

Отключённые от сети

О том, как современной женщине построить отношения, разбирались с психологом

«Опыт – это не то, что случается с тобой. Это то, что ты делаешь с тем, что с тобой случается» – так считают Алдоус Хаксли и Лариса Мерзлякова

ИЗ ПЕРВЫХ РУК

Национальная библиотека УР становится хорошей площадкой для нетворкинга. Сюда теперь приходят не только за духовной пищей, но и для создания новых знакомств. Так, недавняя встреча с психологом, гештальт-терапевтом Ларисой МЕРЗЛЯКОВОЙ, приуроченная ко Дню семьи, любви и верности, объединила женщин разного возраста вокруг темы отношений.

Забегая вперёд, отметим, что не все остались довольны «приёмом» доктора, ожидая от психолога, как это бывает обычно, «волшебных» таблеток или хотя бы фокуса в виде поднимания взглядом стульев. Разговор с психологом требует подготовленности услышать про себя не очень приятное.

«Я не современная женщина»

Лариса Витальевна, по её выражению, однажды сходилась «на войну» – поработала в реабилитационном центре для зависимых от алкоголя и наркотиков. Место концентрации боли. Погрузиться туда и не сойти с ума – означает, что ты хороший специалист. Сегодня Лариса Мерзлякова является экспертом по зависимостям. Её вопросы также – страхи, самооценка, потеря родного человека, разводы, секс и другие.

– Лариса, а вы современная женщина?

– Я не считаю себя современной женщиной, потому что мои ценности устарели в контексте «новой нормальности».

– Так называемое «клиповое мышление» как-то серьёзно отражается на отношениях?

– Это больше касается молодых людей. Мозг окончательно формируется лишь к 25 годам, создаётся база. На этой базе и будет потом происходить развитие. Клиповое мышление определяет одну функцию – потребление. На основании этого тенденция такова, чтобы мы стали – и мы уже почти стали – компетентными потребителями. На вопрос «Что бы ты хотел?» мы слышим встречный вопрос: «А какие есть варианты?» Два человека – это как две вселенные, в основе отношений лежит умение договариваться. А для того, чтобы договариваться, нужно себя уметь описать, во-вторых, нужно как-то выразить свою потребность. Что ты хочешь? Что ты чувствуешь? Эти вопросы сегодня могут ставить в тупик. Отношения всегда строятся на уровне мыслительного процесса, на уровне того, какие существуют ценности у человека, что он хочет. А как женщина обычно выбирает: «нравится – не нравится», т.е. эмоционально. Вот ёкнуло, и я поняла, что



Фото Сергея РОГОЗИНА

Лариса МЕРЗЛЯКОВА

Мозг окончательно формируется лишь к 25 годам, создаётся база. На этой базе и будет потом происходить развитие. Клиповое мышление определяет одну функцию – потребление.

это мой мужчина. Критический ум при этом отсутствует, а потом начинаются претензии. Особенно если у дамы сформирована ценность потребления, а перед ней и партнёр, желающий потреблять. И они, живя в этих претензиях, будут делать вид, что у них хорошие отношения. Претензии же как-то надо выразить и не убить при этом партнёра. А поскольку эмоций много, понимания, как описать их и с какой потребностью выйти, нет, то недовольство копится, и отношения однажды заканчиваются. Для того чтобы выстроить здоровые отношения, нужно, чтобы мозг работал в трёх режимах.

– Разве наш мозг не организован локально? Одна часть отвечает за двигательную функцию, другая – за мыслительную и т.д.

– Всё оказалось намного сложнее. Память не в клеточках, а в сетях. Так, существует режим оперативного покоя, который отвечает за решения, точнее, именно в этой сети принимаются важные для человека решения. Второй режим называется «выявление значимости», т.е. тестирование реальности, сбор и анализ информации. Третий режим – центральная исполнительная сеть. Она отвечает за

потребление информации. Все три системы являются антагонистами, т.е., когда работает одна сеть, две другие отключены. Для того чтобы перейти из одной сети в другую, требуется 23 минуты. Если этих минут не будет, то вы будете продолжать находиться в другом режиме работы мозга. В ситуации, когда человек постоянно сидит в интернете, у него всё время активна центральная исполнительная сеть. Это означает, что полученная информация не успевает анализироваться и усваиваться для того, чтобы человек смог ею пользоваться в дальнейшем. В результате сознание замусоривается и как бы «спит». Трудно понимать про себя, а тем более про другого, когда сознание «спит».

