

*Васькова Е.В.*

*Клинический психолог, психоаналитик, групповой терапевт*

## **Как мы выбираем себе общество и зачем мы это делаем**

Возможно, я Вас сейчас удивлю, но то общество, в котором Вы сейчас живете и находитесь- это Ваш выбор. И с большой долей вероятности это бессознательный выбор. И кто-то сейчас на дне, а кто-то на гребне волны.

Любое общество (социум в широком смысле этого слова, сюда входят и разнообразные проф. сообщества) нужно человеку для установления своей идентичности. Идентичность дает человеку понимание того, кто он, как он устанавливает отношения с миром, насколько устойчивы эти отношения.

У каждого человека своя картина мира, своя структура этого мира, свое ощущение безопасности или опасности этого мира. База этой структуры была заложена и создана в процессе детско- родительских отношений в процессе онтогенеза ребенка. У каждого человека своя субъективная картина и ощущение этого мира. И каждому человеку очень важно понимать, как устроен мир (внешний) и каковы его, человека, отношения с этим миром.

У большинства людей (как показывает наша практика) взаимодействие с социумом происходит в рамках его собственных проекций, переносов и фантазий. Именно с этой проблемой люди и приходят в терапию.

Перенос- это проецирование ожиданий и представлений на других людей исходя из предыдущего опыта. Этот опыт является результатом процессов обучения, которые протекали сознательно и бессознательно.

Таким образом реалистическое представление другого человека подвергается искажению. Иногда очень грубому искажению. Иногда за таким искажением

человек совсем не видит другого. Термином перенос описываются отношения, которые ожидает человек от своего психотерапевта, а в данном случае от группы (социума). Сам по себе перенос не является патологией, это обычный феномен повседневной жизни каждого человека. Каждый из нас переживает сегодняшние отношения на основе внутренних образов, эмоционального опыта и сложившихся схем отношений, которые определяются нашим предшествующим опытом отношений.

Перенос становится проблемой на пути построения новых отношений с социумом, когда восприятие реальности настолько сильно затруднено, что это начинает наносить ущерб новым отношениям (в команде на работе/бизнесе, в личных отношениях, во взаимоотношениях со властью).

Фантазии и ожидания нужны человеку для того, что максимально снизить тревогу от неопределенности результата контакта с группой, социумом.

И по сути мы плавно подходим к тому, какие же важные задачи группа (социум) помогает решить человеку, т.е. зачем и с чем человек идет в социум:

1. Установить свою идентичность. Страх потери идентичности заставляет людей сбиваться в группки. Помимо установления идентичности за счет группы, человек получает возможность протраивать отношения с самим собой.

2. Справляться с агрессией (утилизировать и канализировать агрессию). Вы замечали, как толпа, когда вы в ней находитесь, быстро снимает напряжение и нейтрализует аффект гнева и ярости? В любом коллективе проявлять агрессию легче, чем индивидуально. Есть ощущения, что ответственность за последствия проявления агрессии ниже, чем при индивидуальном проявлении. Это дает ощущение безопасности.

3. Справляться с тревогой. По сути справляться со страхом неопределенности и гневом (агрессией), который эта неопределенность порождает.

Приходя в общество (группу, социум) человек разыгрывает свой внутренний конфликт. Проекция и перенос играют в этом ключевую роль. Далекo не всегда этот участник способен отрефлексировать и заметить этот процесс. В групповой терапии этот конфликт становится доступен к наблюдению. С этим конфликтом внутри психики становится возможно работать.

Вы находитесь в том обществе, которое может помочь разрешить этот внутриспсихический конфликт. И как правило, не через осознание, а через разыгрывание. Уйти от навязчивого повторения разыгрывания к осознанию и изменить свое положение можно с достаточно большим успехом в групповой терапии.