

Илсе Санд



*Как разобраться
в своих чувствах*



Илсе Санд

**Компас эмоций: Как
разобраться в своих чувствах**

«Альпина Диджитал»

2016

Санд И.

Компас эмоций: Как разобраться в своих чувствах / И. Санд —
«Альпина Диджитал», 2016

ISBN 978-5-9614-4988-4

На работе цейтнот, вы устали, вернулись домой, а там – бардак; вы снова ругаетесь с домашними; вечер испорчен. Лучший друг получил повышение и при каждом удобном случае, словно нарочно, радостно об этом рассказывает – вас это бесит, вы стараетесь реже встречаться с ним. Знакомо? Почему в такие моменты мы даем волю зависти и гневу, стыдимся собственных чувств, а порою готовы пожертвовать отношениями? Ислен Санд, датский психолог и психотерапевт, считает очень важным умение разбираться в собственных чувствах и возможность искренне рассказать о них окружающим. В своей фирменной лаконичной манере она раскладывает по полочкам основные человеческие эмоции. Из книги вы узнаете, как разобраться в спутанном клубке собственных чувств, и научитесь свободно выражать свои эмоции.

ISBN 978-5-9614-4988-4

© Санд И., 2016

© Альпина Диджитал, 2016

Содержание

Предисловие	9
Вступление	10
Глава 1	11
Степень интенсивности чувств: как отследить зарождение чувства	12
Мысль как инструмент при поиске чувств	15
Желание как инструмент при поиске чувств	16
Защищайте свои чувства, но не позволяйте им управлять вами	17
Резюме: истинные чувства в настоящий момент	18
Глава 2	19
Будьте реалистами	20
Не сравнивайте себя со всеми подряд	21
Резюме: отстранмся от мыслей	22
Глава 3	23
Обуздайте гнев	23
Не принимайте все на свой счет	24
Гнев могут порождать неадекватные ожидания	25
Резюме: избегайте ненужных конфликтов	27
Глава 4	28
Уязвимость и ранимость	29
Первичный и вторичный гнев в различных ситуациях	30
Некоторые ситуации подпадают сразу под несколько категорий	34
Когда за гневом скрываются бессилие и грусть	37
Когда мы не желаем принимать действительность	38
«Следовало бы» вместо «хотелось бы» и гнев вместо грусти	39
Отличие желания от надежды	40
Желания не бывают неправильными	41
Резюме: уязвимость, спрятанная за гневом	42
Глава 5	43
Когда рассказать о желаниях и намерениях недостаточно	44
Резюме: расскажите о своих желаниях и намерениях	45
Глава 6	46
Регрессивный плач	47
Просьба о заботе	48
Когда мы растроганы	49
Когда регрессивный плач имеет смысл	50
Признать утрату и заплакать	51
Будьте хорошим родителем для самого себя	52
Нежелание принять утрату	53
Поделитесь своей грустью	54
Прощальное письмо	55
Когда гнев и горечь превращаются в разочарование	56
Погрузитесь в разочарование	57
Когда мы отпускаем ситуацию чересчур рано	58
Резюме: подавите разочарование или полностью погрузитесь в него	59

Глава 7	60
Зависть и зашифрованные в ней сообщения	61
Жажда разрушения	62
Завидуете? Расскажите об этом!	63
Постарайтесь не осуждать	64
Радость, вызываемая восхищением и завистью окружающих	65
Резюме: как конструктивно использовать зависть	66
Глава 8	67
Если ваш спутник жизни ревнует	68
Ревность как проявление низкой самооценки и как характеристика отношений	69
Резюме: прислушайтесь к ревности	70
Глава 9	71
Резюме: познакомьтесь со своим страхом	73
Глава 10	74
Резюме: сильные чувства и как их сдержать	75
Глава 11	76
Радостные поступки	78
Резюме: радость заражительна	79
Глава 12	80
Разочарование или скука	81
Отчуждение или враждебность	82
Прощальное письмо как способ проверить отношения	83
Сохранить отношения или добиться цели	84
Резюме: уделяйте особое внимание отношениям	85
Глава 13	86
Объяснения – попытка изменить чужое впечатление	87
Когда обсудить проблему сложно	88
Как придать отношениям глубину	89
Учитесь сообщать, а не объяснять	90
Никогда не поздно	91
Резюме: как перестать оправдываться и расширить представление о самом себе	92
Надежда	93
Как написать прощальное письмо	95
Благодарности	99

