Автор:
21.08.2008 17:13 -

Как в нашей жизни сочетаются фантазии и реальность? Иногда впору вспомнить призыв Козьмы Пруткова: «Не верь глазам своим», ведь порой они лгут, даже если речь идет не о красоте и привлекательности (понятиях очень расплывчатых), а о метрах и сантиметрах.

Непридуманная история в духе чеховского рассказа «Толстый и тонкий». В раздевалке фитнес-клуба встретились двое знакомых, бывшие коллеги. Один — колобок, фигура грушей, большой живот, двойной подбородок, одышка. Другой — верста коломенская, худой как жердь, на ветру колышется, жира в организме — на нижнем пороге физиологической нормы.

Первый подходит ко второму, тыкает пальцем в живот (подобие стиральной доски) и говорит: «Я раньше тоже был толстый. Ты молодец, что начал фитнесом заниматься». Немая сцена. Занавес.

Худой приятель, который рассказал мне об этом случае, не обиделся на бестактность знакомого — настолько его шокировало явное несовпадение разных реальностей. Как в пословице: в чужом глазу соринку видит, в своем и бревна не замечает. Неужели люди бывают настолько слепы, что не видят очевидного? Оказывается, очевидно каждому свое, даже если речь идет о такой вроде бы бесспорной данности, как размеры тела.

Габаритные огни

На первом году жизни мы постепенно узнаем, что мир делится на «я» и «не-я», и граница пролегает по нашей коже: внутри — это не то, что снаружи. Поэтому первое, с чем мы себя идентифицируем, — это тело. Позже мы узнаем, что «я» — это еще и чувства, мысли, желания, страхи, воспоминания, мечты, отношения и много всего другого. Но первая идея «Я — это мое тело» все равно остается с нами. Если нам что-то не нравится в зеркальном отражении, мы чаще скажем: «Я неважно выгляжу», чем «Мое тело неважно выглядит». Поэтому мы часто связываем самооценку с внешностью.

Причем именно самооценка определяет наше восприятие своей внешности. Хрестоматийный пример из практики групповой психотерапии: мужчина с низкой самооценкой считает, что у него очень низкий рост. Чтобы разубедить его, ведущий тренинга предлагает всем участникам выстроиться в шеренгу по росту. Этот мужчина оказывается где-то в серединке, но остается при своем мнении: «Вы сговорились, просто хотите меня утешить, не надо, я же знаю, что я ниже всех здесь». Тогда ему предлагают помериться ростом с одним из участников, который явно ниже. Их ставят затылками друг к другу, и они видят себя в зеркало сбоку. Мужчина выше сантиметров на десять, ошибки быть не может. «Нет, это оптический обман, я не верю, я ведь знаю, что я ниже». Получается, что если человек о себе что-то «знает» (в чем-то убежден), то даже собственные глаза для него недостаточно достоверный источник информации. Восприятие подчиняется нашим убеждениям, они как будто искривляют зеркало, в которое мы смотримся.
С тех пор как Архимед погрузился в ванну, расплескал воду и воскликнул: «Эврика!», любой школьник может определить, сколько места наше тело занимает в пространстве. Однако этот объем ничего нам не скажет про наше интимное, личное пространство, в которое мы готовы допустить только особо близких людей. На наши психологические габариты тоже влияет самооценка, в них отражается наш внутренний мир. Кто-то покупает одежду на размер больше, кто-то — меньше… Нетрудно предположить, что первый считает себя более объемным, чем второй. Отсюда могут брать начало самоуничижение или щедрость, борьба с окружающими или готовность уступить. «Меня не замечают, люди смотрят на меня как на пустое место», — говорит вполне живой человек из плоти и крови, и в этих словах слышится сомнение: «Я не уверен, существую ли я…» «Меня все вечно задевают, я постоянно ударяюсь обо что-то, не могу нормально припарковаться» — и возникает образ человека, который постоянно ищет в реальной жизни разрешения внутреннего конфликта, и это имеет мало отношения к размерам его тела.

