Люди включают программу «Героизм» и сканируют себя антивирусом на предмет обнаружения вредоносных троянских программ «эгоизм», «забота о себе», «что-то я устал» и так далее. Отдых – это лишь время для подзарядки аккумуляторов, ни секунды лишнего.

В субъектно-эмоциональном мире на месте типовых команд – вопросы, обращенные к другому – или к самому себе:

– В последнее время ты часто говоришь о том, что тебе плохо... Что с тобой и чем я могу помочь? (Что со мной? Чем я могу себе помочь?)

– Мы с тобой постоянно ссоримся. Что происходит в наших отношениях? (Я постоянно злюсь на себя. Что происходит в моих отношениях с самим собой?)

– Я хочу вот этого и этого. Как ты на это смотришь?

– Какие у тебя планы на выходной/отпуск?

– Давай подумаем вместе.

– Чего хочешь/о чем думаешь ты?

– Мне кажется, ты устал.

Если в нашем отношении к самим себе преобладает именно функциональность, то нам сложно, во-первых, распознавать собственные потребности и эмоции, а во-вторых, сместить фокус с «делания» чего-то с собой или с другими на интерес к собственному или чужому внутреннему миру. С «что делать с Петей, который не делает того, что я хочу» на «что я переживаю, когда у нас с Петей не получается найти общий язык»... С «а, мне больно, немедленно это убедите!» на «как во мне рождается эта боль...». С «как правильно» на «как это во мне устроено». Сменить роль с завоевателя-конкистадора, жгущего «неправильные» книги майя, написанные непонятными бесовскими знаками, на роль вдумчивого исследователя этих самых странных

закорючек, в которых – скрытая мудрость... Переключиться с потребительско-функционального отношения к себе, когда неважно, как там устроено, главное – скажите, на какие кнопки нажимать, на любовное поглаживание инженером деталек хитроумного, пусть даже иногда и крайне странно работающего устройства.

Однако когда мы игнорируем то, что происходит внутри, и интересуемся только поведением объекта, то невозможно переживать сочувствие, сострадание, жалость, любовь. Только раздражение, когда это тело мешает/ломается...

Если обобщить все сказанное, то функциональное отношение к себе проявляется тогда, когда у нас присутствуют:

а) **идея полезности и эффективности «все время»;**

б) **воспевание героизма и преодоления** (должно быть трудно и тяжело, если легко, то это, значит, плохо, недостаточно эффективно и так далее);

в) **все свои состояния мы рассматриваем исключительно с точки зрения того, насколько они помогают быть полезными и эффективными.** Отдых, праздность, усталость и т. п. – все это обесценивается как «лень», и этого должно быть как можно меньше. Иногда в качестве исключения выступает болезнь – как правило, если мы болели, то значимые для нас взрослые на время отставали. Чувство вины во время отдыха, беспокойство и тревога в отпуске часто указывают именно на функциональное отношение к себе;

г) **отсутствие времени для празднования собственных успехов и достижений.** «Нечего долго почивать на лаврах – нужно двигаться дальше», причем «долго» – это несколько минут. Смаковать достижения, расслабляться, отвести один-два дня для того, чтобы радоваться тому, что у тебя получилось завершить сложный проект, сдать тяжелейший экзамен, написать диссертацию – это не для нас. Точно так же «прописан» запрет на собственное удовольствие – от жизни, от секса, от чтения и так далее. Машины не радуются, они сразу же переходят к следующим задачам.

Глава 1.2. Агрессия: вовсе не такое уж и зло

То, как мы относимся к себе – функционально или эмоционально – прямо влияет на то, как мы распоряжаемся собственной энергией, направленной на взаимодействие с окружающим миром. Эта та энергия, которую мы называем агрессией.

Тема агрессии в разговоре о самоподдержке и эмоциональном мире может вызвать недоумение. Агрессивность разве сочетается с самопринятием, разве агрессия не идет рука об руку с насилием над другими и над собой? Это действительно кажется для многих людей странным, но обойти эту тему у нас не получится. Надеюсь, к концу главы будет понятно почему.

