АНДРЕЙ КУРПАТОВ



ПРОРАБОТАТЬ РОДИТЕЛЕЙ?

ТРИУМФ ГАДКОГО УТЁНКА 2.0

Андрей Владимирович Курпатов

Проработать родителей? Триумф гадкого утёнка 2.0

Серия «Рецепты счастья»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74709411
Проработать родителей?: Санкт-Петербург; 2026
ISBN 978-5-6052051-2-8

Аннотация

«Вам надо проработать родителей!» – сейчас самая популярная фраза психологов. Выглядит логично, ведь отношения с родителями – это наш первый опыт взаимодействия с миром. Конечно это оказывает огромное влияние на нас в будущем!

Но работает ли этот «модный» рецепт? Насколько он улучшает жизнь взрослого человека? Как показывает практика – от такой «проработки», как правило, всё становится только хуже… Внутренние проблемы и комплексы никуда не уходят, а вот конфликтов становится больше.

Как же найти золотую середину – помочь себе и позаботиться о близких?

Об этом новая книга Андрея Курпатова. Первый его «Триумф» 25 лет назад стал настоящим бестселлером. Но время

изменилось – и пора по-новому взглянуть на вечную тему родителей и детей!

Содержание

Предисловие 6
Вместо введения. «Проработать» доктора Фрейда 13
Фрейд ещё «в тренде»? 15
В плену друг у друга 26
Случай из психотерапевтической практики: «Идеальный отец» 31
«Поиск Отца» в цифровую эпоху 36
Они просто хотят выжить 40
Шаг в сторону: призраки прошлого 45
Почему мы не помним своего детства? 46
Конец ознакомительного фрагмента. 49

Андрей Курпатов
Проработать родителей?

© А. В. Курпатов, 2026
© ООО «Издательский дом «Нева», 2026

Предисловие

Между стимулом и реакцией есть пространство. В этом пространстве лежит наша сила выбирать свою реакцию. В нашей реакции заключены наш рост и наша свобода.
Виктор Франкл

Двадцать пять лет назад я написал книгу, которую назвал «Триумф гадкого утёнка». Здесь сразу два образа в одном, и оба – с намёком…

Первый – несчастный «гадкий утёнок» гениального Ханса Кристиана Андерсена, которого никто не любит, а только тюкают и обижают. Согласитесь, идеальный образ для нашего несчастного детства.

Второй – «триумфальный крик» – тот удивительно красивый способ, которым птица возвещает окружающим о своей победе над недругами и высоком социальном статусе. Лучшего для гадкого утёнка и не придумаешь!

Нетрудно догадаться, что книга была посвящена нашим детским травмам, отношениям с родителями и тому, как нам, уже став взрослыми, обрести себя и найти душевный покой.

Детство ни для кого из нас не стало увеселительной прогулкой: нас воспитывали, мы – воспитывались. А это всегда сопряжено с трудностями, разочарованиями, страхами, пе-

переживаниями и горючими детскими слезами.

Ты, конечно, знаешь – родители никогда не бывают хорошими, родители всегда не такие, как надо.
Фредерик Перлз

Но вот мы уже выросли – превратились в белых лебедей и вроде бы можем жить да радоваться, будучи полностью уверенными в себе. Погляди в отражение: всё, аллилуйя, ты взрослый – полноценный лебедь, и никто у тебя этого не отнимет!

Однако же почему-то фокус с отражением не срабатывает: мы отчётливо ощущаем, что в нашей жизни нет того счастья, о котором мы так мечтали.

В детстве казалось, что все наши проблемы от того, что мы «ещё маленькие». И мы думали, что вот когда станем взрослыми, то тогда-то уж и заживём по-настоящему! Но где счастье-то? Обещали же… Так нам и говорили родители: мол, когда вырастешь, вот тогда и будешь делать по-своему, а пока – слушайся и исполняй наши приказы.

Выходит, что нас обманывали? Мы оборачиваемся назад и силимся понять, в какой именно момент мы, что называется, свернули куда-то не туда. Может быть, когда выбрали не ту профессию? Или не такого человека себе в супруги? Или может быть, ещё раньше – в подростковом возрасте? Ещё раньше – в детстве? Но кто тогда в этом виноват? Родители?

Этот последний пункт и в самом деле выглядит логичным: мы с детства мечтали о счастье (и, кстати, нам наперебой о

нём рассказывали – «с тех пор они жили долго и счастливо»), но не обрели его. Так что, видимо, где-то там, в детстве – на том «птичьем дворе», где нагло ходили горделивые взрослые утки и хорохорились петухи с индюками, – нас и подставили…

Вместо того чтобы поддерживать нас, входить в наше положение, родители нас наказывали – «Будешь так себя вести, поставлю в угол!», «Дам ремня!», угрожали нам – «Отдам тебя дяденьке милиционеру!», «Сдам в детдом!»

И ко всему прочему, ещё унижали – если и не называли «гадкими», как того утёнка, то точно сравнивали с другими детьми – более «хорошими», которые «лучше» нас. Плюс всячески подчёркивали нашу зависимость, несамостоятельность, неспособность, отсутствие таланта и т. п.

Да, точно – детство! Но что теперь с этим поделать, оно же закончилось? Было-было и вышло… Попробовать переиграть? «Проработать родителей» – папу, маму?

В самом деле, мы теперь все взрослые люди – могли бы сесть и поговорить по душам. Мы им расскажем, чем они нас обидели, какие комплексы в нас сформировали, а они, наконец, поймут, как были глубоко неправы, раскаются, попросят прощения.

И всё, закроем гештальт, груз проклятия с плеч долой – можно начать всё заново, с чистого листа. Но любые подобные попытки, как известно, ни к чему хорошему не приводят – мы или теряем уверенность ещё до начала такого «разго-

вора по душам», или сам разговор заканчивается скандалом и обвинениями в «неблагодарности».

Впрочем, давайте представим, что всё-таки наш гениальный план удался… У нас получилось – мы набрались смелости, поговорили с нашими родителями начистоту, всё рассказали им, что у нас на душе накипело, а они – да и согласились: мол, ты прав, сынок, ты права, доченька, виновны, прости нас грешных…

И что дальше – чистый лист, начинаем заново? Нет, ничего не изменится. Мы вернёмся к тому же разбитому корыту своей жизни, которое покинули в поисках чуда, владычества и рыбки золотой. Жизнь не перепишешь, её живёшь не на черновик, а сразу – по-белому.

