Убить иллюзии. Универсальные правила

Автор:
Андрей Курпатов

Убить иллюзии. Универсальные правила

Андрей Владимирович Курпатов

Универсальные правила

Психологические проблемы у разных людей разные, но в основании этих проблем лежат четыре фундаментальные ошибки, которые допускает каждый из нас. Мы тревожимся из-за иллюзии опасности, разочаровываемся из-за иллюзии счастья, страдаем из-за одноименной иллюзии и конфликтуем с другими людьми из-за иллюзии взаимопонимания. Эти иллюзии скрыты в нашем подсознании и обходятся нам слишком дорого. Так что если мы действительно хотим быть счастливыми, нам нужно знать эти «классические ошибки» и иметь инструкцию по борьбе с ними. И то и другое вы найдете в этой книге.

Книга ранее издавалась под названиями «Самые дорогие иллюзии», «21 правдивый ответ. Как изменить отношение к жизни».

Доктор Андрей Курпатов

21 правдивый ответ. Как изменить отношение к жизни

От автора

Раньше эта книга называлась «Самые дорогие иллюзии». И мне, честно скажу, это название нравилось. Мы ведь любим свои иллюзии, они нам дороги.

Разумеется, это приводит к печальным последствиям, а потому наши иллюзии обходятся нам очень дорого. Так что в названии книги была игра слов – дорогие иллюзии, очень дорогие…

Но меня за эту игру раскритиковали – мол, непонятно, о чем речь! И еще – зачем человеку знать об иллюзиях, может, ему полезнее про здравый смысл почитать? Ну и так далее.

В общем, после некоторого сопротивления я сдался. Хотите, чтобы в заглавии значился здравый смысл, пусть значится. В конечном итоге эта книга как раз про него, про здравый смысл. Если что и может избавить нас от иллюзий, так это он, родимый! А избавление от иллюзий – это единственно правильный путь, если вы хотите изменить свое отношение к жизни.

Всего «базовых» иллюзий четыре штуки: иллюзия опасности, иллюзия страдания, иллюзия счастья и иллюзия взаимопонимания. Это такие своего рода системные ошибки. Они сбивают нас с панталыку, уводят в мир грез, фантазий и ужасов. И мы уже не видим реальный мир, мы воспринимаем его искаженным. А в иллюзорном мире не может быть по-настоящему хорошо, там все иллюзорно – даже счастье.

И вот чтобы изменить свое отношение к жизни, чтобы увидеть мир таким, каков он есть на самом деле, нужно отказаться от иллюзий и прийти к честным решениям. Этих честных решений – по пять на каждую из иллюзий. Об этих решениях я и рассказываю после подробного описания каждой из иллюзий.

Так что перед вами двадцать правдивых ответов о том, как изменить свое отношение к жизни. И есть еще двадцать первый – он по поводу пятой, особой иллюзии – иллюзии любви.

Я желаю Вам настоящего счастья, искреннего взаимопонимания и истинной любви! Это возможно. Надо только отказаться от иллюзий!

Искренне Ваш,

Андрей Курпатов

Предисловие

У каждого из нас одна-единственная жизнь – не две, не три, не десять и не пятнадцать, а одна. Факт это очевидный, но мы с вами как-то не очень серьезно к нему относимся. Если бы мы относились к нему серьезно, то вряд ли превратили свою жизнь в бесконечное турне по городам и весям с названиями «Тревога», «Депрессия», «Беспокойство», «Раздражение», «Страх», «Напряжение», «Страдание», «Хроническая усталость», «Ссоры», «Конфликты», «Разочарование»… А ведь превратили.

Впрочем, мы уже свыклись с такой своей участью. Мы даже хорохоримся и бодримся: «Все не так плохо!» Но это девиз утешения, а его оптимизм искусственен. И я отнюдь не сгущаю краски, просто мы разучились говорить с самими собой начистоту и пытаемся выдать желаемое за действительное. Негоже выносить сор из избы, да и зачем бередить рану? Нам кажется, что лучше сделать хорошую мину при плохой игре, нежели признаться самим себе в том, что все совсем не так хорошо, как бы нам того хотелось.

Человек – это величайший конспиратор. Он умудряется спрятать правду о самом себе не только от окружающих, но даже и от себя самого. Мы хорошо усвоили: не дай бог взглянуть правде в лицо, может случиться крайне неприятная встреча! Чур меня, чур! Вот почему о трудностях, разочарованиях и потерях не хочется вспоминать. Вот почему не хочется говорить о своих тревогах и сниженном настроении. И хотя подобная тактика понятна, она неконструктивна. Мы замалчиваем проблему, но от этого она не исчезает и не решается.

В своих предыдущих книгах, адресованных «массовому читателю» (т. е. не специалистам, а обычным людям), я попытался рассказать, какие у нас с вами есть проблемы, чем они проявляются и что с ними делать. Теперь же, мне кажется, важно понять, в чем «корень зла», уяснить основную, базовую причину их возникновения. Я хочу рассказать, где, в каком пункте мы допускаем ошибку. До тех пор пока мы не разберемся в этом, мы будем бесцельно ходить по кругу.