Да, с агрессией в нашей культуре – сложные отношения. Само слово «агрессия» и производные от него – «агрессивный», «агрессор» и так далее – несут в себе отрицательный заряд. Агрессия – это плохо, это то, что нужно или запрещать, или оправдывать тем, что не мы первые начали. Она связана с нападением, причинением вреда (психологического, физического или материального), враждебностью. Единственное исключение – это спорт, где «агрессивный спортсмен» может означать активный, инициативный, целеустремленный, не сдающийся и не уступающий окружающим. И вот именно в этом исключении и спрятан ключ к пониманию агрессии как к естественному и важному для человека качеству, а не как к пугалу.

Само по себе это слово происходит от латинского *aggressio* – «нападение». Оно, в свою очередь, появилось из *aggređi* – «приступать; нападать», которое состоит из *ad* – «к, на» + *gradĭ* – «шагать, ступать, продвигаться». В конечном итоге значение этого слова восходит к праиндоевропейскому **ghredh* – «идти». То есть исходное значение слова – «движение к чему-либо», а «агрессивный человек» – это человек, активно продвигающийся к желаемому. В психологическом смысле агрессивность – это способность переводить внутренний импульс, порожденный желанием, во внешнее действие. Это ощущение своей силы, способности приложить достаточно усилий для того, чтобы добиться желаемого или отстаивать то, что у нас уже есть. Это способность брать. Протянув свою ручонку в сторону желаемого предмета, младенец уже проявляет свою агрессию. Пока что только жестом и голосом, требуя криком желаемое, побуждая взрослого рядом с собой дать то, что хочется. Собственно говоря, это вся суть агрессии – стремление в этот большой мир за тем, что ты хочешь взять. Сказать кому-то «нет» тоже требует агрессии – чужому желанию, которое направлено на нас, мы противопоставляем собственный ответный импульс, который не дает нас продавить. Если этого импульса нет – нас продавливают, мы подчиняемся или просто боимся как-то задеть другого человека (ему же надо что-то от меня, зачем причинять другому неудобства). Одна из главных составляющих зависимого поведения – подавленная агрессия, отказ человеку в праве чего-то хотеть исключительно для себя или ставить себя на первое место в собственной жизни.

Так почему же с агрессивностью так непросто обстоят дела и она стала синонимом разрушительности и враждебности?

Многое упирается в социальное развитие человечества. В маленьких охотничьих группах агрессия часто направляется вовне – на охоту, противостояние неблагоприятным внешним условиям. Людей в группе немного, потребности тоже достаточно просты. Но чем больше людей в общине, чем сложнее социальная структура, тем важнее становится обуздывать человеческую агрессию. Если в обществе нарушен баланс между «брать» (агрессивностью) и «отдавать» (альтруизмом), то оно или погибает, разорванное множеством берущих и требующих, либо, если агрессия подавлена, уничтожается извне или лишается стимулов к развитию, завоеванию новых пространств и достижений. Исторически практически все жизнеспособные общины были агрессивными, и нужно было как-то учиться баланс соблюдать. Появляются сначала устные законы (которые приписываются богам, духам или предкам), они освящаются традицией, а с появлением письменности записываются. Один из древнейших известных кодексов

законов, законы Хаммурапи (XVIII в. до н. э.), очень много времени уделяет как раз торможению при помощи внешних воздействий агрессивных побуждений человека. Самое простое – страх возмездия. Так, одна из статей закона Хаммурапи гласит: «§ 200. Если человек выбил зуб человеку, равному ему, ему (самому) должны выбить зуб». Да, это те самые знаменитые око за око, зуб за зуб. При этом здесь есть очень важная деталь, проливающая свет на отношения людей с агрессией: принцип равенства возмездия касается только равных. Если же агрессивные действия направлены снизу вверх – кара будет совсем иной. «§ 195. Если сын ударил своего отца, ему должны отрезать руку».