Гештальт, может быть, и закроется – мол, выговорились, полегчало. Но это же не было самоцелью. Цель была в том, чтобы отыграть назад, начать заново, по-другому. А нет, такой фокус не провернуть. Так стоит ли в таком случае вообще ворошить прошлое? Может, просто забетонировать его ко всем чертям и не оборачиваться?

Поскольку вы держите в руках книгу с подзаголовком «Триумф гадкого утёнка 2.0», думаю, вы догадываетесь, что я вам отвечу. Да, психотерапевтический опыт говорит: в прошлом надо разобраться, причём обязательно. Только совсем не так, как нам кажется, – не искать ошибки, правых и виноватых, а понять, что в нём, в нашем прошлом, на самом деле случилось.

Нам необходимо проработать не родителей, а то, через что мы в своём детстве прошли и с какими последствиями теперь из-за этого имеем дело. То есть нам нужно осо знать, почему получилось так, что мы страдаем от чувства неуверенности, или от синдрома самозванца, или от тревожных расстройств и депрессии, или просто не можем найти своё место в жизни.

> *Детей ориентируют на то, чтобы добиваться именно того, чего не добились их родители, им навязывают амбиции, которые родители так и не смогли реализовать. Такие методы и идеалы порождают педагогических монстров.*
> *Карл Густав Юнг*

Поиск виноватых толку не даст. Но важно понять, как в нас завязался этот узел, что не позволяет нам испытывать счастье, казавшееся столь близким, а превратившееся в недостижимую мечту. Именно в этом понимании скрыт ответ на главный вопрос – что нам делать дальше, как этот внутренний узел развязать, чтобы освободить себя для будущего.

Конечно, прошлое надо отпустить, но не бетонировать его в семейном склепе, а продумать, осознать и отпустить с миром.

Мы живём в новое время, когда меняются все прежние социальные институты. И семья уже не так котируется, как это было в прежние времена. Сейчас в моде индивидуализм

– не зря нам столько рассказывали, что нужно «быть собой», «верить в себя», «идти своим путём» и т. п.

Только вот, к сожалению, никто не сопроводил эти прекрасные слоганы и месседжи конкретной инструкцией.

Растерянные, мы теперь силимся понять: а какими, собственно, нам быть, чтобы «быть собой», чего мы хотим на самом деле, что нам следует делать и на что мы можем надеяться?

Это отнюдь не праздные вопросы, которые с очевидностью говорят о том, что проблемы коренятся не только в нашем детстве, но и в нашей нынешней жизни. То есть мы нуждаемся не в простых ответах, а в подлинной пересборке самих себя, по существу – в обретении самих себя.

Это иллюзия, что у нас в детстве было некое подлинное «самих себя», которое мы потом вроде как потеряли. На самом деле, самого себя потерять невозможно, но прежде самим собой нужно стать.

Детство никому не даёт и не может дать этого. Если что-то подобное и случается, то лишь в редких случаях, по счастливому стечению обстоятельств и точно не навсегда. Рано или поздно нам всё равно придётся создать самих себя, и лишь после этого мы увидим – как нам жить, что нам делать и что делает нас по-настоящему счастливыми.

К сожалению, ответов на эти вопросы у наших родителей не было, да и не могло быть. В конце концов, каждый лебедь проходит свой путь взросления и становится тем, кем может

стать – не больше и не меньше, – даже если очень хочет, чтобы утки приняли его за своего.

Наш подлинный триумф – не в том, чтобы победить кого-то, и уж тем более не в «моральной победе» над своими родителями. Такая победа была бы пирровой – по сути, приговором самому себе. Нет, нам нужно одолеть своих собственных демонов – неуверенность, страхи и комплексы, неоправданные ожидания, вину. И во всех этих битвах мы должны полагаться прежде всего на себя.

Именно об этом моя новая книга – «Проработать родителей? Триумф гадкого утёнка 2.0». Мы посмотрим, как все эти невротические защиты и комплексы в нас возникли и почему их корни лежат именно в нашем детстве – но именно корни, а не решения.

Так что по ходу пьесы мы в некотором смысле проработаем и наших родителей. Но не для того, чтобы их в чём-то уличить, и даже не для того, чтобы освободиться от их «страшной тени».

Нет, мы сделаем это, чтобы ощутить в себе подлинно красивое чувство любви – к ним, к жизни и к самим себе. Это радость, которую и вы, и они заслуживаете.

Приятного и полезного вам чтения!

Вместо введения. «Проработать» доктора Фрейда

В бессознательном нет ничего тривиального, особенно в том, что касается детства.
Зигмунд Фрейд

Поскольку нам предстоит говорить о родителях, то не вспомнить доктора Зигмунда Фрейда просто нельзя. Весь психоанализ, основателем которого он был, стоит, кажется, на том единственном положении, что мы находимся в чудовищно сложных отношениях со своими родителями.

Мы их любим, но, как считает Фрейд, не чистой детской любовью, а любовью сексуальной. Испытываем к ним сексуальное влечение: мальчики – к мамам, а девочки – к папам. Второй же родитель (в случае мальчиков – папа, в случае девочек – мама) стоит препятствием к удовлетворению нашего сексуального желания.

Поэтому в глубине души каждый мальчик хочет убить своего папу, как это сделал царь Эдип из известной трагедии Софокла, а каждая девочка, подобно Электре – героине уже другого древнегреческого мифа, – жаждет смерти своей матери.

Вот, собственно, такую концепцию и предлагает нам доктор Фрейд.

Думаю, любому современному человеку понятно, что тут что-то не так… С другой стороны, каким-то магическим образом психоаналитическое учение в своё время буквально покорило мир. Но как так может быть, что такая странная идея завладела интеллектуальными, так сказать, массами?

Видимо, Зигмунд Фрейд и в самом деле вскрыл в человеческом существе что-то невероятно важное, что-то, что срезонировало с внутренним чувством огромного количества людей. Но что это? Действительно ли это лишь проклятый «сексуальный вопрос»?

Давайте попробуем в этом разобраться…

Фрейд ещё «в тренде»?

Там, где было «Оно», должно стать «Я».
Зигмунд Фрейд

Итак, если верить психоанализу, в нас сидит отчаянное стремление вступить в сексуальные отношения с одним из своих родителей, убив параллельно другого. Поскольку же это недопустимо, то наш внутренний цензор, объясняет Зигмунд Фрейд, вытесняет эти влечения глубоко в бессознательное.

Там, в бессознательном, наши вытесненные влечения и желания бродят, как злобные тени неупокоившихся мертвецов, конфликтуют друг с другом и выскакивают на поверхность – или в виде каких-то невротических симптомов (страхов, навязчивостей и депрессий), или в искажённой форме – в сновидениях, оговорках, странных ассоциациях.

