Автор: admin
26.11.2011 16:23 - Обновлено 31.10.2014 06:59

«Перенос»: что означает это слово в психологии?

Рождаясь, мы приходим в этот мир голыми, слабыми и беззащитными. И в течение всей жизни мы идем к осознанию того, что в наших отношениях с другими людьми нет ничего раз и навсегда определенного.

Каждый день мы сталкиваемся со всякими разными неожиданностями. Как же нам – бедным крошкам – выживать в этом малопредсказуемом и изменчивом человеческом мире?

Один из способов – пытаться присваивать неизвестному и новому уже опробованный смысл. Каким образом? Да с помощью переносов. Это вполне здоровый инструмент адаптации к реальности. Когда мы совсем маленькие и во всем зависим от тех, кто нас растит в первые годы жизни, мы познаем мир через реакции наших близких. Понаблюдайте за тем, как ребенок общается со своими куклами-солдатиками-машинками и с другими детьми. Как он (она) строит и разворачивает свои игры. Уверена, вы услышите и свои интонации, и свои излюбленные словечки. И даже позы и движения увидите – как в маленьком, может быть слегка неуклюжем, зеркале.

Система отношений, ценностей, приоритетов, тревог, страхов и радостей копируется маленьким ребенком как единственно возможный вариант жизненного сценария. И эти матрицы – иногда к большому нашему сожалению – становятся краеугольными камнями нашего взрослого жизненного фундамента.

Первые шаги наших детей в «общество», как правило, обусловлены семейными рамками восприятия себя и Других. По мере взросления мы, конечно, пытаемся все больше опираться на свои жизненные впечатления и предпочтения. Особенно заметно это у подростков. Для них жизненно важно разбить скорлупу родительского мира и попробовать себя как «прямоходящую» особь в рамках той или иной субкультуры.

Но даже будучи уже совсем взрослыми, мы частенько реагируем на всякие трудные для нас ситуации из-под крыла привычного, впитанного с молоком матери, переноса. Зачем мы это делаем?

Нам просто необходима прочная почва под ногами. Нам жизненно важно, чтобы мир людей был хотя бы чуть-чуть узнаваемым. Иначе можем утонуть в океане событий и впечатлений.

Как работает перенос? По большей своей части бессознательно. Затревожился я в новой для себя ситуации – психика подсказывает: «Вспомни – с тобой такое уже было! И тогда ты вот так и вот так с этим справился». Все – план действий «на автомате», тревога снижается. Хорошо…

Плохо, по-моему, становится тогда, когда мы начинаем напоминать «заезженную» пластинку. Когда наши реакции «автоматизируются» настолько, что мы перестаем удивляться многообразию жизни. Когда «все и вся» становится для нас «на одно лицо».

Для меня переносы – это такие… определенные моим прошлым цвета, в которые я раскрашиваю свою реальность. Их палитра обычно упрощенно однозначная, по сравнению с оттенками жизни.

Пример попробую привести. Знакомлюсь с мужчиной. Нравится он мне. И – судя по всему – я ему тоже нравлюсь. Есть у меня опыт общения с разными мужчинами. И есть ощущение, что им – практически всем – верить нельзя. Ощущение родом из родительской семьи: наследство от мамы, которую папа периодически – или навсегда – бросал или бросил. И вот уже все мужчины в моей жизни помечены красным маячком: «Опасность!».

Если «маячок» зафиксирован в моей психике прочно, реакции мои в контакте будут определяться по большей мере моим прошлым. Которое любые мои новые ощущения будет трансформировать в привычное мамино: «Им нельзя верить! Бди!!» Что бы этот конкретный мужчина ни делал, ни говорил – опаска моя будет сохраняться. Что в любой момент меня могут отвергнуть.

А как можно в отношениях отвержения гарантированно избежать? Скользить по поверхности. Отказываться приближаться. Избегать открываться. Да, ты при всех этих

маневрах вряд ли испытаешь воистину глубокую радость открытия себя Другого – но зато от боли точно хорошо подстрахуешься.

На то, чтобы выстроить безопасность, могут уйти годы. А недоверие свое поддержать – это так просто. Особенно если «запечатан» переносом. Мужчина скажет – или сделает – вполне что-то безобидное для тебя и ваших отношений, а ты через призму переноса тааакое можешь развернуть... Смотрели в лупу на муравья? Или на кузнечика? МОНСТР! ЧУДИЩЕ! А в реальности – крошечное насекомое…

Так что защита – это хорошо. Когда ты (хоть иногда) можешь ее осознавать. Когда выбор – как реагировать на ту или иную ситуацию – остается за тобой. А вот когда защита начинает тобой рулить, это грустно… Такой становишься твердый. Жесткий. Застывший.

Вспомнила сейчас про травинку, которая взламывает асфальт. В нашей с вами теме такой травинкой может стать искреннее любопытство к жизни. Доверие к себе. И – потихоньку – к миру.

А переносу, конечно, тоже место останется. Как страховке от совсем уж неожиданностей. Но именно место. Без особых полномочий.

Автор - **Ирина Лопатухина**

Источник