Мужчина выше сантиметров на десять, ошибки быть не может. «Нет, это оптический обман, я не верю, я ведь знаю, что я ниже».

Стереоэффект

В отношениях две картины мира двух разных людей накладываются друг на друга и могут во многом не совпадать. Чтобы о чем-то договориться, двоим приходится вместе создавать новую общую картину реальности, где допустимы два варианта понимания явлений. В таком эффекте наложения нет ничего искусственного или мистического, ведь и в одной личности могут сосуществовать совершенно разные взгляды на одну и ту же реальность. Припомните улицу, по которой вы сегодня шли на работу… Вот деревья, вот проезжая часть, вот дома… Вот блики солнца, лето, цветы на клумбах… Вот здесь вы однажды вечером испугались какого-то подозрительного субъекта: шли и боялись, что нападет и отберет сумочку с зарплатой… Подруга собралась к вам в гости, вам нужно объяснить ей маршрут, и вы представляете свою улицу на карте: желтые

квадратики, белые полоски, номера домов… Сколько разных картин наложены одна на другую в вашем восприятии этой одной-единственной улицы!
При первых встречах мы, как правило, очарованы новым знакомым и по умолчанию считаем, что он живет в том же мире, что и мы. Можно сказать, что мы витаем в облаках собственной фантазии об этом человеке. Однако реальное взаимодействие заставляет нас спуститься с небес на землю: новый знакомый по-другому смотрит на жизнь, поступает не так, как мы ожидаем, имеет в виду совсем не то, что мы думали. Если мы вытерпим этот сложный период в отношениях (будь то дружба, любовь, сотрудничество, воспитание ребенка), у нас есть шанс как бы вернуться на небеса — понять и разделить с человеком его представления о жизни. Любимый оказывается не таким романтиком, как нам хотелось бы, но со временем мы привыкаем к его практической жилке и видим в ней свою прелесть. Новый колле-га казал-ся талантливым и надежным, и потребовалось время, чтобы привыкнуть к его грубова-тым шуткам и независимости; преодолев временное разочарование, мы находим общий язык и с удовольствием сотрудничаем.

«На самом деле он меня любит», — всхлипывая, говорит женщина, покрытая синяками и ссадинами, поставленными «любящим» мужем…

Вера в какое-то «всамделишное» чувство, которое где-то прячется, порой заставляет человека на долгие годы застревать в зависимых, угнетающих отношениях и изнывать от безысходности и неверия в другую реальность. К этому порой приводит нежелание принять явный факт, не требующий доказательств: тебя не любят, ждать нечего.

Шаг вперед, два шага назад

Фантазии иногда считают пустой потерей времени, уходом от реальной жизни. Словно сам факт, что вы осуществили свои идеи, придает им весомости и серьезности. А пока они остаются в голове, на них не надо обращать внимания. На самом деле фантазии, мечты, воображение, сновидения — это главная продукция человеческой психики, из которой берут начало все наши реальные шаги, маленькие и большие. Словно почва, богатая питательными веществами и содержащая множество семян, наша психика порождает бесконечное множество растений — образов и идей. Сознательно же мы выбираем только некоторые, которым даем простор для осуществления, роста, а прочие объявляем сорняками и отбрасываем.
Определяясь в профессиональной жизни, человек фантазирует о том, как будет работать и чего достигнет, и разумно прокладывает конкретный путь: куда поступать, на какую должность претендовать, чему научиться, а какие свои пристрастия оставить в качестве хобби.

Устал взрослый человек от работы, замечтался о пальмах на песчаном берегу… и немедля уволился, бросил все и уехал отдыхать, не думая о последствиях.