Психоаналитический метод Фрейда ставит перед собой задачу разыскать причины этих конфликтов. Для этого используются техники свободных ассоциаций и толкования сновидений, чтобы найти «следы» тех самых подавленных влечений и понять, как они сформировали невротический симптом. Если это предприятие увенчается успехом, то, как полагает психоанализ, мы излечимся от наших неврозов.

Сама теория психоанализа, конечно, сильно сложнее, но

сухой остаток выглядит именно таким образом. Для человека, не занимающегося психологией, это может показаться каким-то бредом сумасшедшего, но для тех, кто знаком с психологией не понаслышке, поверьте, это не так.

Фрейд, как бы мы к нему ни относились, верно определил саму формулу возникновения невротических расстройств – внутреннюю механику этих «вытеснений» и того, как затем наш мозг пытается справиться с этим конфликтом за счёт, как его называют психотерапевты, невротического симптома.

> Представьте, что вы чего-то по-настоящему сильно хотите, но не можете себе этого внутренне позволить – вам стыдно, неловко, страшно, или вы вообще не до конца осознаёте, что именно вас так внутренне гложет. Понятно, что вы, скорее всего, начнёте болезненно тревожиться о чём-то другом – ясном и понятном, о чём-то, что «лежит на поверхности» – например, о здоровье, о внешности, о том, что к вам плохо относятся, и т. д.

Проблема классического психоанализа в том, что Фрейд безапелляционно утверждал, что если мы чего-то хотим, то это обязательно связано с сексуальностью. И да, часто именно так оно и есть. Но точно так же мы можем хотеть, чтобы нас принимали и одобряли, уважали и поддерживали. А ещё мы жаждем безопасности и комфорта. Так что сексуальность – это важно, но наш внутренний мир ею точно не исчерпы-

вается.

Почему основатель психоанализа зафиксировался именно на сексуальности? Возможно, потому что сам Фрейд всю свою жизнь страдал от множества самых разнообразных невротических симптомов – у него были и навязчивые страхи, и приступы паранойи и тяжёлой депрессии.

С другой стороны, некоторые его биографы не без оснований утверждают, что из прожитых им 83 лет его интимная жизнь длилась не более десятилетия. Видимо, где-то тут всё это и сошлось, вылившись в нашумевшую теорию.

> *Наша психика – это в первую очередь оборонительный и наступательный орган, рождённый необходимостью жить в слишком узких границах, изначально затрудняющих удовлетворение инстинктов.*
> *Альфред Адлер*

Кроме того, практически все биографы Фрейда утверждают, что по натуре он был человеком, стремящимся к славе и вниманию. Так что если он, ко всему прочему, и правда был авантюристом, то это многое объясняет.

Согласитесь, что это вполне смелый жест – эпатировать утончённый высший аристократический свет идеями о детской сексуальности? Мальчик сексуально желает маму и вот-вот убьёт папу, а девочка грезит о сексе с отцом и желает смерти своей матери… Самая настоящая авантюра!

Сексуальность, подавлявшаяся западной культурой на

протяжении всего XIX века, к концу современной Фрейду – викторианской[1] – эпохи стала прорываться наружу в самых разных формах. Зачастую весьма странных и извращённых. Потому Фрейд со своей теорией оказался как нельзя кстати, а его интеллектуальному авантюризму и недюжинной амбициозности было где разгуляться.

Так может быть, сексуальность, о которой говорит Фрейд, оказалась лишь удачным, вовремя подвернувшимся маркетинговым ходом, попавшим в нерв времени? А если так, то, может быть, что-то другое в его учении сделало фигуру основателя психоанализа знаковой? В конце концов, как-то же он смог оказать фантастическое, не сопоставимое ни с чем влияние на современную культуру.

Последствия этого ощущаются и до сих пор – кого из нас не пытались разложить или интерпретировать «по Фрейду»? Но это где-то просто забавно, а где-то и глупо. Представьте: вы годами не можете построить отношения, каждый раз наступая на одни и те же грабли. Вы страдаете, ищете ответы, пытаетесь что-то изменить. А вам говорят:

«Да ладно, это ж всё твой эдипов комплекс!» Будто поставили диагноз – и дело с концом.

---

[1] Викторианская эпоха – период правления британской королевы Виктории, длившийся с 1837 по 1901 год, в рамках которой, кроме всего прочего, сформировалась «викторианская мораль», которая представляла собой целый комплекс ценностей и норм (включая нормы сексуальной жизни), строго, можно сказать даже жёстко регламентирующих жизнь представителей среднего и высшего класса.

Но вот что интересно: эта мода на упрощённый фрейдизм – она ведь тоже неслучайна; мы хватаемся за простые объяснения, потому что сложные нас пугают. Гораздо проще сказать «у меня детская травма», чем признать: я до сих пор, будучи взрослым человеком, жду от мира того, что мог дать только родитель – мог и не дал.

Откройте любую соцсеть. Психологические паблики пестрят мемами: «токсичные родители», «нарциссическая мать», «эмоционально недоступный отец». Миллионы лайков и тысячи комментариев: «Это прямо про меня!» И что дальше? Узнали, поставили диагноз – и?..

Дальше обычно ничего. Потому что эти простые ярлыки создают иллюзию понимания, но не дают реального освобождения. Как пластырь на гнойной ране – вроде и не видно воспаления, но болит всё сильнее.

Сталкивались ли вы с ситуациями, когда сложные проблемы в отношениях или самооценке пытались объяснить упрощёнными фрейдистскими идеями? Как вы думаете, помогало это или, наоборот, уводило от сути?

Но печально даже не то, что мы всё ещё ходим под тенью Фрейда, а то, что мы не даём себе разобраться, вникнуть, понять. Мы ищем простых ответов, и нам почему-то кажется, что психология – это то, что лежит на поверхности. Но это не так. По крайней мере, если кто-то решил козырять именно Фрейдом, он уж точно должен это хорошо знать.

Наша внутренняя душевная жизнь – сложнейшая и парадоксальная штука. С другой стороны, это не значит, что мы не распутаем этот клубок, если зададимся такой целью.

Психоанализ сыграл важную роль в становлении науки о психологии человека, однако по ряду причин ему не удалось стать ни по-настоящему научной концепцией, ни эффективным средством лечения невротических расстройств.

Наши психологические комплексы действительно уходят корнями в детство, и поэтому без родителей здесь, конечно, не обошлось. Однако неправильно было бы думать, что дело здесь в сексуальных влечениях; с другой стороны, проблема не ограничивается просто воспитанием, она, вне всякого сомнения, лежит значительно глубже.