Илсе Санд
Компас эмоций: Как
разобраться в своих чувствах

Илсе Санд

КОМПАС ЭМОЦИЙ

Как разобраться
в своих чувствах

Перевод с датского



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2018

Переводчик А. Наумова

Редактор А. Мельникова

Главный редактор С. Турко

Руководитель проекта М. Шалунова

Корректоры Е. Аксёнова, Н. Витько

Компьютерная верстка А. Абрамов

Художник обложки Е. Чижова

В оформлении обложки использовано изображение из фотобанка *shutterstock.com*

© Pse Sand, 2016

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2018

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Я рада, что вы читаете второе издание!

С момента первого издания в 2011 году эта книга была переведена на шведский и английский. В этом издании я тщательнее проанализировала одну из приведенных в предыдущей книге моделей и привела более подробное описание четырех категорий гнева с различными рекомендациями к действию.

Илсе Санд,

Халд Хуведгорд,

апрель 2016 года

Предисловие

Эта книга написана для тех, кто хочет лучше разбираться в самих себе и своих чувствах. Она также рассчитана на психотерапевтов, психологов и других специалистов, помогающих тем, у кого собственные чувства вызывают сложности. На протяжении многих лет я проводила курсы и читала лекции о психологии и благодаря им поняла важность конкретных примеров в тех случаях, когда необходимо объяснить что-то сложное простыми словами. Здесь я привожу самые разные примеры из жизни моих пациентов и слушателей курсов, а также из моей собственной жизни.

Эта книга написана на основе моих лекций и докладов, а также вопросов, которые я порой обсуждаю с пациентами. Могу с уверенностью сказать, что более глубокое понимание психологических взаимосвязей упрощает жизнь моих знакомых, а теперь я надеюсь помочь еще большему числу людей.

Я вовсе не настаиваю, что советы, которые я даю в этой книге, указывают единственно возможный путь. Все люди разные, и путь у каждого свой. Найдите собственную тропинку, а мои советы считайте просто рекомендациями: вы можете им последовать или от них отказаться. Подходят ли они именно вам, решайте сами. Возможно, что именно вашу тропинку я еще не нашла.

Полезнее всего прочесть все от начала и до конца, однако ничто не мешает вам ознакомиться с отдельными главами – например, в том случае, если вы используете эту книгу в качестве справочника.

Вступление

За много лет, будучи сперва священником, а затем – психотерапевтом, я выслушала множество людей. Нередко они рассказывали мне о своих радостях и трудностях на протяжении достаточно долгого времени.

Поразительно, как много проблем возникает у нас из-за того, что мы так мало знаем о собственных чувствах. Некоторые намертво застревают в неудачных жизненных сценариях, потому что пытаются изменить что-то, что не поддается изменению. Другие страдают, хотя обстоятельства, вынуждающие их страдать, можно с легкостью изменить. Есть и те, кого неконструктивные мысли загоняют в ненужные конфликты, которых легко можно было бы избежать, если как следует разобраться в своих чувствах.

Я не раз становилась свидетелем того, как люди во время изучения собственных чувств находили выход из тупика. Знание психологии чувств может подсказать нам, что можно изменить, а что менять бессмысленно.

Цель этой книги – рассказать о психологических взаимосвязях несложным языком, основываясь на собственном опыте. Прочитав ее, вы сможете лучше разбираться в своих и чужих чувствах. А когда ты знаешь, что именно чувствуешь где-то в глубине души и почему, становится проще отыскать нужную тропинку.

Глава 1

Истинные чувства в настоящий момент

Иногда наши чувства – вовсе не те, какими на первый взгляд кажутся. Когда видишь плачущую женщину, чаще всего думаешь, что ей грустно. Однако плакать можно от страха или от злости. Женщинам вообще свойственно скрывать самые различные чувства под маской грусти. А если мы видим разгневанного мужчину, то нельзя быть уверенными, что он испытывает именно гнев. Мужчинам свойственно демонстрировать гнев, даже если на самом деле они испытывают страх, грусть или отчаяние, даже если они находятся в состоянии депрессии. Порой мы и сами не понимаем, что именно чувствуем на самом деле. А чем лучше представляешь себе свои первичные чувства, тем проще ими управлять.