Ничто не возникает просто так, у всего есть свои причины, а потому и наши душевные терзания – это не наложенное на нас бог весть кем проклятье. Наше положение, наше психологическое состояние – это результат каких-то, и в

первую очередь наших собственных, действий. И здесь от ответственности никуда не уйдешь, она всегда нагонит и заставит расплатиться.

Жизнь – штука удивительная! Даже совершая крутой вираж вниз, она через какое-то время все равно снова выправляется. Это прямо наказание какое-то: пока мы живы, что бы ни происходило, как бы ни била нас судьба, некая неведомая сила все равно выталкивает нас на поверхность. Мы, как бы ни старались, не можем утонуть! Иногда даже хотим этого, жаждем конца, а не получается! Жизнь требует «продолжения банкета».

Однако эта неведомая сила, выталкивающая нас на поверхность, кажется, совершенно не заботится о качестве жизни, о том, чтобы нам хорошо было жить. Ее интересует сам факт жизненности, продолжения жизни, но не то именно, как мы будем свою жизнь проживать. Может быть, в этом и есть своя сермяжная правда: жить – живи, а вот если хочешь с удобствами, то будь любезен обеспечить их себе сам.

Таким образом, нам важно решить две задачи. Во-первых, необходимо разобраться с тем, где мы допускаем ошибку, т. е. понять, что делать не нужно. А во-вторых, и это важно вдвойне, нам кровь из носу необходимо знать, что нужно делать, как поступать правильно. И когда я говорю – «правильно», речь не идет о какой-то формальной «правильности», о том, как «надо». Я говорю о том, что нам надо, если, конечно, мы хотим жить хорошо.

Итак, два вопроса. Почему нам живется плохо? И как сделать так, чтобы наше с вами житье-бытье было не наказанием, а тем, ради чего стоит жить? Сформулируем этот вопрос проще: как жить так, чтобы было хорошо? Вот на эти вопросы мы сейчас и постараемся ответить.

Наши иллюзии, о которых пойдет речь в этой книге, и есть наши самые большие ошибки, и они стоят нам слишком дорого, чтобы мы могли позволить им управлять нашей жизнью.

Вместо введения: Что такое иллюзии?

Иллюзия – ключевое понятие этой книги. Поэтому прежде чем мы начнем обсуждать конкретные иллюзии, превращающие нашу жизнь в постоянную муку, мы должны уяснить, что такое иллюзии в принципе. В этой книге особенное понимание слова «иллюзия» – психотерапевтическое.

Психология, например, определяет иллюзии как «обманчивое восприятие». Посмотрите на стакан с водой, в котором болтается ложка. На границе воздух – вода нормальная ложка кажется переломившейся. Это ошибка восприятия, или, иначе говоря, иллюзия. Если же мы возьмем в руки два шара одинаковой массы, но разного размера, то больший покажется нам более тяжелым – это тоже иллюзия с психологической точки зрения. Есть свое понимание иллюзии и в психиатрии. Например, если человеку начинает казаться, что его преследуют, тогда как на самом деле до него никому и дела нет, то это, объясняет психиатрия, болезненная, «патологическая иллюзия».

Для психотерапевта иллюзия – это нечто совсем другое. Когда он говорит об иллюзии, он говорит об ошибках, которые совершает наше сознание, он имеет в виду ошибки в отношениях, в чувствах. Иногда мы воспринимаем желаемое за действительное, а это, как известно, чревато рядом нежелательных последствий. Иногда у нас «от страха глаза увеличиваются», а потому невинные, в сущности, события воспринимаются нами как «настоящая катастрофа». Иногда нам начинает казаться, что мы достигли с кем-то «абсолютного взаимопонимания», а потом, глядь, он нас не понял, не поддержал, подвел или даже предал.

Что ж, налицо допущенные нами ошибки, или, психотерапевтически говоря, «иллюзии». Можно, конечно, в таких обстоятельствах посетовать на «гнусную человеческую натуру», на «жесткость жизни», на свой «прошлый опыт». Но проблема-то в другом, проблема в том, что мы неправильно воспринимали действительность, а потому и сели в калошу. Исходили из ошибочных суждений, а потому и действия наши были ошибочными. А реальность просто все расставила на свои места.

Зарисовка из психотерапевтической практики: «Мама, молчите!»

Дети, к сожалению, часто повторяют жизнь своих родителей, причем не лучшую ее часть. Почему? Благодаря родителям… Анина мама по каким-то неизвестным

мне причинам не смогла наладить свою личную жизнь. С первым мужем, отцом Ани, они прожили меньше года, он ушел из дома на все четыре стороны с одним чемоданом. Второй брак Аниной мамы последовал через пять лет, но новый муж, отчим Ани, оказался запойным пьяницей, а потому и в этот раз семейное счастье было недолгим. Мама Ани рассталась со своим вторым мужем через четыре года, которые по насыщенности семейными скандалами могли потянуть на все сорок. Последний, третий муж Аниной мамы был выдворен из квартиры на втором году совместной жизни после того, как был заподозрен в измене.