Иными словами, уже в древнейшие времена право на агрессию зависело от социального положения человека. Чем выше человек находится в иерархии, тем больше у него прав в отношении людей, которые ниже его, и наоборот. Вышестоящим разрешается удовлетворять свои потребности и реализовывать свои цели за счет нижестоящих. Именно в этой точке агрессивность начинает связываться с насилием (о насилии мы подробнее поговорим в следующей главе). Агрессивность от «*есть что-то в этом мире, что я хочу, и я приложу усилие для того, чтобы это добыть*» переходит к «*если я хочу что-то от другого, то я возьму, вне зависимости от того, согласен с этим другой человек или нет*». Из ощущения своей силы, своих возможностей добиться желаемого она превращается в ощущение своей способности заставить других отдать то, что хочется, или просто сделать с этими другими людьми то, что хочешь. А если ты по социальному положению выше того человека, у которого есть желаемое, то соблазн перейти к силе становится все сильнее. В сообществах (от государства до семьи), опирающихся не на базовую ценность личности человека как таковой, а на функциональную иерархию (отношение к личности зависит от того, кто ты на социальной лестнице), право нижестоящих на агрессию в любых ее проявлениях тщательно контролируется. А именно: нижестоящие не имеют права конкурировать с вышестоящими, бросать им вызов и бороться с ними за место под солнцем.

Как это выглядит в психологической плоскости? А это старая дилемма Раскольниковова: *тварь я дрожащая или право имею?* Можно ли мне делать в этом мире нечто, что может его изменить для того, чтобы получить желаемое, или же мне ничего не остается, кроме как бесконечно подстраиваться под все новые и новые требования, приспосабливаться, выживать, но ничего не менять? В семьях, в которых дети – капиталовложения, объекты родительских инвестиций (а инвестиции должны в итоге приносить прибыль) – от них требуют строгого движения по траектории жизни, которую проложили родители. Одной из главных добродетелей детского возраста выступает послушность. Когда про ребенка говорят «хороший», очень часто это означает «удобный, послушный». Хороший ребенок не лезет со своим «я», выполняет инструкции и всегда благодарен родителям за их заботу. В некоторых семьях запрещается даже злое или недружелюбное выражение лица: «ты чего с таким лицом ходишь? А ну-ка улыбнись, не порть маме-папе настроение». Это даже в известную песню про дружбу проникло («Изгиб гитары желтой»): «Ты что ж грустишь, бродяга, а ну-ка улыбнись!» В общем, будь удобным и всех радующим человеком, свои реальные чувства запрячь подальше. Когда такие дети вырастают, они всегда улыбаются, даже когда злятся, – настолько въедается в тело эта привычка не мешать своими эмоциями.

Еще одна «добродетель», построенная на обуздании агрессивности, – скромность. Нужно как можно меньше заявлять о себе, не лезть со своим «Я», говорить потише или вообще побольше молчать. Хорошим тоном в «неагрессивных» семьях считается принижение своих достижений и достоинств, а в ответ на благодарность обязателен ответ «не за что». То есть даже благодарность, которая адресована тебе, ты брать, присваивать себе не имеешь права – выброси ее!

Хорошие мальчики и девочки всегда должны думать о других, постоянно учитывать, как их слова или действия скажутся на окружающих. Нужно избегать любых конфликтов. Если другие что-то от тебя хотят – дай им, ты же хороший мальчик. Особенно эффективна здесь

идея о том, что окружающие – невероятно ранимые люди, которые не перенесут, если ребенок что-то заявит о своих потребностях. Я иногда называю такую картину реальности «миром хрустальных людей». Эти люди невероятно хрупки, готовы рассыпаться от малейшего твоего неловкого движения. Причем сами они двигаться не могут. Только ты в этом мире способен передвигаться, и только ты – прочный. Как жить в таком мире? Делать все, чтобы не задеть других – ни физически, ни эмоционально. Но вот беда – эти хрустальные люди стоят слишком тесно. Сказал неловкое слово – и вот уже вдребезги разбилась от обиды или боли чья-то хрустальная душа. Сделал резкое движение – и еще одно неповторимое, уникальное, прекрасное создание уничтожено. Тварь ты, вот кто. Деструктивный убийца. Сам факт твоего существования еще терпим, но любое твое движение – смерть или увечье для хрустальных людей. Поэтому – замри и не двигайся. И терзайся стыдом и виной за свои разрушительные слова, действия и даже мысли – они у тебя материальные и вообще слишком громкие. День без разбитого хрустального сердца – считай, успех для тебя.