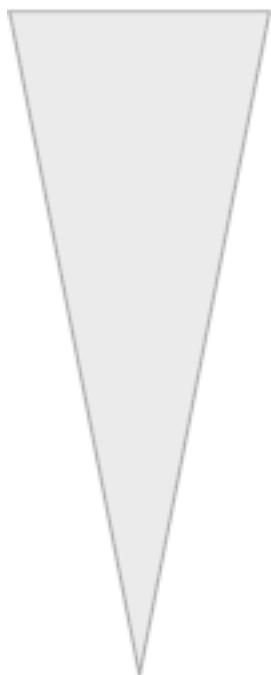
Выделяют две категории чувств – *базовые* и *составные*. Базовые чувства характерны для всех людей, а также для высших животных. Все остальные чувства можно считать сочетаниями базовых чувств. Психологи расходятся во мнениях относительно того, какие именно чувства следует считать базовыми. Однако все едины в том, что к этой категории необходимо отнести следующие четыре эмоции:

- радость;
- печаль;
- страх;
- гнев.

Для меня этих четырех эмоций достаточно, чтобы объяснить большинство свойственных нам чувств. Разочарование, например, представляет собой сочетание гнева и грусти, а любопытство – это страх и радость. Если я не уверена в собственных чувствах, то, исходя из этих четырех эмоций, спрашиваю сама себя: «Возможно, меня что-то злит? Или расстраивает? А может, это страх или радость, которую я просто не осознаю?» Когда ответ на вопрос получен, мне становится проще описать то, что я чувствую.

Степень интенсивности чувств: как отследить зарождение чувства

Мы часто замечаем некое чувство, когда оно уже набрало силу. Если принять отсутствие чувства за 0, а 10 – за наиболее интенсивное его проявление, то 5 – это тот момент, когда мы обнаруживаем его. Возьмем, к примеру, радость: она начинается с того, что нам становится хорошо. В наиболее интенсивном ее проявлении нам хочется петь, танцевать и броситься кому-нибудь на шею



Желание броситься кому-нибудь
на шею, танцевать

Ощущение внутреннего тепла

Ликование

Радостное волнение

Легкость

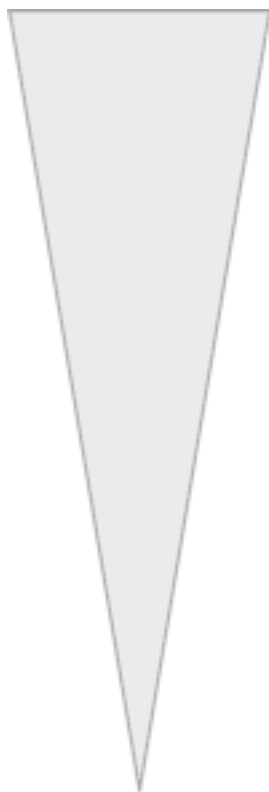
Прилив энергии

В животе будто порхают бабочки

Становится хорошо

Мы можем научиться отслеживать чувство, когда оно только зарождается. Если говорить о радости, то это приятное чувство принесет вам немало наслаждения, даже если его интенсивность не превышает второй уровень по нашей шкале. Например, если вы обрадовались улыбке случайного прохожего или подставили лицо солнечным лучам.

Интенсивность печали тоже бывает разной. Это чувство может развиваться следующим образом.



Желание умереть
Стремление к покою
Эмоциональное измождение
Ощущение глубокой тоски
Рыдания
Желание плакать
Губы дрожат
Комок в горле
Слезы в глазах
Тяжесть во всем теле
Чувство грусти
Легкая усталость

Если обнаружить печаль на раннем этапе ее развития, то у вас будет больше энергии на то, что бы решить, как к ней относиться. В главе 6 я подробно опишу то, каким образом вы можете либо подавить это чувство, либо полностью поддаться ему, «отгнать» и избавиться от печали.

Что касается гнева, то его особенно важно обнаружить как можно раньше: попадая в «красную» зону, мы теряем способность ясно мыслить. В красной зоне мы видим лишь черное и белое, а наша способность к сопереживанию ослабевает



Бешенство
Ярость
Гнев
Злость
Раздражение
Легкое чувство неприязни

Рассказывая на курсах о гнев, я иногда прошу слушателей проанализировать, что именно они чувствуют, когда только начинают сердиться. Некоторые рассказывают, что их бросает в холод, а другие утверждают, будто, наоборот, ощущают жар. Кое-кто отмечает, что, раздражаясь, они чувствуют какое-то шевеление в животе. Если вы научитесь обращать внимание на подаваемые телом сигналы, это поможет вам обнаружить чувства еще на этапе зарождения.

