

Недоволен профессией, недоволен жизнью, недоволен собой – происки ложного Я



Акимова Ольга Владимировна

• **член ЕАРПП**

В последние несколько лет на каждой конференции так или иначе затрагивается тема нарциссизма, вопросы работы с нарциссическими пациентами и вопросы истинного и ложного Эго. XVI Зимняя школа не стала исключением. Данный синопсис посвящен докладу Васиной С.Г. «Мотив игры при профессиональном выборе человека с точки зрения концепции истинного и ложного Я Д.Винникота».

Светлана Григорьевна как профориентолог делится своими наблюдениями за нарциссическими пациентами с точки зрения их выбора профессии и реализации в этой сфере. Она описывает клиентские случаи, когда поводом обратиться к специалисту становятся вопросы профессиональной идентичности, проблемы нереализованности в карьере, профессиональное выгорание и сомнения в выбранной отрасли. Зачастую эти запросы – всего лишь причина познакомиться

с собой и исследовать себя настоящего: «А туда ли я иду? А того ли я хочу? Какой путь мой? В какой профессиональной реализации я настоящий?».

Светлана Григорьевна выделяет часть клиентов, которые, сталкиваясь с неудовлетворенностью в профессиональном плане, могут быстро переориентироваться: получив данные по диагностике своих особенностей и способностей, они идут дальше творить свою свободную игру в жизнь. Но это малая часть пациентов. Все больше становится случаев, когда профориентационной диагностики недостаточно и нужна психотерапия, чтобы, отвечая на вопросы, кто я и чего я хочу на самом деле, решить в том числе и вопрос профессиональной идентичности.

Комментарий о свободной игре наводит на размышление о важности игры в целом. Игра – это проба. Дети играют в жизнь, примеряя на себя разные роли, в том числе и профессиональные: то я учитель, то врач, то инженер, то певица, то актер. Никто не сомневается, что детям нужна эта свободная игра, проба социальной жизни. Но и взрослым нужно пробовать. А чтобы играть, нужно быть свободным. Однако, если я стиснут рамками ложного Эго (я должен быть лучше всех, я должен что-то доказать, чтобы меня любили, я должен стать знаменитым и т.д.), я уже не могу быть свободным, не могу пробовать, не могу играть. От доэдипальных нарциссических клиентов можно часто услышать: «Я не умею играть со своими детьми», «я не люблю играть в принципе». Вспоминается еще одна особенность таких клиентов: первоначальный запрос на психотерапию ложный, он никогда не совпадает с истинным страданием. В качестве изначального запроса могут предъявляться тревоги, сложности в отношениях

Профессия – выбор, сделанный,
исходя из своих ценностей.



Слишком сильный фокус
на внешнем приводит к отказу
от истинного Я.

летворенность и стыд. Из такого состояния и самоощущения об удовольствии от процесса профессиональной деятельности речи идти не может. Так же мы не можем говорить о том, что изначально пациент выбирал профессию, исходя из своих истинных ценностей и потребностей. Скорее всего, здесь выбор делался из состояния ложного Я: стремление к успешности, статусу и признанию.

Васина С.Г. делает акцент на актуальности темы познания своего истинного и ложного Я именно в наше время, в эпоху нарциссизма: «Сейчас как никогда важно помочь человеку встать на путь исследования себя, настроиться на слушание своей истинной самости, чтобы вновь сделать выбор и жить далее в соответствии с этим выбором». Невозможно с этим не согласиться и еще хочется добавить: исходя из своих, а не навязанных временем ценностей. Нарциссизм проник во всю нашу жизнь от мотивационных коучей до литературы. Вспоминается автобиография известного американского актёра и певца Уилла Смита, где он рассказывает, как мечтал стать «главным, богатым, успешным», как много трудился, как добился того, чего хотел, но счастья это не принесло, как он сам же и признается: «Я был на вершине горы. Я превзошёл все свои мечтания. Я добился каждой цели, преодолел все препятствия и ещё немного. Но все вокруг меня были несчастны... У папы в голове есть картинка семьи. И это не мы!... Дочь посмотрела мне в глаза с невероятным сочувствием. Ей было искренне меня жаль». Были ли ценности Уилла Смита, для реализации которых он потратил так много усилий, продиктованы ложным Я? Думается, что да.

«Профессия – выбор, сделанный, исходя из своих ценностей», – говорит Светлана Григорьевна, с этим сложно спорить. У каждого из нас свои ценности, и мир нуждается, в том, чтобы у каждого из нас был разный ценностный набор, потому что мир нуждается в разнообразии. Хотя современные средства информации активно пропагандируют одинаковые ценности: хорошо быть богатым, знаменитым, очень успешным. Мы не можем все быть одинаковыми, мы не можем иметь одинаковые ценности, мы не можем иметь одинаковую структуру личности. На просторах интернета бытует мнение, что мы можем управлять собой и своей психикой, но так ли это? Может быть, структура психического аппарата управляет нами? Нэнси Мак Вильямс подробно рассказывает о разных типах личности, их особенностях и предполагает, какие предпочтения в выборе профессии будут у людей с разными характерами. Может ли человек с шизоидным типом характера переступить через себя и стать знаменитым актером? Скорее всего, нет.

Светлана Григорьевна говорит, что людям с надежной привязанностью, людям, которые росли в заботе и любви, легче сделать выбор профессии и легче сделать перевыбор, если это будет необходимо. Френк Саммерс считает, если ребенка не признают,

с детьми/супругом, и проблемы с начальством, и даже размытая формулировка «самопознание». Однако через какое-то время терапии мы неизменно подбираемся к истинному запросу: мне плохо, я не знаю, кто я и чего я хочу, чувствую пустоту, скованность, глубокую неудов-

отвергают, не учитывают его чувства и потребности, если он не чувствует принятия со стороны значимых взрослых, то у него не будет энергии и потенциала для роста и развития. Ребенок будет сосредотачиваться на том, что происходит вовне, будет приспосабливаться и справляться с внешней средой, в которой он развивается, и тогда он будет развиваться сообразно среде, а не сообразно своим склонностям и способностям. Слишком сильный фокус на внешнем приводит к отказу от истинного Я: а каким мне надо быть, чтобы меня любили, уважали, замечали? Если надо быть бизнесменом, я буду бизнесменом, если нужно быть ученым, буду ученым, и неважно, нравится ли мне это, есть ли у меня к этому склонности, есть ли стремление развиваться именно в этом направлении. А если я знаю, что со мной все хорошо, что я достаточно хорош вне зависимости от внешних обстоятельств, намного проще ориентироваться на внутренние ощущения. Если у человека есть внутренняя возможность переживать фрустрацию, неудачи, есть силы пережить разочарование в профессии и не разрушиться, то начать изучать новую сферу и развиваться в ней становится выполнимой задачей, потому что есть опора на себя.

Жить, как будто принимаешь участие в вечном маскараде, очень тяжело, это выматывает, появляется чувство неудовлетворения, тревоги, апатия, невозможно быть спонтанным и невозможно творить свою свободную игру в жизни – как раз те жалобы, с которыми психологи и психотерапевты сталкиваются все чаще, и которые нам, совместно с пациентами, необходимо преодолевать, помогая постепенному становлению их истинного Я.