Таким образом, когда Ане исполнилось четырнадцать, когда ее девичье тело и сознание стали превращаться в тело и сознание женщины, у нее уже был богатый опыт «семейного счастья». Ее мать озлобилась и говорила своей дочери, что «мужчинам только одно нужно», что «на них нельзя полагаться» и даже если они гулять не будут, то «пропьют все на свете». Согласитесь, инструкция, полученная Аней на предмет строительства «семейного счастья», была исчерпывающей! Не случайно мать, обращаясь с подобными сентенциями к дочери, неизменно добавляла: «Я так хочу, чтобы ты была счастлива, дочка!»

Чтобы быть «счастливой», Аня решила обрести полную независимость от мужчин, а это, по ее мнению, могли обеспечить только образование и хорошая работа. Образование Аня получила юридическое, что к началу девяностых было большим подарком. Сменив несколько мест работы, Аня решила делать свой бизнес и сделала. К середине девяностых она уже руководила одной из самых успешных в Санкт-Петербурге нотариальных контор. Дефолт 1998 года слегка выбил ее из колеи, но она собралась, и ее карьера снова пошла в гору. Только вот душевное состояние Ани благополучно покатилось под горку.

Почему я ничего не сказал о том, как складывалась Анина личная жизнь? Ответ прост: этой жизни у нее не было. Подозревая в каждом мужчине субъекта, на которого нельзя полагаться, поскольку он или «себе на уме», или «бабник», или «алкоголик» (а в наше время еще и наркоман в обязательном порядке), эта милая и успешная женщина превратилась в настоящего следователя. Аня экзаменовала всех мужчин, которые проявляли к ней признаки внимания, на предмет наличия у них соответствующих качеств. По странности, все сдавали экзамен успешно. Если потенциальный претендент не был запойным алкоголиком, то оказывался себе на уме, а если он не был бабником, то, конечно, был наркоманом. От юриста ничего не скроется!

Когда она оказалась у меня на приеме, жалуясь на сниженное настроение и отчаянное нежелание жить, я задался таким вопросом. Если человек невротично ожидает подвоха, насколько велика вероятность того, что он этот подвох заметит, даже если его нет? Практика показывает, что изощренный ум найдет достаточное количество аргументов в пользу любой своей гипотезы. А гипотеза, сформированная Аниной матерью, была железобетонной: «мужчинам доверять нельзя ни при каких обстоятельствах». С другой стороны, если человека без конца экзаменовать, то он, верно, сильно осерчает. Если мне не доверяют в моих лучших чувствах, то рассчитывать на мои лучшие чувства вряд ли оправданно. Наконец, разве не проблема для мужчины успешная женщина? Безусловно, проблема. Если же ты связан с нею по бизнесу, то это двойная проблема. А ведь круг Аниных знакомых был этим бизнесом ограничен…

Короче говоря, Аня сделала все возможное и невозможное, чтобы ее личная жизнь оказалась такой, какой она оказалась. Виноваты ли в этом мужчины? Не готов сказать однозначно, хотя совершенно очевидно, что тот способ взаимодействия с мужеским полом, который избрала мать Ани, действительно борозду здесь подпортил. Дети за родителей, конечно, не отвечают, но вот за ошибки их расплачиваются – это точно. Возможно, что Аниной маме действительно не везло с мужчинами, но вполне может статься, что и позиция самой этой женщины не была конструктивной.

Беременность – дело непростое, можно сказать, гормональная катастрофа, но все-таки нам остается только догадываться о том, что должна делать женщина, чтобы любящий ее мужчина был вынужден оставить ее с едва народившимся, желанным ребенком… То, что «прощения ему нет и быть не может», это тоже понятно, а потому следующий муж Аниной мамы получил, как и положено в таких случаях, гранату – за себя и за того парня. Запить с горя – это тоже вариант решения семейных проблем, хотя и чреватый осложнениями, но, как ни крути, вариант. Вот второй и запил. В общем, все происходило в лучших традициях. Последующая измена третьего мужа только дополнила общую гамму и, возможно, также была спровоцирована. Но оставим это.

Здесь важно другое, важно то, что Аня, запамятовавшая о презумпции невиновности, о которой должна была знать хотя бы как профессиональный юрист, подозревала каждого неравнодушного к ней мужчину во всех тяжких. И сами эти подозрения сыграли с ней дурную шутку. Безусловно, способная в делах юридических, Аня проглядела самое важное свое заблуждение, самую серьезную свою иллюзию, стоившую ей так дорого. Она ошибочно полагала, что

ее жизнь – это жизнь ее матери. Она заблуждалась, уверяя себя в том, что ни на одного мужчину нельзя положиться, поскольку это явное преувеличение. Она, наконец, совершенно не отдавала себе отчета в том, что отношения между двумя людьми – между мужчиной и женщиной – это отношения обоюдные. И поэтому поведение одного самым непосредственным образом сказывается на поведении другого.