Интенсивность чувств зависит от ситуации. Если ваши эмоции связаны с другим человеком, то, как правило, чем больше этот человек значит для вас, тем сильнее чувства – в том

числе и отрицательные. Нам особенно больно, когда тот, кого мы любим, не дает нам желаемое. Однако, когда так поступает, например, продавец в магазине или почтальон, это нас практически не тревожит.

Если с детства вас научили держать всё в себе, не обременяя окружающих своими чувствами, вам будет непросто строить близкие отношения с другими людьми. Я полагаю, иногда это и есть та неосознанная причина, по которой многие остаются одинокими на всю жизнь, так и не встретив нужного человека. Стоит им встретить кого-то, кто признается им в любви, как сила собственных чувств настолько пугает их, что они тут же отыскивают в потенциальном партнере несколько изъянов, которые становятся поводом, чтобы отвергнуть его. «Нет, это совсем не то, что нужно», – говорят они впоследствии себе самим и окружающим.

Мысль как инструмент при поиске чувств

Иногда, когда клиент рассказывает мне о своей грусти, я понимаю, что в игре замешаны и другие чувства. Какие именно – помогут узнать мысли клиента. Мысли и чувства тесно связаны между собой, поэтому я спрашиваю: «А какие мысли вызывает у вас чувство, которое вы испытываете?» И если мы думаем: «Он не вправе так поступать со мной», – значит, наше чувство – не грусть, а гнев. Мысленно осуждая кого-то, думая о несправедливости, вы на самом деле ощущаете гнев.

О чем мы думаем, когда сердимся

Ему следовало подумать обо мне (моральное осуждение).

Я должен был заметить это раньше (моральное осуждение самого себя = злость на самого себя).

Это несправедливо.

Я был обманут.

О чем мы думаем, когда расстраиваемся

Это мысли о том, чем вам хотелось бы обладать. Возможно, вы думаете, что неплохо было бы отправиться в путешествие, но из-за непредвиденных расходов придется его отложить. Или вы вспоминаете человека, с которым хотели бы связать жизнь, но который предпочел кого-то другого. Бывает, что вам хочется быть, например, более худым, красивым, умным или обаятельным.

О чем мы думаем, когда радуемся

Мне повезло.

Я красивый.

Сегодня прекрасный день.

Завтрашний день будет еще лучше.

Могло бы быть и хуже.

О чем мы думаем, когда боимся

Ничего не получается.

Я не выдержу.

Я не справлюсь.

У меня не получится.

Это опасно.

Если вы не уверены, какие чувства испытываете, прислушайтесь к своим мыслям – они помогут найти ответ. Другой способ разобраться в своих чувствах – это выяснить, чего вам хочется.

Желание как инструмент при поиске чувств

В каждом чувстве заложен импульс, то есть движение. Прислушиваясь к нему, можно определить, что именно чувствуешь. Воспользуйтесь воображением и представьте, как вы или кто-то еще совершает действие, которое доставит вам в этот момент удовлетворение.

Некоторые могут испытывать беспокойство или какое-то неприятное ощущение, но его природа остается непонятной. Если беспокойство ощущается в ногах, я задаюсь вопросом, чего хотят мои ноги. Когда ногам хочется убежать, значит, я чувствую страх. А если им хочется ударить, я испытываю гнев.

Гнев толкает нас на агрессивные поступки – чаще всего они считаются настолько предосудительными, что мы привыкаем подавлять гнев и со временем вовсе перестаем его замечать. Возможно, вы вообще сомневаетесь, что сердитесь. В этом случае представьте себе объект вашего гнева – например, какого-то человека. Представьте, как этот человек поскользывается на банановой кожуре и падает, а затем прислушайтесь к собственным эмоциям. Если вам хочется улыбнуться или засмеяться, значит, вы испытываете гнев.

Если вы не уверены в том, какое чувство испытываете, попробуйте спросить себя: «Чего хочется моему телу прямо сейчас?» Сосредоточившись на желаниях своего тела, вы поймете, что именно чувствуете.