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ, ДОК?

Раз уж мы заговорили о личности Зигмунда Фрейда, давайте попробуем разобраться, а в чём же состояла его собственная – внутренняя – личная драма.

Надеюсь, это не будет большой бестактностью, если учесть, что сам Фрейд многократно ссылается в своих работах на собственный психологический опыт, проводит свой собственный самоанализ. Наконец, его главная книга «Толкование сновидений», положившая начало психоанализу, в значительной степени представляет собой интерпретацию сновидений самого автора.

Так или иначе, внутренний конфликт самого Фрейда будет для нас в рамках рассматриваемой темы весьма и весьма поучительным.

Зигмунд родился в 1856 году в еврейской семье в городе Фрайберге (тогда это была австрийская провинция, теперь – Чехия). Он был первенцем Якоба Фрейда от его второй жены – Амалии Натансон, которая на момент вступления в брак была в два раза младше его. Впоследствии Амалия родила ему ещё пять дочерей и двух сыновей.

Фрайберг был маленьким городком, отец Зигмунда занимался небольшим бизнесом по торговле тканями, но дела шли неважно. Когда мальчику исполнилось три года, его семья переехала в Вену, где, впрочем, тоже жила достаточно скудно.

Зигмунд, однако, всегда оставался на особенном положении. Во время беременности Амалии нагадали, что родится мальчик и он станет «великим человеком». Так что мама окружала мальчика всемерной заботой, создавала для него лучшие условия – единственный из детей в семье он имел отдельную комнату и пользовался лампой, тогда как остальным приходилось довольствоваться свечами.

В юности Зигмунд мечтал о подвигах Ганнибала, а потом хотел стать членом Совета министров. Учился он превосходно и даже переводился из класса в класс без экзаменов. Мать гордилась своим сыном, а сын беззаветно любил свою мать[2]. С отцом же

[2] Считается, что в двухлетнем возрасте у мальчика пробудилось либидо в

отношения у Зигмунда складывались иначе. Положение евреев в Австрии в те годы было незавидным, а отец ассоциировался у мальчика с этой «низшей ролью».

Тяжелейший психологический удар Зигмунд получил, когда ему было около 12 лет. Он шёл вместе с отцом по улице, когда неизвестный человек смахнул с головы Фрейдастаршего шапку и прокричал: «Еврей, убирайся с тротуара!» И тогда отец Зигмунда… послушно сошёл с тротуара и поднял упавшую в грязь шапку.

Зигмунд возмутился: «И что же ты сделал?!» На что отец спокойно ответил своему сыну: «Я сошёл с тротуара и поднял шапку».

Пройдёт время, и Зигмунд сам ощутит на себе проявления антисемитизма. Так, ему пришлось выбрать профессию врача («разрешённую» для выходцев из еврейских семей), тогда как сам он к ней не стремился. Кроме того, он стыдился бедности семьи, в чём не мог не винить своего отца.

Серьёзным ударом по самолюбию юноши стала фраза, брошенная его университетским профессором Брюкке. Профессор не взял Зигмунда в свою лабораторию ассистентом, объяснив своё решение бедностью молодого человека.

Позже Фрейд напишет: «Поворот произошёл в 1882 году, когда мой учитель, к которому я

отношении матери, когда он увидел её голой. Но является ли это правдой, откуда это известно и что имеется в виду под «пробуждением либидо в двухлетнем возрасте», понять достаточно трудно.

питал высочайшее возможное уважение, исправил великодушную щедрость моего отца, серьёзно посоветовав мне ввиду трудного денежного положения оставить теоретическую карьеру».

Мать – это дом, который мы покидаем, это природа, океан. Связь с отцом иного порядка. В первые годы жизни ребёнка она весьма ослаблена и совершенно несравнима с близостью матери. Зато отец выражает противоположную сторону человеческого существования, и на той стороне – разум, рукотворные вещи, порядок и закон, освоение новых земель и приключения. Отец – тот человек, который вводит ребёнка в большой мир.
Эрих Фромм

Уязвлённое самолюбие Фрейда не смирилось с таким положением вещей. В течение ближайших 20 лет он будет настойчиво искать учителя, который мог бы стать для него недостающим «отцом» – человеком, которым можно было бы восхищаться, у которого можно было бы найти защиту.

На эту роль последовательно претендовали упомянутый уже профессор Брюкке, а потом знаменитый Жан-Мартен Шарко. Далее – не менее, а может быть и более, знаменитый Эйген Блейер и, наконец, Вильгельм Флисс, который замыкает этот ряд, причём со скандалом – он публично обвинил Фрейда в том, что тот украл его теорию сексуальности.

Далее, после создания каркаса психоаналитической

концепции, Фрейд перестаёт искать учителей, теперь его занимают ученики. Учеников было много – Юнг, Адлер, Ранк, Ференци, Райх… Все они стали самостоятельными и крупными учёными, и всех их Фрейд столкнул с дороги, обвинив в отступничестве. Они посмели подвергнуть его идеи сомнению, предложили свои, альтернативные теории, проявив тем самым непочтение «отцу».

«Отец» – то есть сам Фрейд – был в гневе, он насмехался и иронизировал над учениками, продолжая своё дело, выдумывая всё более и более странные и всё менее правдоподобные концепции. Впоследствии он напишет в одной из своих работ: «Тот, кто преодолел власть отца, может считать себя героем».

Какое место во всём этом занимает сексуальность? Даже гадать не будем – тайна за семью печатями. Так или иначе, оттолкнувшись от факта «запрета на сексуальность» (а проявления детской сексуальности действительно пресекаются), он пошёл с этой «сексуальностью» и в область социальных отношений, и в сферу биологического инстинкта самосохранения. В общем, распространил одну проблему на всё.

Тогда как кто-то из его учеников занялся больше социальными отношениями – например, Альфред Адлер, кто-то духовными переживаниями – как Карл Юнг, кто-то проблемами психологических защит – в частности, его дочь Анна. Так или иначе, большинство из них потратили всю свою жизнь на невротическую борьбу с властью своего «отца» от науки.

Последствия были такими, какие мы часто имеем возможность наблюдать в обычных семьях. Обычные семьи тоже распадаются именно в силу взаимной отчуждённости – из-за претензий супругов на свою личную «правду» и «правоту». Ровно так и почил психоанализ – уже в начале 2000-х насчитывалось меньше одного процента психоаналитиков, придерживающихся классического фрейдовского учения.

