

## Что такое внутренний конфликт?

То, что вызывает болезни — всегда внутренний конфликт. А что такое внутренний конфликт? В конфликте есть как минимум две стороны, активно несогласные друг с другом. Так активно, что аж до ругани или драки. Бывают, конечно, интеллигентные конфликты, молчаливые, но от этого они не перестают быть некоторой формой войны. Вопрос остается открытым: кто воюет у нас внутри во время переживания нами внутреннего конфликта? Ответ на него в общем-то очевиден, если, конечно, хорошенько приглядеться. Наша личность не монолитна, она поделена на части. И одна часть думает и решает так, а другая с ней никоим образом не соглашается, отстаивая свою точку зрения. Одна или обе стороны от этого страдают, а у самого человека болит душа, а потом и тело, если конфликт слишком долго не решается.

Самый типичный пример внутреннего конфликта — жена алкоголика.

С одной стороны, она каким-то образом любит своего непутевого мужа и хочет с ним жить (раз уж даже замуж вышла и до сих пор не развелась), а с другой, как любой разумный человек она понимает, что надо бежать от него как от огня. То есть, одна часть хочет остаться, а другая рвется уйти, при этом они постоянно спорят, меряться силами, что-то друг другу доказывают. При этом у каждой есть своя веская причина считать именно так, а не иначе. По итогам такая вялотекущая война частей ее личности может продолжаться годами. А здоровье, естественно, становится все хуже и хуже.

Если бы эта женщина приняла твердое решение остаться с мужем и принять его и жизненные обстоятельства как есть, ее психика бы подстроилась, и женщина смогла бы перестать быть несчастной и даже научилась бы радоваться жизни.

Ведь преодоление — тоже опыт, и опыт благодатный. Но человеческая воля в ситуации внутреннего конфликта — подчиненный элемент. Вторая часть личности не позволит «носителю» принять такое решение, ведь ее причины не менее вески, а доводы не менее обоснованы, чем у части-оппонента. Круг замкнулся.

Таких примеров множество. Одна часть хочет похудеть, а другая, извините, жрать от пуза. А хозяйка то худеет, то жрет, а потом опять худеет. На войне, как на войне... Или вот курильщики. Один курит с чистой совестью и доживает до ста лет. Другой мечется, то курит, то бросает, а в результате мрет от рака легких или гортани, а может быть, и кишок, это неважно. А знаете почему? Онкология «сидит» на внутреннем конфликте. Курите и пейте на здоровье, дамы и господа! Примите себя и свою жизнь как есть. Или честно и твердо бросьте. Только не мечитесь. Такими метателями забиты под завязку все онкобольницы нашей необъятной родины.

У меня есть подруга Маша, очень интересный человек. Однажды она встретила на улице пьяного дядьку и решила посоветовать ему бросить пить. На что дядька отреагировал мирно, спросив, любит ли она шоколадки. Маша, естественно, шоколадки любит, о чем ему и сообщила. После чего этот мудрый человек произнес буквально следующее: «Ну вот, ты любишь шоколадки, а я люблю выпить. Ты не бросаешь есть шоколадки, потому что тебе вкусно, и я не хочу бросать, потому что пить — приятно». И улыбнулся.

На следующий день Маша позвонила мне рассказать о том, что она поняла благодаря этому разговору. Сейчас, спустя семь лет, Машка толстая и счастливая. К тому же она

избавилась от очень серьезной болезни, которая много лет мучила ее болями и при которой невозможно родить. Ее сын скоро пойдет в школу. Однако чтобы все так счастливо сложилось, ей пришлось здорово потрудиться — разрешить большинство внутренних конфликтов и сделать главный выбор в своей жизни. Она выбрала следовать за сердцем, а не за чужими желаниями и стереотипами.

Перед таким выбором стоит каждый из нас. Стоит и, как правило, не может двигаться, потому что и здесь всегда присутствует внутренний конфликт. «Как же так, ты не оправдаешь ожиданий и тебя не будут больше любить!» - кричит одна сторона. «Как же так, ты был и остаешься рабом, ты не способен на собственные шаги!» - возмущается другая.

