



[<<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Оглавление

От автора	11
Глава 1. Два разных мозга	14
Глава 2. Механизм саморазрушения	30
Глава 3. Terra incognita страха	55
Глава 4. Беспричинный бунт	81
Глава 5. Ты этого достоин	101
Глава 6. Красные сигнальные флаги	117
Глава 7. Сам себе враг	133
Глава 8. Травма и саморазрушающее поведение	152
Глава 9. Карнавал проходит мимо	171
Глава 10. «Промывание мозгов» и выгорание	183
Глава 11. На крючке зависимости	199
Глава 12. Уныние и страх	209
Глава 13. Отлив	224
Заключение	238
Примечания	242

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 выползти, — при всем понимании, что это делает нас ничтожными. Также существуют стереотипы саморазрушающего поведения, которые мы не осознаем, но повторяем снова и снова. Как правило, большая часть работы в психотерапии посвящена распознаванию подобных стереотипов.

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

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

Модели саморазрушающего поведения

- Интернет-зависимость
- Переедание
- Социальная изоляция
- Азартные игры
- Очевидная ложь
- Малоподвижность
- Самопожертвование
- Переутомление (от переработки)
- Суицидальные действия
- Анорексия/булимия
- Неспособность к самовыражению
- Зависимость от видеоигр и спорта
- Воровство и клептомания
- Неспособность расставлять приоритеты (слишком много задач в списке дел)
- Влечеие к «неправильным» людям
- Избегание возможностей выразить свои таланты
- Склонность оставаться в неблагоприятной ситуации (работа, отношения)
- Антисоциальное поведение
- Пассивно-аггрессивное 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, облечеными 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 умыщенного 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 досаждаят, все равно они заставляют испытывать чувство вины и «отъедают» частичку собственной самооценки. Чувство вины служит рычагом, когда необходимо что-то изменить. Но чаще всего изменить не получается, и тогда вина становится ненужной ношей, которую мы взваливаем на плечи. Другие дурные привычки могут вмешиваться в нашу работу и общественную жизнь: избегание всеобщего внимания, неуверенность в себе, откладывание дел, пребывание на плохой работе или продолжение неудачных отношений. Мы также можем заполнять жизнь тем, что напрямую влияет на наше благополучие: пьянством, приемом наркотиков, самокалечением, криминальными делами, драками, пищевыми нарушениями. Мы много раз пытались остановиться, так как на первый взгляд кажется, что это проще

простого. Но прекрасно зная, что хорошо, а что плохо, мы продолжаем выбирать второе. *Так почему же мы не можем с этим справиться?*

Помимо неспособности поступать правильно есть также много и деструктивных привычек, которые даже не осознаются таковыми, например неосторожная езда на автомобиле, легкомыслие, неумение слушать, пренебрежение своим здоровьем. Множество подобных видов бессознательного деструктивного поведения разыгрывается в сфере отношений. Иногда я чувствую, как во мне нарастает ужас: например, когда вижу супружескую пару, где один партнер взвинчивает себя, чтобы сказать «те самые» слова, которые вызовут у другого гарантированную взрывную реакцию. Это не гнев: слова предполагаются как свидетельство понимания, но при этом выдают полное его отсутствие. В другом партнере нарастает отчаянное чувство, что его не понимают. Подобно тем несчастным супругам, мы часто следуем бессознательному сценарию, ведущему к совершенно неправильным словам или действиям, поэтому и не можем понять, почему неправы. Люди, которые неосознанно могут быть деструктивными в отношении самих себя, злоупотребляют наркотиками; ни с кем не считаются или, наоборот, бывают слишком самоотверженными; у них плохие отношения с окружающими; они не умеют распоряжаться деньгами. Временами мы можем распознать проблему, но не способны признать свою долю участия в ней. Мы лишь понимаем, что у нас нет близких друзей или что у нас всегда неприятности на работе.

Однако причины подобного самодеструктивного поведения могут быть результатом наличия у нас двух областей сознания, плохо соотносящихся друг с другом. Они дают противоречивые советы — обычно за порогом осознавания, и мы часто делаем выбор, вовсе не размышляя. Если коротко: такое впечатление, что у нас есть вдумчивое, сознательное и размышляющее Я, но при этом есть еще и «непроизвольное Я», которое делает свою работу, не привлекая нашего внимания. «Сознательное Я», безусловно, может совершать ошибки, но все беды обрушаются 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 чём 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 испытание¹. Однако есть повод и для оптимизма: появилась новая научная идея о пластичности (изменчивости) мозга, которая утверждает, что жизненный опыт влияет на его физический рост и изменение. Новые клетки мозга формируются постоянно; при приобретении знаний образуются также и новые связи между клетками. В настоящее время нейрофизиологи знают, что вредные привычки имеют

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

Почему мы совершают 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 совершают 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*. В итоге от этой идеи отказались за отсутствием

* 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.

научных аргументов. Концепция *тени* Юнга — об отвергаемых нами частях личности, которые продолжают влиять на наш выбор, — представляется более плодотворной². 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 печально-му 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 душевой 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*, 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 распознаёте свои паттерны по мере прочтения этой книги. И когда это произойдет, помните, что каждый сценарий предоставляет шанс понять нечто, спрятанное от нас. Осознание неуместного бунтарства требует признать роль эмоций в нашей жизни и разобраться, почему мы пренебрегаем их посылами. Справляясь со страхом признания, мы должны выработать навыки осознавания, которые потом помогут во многих аспектах жизни. Преодоление моделей саморазрушения требует глубокого понимания самих себя. Это очень трудная задача, ведь за нашим деструктивным поведением стоят огромные, приносящие вред силы. И если бы сделать это было просто, мы давно бы остановились.