Родители для человека – значительно больше, чем просто люди, а наши отношения с ними – это не просто отношения между двумя (тремя) личностями. Когда мы были совсем маленькими, мы познавали не мир, нас окружавший, а наших родителей, которые этот мир олицетворяли.

Когда же настало время разочаровываться в мире, мы разочаровывались не в мире, а в них – наших родителях. В дальнейшем вся наша жизнь проходила по формуле «найти тот мир, который мы потеряли», то есть найти тех своих родителей, которые были для нас счастьем, и их в себе, то есть своё счастье.

В плену друг у друга

Характер – это панцирь против внешнего мира и подавленных импульсов изнутри.
Вильгельм Райх

В основе глубинного психологического конфликта основателя психоанализа, конечно, лежали его отношения с родителями. Но я далёк от мысли, что это был конфликт на сексуальной почве – что, мол, Зигмунд страстно желал свою мать и потому ревновал её к отцу как любящий мужчина.

Скорее сын просто хотел для своей матери лучшей доли, а потому испытывал к отцу, который не мог этого обеспечить, смешанные чувства. Якоб не смог дать сыну ощущение защищённости, и потому тот впоследствии мстил ему за своё детское ощущение беззащитности.

Это куда более естественно и психологически понятно, чем психоаналитическая трактовка, предполагающая, что каждый мальчик жаждет убить отца, видя в нём секс-конкурента.

Фрейд допустил роковую ошибку. Первая её часть совершенно очевидна – мы не одна только сексуальность, и наши отношения с родителями не сексуальны по своей сути. Они для нас – планета, которая произвела нас на свет и дала возможность жить. Их значение в нашей жизни столь велико, что понять его в рамках одной только сексуальности, пусть

и безмерно расширенной, невозможно.

Но есть у этой ошибки и вторая часть. Фрейд превратил историю отношений ребёнка с родителями в умозрительную метафизическую теорию, а наши родители – это реальные люди, которые воспитывали нас в реальном мире и для реального мира. Причём они делали это и тогда, когда специально в этом усердствовали, и особенно тогда, когда совсем об этом не догадывались.

> *Во взрослом застрял именно ребёнок, вечный ребёнок, нечто всё ещё становящееся, никогда не завершающееся, нуждающееся в постоянном уходе, внимании и воспитании. Это часть человеческой личности, которая хотела бы развиться в целостность. Однако человек нашего времени далёк от этой целостности, как небо от земли.*
> *Карл Густав Юнг*

В природе на период взросления любого малыша уходят считаные месяцы, лишь у нескольких видов животных – несколько лет. А потом юный зверь свободен – он отправляется на все четыре стороны и сам вершит свою судьбу. Он становится независимым от своих родителей и ничем более с ними не связан.

В случае же человека ситуация принципиально иная! Мы зависим от наших родителей буквально биологически аж до 14–16 лет, ну а социально – ещё многие десятилетия сверх этого.

• Причём чем успешнее наши родители в социальном плане, тем, как правило, дольше длится эта зависимость. Кому-то приходится десятилетиями дожидаться наследства, кто-то годами нуждается в поддержке – профессия, карьера и т. п.

• Впрочем, и в семьях с низким уровнем достатка ситуация ничем не лучше, если человек, не имея своей жилплощади, вынужден жить со своими родителями, следуя их правилам, или, например, нуждается в том, чтобы они сидели с его малолетними детьми.

Но даже если нет и всего этого, психологическая зависимость от родителей всё равно продолжается всю нашу сознательную жизнь. Зависимость же – всегда отвратительна. В ней самой по себе нет, наверное, ничего особенного или страшного. Ну зависимость – и что с того? Однако она неизменно рождает в людях две патологические тенденции:

• или, с одной стороны, искушение пользоваться зависимым положением того, кто находится у тебя в зависимости;

• или, с другой, стремление манипулировать тем, от кого ты находишься в зависимости.

К сожалению, это вполне естественно, таково правило зависимости. Вот и получается, что эти столь важные для нас отношения превращаются в состязание, в перетягивание каната. И сначала побеждают те, кто сильнее, – родители, а потом те, у кого больше времени, – дети. Впрочем, и те и другие неизменно оказываются в проигрыше.

Если бы наши родители понимали, что эта зависимость обоюдна, то, быть может, жизнь их детей, то есть нас с вами, сложилась бы как-то иначе. Но для этого они должны видеть в нас партнёров, а не просто «отпрысков». Мы же, к сожалению, слишком поздно становимся партнёрами, и нас в качестве партнёров нужно ещё воспитать…

Порочный круг, из которого, кажется, совершенно невозможно выбраться. Впрочем, не будем торопиться с выводами, ведь мы ещё толком ничего не выяснили.

Проблема отношений родителей и детей значительно объёмнее и серьёзнее, чем может показаться на первый взгляд.

Сейчас мы от главы к главе будем исследовать этот вопрос, а именно:

• мы увидим, сколь много нам недодали наши родители;

• узнаем, чего мы от них так безуспешно ждали и что вместо этого получили;

• нам станет ясно, какие свои проблемы родители решают за наш – детский – счёт;

• поймём, почему испытываем амбивалентные чувства к своим родителям – любим и ненавидим, уважаем и презираем, нуждаемся и отталкиваем их помощь.

Право, всё это имеет свои объяснения, и до тех пор, пока мы их не найдём, мы вряд ли сможем чувствовать себя по-настоящему счастливыми людьми.

С момента своего рождения мы зависим от своих родителей, но дальше, по мере нашего взросления, это начинает нас

тяготить, и мы пытаемся вырваться. В какой-то момент нам даже начинает казаться, что мы высвободились.

Но это иллюзия, потому что сама эта попытка, само это желание обрести психологическую свободу свидетельствуют, что мы зависимы.

Весь фокус в том, что наша зависимость от родителей не объективного, а субъективного свой ства. И даже круглый сирота порой в неменьшей, а то и в большей степени зависит от своих родителей, которых он, возможно, даже не помнит.

Случай из психотерапевтической практики: «Идеальный отец»

Максим обратился ко мне, когда ему было 37 лет – жалобы в целом типичные: на хроническую неудовлетворённость жизнью, постоянную усталость, чувство, что не получается достичь желаемого. Внешне всё выглядело благополучно: собственный бизнес в IT, отличная квартира, регулярные путешествия. Но вот внутри – пустота и ощущение, что он «не там и не то».