В результате этих своих заблуждений она вела себя так, что на надежность мужчин ей рассчитывать действительно не приходилось. Не всякий выдержит бесконечные подозрения и дискриминацию по половому признаку, не каждый настолько хорошо осведомлен в человеческой психологии, чтобы видеть за возникающими на ровном месте скандалами столь глубоко скрытую душевную проблему. А сама Аня не могла спокойно переносить одиночество, на которое она была обречена своей иллюзией. И депрессия стала логическим завершением этого безумия.

После того как в процессе психотерапии мы обнаружили эту Анину иллюзию, многое изменилось, но это было только началом дела. Дальше нам предстояло избавиться от страхов и предубеждений, научиться иначе реагировать на мужчин и сформировать готовность к стабильным, долгосрочным отношениям. Мне, кстати сказать, пришлось консультировать и того молодого человека, который уже более года пытался добиться Аниного расположения, но, по известным нам с вами причинам, не был в этом успешен. К счастью, он не успел к этому времени озлобиться и проявил изрядное понимание состояния своей возлюбленной. Кроме того, в процессе нашей совместной работы он уяснил для себя очень важную вещь: быть надежным – это призвание.

Что ж, сейчас их браку уже три года, они научились понимать и поддерживать друг друга, что и сделало эти отношения по-настоящему надежными. А недавно у них родилась дочь, и я думаю, что Аня, желая своей дочери счастья, не будет взращивать в ней иллюзии, способные сделать это пожелание недостижимым.

Два мозга в одном

Всем хорошо известно, что мозг человека состоит из двух полушарий. На самом деле мозг человека устроен, мягко говоря, несколько сложнее – есть здесь и базальные ганглии, и мозжечок, и мост, и ретикулярная формация, и много чего еще. Но нам важны именно эти полушария, ведь здесь-то и квартирует наше с вами сознание. Так вот, эти внешне похожие друг на друга, как близнецы, полушария мозга выполняют разные функции, а потому у нас не одно, а два «сознания».

Первое наше сознание пользуется образами и называется «образным», а второе – словами и называется «словесным». Мы, с одной стороны, можем «размышлять картинками», а с другой стороны, «думаем словами». Конечно, в действительности оба процесса идут одновременно: мы и видим «внутренние образы», и делаем по этому поводу различные «словесные умозаключения». То есть эти два «сознания» – образное и словесное – взаимно дополняют друг друга, но все-таки они разные.

Ученые исследовали различия между правым и левым полушариями головного мозга человека с помощью специальных психологических методов. В качестве испытуемых здесь выступали не обычные люди, а пациенты, которые пережили или электрошоковую терапию, «выключавшую» одно из полушарий мозга, или оперативное вмешательство, заключавшееся в пересечении нервных путей, связывающих полушария мозга друг с другом[1 - Разумеется, речь не идет о врачах-садистах, проворачивавших свои грязные делишки в концентрационных лагерях. Речь идет о психологических тестах, которые выполняли люди, которые перенесли операцию на мозге по медицинским показаниям. Например, электрошок одного из полушарий иногда необходим для лечения тяжелой депрессии, которая «не слушается» лекарств, а операции на мозге по рассечению нервных связей между полушариями раньше делали в случае тяжелой эпилепсии.]. Это и позволило выяснить, как именно работают наши полушария по отдельности.

В процессе этих исследований выяснилось, что правое полушарие мозга человека ответственно за восприятие информации и ее эмоциональную окраску, а левое полушарие – за логический анализ и принятие решений. Проще говоря, правое полушарие воспринимает и переживает, а левое – размышляет и действует. В этом, конечно, скрыт глубокий биологический смысл, который можно выразить в знаменитой формуле: «разделяй и властвуй». Однако здесь же и возникают серьезные проблемы.

В нас как будто живут два человека. Один (правое полушарие мозга) – впечатлительный, эмоциональный, но совершенно безрассудный, я бы даже сказал – бестолковый. Второй (левое полушарие), напротив, настоящий логик, формалист и, без преувеличения, отчаянный зануда, а потому – тупица. И разговаривают эти два брата-акробата на разных языках. Формально «язык» у них один и тот же, и правое, и левое полушария мозга понимают слова, человеческую речь. Но если левое полушарие пользуется в своей практике только словами, то правое «думает чувствами», слова выступают здесь в роли провокаторов чувств, но не более того. Вот и получается, что они вроде бы понимают друг друга, а подлинного единомыслия меж ними днем с огнем не найти! Все выглядит так, словно бы за обсуждение одного и того же вопроса взялись, с одной стороны, чокнутый математик (левое полушарие мозга), а с другой стороны, экзальтированный художник (правое полушарие мозга). При этом «художник», поскольку он ответственен за восприятие и, соответственно, получает информацию первым, задает тон всему обсуждению. Тогда как наш «математик» подключается к обсуждению вторым, а поэтому он уже не может изменить характер, дискуссии, он только подливает масла в огонь: сказал давить – давит, сказали воспевать – воспевает.