Тем не менее нам нужно сделать этот выбор, хотя бы для того чтобы оставаться здоровыми и спокойными. И неважно, какую сторону вы примете, это зависит от вашего мировоззрения. Есть люди, которые приняли решение в жизни искать любви других. Они хотят быть хорошими и любимыми, и это их право. Другие выбрали идти своим путем и быть свободными, считаясь с другими лишь до определенного предела. Это тоже путь. Думаю, здесь возможен и компромиссный вариант. Главное, чтобы следуя выбранному пути вы не испытывали чувства вины или другого дискомфорта, иными словами, избавились бы от внутреннего конфликта. Тогда проживете долго и с большой вероятностью счастливо.

Надо сказать (и даже особенно подчеркнуть), что самым главным нашим врагом, особенно в контексте внутреннего конфликта, является чувство долга. Давайте разберем, что это за птица такая и с чем ее едят.

Детям, всем без исключения, говорят: «Ты должен слушаться!» Ась? А как же собственная воля, самостоятельность в принятии решений, которой за период детства необходимо научиться каждому человеку. Что значит «должен слушаться»? Это значит должен делать то, что тебе говорят другие, должен беспрекословно подчиняться чужой воле, зачастую тиранической и ничем не обусловленной. Сплошные долги!

За этой фразой уже стоит внутренний конфликт ребенка: с одной стороны, он хочет бегать, с другой стороны, должен идти, например, кушать. А он не хочет кушать, не голоден. Зато испытывает коммуникативный голод, который утоляет, общаясь с друзьями во дворе. Все, наверное, лично такое испытывали. Ребенок стоит перед выбором: или идти насильно запихивать в себя еду, прервав увлекательный процесс игры, или сказать маме, что не голоден, что было бы логично и правильно. Но последствия правильного, заметьте, решения будут неприятными для ребенка. Если он будет упорствовать и настаивать на своем интересе, то как минимум получит наказание отношением.

Каждый ребенок в нашем дурацком советском обществе испытывал на себе наказание отношением, и не раз. Во-первых, мама может обидеться и даже заплакать, или не разговаривать со своим своевольным чадом, когда тот, наконец, проголодается и вернется, и тогда дите будет чувствовать себя виноватым и плохим, потому что из-за него расстроился близкий человек, который так много для него сделал (а большинство матерей сей факт подчеркивают с завидной регулярностью). Поскольку психически нормальный человек, а дети почти все таковы, стремится как можно быстрее избавиться от психологического дискомфорта, то ребенок постарается сгладить вину (которой на самом

деле и нет), а в следующий раз предпочтет прогнуться, наступить на горло своей собственной песне. То есть начнет слушаться (пусть даже выражая недовольство, суть от этого не меняется), что от него по итогам и требовалось.

Это только один пример, но если вы внимательно посмотрите с этой точки зрения хотя бы на собственную жизнь, то найдете множество подобных ситуаций.

Так формируется привычка к подавлению собственного желания. А жизнь, наполненная чужими «надо» и «должен», которые в силу привычки уже воспринимаются психикой без критики, не приносит ни удовлетворения, ни счастья. Сплошной глубинный внутренний конфликт.

Давайте посмотрим, во что конкретно это выливается во взрослой жизни. «Ты должна уважать родителей» - и вы не можете возразить матери в элементарном вопросе, по которому она совершенно не права, потому что если вы возражаете, то вы хамка и плохая дочь. Пресловутое «должна слушаться» - и вот родители не одобряют молодого человека, который предназначен вам судьбой и с которым вы бы прожили вместе лет шестьдесят.

Еще пример. «Я тебя растила, всю жизнь тебе отдала, а ты даже... не можешь для меня сделать!» И человек бросает все дела, даже очень важные для него, и скрепя сердце ползет делать... для мамы. А то ведь она ему под ноги всю свою жизнь положила. И не задаваясь, кстати, вопросом: а он-то сам ее об этом просил? Хотя вернее поставить вопрос по-другому: он разве брал ее жизнь в кредит под проценты? Я думаю, все-таки нет. Поэтому о долге вести речь просто неправомерно. А правомерно то, что никто никому ничего не должен (если, конечно, в прямом смысле не занимал)! Поэтому со стороны родителей, да и всех остальных, кто пытается манипулировать на чувстве долга (а по сути вины), это просто как-то нехорошо выходит — требовать вернуть то, что они давали добровольно и без предупреждения о необходимости возврата.