Родители Максима – обычные советские инженеры. Отец – молчаливый, вечно уставший человек, который постоянно в работе, а дома, когда была возможность, погружался в телевизор. Мать – заботливая, но тревожная, постоянно переживающая о будущем. «Они хорошие люди, – говорил Максим, – просто… никакие. Я их люблю, но у них совсем своя жизнь».

В 25 лет Максим попал на первый бизнес-тренинг. Харизматичный спикер говорил о безграничных возможностях, о том, как важно «выйти из зоны комфорта» и «думать как миллионер». Максим был очарован. Наконец-то кто-то говорил с ним как с человеком, способным на большее! Он купил VIP-пакет, получил личную консультацию, где тренер сказал: «Я вижу в тебе потенциал. Ты можешь гораздо больше!»

Следующие 12 лет превратились в бесконечную гонку.

Максим сменил десятки коучей, бизнес-менторов, психологов. Каждый новый «гуру» обещал то, чего не дал предыдущий. Один учил жёсткости в бизнесе, другой – эмпатии и soft skills, третий – духовности и поиску предназначения. Максим платил десятки тысяч долларов за марафоны, мастермайнды, личные сессии.

Параллельно и в личной жизни происходило что-то подобное. Каждая новая девушка в первые месяцы казалась «той самой»: понимала его как никто, верила в него, вдохновляла.

Но через год-полтора магия исчезала. Оказывалось, что она «недотягивает», «не развивается», «тянет вниз». И Максим уходил в поисках новой музы – женщины, которая будет понимать его амбиции.

«Знаете, что меня бесит больше всего? – говорил он на одной из сессий. – Я как будто всё время ищу что-то. Но что именно? Или мне только кажется… Вроде бы нужен наставник, который поможет и направит. Но я уже столько всего этого прошёл, что злюсь, как только мне начинают что-то советовать. Пытаюсь найти женщину, которая будет меня поддерживать. Но когда поддерживает – кажется, что она слабая и я ей не интересен по-настоящему, потому что ей просто меня не понять…»

Прорыв случился, когда Максим, бесконечно, по кругу пересказывая мне свои бизнес-стратегии и планов громадьё, коснулся вопроса, который с самой первой встречи букваль-

но висел в воздухе. И да, это были отношения с отцом. Сначала Максим совершенно не считал эту тему значимой и действительно, на сознательном уровне, не видел в этом никакого смысла. Ему уже всё-таки «под сорок», а когда говорили с отцом о чём-то по-настоящему важном – и не вспомнишь.

С детства Максим чувствовал, что отцу не до него – ни доброго слова, ни поддержки в начинаниях, ни даже простого человеческого участия. Скорее наоборот: отец вёл себя так, словно совершенно не верил в сына и даже, как казалось Максиму, не интересовался: мол, учись – это главное. И всё. Так что не удивительно, что Максим, как он выразился, «закрыл для себя этот вопрос».

Отец и в самом деле всегда был немногословен, не особо эмоционален. Но, как оказалось, всё тут было не так очевидно, как могло показаться. Отец Максима рос сиротой. Сначала его приютили родственники, но потом по материальным причинам отправили мальчика в детский дом.

Так что выражать чувства – это точно был не его конёк.

Но зато он рано стал работать, в институт смог поступить только через несколько лет после армии – на вечернюю форму обучения, чтобы одновременно работать и ночами учиться.

В общем, единственный способ, которым отец Максима умел проявлять любовь, – это работать по 12 часов, чтобы у семьи было всё необходимое. Он-то уж точно знал, насколько это важно. Но что из всего этого способен понять ребё-

нок?

Ребёнок, который смотрит на мир широко открытыми глазами и всегда – только из себя самого. С этой позиции, конечно, взрослый не способен понять ребёнка, а потому малышу остаётся только обижаться, тешить себя надеждой и снова глотать слёзы разочарования.

Фактически у Максима, конечно, был отец. Однако у него не было *того отца*, которого бы он внутренне считал бы отцом. Отец – это же для нашего подсознания не биологическая связь, как с мамой, и не какой-то формальный статус. Отцами отцы становятся, и это долгий, зачастую непростой путь.

Да, в каких-то семьях всё складывается удачно, но вот есть и такие: личные травмы отца, которые он даже, наверное, не осознавал, наложились на ожидания сына, который ни их, ни тем более их последствий понять не мог.

В результате Максим так и застрял в бесконечном ожидании – должен появиться кто-то, кто будет им гордиться, но не «снизу», не из подчинённой, так сказать, позиции, а сверху – как Господь Бог. И этот образ не случаен – чем более успешным становится человек, тем сложнее ему найти авторитет. Стать авторитетом для ребёнка – дело нехитрое, а вот взрослому человеку найти авторитетную фигуру – когда ты и сам уже «круче тучи», – задача почти невыполнимая.

И тут, на удивление, Максиму пригодилось, наконец, его обучение на бесконечных программах «личностной эффек-

тивности». После того как мы обсудили с ним, какая у его отца была жизнь и как её обстоятельства могли отразиться на его восприятии жизни, его способности к эмоциональной близости, он – в 37 лет – осознал, что вообще-то у поведения родителей могут быть причины, о которых он никогда прежде не думал.

Так что Максим проявил инициативу и организовал совместный отдых с родителями – повёз их в кемпинг с рыбалкой. И во время всей поездки был чу́ток к отцу. Сначала, впрочем, отец вёл себя как обычно, и Максим уже было решил, что затея не имеет особого смысла.

Но на следующий день, когда они утром выплыли на лодке на середину озера и рыбачили, сын расспросил отца, быть может, впервые за столько лет, про его детство. В результате они проговорили в этой лодке, как показалось Максиму, дольше, чем за всю жизнь.

Когда совместный уик-энд закончился и Максим отвёз родителей домой, отец, прощаясь, обнял его и тихо сказал: «Сынок, ты только береги себя». Максим машинально ответил: «И ты себя, пап…»

Он спустился из родительской квартиры в машину и впервые за многие годы разрыдался. Плакал и не мог остановиться – вся боль выходила из него, как из решившей вдруг очиститься раны.

«Поиск Отца» в цифровую эпоху

Отец – это метафора.
Жак Лакан

История Максима кажется вроде бы и простой, и одновременно такой трагичной. Два, в сущности, очень хороших человека были рядом почти 40 лет, но так и не встретились. Без вины виноватые, каждый играл свою роль и, надо признать, не худшим образом.

Но в остатке – копилось отчуждение и чувство одиночества, а со стороны сына – ещё и неустранимая тоска по чему-то, чему он сам даже не мог найти слов.

