

Бессознательный эгоизм

Страх оценки и коллективного осуждения защит очень глубоко. Человеку страшно быть изгнанным из группы. Страх создает скрытую самоцензуру, заставляя человека постоянно моделировать поведение, соизмеряя его с «правильным» для конкретной группы. Помните, как страшно прийти в новый коллектив в детском саду, в школе, на работе? Этот же страх создает в сознании человека ожидание «правильного» поведения со стороны других людей. Если ожидание не совпадает с реальностью, появляется тревога, которую, как правило, человек не осознает. Ему кажется, что другой ведет себя неправильно. В связи с этим возникает замешательство, раздражение, злость и гнев. А за ними и желание повлиять на другого, чтобы его поведение пришло в соответствие с ожидаемым. Человеку ХОЧЕТСЯ, чтобы другой вел себя предсказуемо.

Посыл «Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ОН/ОНА...» и есть бессознательный эгоизм — желание человека, чтобы другой действовал в соответствии с его ожиданиями, и собственные действия, направленные на это.

- Вместо того чтобы...
- Конечно, он так поступает потому, что...
- Ну что ему стоит...

Желание, которое заставляет человека силой, напором или манипуляцией получать то, что ему кажется правильным и нормальным. Эгоист — это не тот, кто думает только о себе, скорее, это тот, кто не принимает других в расчет,

использует и старается изменить их, чтобы снизить собственную тревогу.

Сталкиваясь с сильными эмоциями, такими как страх, стыд, гнев, бессилие, он не может их переварить, проецирует на других людей, назначает их ответственными за собственное невыносимое состояние. Он осуждает, обвиняет и пытается на них повлиять. Ему кажется, если они изменятся, ему станет легче, а справедливость восторжествует. Формы такого поведения могут быть самыми разными, иногда иррациональными, может казаться, что люди действуют себе во вред.

Как будто бы существует неведомая внутренняя сила, которая способна управлять человеческим поведением вне воли, рациональных целей и очевидной выгоды.

Неведомая сила предстает в разных вариантах поведения. Иногда они ограничиваются внутренней системой человека, но посыл «Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ОН/ОНА...» остается. Мне очень интересно разбираться в ней вместе с людьми, которые пришли на прием. Это похоже на детективное расследование, результатом которого становится освобождение человека от власти этой силы.

Итак, предлагаю назвать эту силу бессознательным эгоизмом.

Наташе 34 года. Год назад она родила мальчика. Желанный ребенок, рожденный в браке от любимого мужа, с которым Наташа вместе четыре года. Дом — полная чаша, есть все необходимое для жизни и воспитания малыша. Наташа кормила сама семь месяцев, потом перешла на искусственное вскармливание. Ей помогают мама и приходящая няня. Наташа читает книги о воспитании, подписана на продвинутых блогеров, старается вырастить ребенка так, чтобы ему потом не пришлось ходить к психотерапевту. Но иногда, когда она

не может уложить его спать, ей хочется выкинуть его с балкона. Ее пугают такие мысли, ей кажется, что она сходит с ума. Конечно, ничего подобного она себе не позволяет и пальцем к нему не притронулась, ну, только пару раз шлепнула по попе. Она хорошо знает, что так делать нельзя. Она никому не рассказывает о своих мыслях, ей очень стыдно.

Чтобы сдержаться, она сжимает кулаки так, что ломаются ногти. Разбила два телефона. Несколько раз внезапно уходила из дома, оставив ребенка мужу, чтобы проораться под мостом. Гнев гонит ее в лес, она до изнеможения бегает в любую погоду. Ее пугают собственные мысли, поэтому она пришла на прием.

Казалось бы, люби и радуйся. Что не так?

Наташа хорошо помнит детство, перекошенное злобой лицо матери, крик и ярость, подзатыльники. Сжав зубы, она старается изо всех сил, чтобы быть другой. Но злость выходит из-под контроля, Наташа срывается, она категорически недовольна собой и не может управлять своим поведением. А ребенок как будто бы делает все, чтобы продемонстрировать ей, насколько она несостоятельна. Не об этом она мечтала во время беременности. Она плачет:

— Владимир, почему у меня не получается? Возможно, какая-то другая женщина была бы лучшей матерью моему сыну?

Максу 32, он живет в Лондоне, учится в докторантуре, занимается молекулярной биологией. Мы работаем онлайн. Он красивый, спортивный, пользуется повышенным вниманием со стороны девушек. Недавно расстался со своей girlfriend Сарой, та получила работу в Манчестере и переехала. Они были вместе три года. Последнее время отношения стали холодными и дистантными. Он подозревает,

что девушка сознательно выбрала Манчестер, чтобы расстаться. Макс страдает. Он не может нормально работать, думает только о том, что он делал не так все это время. Возможно, неправильно ухаживал, недостаточно подарков дарил, не проявлял свои чувства. Макс не верит в возможность близких отношений с кем-то еще, считает, что с Сарой упустил шанс всей своей жизни. Он отвергает любые предложения о встречах, не участвует в вечеринках, которыми изобилует его окружение. Чувствует себя раздавленным и ненужным. Он очень устал от своего состояния, невыносимого одиночества и ощущения покинутости.

Оказывается, это состояние продолжается с переменным успехом вот уже 18 лет, с 14-летнего возраста, когда родители отправили его в частную католическую школу в Италии. Он потерял свой дом, друзей, родителей, попал в жесткие условия строгой католической дисциплины, неоднократно подвергался сексуализированному насилию, о котором не рассказывал никому.

Больше всего на свете он хотел бы избавиться от отвращения к себе, гнетущей тоски и невыносимого одиночества, а также от навязчивых мыслей о Саре, из-за которых он каждый день по нескольку часов проверяет ее почту (знает пароль), контент социальных сетей и контролирует время пребывания в ватсапе.

Надежде 38, она финансовый директор крупной компании, у нее хорошая зарплата, квартира, загородный дом. Замужем 12 лет. Мужу 42, у него небольшой частный бизнес. У пары замечательные теплые, поддерживающие отношения. Последние 10 лет они осознанно пытаются завести ребенка. Каждый многократно обследован, оба совершенно здоровы. Зачатие происходит легко, но на 10–12-й неделе случается выкидыш. Врачи (гинекологи, терапевты, репродуктологи, иммунологи, аллергологи) не могут объяснить этот феномен.

Тревога пары зашкаливает, в ход пошли астрологи, заговоры, народные целители. И в этом же ряду семейный терапевт, видимо от отчаяния. Следующий запланированный шаг этой пары — ЭКО, что совершенно логично.

На первой или второй индивидуальной сессии с Надеждой, когда я задавал ей довольно стандартные вопросы про ее сексуальный опыт, она внезапно вспомнила эпизод, о котором забыла на многие годы. Оказалось, в 17-летнем возрасте она пережила бурный роман на первом курсе, забеременела, признаться родителям не могла. Они не одобряли ее избранника, ждали блестящей карьеры, да и сама она не была готова стать матерью в столь юном возрасте. Аборт казался единственным выходом. Она пошла на него одна, без поддержки, в какую-то полуплегалную клинику в Подмосковье. Всё сделали за несколько часов. К вечеру ее выписали. Было очень больно, но хуже всего было надменное отношение персонала. Под занавес, когда она шла, шатаясь, по коридору со своими вещичками, то ли медсестра, то ли санитарка бросила вслед:

— Ходят тут всякие, а потом остаются бездетными навсегда.

«Что объединяет эти три кейса?» — спрошу я вас. Помимо кабинета психотерапевта и очевидного недовольства этих людей своей жизнью.

«Наверное, невозможность повлиять на свою жизнь», — ответите вы и будете совершенно правы.

«Но почему они не могут ею управлять?» — не унимаясь, продолжу я задавать вам новые вопросы.

«Хм, характер, воспитание, образование, внутренние комплексы и проблемы», — ответите вы и опять попадете в точку.

«Но откуда они взялись у этих столь разных людей? — не успокоюсь я. — И почему они действуют так невыгодно для себя?»

Наташа хочет в гармонии насладиться материнством, Макс готов к добрым и любящим отношениям, Надежда мечтает стать мамой. Разве эти желания не естественны для природы человека?

Пожалуй, я не стану больше задавать вопросы, на которые и сам не всегда могу найти ответ. Но в этих кейсах мне не нужно искать ответ, ведь я их придумал, чтобы подогнать под ответ, который у меня был заранее.

Потому что эти люди травмированы. Уверен, многие из вас так и ответили на мои вопросы. Да, каждый человек прошел через психическую травму, оказавшую влияние на последующую жизнь: поведение человека, возможность управлять не только эмоциональной и когнитивной сферами, но и собственным телом. Та самая неведомая сила, о которой мы говорили выше, заставляет их делать то, что они делают или не делают. Неделание (невынашивание Надежды или избегание контактов Макса) — это тоже выбор, а значит, внутреннее действие.

Да что ей нужно, этой силе? И почему мы назвали ее бессознательным эгоизмом?

Именно в этом мы будем разбираться на страницах этой книги.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