Если «художник» оценил воспринятое им положительно, то «математик» не оспорит эту оценку, а только усилит позитив. Если же «художник» оценил воспринятое им отрицательно, то «математик» усилит негатив То есть левое полушарие, хоть оно и отвечает за наш; «разумность», фактически вынуждено следовать в на правлении, которое проложено чувствами. Но давайте задумаемся: насколько правильным будет наше восприятие того или иного события, если оно основывается на анализе факта, а на «первых впечатлениях»? Здесь вряд ли приходится рассчитывать на здравомыслие!

С другой стороны, событие, изначально воспринято нами (нашим правым полушарием) ошибочно, в последующем анализируется нашим левым полушарием на предмет того, правильно или неправильно это «первое впечатление», а на предмет того, почему оно правильно. Иными словами, наше левое полушарие, включившись в дискуссию по какому-то вопросу вторым, не подвергает сомнению достоверность первичной оценки (данной событию правым полушарием), но лишь утверждает – с помощью «логических аргументов» – в том, что эта оценка, какой бы она ни была на самом деле, верна.

Моя твоя не понимай!

Рассмотрим работу наших полушарий на конкретном примере, так будет понятнее. Мы рассказываем своему другу о том, как дурно с нами обошелся какой-то человек (т. е. излагаем ему свое субъективное мнение на этот счет). А наш друг в ответ заявляет, что думает иначе, что, мол, это мы поступили дурно, а с нами, напротив, обошлись очень гуманно (это его субъективное мнение, на которое, он, понятное дело, имеет право). Это его сообщение, противоречащее нашему, поступает в наше правое полушарие, в котором господствуют образы и чувства обиды, раздражения и т. п. Разумеется, мы воспринимаем позицию нашего собеседника в штыки. Мы рассчитывали на поддержку, понимание и одобрение, а тут на тебе, нас стали гладить против шерсти! Друг занял вражеские позиции!

Вместо того чтобы разобраться в том, почему наш друг думает так, а не иначе, мы сразу начинаем раздражаться. И как раз в этот момент активизируется наше левое, «логическое» полушарие. О чем оно будет рассуждать? Займется беспристрастным прояснением позиции нашего друга, который предательски перешел на вражескую сторону? Попытается проанализировать его аргументы? Заинтересуется тем, почему он думает иначе? Ничуть не бывало! Оно, направленное нашим правым полушарием в русло непримиримой борьбы, станет думать о том, какой этот наш друг негодяй и подлый перебежчик. Оно станет, с одной стороны, подыскивать новые доказательства в пользу нашей правоты, с другой стороны, доводы в пользу ошибочности позиции этих двух – того, кто, по нашему мнению, поступил с нами дурно, и того, кто еще секунду назад был нашим другом, а теперь стал настоящим врагом!

Если бы мы могли сначала проанализировать сложившуюся ситуацию, а потом уже принять решение, как на нее реагировать, то, верно, этот разговор пошел бы иначе. Мы бы удивились заявлению друга, который поддержал не нас, а нашего врага. Мы бы подумали о том, что друг на то и друг, что желает нам добра. Мы бы, исходя из этого, немедля решили бы прислушаться к его мнению (мало ли, мы чего-то не заметили, а он нам подскажет – со стороны-то виднее). Иными словами, мы бы в этом случае усомнились в собственной правоте и смогли бы объективно (с помощью нашего друга и своего собственного видения ситуации) разобраться в сути дела. Вполне возможно, что в обсуждаемой ситуации мы были не правы. Если так, то нам следовало бы сделать из этого выводы, чтобы впредь не допускать подобных ошибок. Но…

Это злосчастное «но»! Первым в дело включилось не левое, а правое полушарие! Мы были в раздраженных чувствах, мы жаждали поддержки, одобрения, утешения, поэтому и обратились к своему другу. Но нашим ожиданиям не суждено было оправдаться, они потерпели настоящее фиаско. Вот почему в нашем правом полушарии сразу возникло раздражение или даже негодование, которое и задало тон всему последующему разговору. Включившееся вторым, наше левое полушарие быстро нашло доводы в пользу нашей исключительной правоты и столь же исключительной подлости всего внешнего мира, включая и обидчиков, и «мнимых друзей». Итак, вместо дружеской беседы мы вышли на ссору и открытую конфронтацию. Друг в этом запале был оценен нами как предатель, а потому дальнейший разговор с ним вряд ли мог бы стать продуктивным.

Опасность любви и любовь к опасности

Представим теперь, что эти наши два полушария обсуждают такое сложное явление, как любовь. Экзальтированный «художник» (правое полушарие мозга) рисует нам райские кущи, а чокнутый «математик» (левое полушарие мозга), ориентированный «художником» «как надо», пытается создать «формулу любви». Что ж, у нас тут настоящий бригадный подряд! Любо-дорого посмотреть! Пошло-поехало!