* 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.

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 помочь в небольших послаблениях вредным привычкам. Мы склонны рассматривать симптомы как нечто чужеродное, которое можно устраниить, 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 отклады whole 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 следите. 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 начинали³. Мы соблюдаем диету и теряем около 20 килограммов, но затем наступает плохая неделя, и все идет наスマрку. 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 развиваются 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 прекратился⁴. 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 волонтеры⁵. Он давал им задание: в течение пяти дней по два часа играть на пианино одной рукой, — а затем изучал активность их мозга. Ученый обнаружил, что всего за пять дней моторная зона коры, отвечающая за активность пальцев, увеличилась и реформировалась. Далее он разделил участников на две группы: одни продолжали упражнения еще четыре недели, а другие прекратили занятия. У волонтеров, переставших играть, изменения в моторной зоне исчезли. Но самое удивительное, что была и третья группа, выполнявшая те же упражнения *мысленно*: во время эксперимента пальцы у испытуемых оставались неподвижными. Через пять дней третья группа показала практически те же изменения в моторных зонах, что и у участников, по-настоящему занимавшихся на клавиатуре. Так появились экспериментально доказанные свидетельства того, что мозг почти сразу начинает меняться на фоне упражнений, и не важно, реальных или мысленных. Однако эти изменения исчезают, если мы прекращаем практиковаться. Тот факт, что мозг реагирует на мысленные тренировки точно так же, как на физические, говорит о том, что ваши внутренние ободряющие речи, усилия по развитию осознанности, контроль над мыслями и сила воли — все приемы, которые мы будем обсуждать, — достигнут желаемого эффекта.

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

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

впадаем в уныние и бросаем диету. Однако нам и в голову не придет ожидать, что мы сможем научиться играть на гитаре за несколько недель, или заговорим на иностранном языке, или начнем печатать как машинистка. Мы ведь прекрасно знаем, что нужно делать, чтобы измениться, и только поэтому ситуация кажется такой простой. И мы рассчитываем преодолеть привычки, приобретенные за годы жизни, в течение каких-нибудь нескольких недель. Как говорят члены «Общества анонимных алкоголиков»: «Если это просто, это не значит, что легко». Привычки умирают тяжело. *Каждый раз, приобретая дурную привычку, мы облегчаем себе путь к ней в будущем.* Но в то же время всякий раз, приобретая хорошую привычку, мы получаем и 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, созидающими 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 клетки⁶. 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 детства⁷. 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» действуют друг на друга с большой силой, обычно за пределами сознания, что в результате может порождать множество ненужных страданий.

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

Одной из идей, изменяющих мир, стала теория бессознательного, разработанная Фрейдом более ста лет назад. Сейчас его концепция бессознательного превратилась в часть наших представлений. Когда мы забываем чье-то имя или пропускаем назначенную встречу, думаем: а не было ли это «вытеснением по Фрейду»? В наши дни мы уже точно знаем, что отрицают или подавляют 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 многое такого, что никогда не бывает подавленным, но усваивается без участия сознания, например предрассудки или пессимизм. Оно также включает многое из социальной психологии, а именно то, как наши установки формируют восприятие, представление о себе и окружающем мире. *Масса интересных вещей о человеческом разуме — суждения, чувства, мотивы — проходит мимо сознания по причине действенности, а не из-за вытеснения из него*⁸.

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

Теперь фрейдовское бессознательное рассматривается как часть большего «непроизвольного Я», состоящего только из подавленных чувств, неприемлемых для сознания. У него есть другая сторона, которую я называю *допустимый мир*¹¹, включающая наши основные представления об устройстве мира — осознанные и неосознанные. Это такие индивидуальные линзы, через

* 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.

** Тимоти Уилсон (Timothy Wilson) — профессор психологии Университета Вирджинии, социальный психолог, известный исследователь в области самопознания, позитивной психологии, а также социального познания.

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 стоящий¹². Такое восприятие мира формируется с колыбели и приводит к определенномуискажению реальности. Поэтому допустимый мир каждого оказывается уникальным, хотя некоторые могут быть объективнее других.



Рис. 1. Модель сознания

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

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

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

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

* Стэнли Милгрэм (Stanley Milgram, 1933–1984) — американский социальный психолог, известный своим экспериментом подчинения авторитету и исследованием феномена «маленького мира» (экспериментальное обоснование «правила шести рукопожатий»).

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 делать¹³.

«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 времена, 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 осознавания. Когда мы не видим реальности, которая со временем начинает нас травмировать, возникает поведение, определяемое нами как самодеструкция. Однако идеального вытеснения не бывает, поэтому чувства, которые мы пытаемся отвергать, находят лазейки и непроизвольно действуют 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*. Например, наша гордость может не позволить осознавать ревность; наше сознание может

* Рационализация — психоаналитический термин; процесс логического толкования собственных действий или установок, в основе которых лежат бессознательные, скрытые и неприемлемые мотивы.

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, сохраним 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 эгоизм¹⁴. В повседневной жизни мы часто бываем несдержаными с другими и лишь потом осознаем, что всыпали. Мы продолжаем делать вид, будто не чувствуем того, что для нас неприемлемо, но последствия могут быть деструктивными.