

Чувство неопределенности

Для нашей психики неопределенность — поганенькое чувство. Оно вызывает рост уровня тревоги. Какой способ бороться с ней нашел наш ленивый мозг? Использовать ярлыки. Много ярлыков. И вешать их на все: на себя, на людей, на ситуации при первой же возможности, чтобы не раздумывать лишний раз и не напрягаться. Мы делаем это на автомате.

А если мы попадаем в какие-то новые обстоятельства? Для психики они непривычны и непонятны, соответственно, нужно искать информацию, расширять знания. Значит, мозгу надо потрудиться (чего он не хочет). И что он делает? Дает команду побыстрее навесить ярлык «мне все понятно». Это сразу уменьшает чувство неопределенности, и тревога отступает. Однако фактически это самообман, ведь проблема осталась нерешенной.

То же самое касается и межличностного взаимодейст-



вия: нам становятся «понятны» отношения с другим человеком, особенно если мы находимся в них не первый год. Неопределенность исчезает. А что, если, несмотря на ее отсутствие, нам все равно некомфортно или даже тягостно в этих отношениях? Почему мы не заканчиваем их, что нас держит? Может, надежда? Приятные воспоминания? Мазохизм? Потребность в страдании? Страх изменений?

Сейчас вспомнился случай из практики. Ко мне на консультацию обратилась тридцатилетняя женщина. Рассказала про себя, про свой болезненный роман с молодым человеком, который длится уже более пяти лет. Я запомнил ее слова: «Люди не меняются. Устала от этих отношений. Постоянно получаю агрессию в свой адрес. Он унижал меня, оскорблял. Изменял, уходил, потом возвращался, извинялся. Мы пробовали начать сначала. В итоге я устала. Я даже не испытываю разочарования, чувствую только равнодушие. Оно давит изнутри». Спрашиваю, зачем терпела и чего-то ждала. «Сама не знаю... Может, верила... Может, надеялась... Может, сравнивала и думала, что так у всех, а может, это из-за моей неуверенности в себе, низкой самооценки...» Прекрасно, что клиентка поделилась своими рассуждениями.

Не стоит объяснять самооценкой поведение человека и его поступки. Почему? Да потому, что это просто психологический термин из книжек. Никакой самооценки в мозгу нет, ни низкой, ни средней, ни высокой. Там нет ни одной клетки, которая отвечала бы за это. Впрочем, стоит уточнить одну важную деталь: низкая самооценка — это агрессия, направленная на самого себя, иногда явная, иногда скрытая. Человек часто недоволен собой и склонен преувеличивать свои недостатки и промахи.

Агрессия и самокритика — это разные вещи. Первая разрушает личность, а вторая помогает анализировать поступки и совершенные ошибки. Что стоит за агрессией по отношению к себе? Различные опасения и запреты. Убежденность в своей никчемности и неполноценности. Именно страх мешал моей клиентке уйти от мужчины, страх одиночества и страх потери. Боязнь остаться одной и быть никому не нужной. Откуда в голове такие негативные установки? Может, человек не в ладах с самим собой? Тогда он будет стараться слиться с кем-нибудь, как бы зацепиться за другого человека, найти свою пресловутую половинку. Вот только этот поиск — иллюзия. Никаких половинок не существует, а уверенному в себе человеку они тем более не нужны.

В чем минус такого стремления? В формировании токсичной психологической зависимости от партнера. Складывается болезненная и тревожная привязанность. Человек отчаянно нуждается в ком-то исключительно из-за ощущения неполноценности и страха одиночества. Мы с клиенткой выявили это в ходе психотерапии. Страх парализовал желание того, что она давно хотела сделать — выбрать себя. Очень важно научиться ценить себя просто за то, что ты есть. Принять все свои минусы и недостатки. Ничего не доказывать ни себе, ни другим. Моя пациентка часто думала, что больше никогда не встретит взаимную любовь и навсегда останется одна, потому и не решалась на какие-то перемены. Психика, самое противоречивое создание на свете, будет делать все, чтобы человек боялся и бездействовал. Ей без разницы, с кем вы встречаетесь. Для нее главное, чтобы все двигалось по привычному сценарию. Пусть в отношениях плохо, зато психике они понятны. Мозг с большей охотой предпочтет такой вариант развития событий, нежели полную неопределенность. Потому психика и начинает нагнетать, что «лучше с ним с таким, чем вообще одной». Вот только это ложь. Она будет кормить вас ложными надеждами, а вы продолжите жить годами в тревоге и напрасных ожиданиях. Ну разве это не мучение? А вот проработать страх одиночества ради сво-

его личностного роста — отличная цель. Для психики любое новое действие человека — стресс, ведь снова надо адаптироваться к новым условиям. Она консерватор. Самое страшное для нее — неизвестность. Она лучше пострадает и помучается, чем попробует выйти из зоны сомнительного комфорта. Что же делать? Не верить психике и ее прогнозам, игнорировать все сомнения и слать лесом мысли о том, что «когда-то нам было хорошо вместе».

Страх — это свойство психики, он существует только в нашей голове. Мы сами убеждаем себя в том, что якобы чего-то не сможем. Не стесняйтесь давать страху отпор! Чем больше мы уклоняемся от чего-то, тем сильнее в результате растет наша тревожность. Мы склонны верить всему, что выдумывает наша психика, и привыкаем к поведению избегания. Вот только в таком случае мы рискуем навечно застрять в самообмане, поскольку мусолим свои мысли и сомнения, а не анализируем объективную действительность. Наш мозг на автомате подкидывает нам воспоминания о давнем неудачном опыте, всякую хрень из прошлого, но надо понимать, что в жизни ничего не повторяется под копирку! Нужно быть в моменте, в настоящем здесь и сейчас. Увы, мы очень легко поддаемся влиянию своей «мыслительной жвачки»

и упорно верим в ее «правду». Давайте поближе познакомимся с этой жвачкой, которая есть абсолютно у каждого человека.

Мыслительная жвачка



Итак, что же такое мыслительная жвачка? Это все, что хранится внутри нашей головы. В первую очередь, это мысли. Бесконечные мысли, которые приходят утром, днем и вечером. Я не знаю, с чем можно сравнить их количество — с набегом саранчи? С населением Китая? Блин, ну их реально очень много. Часто они бессвязны. Прыгают, скачут, пляшут, крутятся, вер-

тятся. Наша психика в какой-то степени трудоголик. Круглосуточная фабрика по производству мыслей обо всем на свете. Мы часто совершаем большую ошибку: придаем излишнее значение своей мыслительной жвачке. Мы похожи на коров, которые молча и не спеша целый день жуют, но от них хотя бы есть толк — они дают молоко, а от нашей жвачки никакой