– Януш Вишневский в своей книге «Одиночество в сети», наделавшей много шума, имеет в виду не только сеть интернет. Там и похищение головного мозга Эйнштейна. Значит, вот о какой сети идёт в том числе речь.

– Да. Субъективно люди ощущают себя одиночками, несмотря на то, что вокруг люди. И второе, говоря про субъективные пере-

Часто можно увидеть девушку и парня за столиком с телефонами в руках, – это новый формат свидания.

живания, у людей наблюдается отсутствие смыслов. Индивидуальные смыслы ребёнок приобретает в семейной системе. А что сегодня

видят дети? Рушатся семейные институты. Девушка говорит: «Я делала всё, чтобы жить, не как мама». Т.е. она против тех ценностей, что ей навязали родители. А своих нет, не сформировано. В ребёнке не развивался режим оперативного покоя и режим выявления значимости. Чтобы выявлять значимость, нужны какие-то критерии. Нынешняя молодёжь определяет смысл жизни в зарабатывании денег. Но материальное не может быть ценностью. Дети не видят смысла в образовании. Если мне мои родители выдали ценность в виде чепочки «институт, замуж, ребёнок, работа, пенсия», то я, рождая в 90-е, когда всё рушилось, такую ценность дать не могла. В итоге нынешняя молодёжь не понимает, для чего учиться? Чтобы пойти на непрестижную работу? «А смысл?» – задают они вопрос. Смысл утерян. Формируется новая нормальность. Отсутствие смыслов порождает тревожность психики. У тревожности нет объекта. Снаружи же всё хорошо. А тревога присутствует. Потому что есть внутреннее одиночество и отсутствие смыслов. Как следствие, повышенная агрессия. Она проявляется ярко в недовольстве, раздражительности.

– Как же в условиях одиночества строить отношения?

– Одиночество сегодня ещё и культивируется. В таких условиях построить отношения – большой труд. На самом деле, всё легко и просто, если люди умеют договариваться. Но, к сожалению, этот навык утрачен. Начинаются обвинения вместо того, чтобы сказать нейтрально, что мне это не нравится. Партнёрские отношения должны добавлять радости – это же сразу две радости. Сейчас ещё появился термин «комфортные от-

ношения». Стул может быть комфортным, обувь. У обуви нет свободы воли – я решаю, надеть или нет. В комфортных отношениях партнёр становится объектом, подобно обуви.

Или ещё термин – хорошие отношения. Это значит – сразу и навсегда, а мы же меняемся. Живые отношения – это здесь и сейчас. Хотим живых отношений, сами должны стать живыми. Начните заниматься собой. Договоритесь с собой. Станьте самим собой. И обязательно надо вернуть в мыслительный процесс душу как нечто метафизическое.

Бездельничать полезно

Учёные утверждают, что в современном мире наблюдается цифровой аутизм, т.е. такое состояние, при котором молодые люди не могут поддерживать длительный психологический контакт друг с другом. Они не видят ценности другого человека, поэтому легко меняют друзей и партнёров. Чужой внутренний мир их не интересует, как и свой собственный. Его ещё надо найти – свой внутренний мир. Часто можно увидеть девушку и парня в кафе, сидящих за столиком с телефонами в руках, – это новый формат свидания. Если режим оперативного покоя не включать, человек не может ставить перед собой цели, мотивировать себя – его надо постоянно подгонять. Снижается эмоциональный

Сейчас ещё появился термин

«комфортные отношения». Стул может быть комфортным, обувь. У обуви нет свободы воли – я решаю, надеть или нет. В комфортных отношениях партнёр становится объектом, подобно обуви.

интеллект, увеличивается цифровая зависимость, появляется установка на получение удовольствия и лёгкого успеха, наблюдается неумение пережить провал. Как же включается режим оперативного покоя? Лариса Мерзлякова рекомендует... бездельничать. Без всяких целей, просто так, ничего не делая, бессмысленно, с точки зрения центральной исполнительной сети, рассматривать деревья, травку, людей. Это нужно делать раз в день обязательно – гулять. Отсюда у творческих людей появляются музыка и поэзия. Можно заниматься монотонным ручным трудом, например, уборкой. Просмотр фотографий и видео в телефоне – это не отдых для мозга, это зависимость.

Татьяна НИКОЛАЕВА