Максим находится в бесконечных «поисках Отца», даже не подозревая об этом. А теперь откройте свою социальную сеть – можете прямо сейчас – и полистайте. Вы увидите бизнес-коуча с идеальной улыбкой и историей успеха, девушку-астролога, которая знает про эту жизнь «всё», брутального спортсмена, который научит быть «сильным и мужественным»…

Бьюсь об заклад, что и они тоже, даже улыбаясь вам и демонстрируя абсолютную уверенность в себе, находятся в «поисках Отца». И это на самом деле какая-то дурная, абсурдистская перспектива: мы смотрим на них в подсознательном «поиске Отца», а они демонстрируют себя, но даже не

для нас, а чтобы «потерявшийся Отец» наконец нашёлся – заметил их и похвалил.

Присмотритесь к комментариям под постами популярных коучей и менторов: «Благодаря вам я наконец поверила в себя!», «Вы дали мне то, чего не дали родители!» И это не метафоры, а буквальное описание того, что происходит.

Подписчики ищут не информацию, не действительное знание, а приобщение к авторитетной фигуре. А если ещё эта «фигура» и скажет что-то наподобие «Ты супер!», «У тебя всё получится!», «Я в тебя верю!» – то, что должен был сказать отец, но не сказал, – это вообще дофаминовый экстаз.

> Сорокалетний мужчина листает приложение для знакомств – свайп влево, свайп вправо. Он ищет не просто партнёршу – он ищет женщину, которая будет любить его безусловно (как мама), восхищаться им (как мама), но при этом быть страстной любовницей (уже не как мама). Миссия невыполнима. Но он продолжает искать.

И знаете, что самое грустное? Мы все это делаем.

• Кто-то подписывается на десятки коучей, собирая их мудрые цитаты как когда-то собирал свою детскую коллекцию кукол или роботов.

• Кто-то меняет психологов как перчатки: «Этот меня не понимает, но, может быть, следующий поймёт?»

• Кто-то годами ходит на тренинги личностного роста, каждый раз надеясь, что вот этот – точно последний и после

него жизнь наладится.

А кто-то – и таких очень много – проецирует родительские ожидания на партнёров.

• «Почему ты меня не поддерживаешь?» – кричит жена мужу. Но она кричит не на него. Она кричит на отца, который не поддержал её детскую мечту стать художницей или моделью.

• «Ты меня не ценишь!» – обижается муж на жену. Но обижается он не на неё, а на мать, которая ценила только его правильное поведение или школьные достижения, а не его самого.

Проблема не в том, что мы ищем поддержку, признание, любовь, ведь это нормальные человеческие потребности. Проблема в том, что мы ищем «волшебного родителя», который одним своим появлением залечит все старые раны.

Но таких родителей не существует. Коуч не станет нашим идеальным папой, и девушка из приложения не будет любить нас той безусловной любовью, которую мы недополучили в детстве. Да и очередной психолог не сможет утолить десятилетия эмоционального голода.

Мы ищем под фонарём – ведь это так естественно, под ним же светло! Но проблема даже не в том, что потерянное надо искать там, где случилась потеря, а в том, что мы ищем не то, что нам на самом деле нужно.

Замечали ли вы за собой или своими знакомыми стремление найти «идеального» наставника, партнёра

или даже медийную фигуру, которая, как кажется, даст все ответы и решит все проблемы? Как это может быть связано с неудовлетворёнными детскими потребностями в родительской фигуре?

Они просто хотят выжить

Дети имеют право быть счастливыми.
Анна Фрейд

Рассказать о беде ребёнка, о том, с какими трудностями он сталкивается, какие травмы переживает и какой след они оставляют в его душе, за один присест категорически невозможно. Такое повествование не может быть и цельным – начинающимся в одной точке и заканчивающимся в другой.

И проблема даже не в том, что вопрос сложен, а в том, что мы с вами слишком сложно устроены. В своих книгах и лекциях я часто рассказываю об инстинкте самосохранения человека и о его роли в нашей жизни[3]. Можно сколь угодно долго спорить о том, от кого мы произошли, но поверьте, всё это не будет иметь к нашей психологии ровным счётом никакого отношения.

Даже если мы произошли от залётных марсиан, в основе нашей психологии, как ни крути, лежит инстинкт самосохранения, причём специфический – человеческий. В чём его особенность? Так сразу и не ответишь, ведь он один, но о трёх головах.

• Первый и самый важный для каждого из нас в отдель-

[3] Более научный термин – не инстинкт, а базовая биологическая потребность, но это уже, на мой – психотерапевтический – взгляд, не так существенно.

ности – это инстинкт личного выживания. Если нас бросить в полном одиночестве посреди пустыни или бескрайнего леса, мы, скорее всего, забудем обо всём на свете – о правилах приличия, амбициях, социальном положении, сексе. Буквально обо всём.

> Мы будем пытаться выжить, причём всеми силами и средствами – сражаться с опасностями и исследовать любую возможность, которая способна помочь нашему выживанию. Таковы основные функции этой первой – индивидуальной – части нашего общего, целостного инстинкта самосохранения.

• Проиллюстрировать вторую часть нашего инстинкта самосохранения чуть сложнее. Представьте себе, что вам совершенно не нужно бороться за своё выживание, что вы бессмертны и неуязвимы, и ещё представьте, что в вашей жизни вообще (то есть в принципе и абсолютно) нет секса – то есть до такой степени, что он вам ни в каком виде не нужен.

> Чем вы будете в таком случае заниматься? Вы приметесь налаживать отношения с другими людьми, будете стараться повысить свой социальный статус, бороться за него. Иными словами, вам потребуется первое место в своей социальной группе. Вот поэтому-то эта часть нашего инстинкта самосохранения и называется инстинктом самосохранения группы, или, проще говоря, иерархическим инстинктом.

• С третьей частью нашего инстинкта самосохранения всё

вроде бы просто – это половой инстинкт, или, по-научному, инстинкт самосохранения вида. Он, как вы понимаете, заложен в нас биологически и в каком-то смысле выше лично нас. Род должен продолжаться, вид должен множиться, а потому в какие-то моменты сексуальность берёт над нами верх, зачастую лишая нас здравого смысла.

> Конечно, на уровне инстинкта – это не обычные наши мечты о детях, а сложносочинённая потребность – восхищать и восхищаться в сексуальном смысле, или, проще говоря, испытывать влечение. Всё остальное – зачатие, беременность и т. д. – природа уже сделает сама, вид продолжится, а наши гены сохранятся для будущего. Главное – вызвать в нас желание интимной близости.