А повзрослевшим детям надо быть умнее: решать свои внутренние конфликты и вежливо ставить на место «долговых» манипуляторов: родителей, начальников, коллег и даже друзей, не говоря уж о посторонних, которые тоже это дело любят.

Вспомните хотя бы старушек в автобусах. «Старшим надо уступать!» ». Это значит: «Ты должен мне уступить». А это в свою очередь значит: «Ты плохой, потому что заставляешь больную бабушку стоять». Если еще глубже, то это прямой переброс (паранойя): «Ты виноват в том, что я больная несчастная, а ты здоровый, сильный и находишься в лучших условиях, чем я». А если б бабушка не перебрасывала ответственность за свои проблемы на всех подряд, она их либо уже решила бы их в меру сил (а это в любом возрасте возможно), либо смирилась с ними, понимая, что ее нынешнее состояние — плод всей ее жизни: мышления, эмоций, поступков. И посторонний человек, сидящий в автобусе, ничем перед ней не виноват, а значит, ничего ей не должен. И между прочим, такие бабушки есть.

Если в автобусе все места заняты и никто не рвется их освободить, такая бабуля подойдет к вам и тихо попросит: «Внучек, уступи, пожалуйста, место». И как-то сразу хочется уступить...

А знаете, что за этим «должен» и «надо» как правило стоит? За этим стоит страшный страх лишиться родителей. Ну или по крайней мере их любви, что по сути одно и то же. Потому что на протяжении долгой истории человечества, исключая, может быть, последнюю пару веков, детей, которых не ждали, не хотели, не любили, было нормально просто-напросто убить. Или оставить где-нибудь под кустом, чтоб с голоду померли.

Тогда не было такой этической подоплеки материнства, как сейчас, поэтому родить под прилавком и выбросить потом в сточную канаву для рыночной торговли 17 века считалось вполне нормальным, хотя и противозаконным. Это документально подтверждено. А что говорить о крепостных деревнях, где каждый ребенок, а особенно девочка — лишний рот. И если такая девочка плохо себя ведет, мешает, требует от смертельно устающих родителей «лишнего», то ее ничего не стоит «заблудить» в лесу, где через полчаса она будет съедена волками. Или просто держать впроголодь и заставлять непосильно работать, чтоб со временем умерла от истощения. Вспомните для примера «Золушку» и «Двенадцать месяцев».

Сказки, говорят, отражают реальность...

А что уж говорить о более диких народах и более давних временах! Как же любовь, как же материнский инстинкт? А никак. Когда один, два, три ребенка и нормальные условия жизни — это один разговор. А когда жизнь напоминает каторгу, а дети рождаются каждый год и их уже перевалило за десяток? Хлеб и кашу-то делить на всех. До материнского инстинкта ли тут, когда всю работу выполняет инстинкт самосохранения?

Вывод — любовь родителей для нас генетически (и, прежде всего, кармически) связана с прямым выживанием. Поэтому, если ребенок чувствует, что его перестают любить, то у него включается самый натуральный страх смерти, не имеющий, надо сказать, отношения к объективной реальности. Поэтому он делает все возможное, чтобы эту любовь вернуть или хотя бы получить поддержку другого родственника. И тогда он, возможно, будет еще долго жив-здоров. А если нет, то уж извините...

Поэтому дети практически всегда боятся всерьез отстаивать свои права. Покапризничать можно, но только пока мама всерьез не напряглась по этому поводу. Даже самые бойкие и хулиганистые по природе своей дети редко доходят до полной неуправляемости, если, конечно, они психически здоровы.

После всего сказанного, кажется, стоит сделать небольшое резюме. Итак, внутренний конфликт между «хочу» и «надо» закладывается уже в детстве и он генетически и кармически связан с выживанием.

Однако в реальности сегодняшнего дня никакой связи между отстаиванием своих прав и интересов и угрозой смерти нет. Если вы пошлете куда подальше бабушку в автобусе или даже собственную маму, никакого ущерба вашему здоровью, а уж тем более жизни, это не причинит.

Поэтому страхи имеет смысл преодолевать, а внутренние конфликты разрешать.