В таком мире на любое проявление детского и юношеского «Я», которое идет вразрез с родительским, тут же навешивается пудовая гирия вины. И все во имя сохранения здоровья близких и отношений с ними, ребенок забывает о своем «Я», отбрасывает здоровую часть агрессивности и лишается права на то, чтобы что-то брать. И превращается в «тварь дрожащую».

Само по себе послушание ребенка бывает очень важным – в конце концов, дети не знают очень много об этом мире и не всегда могут понять смысл тех или иных указаний родителей. Тут уж действительно что-то лучше взять и сделать. Однако чем старше становится человек, тем больше у него возникает вопросов, сомнений и собственных мыслей, которые идут вразрез с «хорошостью» и «правильностью». И несогласие со старыми правилами выражается именно через агрессивный протест. В подростковом возрасте это бывает в виде тотального отрицания родительского опыта или ценностей, рискованного поведения во внешнем мире. Но и в более раннем возрасте всегда возникают конфликты между детским «хочу» и родительским «надо».

В некоторых семьях к проявлениям детского протеста (который может выражаться в виде крика, злости, упрямства) относятся с пониманием. Нет, маму бить нельзя – но злиться можно. Называть обидными словами нельзя – но сказать, что ты обижена, можно. Можно даже громко возмущаться. Родители могут аккуратно выставлять своих границы – ты имеешь право испытывать по отношению к родителям любые чувства, включая злость и обиду, но важно учиться выражать их так, чтобы не нанести им реального вреда. Есть же разница между «я очень зла на тебя» и «ты ничего не понимающая дура!». Так на примере родителей ребенок сам учится отстаивать свои границы, обнаруживать, что у других людей тоже есть границы – и учиться налаживать контакт в ситуациях, когда интересы явно противоречат друг другу. Ребенок учится обращению с собственной агрессией: выражать свои желания, пытаться добиться желаемого, но при этом замечая вокруг других людей. Другие люди – это не функции, обязанные выполнять желания ребенка, а живые существа, у которых тоже есть свои желания и которые тоже могут испытывать боль.

Однако, к сожалению, это достаточно редкая история. Значительно чаще те, кто стоят выше в иерархии, стремятся подавить любой протест нижестоящих. Ребенку не только нельзя кусать/бить маму (что совершенно обоснованно), но даже голос чуть-чуть повысить – это ужас-ужас. В арсенале подавления – прямые запреты («Не смей так со мной разговаривать», «ты куда пошла, вернись, я еще не договорила!»), высмеивание («ой, посмотрите-ка, кто это у нас тут раскричался», «а ну-ка топни еще ножкой»), полное игнорирование, прямое физическое насилие. Подобные запреты продиктованы страхом того, что если ребенку позволить злиться и громко заявлять о своих желаниях, то он выйдет из-под контроля. Это действительно возможно, если единственным средством контроля является страх перед возмездием – психологическим или физическим.

Итак, агрессивность сама по себе – это способность человека активно действовать в мире для удовлетворения личных или общественных потребностей. Она не хороша и не плоха – это энергия, которая, как электрический ток, может как служить человеку, так и убивать. Но при этом одним из самых распространенных состояний людей, которые обращаются к психологии – неважно, в виде книжек, популярных статей/видео или в виде психотерапии как таковой – является ощущение того, что ты не имеешь права на агрессию в собственных интересах, ты должен использовать ее во благо семьи, родителей или еще кого-либо. Другие имеют право, а ты должен уступить. «Будь выше этого», «им нужнее», «не уподобляйся тому-то и тому-то», «ты же девочка». Агрессия (которая по сути – перевод импульса желания во внешний мир) в целом запрещается, и, таким образом, запрещается борьба за собственное место в мире. Когда всякая агрессивность под запретом, тебе только и остается, что ждать, когда кто-то милостиво подвинется и даст тебе постоять где-нибудь в уголочке. Самому подавать голос – ни в коем разе, ты случайно на этом празднике жизни. В этом состоянии нет «Я», есть только Другие. Собственная инициатива подавлена как неуместная. Кстати, секс в таком состоянии тоже невозможен. Сексуальность человека тоже очень тесно связана с агрессивностью – представьте себе секс, из которого полностью устранена агрессивность (т. е. желание обладать, насладиться, разрядиться). У мужчин и вовсе тогда не будет эрекции – это же неприкрытая декларация своего желания обладать женщиной (нередко проблемы с эрекцией как раз связаны с запретом на агрессивность как своего права брать что-то из внешнего мира).