Однако не будем торопиться с выводами. Зададимся вопросом, а правильно ли оценило мое правое полушарие возникшую в этом случае ситуацию? С первого взгляда можно влюбиться, но можно ли с одного взгляда узнать человека? Вряд ли. Но что тогда это мое чувство, как не банальное сексуальное влечение, возбужденное подходящим стимулом? Когда-то, в пору формирования моей сексуальности, подобный разрез глаз, цвет волос, запах тела или манеры поведения принадлежали человеку, отношения с которым доставили мне высшее удовольствие. Возник банальный условный рефлекс, как у собачки И. П. Павлова! Я стал автоматически реагировать на эти стимулы соответствующим образом: радостью, сексуальным возбуждением, восхищением. Теперь стоит этому разрезу глаз, цвету волос, запаху тела или манерам поведения появиться в поле моего зрения, и все, готово, я влюблен! Точнее говоря, правое полушарие задало мне соответствующее направление, ориентировку – «марш-бросок на любовь».

Дальше в дело включается левое полушарие, мой «математик». Как я буду использовать его возможности? Во-первых, я расскажу себе, что любовь – это самое важное, необычайно редкое и священное дело. Во-вторых, я буду рассматривать объект моей страсти под соответствующим углом: я замечу все его достоинства, возможно и отсутствующие в действительности, и одновременно проигнорирую все его недостатки. В-третьих, я начну объяснять себе поведение этого объекта необходимым мне образом: я уверю себя в том, что моему чувству отвечают взаимностью, а если и не отвечают сразу, то вот-вот ответят – я уже «вижу» все симптомы. Наконец, чтобы уж совсем себя убедить в правильности своего выбора, я расскажу себе, что «она не такая, как другие» (в случае женщины: «он не такой, как другие»), «на сей раз это настоящее чувство», «мы будем счастливы вместе». А потому я просто обязан ее (его) обворожить, добиться взаимности, влюбить в себя, удержать и т. п. Клинический случай!

Левое полушарие («математик») занято не объективной оценкой ситуации, а усилением первой реакции, принадлежащей, как мы уже знаем, правому полушарию («художнику»). Последнее же реагирует на обертку, ориентируется по внешним признакам, но ничего не смыслит ни в сути, ни в содержании, а главное – оно и не хочет смыслить! Оно не рассуждает, не исследует, не анализирует, оно дает заготовленные ответы. Какова история этих ответов, почему у меня сформировались эти, а не другие ответы на данные стимулы (обертку, внешние признаки) – это первый вопрос, на который мы ответим по ходу этой книжки.

Второй вопрос: всегда ли суть проявляется одними и теми же внешними признаками? И здесь ответ очевиден сразу: за одной и той же оберткой могут скрываться совершенно разные вещи. Человек, который привлекает меня внешне, может совершенно не соответствовать мне по духу, и напротив, тот, кто может быть мне по-настоящему родным человеком, возможно, ходит с такой внешностью, которая совсем меня не прельщает. Дельфин – млекопитающее, причем высокоразвитое млекопитающее, но выглядит он как обычная, ничем не примечательная рыба. Внешность обманчива…

Впрочем, дело еще не так плохо, если благодаря своему правому полушарию я испытал радость и воодушевление, как в случае с любовью. Да, скорее всего, я наломаю дров, а в результате прочувствую всю терпкую горечь разочарования, на которою только способен. Но, по крайней мере, я буду наслаждаться «процессом»! Если же мое правое полушарие начинает свою очередную картину

не с позитива, а с негатива, то даже на это наслаждение мне рассчитывать не приходится. Например, я оказываюсь в ситуации, которая воспринимается моим «художником» как «чудовищная опасность». Началось не с той ноги и пошло-поехало! Мой «математик», взбудораженный, испуганный этой картинкой, нарисованной «художником», начинает «просчитывать варианты»…

Допустим, начальник сказал мне, что он недоволен моей работой. Эта информация благополучно направилась в мое правое полушарие. Там, разумеется, этой информации не обрадовались, поскольку ожидали совсем другого, хотели похвалы и поощрений, а получили назидание и наказание. Левое полушарие приходит к трем выводам: во-первых, «начальник – дурак», во-вторых, все надо переделывать, в-третьих, «меня уволят!» Далее все эти три моих «гениальных» прозрения складываются воедино. И я начинаю думать, что, во-первых, переделывать без толку, поскольку начальник все равно дурак, а потому ему никогда не угодишь; во-вторых, если ты ему не угодишь, то он точно тебя уволит; в-третьих, я все равно не справлюсь и окажусь на улице.

Дальше переход хода, и мы снова оказываемся в правом полушарии, где все прозвучавшие тезисы принимаются на веру и начинается «изобразительное творчество». Мой «художник» рисует красочные картины моего безуспешного и мучительного труда, последующее недовольство начальника, оскорбления, унижения, понижение в должности и зарплате. Наконец, увольнение, невозможность куда-либо устроиться (почему мне не удастся устроиться на новую работу, правому полушарию расскажет левое), долги, продажа движимого и недвижимого имущества, бедность, нищета, голод и смерть… В конечном счете после одной случайно брошенной моим начальником фразы («Вот здесь в вашем отчете что-то не сходится, вы посмотрите повнимательнее, возможно, нужно пересчитать») я через каких-то пару дней представляю собой жалкое зрелище – демонстрационный экземпляр тревожно-депрессивного расстройства.