Когда ребёнок только появляется на свет, в нём уже сидят все эти три части инстинкта самосохранения. Однако их активность будет проявляться в разные периоды взросления. Пока он будет расти и развиваться, соответствующие потребности – в чувстве защищённости, в социальном успехе и сексуальном влечении – будут последовательно, одна за другой заявлять о себе.

> Реализация этих потребностей для ребёнка, а затем подростка – по сути, вопрос жизни и смерти. Он должен найти способ удовлетворить каждую из них, и это не какая-то прихоть, а жёсткий биологический императив. Именно сила этих инстинктов, пропущенная через наши культурные, сознательные установки – их

внутренняя борьба и даже конфликт, – в итоге и создаёт то, что мы называем нашей «личностью».

Если каждая из указанных потребностей будет качественно и с толком сформирована и удовлетворена в соответствующий момент времени, на выходе (то есть годам к восемнадцати) мы получим полноценную и здоровую личность, способную противостоять жизненным невзгодам, – человека, который чувствует себя вполне счастливым и радуется жизни.

Если же этого не случится – то есть если наши потребности будут фрустрированы, ситуация окажется принципиально иной. Молодой человек (а потом – и не очень молодой) будет болезненно уязвим к разнообразным вызовам и страдать от хронической неудовлетворённости своей жизнью. Так что ни о каком счастье говорить уже и не приходится.

Мы – те, кем мы стали, пытаясь удовлетворить свои базовые потребности на этапе формирования своей личности.

• Если у нас не получится удовлетворить свою потребность в защищённости – мы будем с завидной регулярностью испытывать чувство тревоги и мучиться от ощущения незащищённости.

• Если нам не представится возможность удовлетворить свою потребность в социальном успехе, то мы будем пожизненно страдать от чувства неудовлетворённости собой и своей жизнью.

• Если же наша потребность в восхищении встретит се-

рьёзные препятствия, то мы не сможем испытывать чувство собственной ценности.

Так или иначе всё это приведёт к подсознательному непринятию себя и чувству вины: нам не будут нравиться наши поступки, мы будем себя за них корить, мы будем чувствовать, что живём не своей жизнью.

Таковы ставки… Теперь посмотрим, как наши родители, сами того не желая, научили нас играть в эту заранее проигрышную игру.

Шаг в сторону: призраки прошлого

Воспоминания согревают изнутри, но они же могут и разорвать на части.
Харуки Мураками

На протяжении всей книги мы с вами будем говорить о том, как детство влияет на нашу психологию, внутренний мир, а также на саму нашу взрослую жизнь. Мы подробно рассмотрим истоки наших тревог, неуверенности и чувства вины, которые коренятся в наших детских переживаниях.

С психотерапевтической точки зрения это абсолютно верный и оправданный путь. Но есть один нюанс, одна «причуда памяти», без понимания которой наше путешествие к себе будет неполным, а возможно, даже ошибочным.

Почему мы не помним своего детства?

Многим из нас кажется, что мы неплохо помним своё детство. «Я помню, как отец сказал…», «Я никогда не забуду, как мама посмотрела…», «Я был таким ребёнком, который…» Эти воспоминания кажутся нам твёрдыми, как гранит, фактами нашей биографии, на которых строятся наши обиды, претензии и вся картина мира.

Проблема в том, что мы буквально не можем помнить своего детства. То, что мы считаем своими воспоминаниями, на самом деле лишь история, сочинённая уже нашим взрослым мозгом, причём относительно недавно. Да, скорее всего, это история, созданная «по мотивам» прежних событий. Но в том виде, какими мы их «помним», их никогда не было.

Звучит даже кощунственно – мол, почему кто-то попытается обесценить мою детскую боль и переживания?

Но нет, всё ровно наоборот: поняв, как наш мозг создаёт прошлое, мы получаем ключ к освобождению от власти тех «воспоминаний», которые зачастую портят нам наше настоящее.

Давайте же разберёмся в этом удивительном механизме.

Большинство из нас живёт с интуитивным ощущением, что наша память работает подобно видеокамере или жёсткому диску компьютера: что-то случилось, мы это восприняли,

записали соответствующее воспоминание и положили его на полку, а при необходимости – достали и просмотрели в первозданном виде. Эта иллюзия – один из самых больших обманов нашего мозга.

Правда в том, что мозг – не архив, а скорее архитектурное бюро. Он не хранит цельные воспоминания. Он хранит лишь отдельные, эмоционально заряженные «детальки» конструктора, который я называю нейро-

Lego. Это, по сути, универсальные элементы, как краски в палитре художника, – если мозгу необходимо создать какой-то образ, то он просто берёт эти краски и всякий раз рисует новую картину.

Зрительный образ лица вашей матери, который вы помните из детства, на самом деле создан из множества отдельных чёрточек, которые вы когда-либо видели во множестве лиц – и её, и других людей. Фраза отца, которая, возможно, до сих пор звучит у вас в ушах, создаётся здесь и сейчас из близких по смыслу слов (а может быть, и не очень близких), которые теоретически могли прозвучать в тот день. И это касается абсолютно всего.

«Детальки» нашего внутреннего конструктора воспоминаний разбросаны по разным участкам коры головного мозга. А роль каталога, или поисковой системы, выполняет другая структура мозга, проходящая массивной дугой под большими полушариями, – знаменитый гиппокамп.

• Когда вам необходимо что-то «вспомнить», гиппокамп

актуализирует несколько подходящих нейронов, которые затем обращаются к коре головного мозга, чтобы собрать нужные файлы-детальки. Возникает некий первичный образ, причём с учётом ваших нынешних, уже взрослых переживаний и знаний о жизни.

• Этот образ отправляется в префронтальную кору, где он интегрируется с вашими актуальными представлениями о том, как вы расцениваете те или иные жизненные ситуации, какие установки про «правильно – неправильно», «хорошо – плохо» и т. п. для вас нынешних являются «нормой жизни».

• Только после этого вы осознаёте то, что «вспомнили».

Представьте, всё выглядит буквально так: сначала вы даёте своему мозгу задачу – «Собери-ка мне историю о том, как меня обидели на семейном празднике», – после этого мозг по каким-то своим принципам пытается понять, что же вы имеете в виду, и, буквально как нейронная сеть искусственного интеллекта, собирает ответ на ваш запрос.

Где-то он угадывает и берёт «те самые» детальки ваших воспоминаний, потому что они уже не раз использовались для этих целей. Но также для полноты картины добавляет и похожие из других ситуаций. Поскольку он принципиально не хранит воспоминания целиком, ему просто необходимо заполнить пробелы домыслами, которые вы могли бы посчитать соответствующими действительности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.