Здоровая агрессия балансирует между желанием обладать чем-то и учетом того, что ты в этом мире не один со своими желаниями. «Агрессивными людьми» мы чаще всего называем не тех, у кого есть агрессивность, а тех, кто забывает о существовании других людей, у которых «Я» однозначно и без вариантов важнее физического или психологического состояния других людей. Есть «Я» – нет Других, действует закон джунглей: «сначала ударь, потом подай голос». Такую агрессивность можно назвать деструктивной, аннигиляционной, суть которой – любой ценой утверждать свое Я, даже ценой символического или реального уничтожения других людей. Но что происходит, когда из нашего сознания исчезают Другие? Искренность превращается в хамство (нет же нужды облекать свои чувства в щадящую для адресата форму); униженный ранее пытается унижать сам, расправляясь с фигурами прошлого, но достается тем, кто в настоящем; обида становится одним из главных регуляторов поведения. Другой человек не воспринимается как переживающее, уязвимое, ранимое существо – он вообще за живого не держится. Агрессивный импульс в виде утверждения «Я есть в этом мире, и я имею право в нем быть!» из-за многолетнего подавления превращается в «Только я есть в этом мире, и только попытайтесь не считаться со мной». Итог – все сужающийся круг друзей и одиночество.

По степени способности людей регулировать собственную агрессивность можно выделить четыре вида агрессивного поведения.

Пассивное поведение – уступки, отказ от своих нужд и интересов в пользу чужих («меня нет своих желаний, делайте со мной что хотите»). Очень часто это состояние приводит к выученной беспомощности и депрессии. При этом именно пассивные дети – мечта многих родителей, потому что они максимально послушны.

Пассивно-агрессивное поведение – страх прямого обозначения и отстаивания своих интересов и нужд, выражающийся в непрямой конфронтации и манипулировании («я не буду ничего говорить о своих интересах, но если вы их не будете учитывать, я буду на вас обижен»).

Ассертивно-агрессивное поведение – открытое и ясное отстаивание своих интересов при стремлении учитывать, что и у других людей есть свои интересы и переживания («я хочу вот это и вот это, а этого я не хочу»).

Деструктивно-агрессивное поведение – отстаивание своих интересов через подавление других людей («я хочу вот это и это, дайте мне это, и мне плевать на то, что вы по этому поводу думаете»).

Агрессивность человека, которая не находит выхода в конструктивном, созидающем ключе, становится разрушительной – или для окружающих, или для самого человека, превращая практически любое взаимодействие в насилие над собой или другими.

Глава 1.3. Пассивная агрессия

Отдельно хочу рассказать о пассивной агрессии. Говорить о ней трудно, потому что если я ассоциируюсь с человеком, который постоянно с ней сталкивается, то довольно быстро начинаю испытывать постепенно нарастающую злость в адрес тех, кто со мной общается пассивно-агрессивно. Ну и возникает желание клеймить этих ужасных людей. С одной стороны, я нередко буду иметь для этого клеймения полное основание, а с другой – конкретному человеку, для которого пассивная агрессия – один из ведущих способов взаимодействия, очень трудно что-то предъявить – формальных поводов нет. Это трудно потому, что суть пассивно-агрессивного поведения – противостоять внешнему давлению, но путем избегания хоть малейшей прямой конфронтации.