Выбирая спутника жизни, мы фантазируем о семейном счастье, и этот образ вдохновляет нас и придает силы, когда приходится справляться с трудностями. И в то же время мы останавливаем свой выбор на одном человеке, отказываемся от ухаживаний других и планируем конкретные дела: где жить, каков семейный бюджет, когда завести детей и т. д. Мы чередуем две психические функции: творческое порождение (в основном бессознательное) и сознательный выбор (отказ от других вариантов).
Только фантазировать или только высчитывать рациональные ходы — оба жизненных стиля доказывают свою ущербность, однобокость. Если подавлять свою фантазию, просто неоткуда будет черпать идеи для разрешения разных проблем и движения вперед. И полностью уходить в мир фантазий тоже не слишком полезно. Можно либо вообще оторваться от реальности, либо увлечься так называемым отыгрыванием. Так в психотерапии называют инфантильное, незрелое поведение, когда человек не контролирует свои порывы и желания, не осмысливает их, а немедленно удовлетворяет. Как ребенок: захотел конфету — и вот рука уже тянется, хватает, тащит в рот. Устал взрослый человек от работы, замечтался о пальмах на песчаном берегу… и немедля уволился, бросил все и уехал отдыхать, не думая о последствиях. Появилось у жены недовольство мужем, показалось ей, что он подозрительно себя ведет, — и вот уже она кричит все, что о нем думает (и додумывает), не давая себе труда осознать свое недовольство, подумать, откуда оно взялось, и подобрать слова, чтобы поговорить об этом с мужем. Так поток собственных фантазий может захватывать нас и разрушать нашу жизнь. Поэтому так важно иметь привычку замечать свое состояние и хотя бы на несколько секунд увидеть себя со стороны, не принимать важных решений сгоряча

Ты сейчас с кем разговариваешь?

В диалоге все мы иногда замечаем, что разговор зашел в тупик: собеседник ни с того ни с сего начинает яростно спорить, что-то доказывать. И у вас появляется ощущение, что вас просто не слышат, человек говорит как будто сам с собой, не воспринимая ваши доводы и вообще не давая слова вставить. А вы и не думали с ним спорить. Или он обвиняет вас в неправильных идеях, а это вовсе и не ваши идеи…

Действительно, случается, что ситуация задевает нас за живое, и мы словно проваливаемся в прошлое, в другие обстоятельства, где когда-то не завершили спор.

После драки кулаками не машут, но куда-то хочется девать накопившиеся аргументы, которые вовремя не пришли в голову. И тогда ни в чем не повинный собеседник выслушивает то, что было предназначено кому-то другому.

Если вы заметили, что партнер обращается как будто не к вам, не стоит продолжать спорить. Лучше попробовать вернуть человека к реальности. Для этого иногда нужно просто сказать: «Ты сейчас как будто с кем-то другим разговаривал». Собеседник может опомниться и остановить поток излияний.

Если же это не помогло, уточняйте последовательно, что вы тут ни при чем. Например, подруга вдруг начала вас убеждать в том, что заводить роман с женатым человеком безнравственно. А вы ни сном ни духом! Напомните ей: «Ты сейчас говоришь это мне, а я никогда не встречалась с женатыми мужчинами… Ты говоришь, что я неправа, — уточни, что я такого сказала, с чем ты не согласна».

Упражнение "разговор со своей частью"

1 Назовите пять самых важных частей вашего тела.

2 Какая из них притягивает больше всего ваше собственное внимание?

3 Как вы относитесь к этой своей части? Что хотели бы ей сказать, какие чувства к ней выразить?

4 Представьте, что она могла бы вам ответить. Поговорите с ней мысленно.

5 На какие реальные отношения похож ваш диалог? С кем вы обычно так разговариваете и чувствуете что-то подобное?

6 Когда вы сами бываете такой, как этот ваш собеседник?

7 Эта часть вашего тела и этот ваш собеседник олицетворяют какую-то часть вашей собственной души. Теперь вы знаете о ней и можете использовать ее силу и способности «в мирных целях», в своих интересах.

http://kiz.ru