Зарисовка из психотерапевтической практики: «СПИД – не спит!»

Как этот выходец из Латинской Америки оказался у меня на приеме – это отдельная история. А начиналось все замечательно! В разгар интернациональной эйфории, царившей в Советском Союзе, отец Габриеля обучался в Ленинградском тогда еще университете. Здесь он и познакомился с русской девушкой, которую по окончании своей образовательной эпопеи забрал

к себе на родину – в Аргентину. Она стала его законной аргентинской женой и родила ему сына – Габриеля, обаятельного и жизнерадостного мальчика. Габриель рос, слушая рассказы о замечательной стране, расположенной в другом полушарии. Он мечтал поехать в Россию и, как его отец, получить там образование. Надежды оправдались…

Россия сейчас уже не та, что прежде. И Габриель, конечно, несколько оторопел, сопоставляя рассказы родителей с личными наблюдениями. Впрочем, учеба – это дело, которое нужно делать, несмотря ни на что, и он начал грызть гранит науки. Но возникали проблемы, и чем дальше, тем больше. Относительное безденежье, одиночество, тоска по родным и любимой девушке, а главное – низкое питерское небо, которое никогда не знало жаркого аргентинского солнца.

Желание учиться сошло на нет, Габриель начал испытывать приступы меланхолии и болеть. Время от времени у него поднималась температура, возникал странный, сухой кашель, а потом вдруг появились две язвочки на коже. Молодой человек не на шутку обеспокоился, отправился к доктору, а тот назначил ему какую-то заживляющую мазь. Несмотря на проводимое лечение, воспаление не проходило, снова поднялась температура, усилился кашель.

Габриель стал сопоставлять симптомы и вдруг вспомнил, что на одной из студенческих вечеринок больше года назад у него случился флирт с одной девушкой… Своим поведением сам Габриель был недоволен, поскольку дома его ждала невеста, которую он очень любил. А вдобавок ко всему через какое-то время он узнал о том, что та девушка, с которой у него случилась эта единственная «случайная половая связь», была наркоманкой.

Теперь все встало на свои места: все симптомы указывали на то, что Габриель заболел СПИДом! На фоне нарастающей депрессии у него началась паника, он бросился сдавать анализы, но результатов, как это у нас водится, пришлось ждать почти месяц. За этот месяц Габриель превратился в живого покойника и собрался немедленно вылететь в Аргентину, «чтобы умереть на родной земле». Все это и заставило его российских товарищей подыскать ему психотерапевта.

Не буду останавливаться на деталях нашего с ним разговора, а сразу расскажу о том, что происходило у Габриеля в голове. Во-первых, Россия, мягко говоря, не оправдала его ожиданий, а потому его правое полушарие впало в некоторое раздражение. Левое полушарие Габриеля какое-то время сопротивлялось,

убеждая юношу в том, что образование превыше всего, но постепенно правое его полушарие, недовольное действительностью, все-таки стало брать верх. Во-вторых, у Габриеля стали возникать симптомы физического недомогания. Понятно, что его правое полушарие восприняло эти симптомы без всякого энтузиазма, а когда проводившееся лечение не возымело эффекта, то левое сразу же объявило о том, что «у нас серьезные проблемы».

Дальше левое полушарие начало рассуждать «логически»: температура, кашель, язвочки на коже, лечение неэффективно, а в анамнезе «случайная половая связь» с наркоманкой. Все понятно: СПИД! Когда левое полушарие Габриеля доложило правому о результатах проведенного им анализа, случилась настоящая катастрофа. Правое полушарие Габриеля, получив эту информацию, стало рисовать картины тяжелой и мучительной болезни, смерти и похорон, что выяснилось при подробном расспросе. Левое полушарие после подобных «иллюстраций» и вовсе сошло с ума. Габриель стал обвинять себя во всех смертных грехах, решил, что его постигло неотвратимое Божье наказание.

И вот так, слева направо и справа налево, а при каждом новом пассаже – все хуже и хуже. В результате – тревога и депрессия, т. е. столбовая дорога к психотерапевту. Конечно, врач Габриелю был необходим, но не тот, что лечит СПИД, поскольку никакого СПИДа у него не было, а тот, который лечит голову. Мы с Габриелем подробно разобрали то, как он довел себя до этого состояния. Через неделю подоспел «отрицательный результат» анализа на СПИД, но депрессия все равно требовала психотерапевтического лечения.

Габриель прошел курс психотерапии и снова превратился в того веселого парня, которого знала когда-то далекая Аргентина. Он уже заканчивает свое обучение и скоро вернется на родину. А полученный им опыт отличать иллюзии от реальности и реальность от иллюзии поможет ему и в Латинской Америке. В конце концов, на каком бы континенте мы ни жили, иллюзии у всех у нас одинаковые, поскольку у всякого человека, вне зависимости от рода и племени, два полушария.

