Автор: admin
01.02.2011 21:19 - Обновлено 29.10.2014 13:41

Как мы обеспечиваем свою безопасность, встречаясь с новизной и неопределенностью?

Что такое человеческая психика? И зачем она вообще нужна? На эти вопросы есть много авторитетных ответов. Здесь и сейчас я хочу привести один из них. Психика обеспечивает безопасность нашего существования. Как объективную, так и – в большей части – субъективную. С самими собой и с тем, что и кто нас окружает.

Об опасности нам сигналит тревога. У каждого свой диапазон тревоги. Кто-то и при землетрясении может остаться вполне спокойным, а кого-то возможный укус комара встревожит очень сильно.

Тревога всегда связана с неизвестностью. Есть понятие – базовая тревога. Она присуща всем без исключения людям и питается неопределенностью нашего существования.

Самое главное – как мы на нее реагируем и насколько она помогает или препятствует нам в жизни.

Если жизнь – это контакт организма со средой, то любой контакт несет в себе элемент новизны и неопределенности. Даже когда я ем яблоко, которых я миллион в своей жизни уже съела, именно в этом, новом для себя яблоке я могу встретиться с червяком. С подгнившим внутри кусочком. С новым оттенком вкуса, наконец. Что уж тут говорить о человеческих контактах…

Есть несколько общечеловеческих способов снижения воздействия тревоги по причине неизвестности.

Первый из них – избегать определять свои желания. Нет желаний – нет потребности в контакте для их удовлетворения. Я в слиянии с окружающим меня полем. У меня нет границ, которые надо оберегать и защищать. Да и меня «как бы» нет. В природе это называется мимикрия. Незаметный такой.

Если все-таки желание оформилось и оно просится к удовлетворению, но при этом надо обратиться к Другому, тревога может возрасти, так как ответ Другого непостижим. Он ведь может как поспособствовать, так и отвергнуть. А отвержение даже в одном, самом крошечном желании может в фантазиях разрастись так, как будто отвергли тебя всего, целиком…

Тут тревога совсем уже зашкаливать начинает, и безопаснее вместо своего желания принять к удовлетворению желание Другого. Или группы Других. Или вспомнить, как тебя за подобные желания мама с папой ругали, и по привычке пойти «тропой отцов», то есть сделать так, как должно хорошему человеку. В чьих понятиях «хорошему» и зачем тебе – взрослому – продолжать жить именно по этой канве – другой вопрос. Но от тревоги точно избавишься. На какое-то время. Ну, и вроде что-то сделаешь, как-то свое возбуждение-желание облегчишь…

Если все-таки настойчивость проявил, с тревогой справился, желание именно свое отстоял, тут как раз этот самый шаг надо делать – обратиться к окружению в поисках удовлетворения. А вот часто так случалось уже в жизни, что ты в ответ на такую свою просьбу пинок получал. Значит, тревоги много, что опять получишь. Ну да, можно подготовиться – выйти с таким видом, что именно пинок вот-вот и получишь. Ну и тут действовать по обстановке – либо глухая оборона, либо сразу «наехать» первым. Именно тот способ выберешь, который лучше всего всегда поддерживал и защищал. Ну, и встречи с новым и неизвестным благополучно избежишь – ты ведь уже заранее все просчитал – ко всему готов. «Плавали – знаем…»

Или еще можно свои привычные эмоции именно Другому, от кого сейчас в исполнении своего желания зависишь, присвоить. Злишься на него, что просишь о своем, и его в этой своей злости и обвиняешь. Или в страхе. Или еще в чем, что тебе держать за свое противно (вне контекста заветов про хороших мальчиков и девочек).

Если дальше что-то в контакте против привычного сценария пошло, и Другой, от которого твое удовлетворение сейчас зависит, опять в тревогу вогнал, можно вместо того, чтобы непосредственно в контакте пытаться прояснять, что происходит между вами, в себя уйти и внутри диалог развернуть. Между собой и воображаемым тобой Другим. Тревогу разряжает… Но желание твое точно «зависнет».

Все эти механизмы, о которых тут пишу, бессознательные. Если все-таки иногда в сознание приходить и пытаться себя опознать, то можно хоть иногда рискнуть свою тревогу принять и все-таки попробовать свежим взглядом на свое «здесь и сейчас» взглянуть. Без привычных сценариев. Без «арт-подготовки». Вот тут можно новый, волнующий, интересный опыт получить.

Да, через тревогу, да, через сомнения. Но освежает…

Автор - Ирина Лопатухина
Источник