Чтобы не сваливаться в обличительный тон (отыгрывая злость на реальных пассивно-агрессивных людей в своей жизни и одновременно проецируя на этих людей не очень приятные собственные черты), взгляну на этот феномен изнутри.

Например, что, если это я – пассивно-агрессивный человек? Это значит, что для меня открытая агрессия запрещена. Мне нельзя чего-то открыто и ясно хотеть, говорить об этом, действовать прямо в направлении цели, отказывать другим людям в удовлетворении их желаний. Понятно, что во многом это связано с детством, где желания ребенка постоянно отражались взрослыми как глупые, наглые, неприемлемые. Плюс к этому добавляется запрет на открытое выражение протеста: «как ты смеешь злиться на маму!», а если ребенок все-таки разозлился – реакция на эту злость может быть просто разрушительной и катастрофической – от прямого физического наказания до выставления ребенка в домашней одежде на мороз на несколько часов (один из реальных случаев). В таких условиях вполне естественно научиться, во-первых, избегать любых прямых конфликтов, а во-вторых, как следует маскировать собственные желания и интересы. Осознанное решение тут не играет роли – «обучение» происходит автоматически, вся наша психика нацелена на сохранение контактов со значимыми людьми. При этом сами по себе желания и эмоции подавлены, но не уничтожены.

Детский опыт подсказывает уже выросшим людям, что открытые конфликты ужасны и катастрофичны по своим последствиям (детали забываются, а ощущение тотального ужаса остается). Тот, кто открыто инициирует конфликт – ужасный человек. А если родители еще и сами придерживались «эффективных» способов пассивно-агрессивного поведения (например, добивались своего через долгую, растянутую во времени обиду с игнорированием того, на кого обиделись) – то вот она, готовая стратегия. Суть ее можно выразить примерно так: «Если тебе что-то не нравится, не возражай, а соглашайся или затягивай время. Время затягивай для того, чтобы тот, кто от тебя что-то хочет, сам отстал или инициировал конфликт – тогда он ужасный человек, а я для себя остаюсь хорошим. Если ты согласился, сам того не желая, – начинай саботировать процесс, чтобы дело или развалилось «само», от него отказались, или у меня его забрали по собственной инициативе». То же самое, кстати, и с тем, что нравится: прямо я ни о чем говорить не буду, но всячески попытаюсь подтолкнуть другого к тому, чтобы он сделал то, что я хочу. Потому что двинуться навстречу другому человеку – это возможность потенциального конфликта (а вдруг он или она не хотят этого)? То есть если я пассивно-агрессивен, то в глубине души я себя ощущаю маленьким, не имеющим ресурсов человеком, который не сможет пережить (эмоционально и физически) возможный конфликт с «большими людьми» (а таковыми становятся почти все окружающие).

Необходимость вот этих долгих ритуальных плясок и обходных маневров очень энергозатратна, и со временем накапливается масса раздражения в адрес людей. Но собственная злость, пассивность, саботирование процесса не присваиваются (т. к. это означает принятие своей агрессивности) – они приписываются другим. Это они не думают обо мне, а не я не заяв-

ляю о своих желаниях. Это другие слишком многого от меня хотят, а не я слишком много от них. Обида и раздражение периодически прорываются, но опять-таки не прямо, а косвенно.

Вариантов проявления пассивной агрессии масса:

– **постоянно обещать и не выполнять обещанного** (прямо сказать «не хочу этим заниматься» страшно) – частая и нормальная для подростков форма сопротивления работе по дому;

– **публичные похвалы с уничижительными высказываниями «за спиной»** (прямо высказывать свое недовольство страшно);

– **ожидание того, чтобы другие люди понимали по поведению, чего я хочу или не хочу, не прибегая при этом к прямым расспросам.** А если пытаются, то возникает обида «ты меня на самом деле не любишь, раз не понимаешь» или упрек «неужели это очевидно, что я хочу...»; ответы могут быть максимально неопределенными или вовсе делегированы спрашивающим: «ты сам как думаешь?»;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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