Иллюзии – это не случайность

Итак, мы с вами просмотрели два взятых наугад варианта развития иллюзии. Мы видели, как возникает любовная иллюзия и развитие иллюзии опасности (угрозы). Но признаемся себе, что только с большой натяжкой можно назвать описанное выше чувство «любовью». Равно и ощущение опасности, возникшее в другом приведенном примере, весьма и весьма условно. Иными словами, и любовь, и угроза здесь – иллюзии.

Все это ясно и понятно, если смотреть на соответствующие состояния здраво и со стороны. Если же видеть их изнутри, переживать их, оказавшись втянутым в эту игру двух своих полушарий друг с другом, то дело получает совершенно иной оборот. В этом случае мы действительно думаем, что любим, верим в существование угрозы. В соответствии с этим умонастроением мы и действуем. Поскольку же в основании этих действий лежит ошибка, то и результат наших поступков окажется соответствующим.

Наши иллюзии не единичны, они сплетены в сложные конгломераты и представляют собой своеобразную «иллюзорную карту действительности». Чтобы ориентироваться на местности, нам нужна карта, которая бы адекватно отражала эту местность. Но карта, сделанная из иллюзий, неизбежно приведет нас к ошибкам и печальным последствиям этих ошибок. Иллюзии – это то, что запутывает нас в нашей собственной жизни.

Плачевный результат, к которому приводят нас наши иллюзии, это прежде всего ужасное душевное состояние. Душевная катастрофа может разразиться сразу (как в случае иллюзии опасности – беспокойство, тревога, страхи, нарушения сна и т. п.) или позже, вследствие разочарований, что так свойственно иллюзии любви. Так или иначе, но рассчитывать на душевное благополучие, полагаясь в принятии решений на иллюзии, не приходится.

С другой стороны, плачевный результат подобной «внутренней политики» обусловлен еще и тем, что, находясь под влиянием своих иллюзий, мы совершаем уйму ошибочных поступков. Мы женимся (выходим замуж) не на тех, на ком следовало бы, мы обижаемся на близких нам людей, ссоримся и конфликтуем, бросаем важные дела и, наоборот, ввязываемся в те, которые совершенно не стоят наших сил и душевных терзаний.

И все это не случайно. Так устроен наш мозг, на это мы запрограммированы с детства (потому что большинство наших иллюзий родом именно из детства), наконец, так мы привыкли ошибаться. Ошибка, знаете ли, тоже может войти в

привычку… Короче говоря, если у нас и есть враг, то этот враг – наши с вами собственные иллюзии. Мы, конечно, не виноваты в том, что верим в свои иллюзии, это вполне естественно. Но какая разница, кто виноват, если все равно нам расплачиваться?

Вот почему так важно понимать, по каким механизмам формируются наши иллюзии, знать их наперечет, помнить и остерегаться. Здравый смысл – вот единственное, что может нас спасти, поскольку с иллюзиями он, к счастью, несовместим.

Что такое «здравый смысл»?

Иногда кажется, что «здравый смысл» – это умение рассуждать разумно. Но ведь важно не то, что человек рассуждает разумно, а то, на чем он основывается, строя свои «разумные рассуждения». Разве не разумно ведет себя человек, который, находясь в приступе «белой горячки», атакуемый своими галлюцинациями – чертями, змеями и прочими монстрами, бросается наутек или даже выпрыгивает из окна? Нет, право, он ведет себя абсолютно разумно! Если на тебя нападают черти, то вполне разумно взять ноги в руки и делать ноги. Не стоять же и не ждать, пока они утащат тебя в ад! Конечно, нужно спасаться. Очень разумно… Иными словами, разумное действие и действие, продиктованное здравым смыслом, это отнюдь не одно и то же. Разве создатели атомной бомбы ваяли свой знаменитый продукт без участия разума? Нет, конечно, с участием, и еще каким! Но здравого смысла в создании атомной бомбы нет и быть не может, хотя бы потому, что радиация распространяется на тысячи километров и поражает территории на многие сотни лет. Поэтому если вы хорошенько атакуете военные базы на Аляске, то, во-первых, радиационные облака покроют весь российский Дальний Восток, Сибирь и далее по списку. Во-вторых, возникнет экологическая катастрофа, а завоеванную таким образом Аляску невозможно будет использовать; считай, что и не завоевывали. Как ни крути, ничего более бессмысленного и абсурдного, чем применение атомного оружия, нет и быть не может. Однако разум (и еще какой!) участвует и в разработках нового оружия, и в создании военных планов. Но здравый смысл…

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Разумеется, речь не идет о врачах-садистах, проворачивавших свои грязные делишки в концентрационных лагерях. Речь идет о психологических тестах, которые выполняли люди, которые перенесли операцию на мозге по медицинским показаниям. Например, электрошок одного из полушарий иногда необходим для лечения тяжелой депрессии, которая «не слушается» лекарств, а операции на мозге по рассечению нервных связей между полушариями раньше делали в случае тяжелой эпилепсии.

Купить: https://tellnovel.com/kurpatov_andrey/ubit-illyuzii-universal-nye-pravila

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити