

ВЛАДИМИР ДАШЕВСКИЙ

ЦВЕТЫ ЭГОИЗМА



Как травмы влияют
на личность и что

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

МИФ

Владимир Дашевский

Цветы эгоизма

Как травмы влияют на личность
и что с этим делать

Москва

МИФ

2024

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

Оглавление

Введение	8
----------------	---

Часть I

Что не так с человеком

Глава 1. Бессознательный эгоизм	20
Глава 2. Эгоизм в жизни и в психологии	26
Эгоизм как условие выживания	28
Альтруизм: другая сторона монеты?	35
Мысли как ребенок!	40
«Только о себе и думаешь!»	43
Что внутри коробочки?	45
Люби себя, чихай на всех?	46
Границы и субъектность	48
Разумный эгоизм для человека разумного	52
Эгоизм в этой книге и оптике IFS	53

Часть II

Ботаническая психология

Глава 3. Шкала эгоизма	61
Глава 4. Психологические портреты цветов	67
Борщевик	67
Вьюнок	82

Бешеный огурец	96
Крапива	111
Клевер	123
Подорожник	137
Лютик	147
Подсолнух	156
Анемон	169

Часть III

Травма и эгоизм

Глава 5. Травма порождает эгоизм	183
Всё о травме и где ее получают	183
Травмы прошлого, настоящего и будущего	187
Зачем homo sapiens травма	199
Что нас травмирует?	203
Механизмы защиты	207
Нейробиология травмы	221
Глава 6. Что делать?	226
Чего можно не делать	227
Желания vs потребности	231
Любить себя?	234
Эффект наблюдателя и личное достоинство	236
Треки изменений	240
Психотерапия	241
Новые методы терапии. Реконсолидация памяти	250
12-шаговые программы	265
Психологические техники и духовные практики	272
Приложения	311
Что делать, если вы эгоист, и как это понять	311
Партнерство для эгоиста. Любовь наизнанку	313
Ведение дневника чувств	319

Техника «Лежащий полицейский»	320
Эгоизм, эгоцентризм, эготизм: в чем разница?	322
Мужское vs женское	323
Заключение	325
Благодарности	328
Об авторе	331
Примечания	332

Введение

Предлагаю снять шляпу перед Шарлем Бодлером и поблагодарить поэта за стартовый выстрел, давший начало нашему повествованию. Название книги вызывает неизбежную ассоциацию с его «Цветами зла». Но мне бы не хотелось, чтобы эта аналогия придала даже самый легкий флер зла эгоизму. Давайте с первых строк постараемся уйти из оценочной позиции в наблюдательную. Боюсь, это будет не просто, поскольку у каждого сложилось собственное представление о том, что такое эгоизм.

Да и книга эта не совсем про эгоизм.

Изначально идея книги возникла из желания поделиться удивительными историями изменений, которые происходят в кабинете психотерапевта. Занимаясь терапией вот уже почти четверть века, не перестаю восхищаться человеком, его способностью к трансформации. Работа терапевта позволяет наблюдать за этим процессом и быть его частью. Считаю, что такой привилегией нужно делиться, что я и делаю с большим удовольствием.

Хочу в самом начале поблагодарить своих клиентов за доверие и возможность быть хранителем их уязвимости, это очень ценно для меня. Постараюсь оправдать доверие. Все истории, которые есть в книге, взяты из реальной практики, но не имеют отношения ни к одному из моих пациентов конкретно. Они, как лоскутное одеяло, сотканы из наблюдений и размышлений в ходе сессий, из инсайтов в процессе собственной терапии, но в целом от начала и до конца сконструированы. Безусловно, у вас может возникнуть

ощущение схожести со своей ситуацией, человеческие сюжеты, вообще, довольно схожи. Но любые совпадения случайны.

Итак, я стал размышлять, есть ли что-то объединяющее у историй, которыми мне хотелось поделиться. Долго не мог найти ключ. Потом я понял, что все истории объединяю я как фигура терапевта. Я стал думать, есть ли во мне что-то, что может по-особенному привлекать людей. Несмотря на несколько лет работы ведущим на телевидении, колонки в журнале *Psychologies* и собственного подкаста про психотерапию, основной поток клиентов попадает ко мне через сарафанное радио. Меня «передают» друзьям, знакомым, детям и даже родителям. Пройдя тысячи тестов, много часов терапии, я отдаю себе отчет во впечатлении, которое произвожу. Предположу, мои нарциссические части могут быть довольно неплохим магнитом, потому что добрая половина моих клиентов либо нарциссы разной степени функциональности, либо находятся с ними в отношениях: родительских, детских, супружеских, сексуальных, виртуальных. И те и другие приходят в терапию с «обычными» запросами: страхами, кризисами, проблемами в семье и т. д., но через пару-тройку сессий звучит нарциссическая мелодия. Я узнаю ее из тысячи. Может, это нарциссы выбирают меня, а может — я их, но так или иначе мы постоянно в альянсе: я много лет веду наблюдения за главным цветком психологии и теми, кто его окружает.

Но мне не хотелось писать очередную книгу про то, как выжить с нарциссом, потому что проблема шире. Зонтик, под который получилось бы собрать и не только нарциссов, нашелся быстро — эгоизм. Это и противоречивый термин, и тема, которая нуждается в более глубоком исследовании. Я пустился в приключение, не предполагая в начале пути, что оно приведет меня не только к более

глубокому пониманию психологии эгоизма, но и к осознанию его места в эволюции *homo sapiens* в целом.

Действия, которые мы привыкли называть эгоистическими, часто производят впечатление продуманного зла. Кажется, что человек творит его, исключительно чтобы поиздеваться над вами, или намеренно игнорирует ваши потребности, чтобы достичь своих корыстных целей. Но в действительности люди часто совершают эгоистические поступки непреднамеренно, повинувшись скрытым бессознательным мотивам. Возможно, они не считают свои действия эгоистическими, таковыми их может назвать лишь наблюдатель.

Эгоизм — это термин, описывающий поведение человека, действия которого не совпадают с принятым стандартом или нашими ожиданиями. Это словесный конструкт, с помощью которого принято характеризовать любое стремление человека, направленное на самого себя. Слово с большим количеством смыслов, в них нам и предстоит разобраться.

Для этого мы исследуем, что такое эгоизм и чем он не является, разберем причины эгоистического поведения на самых разных уровнях. Попытаемся понять, какие функции он выполняет в жизни человека и в чем его эволюционное значение. Поищем связь между поведением человека и неблагоприятным детским опытом. Постараемся установить, как события прошлого влияют на действия человека в настоящем. В этой связи мне вспоминается мультфильм, снятый по книге Кира Булычева «Тайна третьей планеты», точнее конкретный эпизод про фантастические цветы. Алиса Селезнева путешествует со своим отцом-биологом по разным планетам, собирая животных для московского зоопарка. На третьей планете системы Медузы росли удивительные зеркальные цветы. Они выглядели как подсолнухи с зеркалом вместо семечек. Когда человек подходил к цветку,

он видел в нем свое отражение. Но внешний слой отражающей поверхности был не просто зеркалом, он представлял собой фотопленку, на которой запечатлевались события, попавшие в «поле зрения» цветка. А когда тот оказывался срезанным, фотослой испарялся, демонстрируя прошлое в обратной проекции.

Это довольно точная метафора работы психики. Одно временно в ней присутствуют десятки тысяч проекций прошлого, наслаивающихся друг на друга. Эти слои неизбежно влияют на настоящее, демонстрируя внезапные картинки, смыслы, помогая сформировать отношение к происходящему. Для нашей психики как будто не существует прошлого. Подробности утреннего завтрака и события десятилетней давности присутствуют одновременно, просто с разной степенью доступности.

Некоторые слои запечатлели психические травмы. В современных психотерапевтических подходах, например EMDR, травмами считается все, что в результате ухудшает жизнь человека. К травмам могут приводить как глобальные события, связанные с угрозой жизни и ущербом для здоровья, так и обычные обстоятельства развития, в которых конкретные события выделить сложно. Это повседневные действия (или бездействие) родителей или других опекающих лиц, выглядящие как вполне нормальные, но влияющие не меньше, чем «большие» травмы. Это отвержение, эмоциональная холодность, равнодушие.

Слои-травмы из прошлого влияют на поведение человека в настоящем. Не могут не влиять. Когда человек сталкивается с трудностями, у него включаются так называемые копинговые стратегии, например те самые «бей — беги — замри». Иногда это происходит бессознательно и со стороны выглядит как сверхэгоистичное поведение. Человек, если и оценивает свое поведение как проблемное, сделать с ним ничего

не может, поскольку это происходит вне сознательного контроля, как бы само собой. Такое поведение я буду называть в этой книге **бессознательным эгоизмом**. Его проявления мы рассмотрим в четвертой главе с подглавами про разные цветы. Я предложу вашему вниманию девять вариантов: Борщевик, Вьюнок, Бешеный огурец, Крапива, Клевер, Подорожник, Лютик, Подсолнух и Анемон. В них вы сможете узнать себя или ваших близких, сравнить свои случаи с историями из моей практики и понять, можно ли что-то с этим сделать.

Мы постараемся вместе разобраться в механизмах психотерапии травмы и увидим, как работать с проявлениями эгоизма нетерапевтическими методами. Я подробно расскажу, как устроены современные подходы, позволяющие производить реконсолидацию памяти. Это новейшая психотерапевтическая «машина времени», которая перемещает человека в прошлое и «перезаписывает» его эмоции и чувства: поведение меняется, и человек излечивается.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