Защищайте свои чувства, но не позволяйте им управлять вами

Наши чувства – это не мы сами. Чувства – не то, чем мы являемся, а то, чем мы обладаем.

Отстранитесь от них и решите, хочется ли вам отдаться на волю чувств или же, наоборот, воспротивиться им. Помните, что у вас всегда есть выбор.

Сейчас, когда я пишу эту книгу, я время от времени распечатываю несколько глав и, не торопясь, их перечитываю. Бывает, текст кажется мне никуда не годным, сумбурным и бессвязным. Это меня расстраивает, и мне хочется выбросить все в мусорное ведро. Но я противлюсь этому чувству и желанию и, делая над собой усилие, продолжаю вчитываться в текст. Чаще всего после этого я неожиданно нахожу новый способ структурировать текст, сделав его более толковым и связным.

Когда вы в смятении, не стоит бежать от своих чувств: вполне возможно, что именно благодаря им вы создадите нечто новое.

Резюме: истинные чувства в настоящий момент

Чувства – не то, чем мы являемся, а то, чем мы обладаем. Мы можем последовать за чувствами или пойти им наперекор и сделать совершенно не то, что они нам велят. Чем точнее мы представляем, что именно сейчас чувствуем, тем проще решить, как поступить дальше.

Если вы не уверены, что именно чувствуете, попробуйте разобраться в мыслях, которые связаны с этим чувством, или задайтесь вопросом, чего в настоящий момент хочется вашему телу.

Глава 2

Отстранимся от мыслей

Мысли и чувства взаимосвязаны и непрерывно влияют друг на друга. Напрямую управлять чувствами мы не умеем. Если мы, например, получили подарок, от которого не в восторге, мы не можем заставить себя изменить мнение. В лучшем случае мы притворимся, что подарок нам нравится. Точно так же мы не можем отказаться от гнева или ревности, хотя без этих чувств нам жилось бы намного комфортнее.

Но и бессильными нас назвать нельзя: мы можем воздействовать на чувства при помощи мыслей. И если чувствами управлять нельзя, то мыслями – до определенной степени можно.

Одно и то же событие может пробудить у нас разные чувства в зависимости от того, как мы его воспринимаем. Представим, что ваш сосед сделал вам подарок. И если ваша первая мысль: «Что ему нужно от меня?» – возможно, вы слегка напуганы. Если вы думаете: «Что это он себе возомнил! Мы сроду не дарили друг другу подарков, а теперь мне тоже придется искать ему подарок!» – значит, вы сердитесь. А возможно, вы подумаете так: «У него, наверное, хорошее настроение сегодня», – и это будет означать, что ваши чувства нейтральны. Ну а если вы думаете: «О, похоже, я ему нравлюсь!» – тогда вы определенно испытываете радость.

Будьте реалистами

В последнее время стало популярным позитивное мышление. Некоторые в этом преуспели настолько, что словно выстроили настоящий барьер между самими собой и действительностью. Какие бы эмоции они ни испытывали, они обязательно ищут в них что-нибудь положительное. Когда им докучают другие люди, они считают, что это вышло ненамеренно. И как итог они нередко имеют отношения, не приносящие им радости, но не желают этого признавать, до последнего цепляясь за людей, с которыми было бы полезнее расстаться.

Не стоит заставлять себя мыслить нарочито позитивно: если вы чересчур доверчивы, до добра это не доведет. Привыкнув считать, что все окружающие поголовно должны вас любить, вы наверняка испытаете настоящее потрясение, когда в один прекрасный день найдутся те, кому вы придется не по вкусу. Поэтому постарайтесь быть реалистами. Снимите розовые очки и увидите мир таким, какой он есть. И тогда ориентироваться в окружающей действительности станет значительно проще.

Если же вы склонны к пессимизму и мир представляется вам серым, словно вы смотрите на него сквозь толстый слой пыли, то эту пыль неплохо бы стряхнуть. Как только вы сделаете это, настроение улучшится, а энергии прибавится.

Важно оставаться реалистом, а от чересчур позитивных или, наоборот, мрачных мыслей стоит как можно скорее отказаться. И никогда не забывайте, что вы – *не то же самое*, что ваши мысли. Мысли – это то, чем вы обладаете, и важно научиться отстраняться от них.

Попробуйте проанализировать ваши мысли со стороны, словно они принадлежат кому-то еще. Чтобы отстраниться от собственных мыслей, воспользуйтесь простым средством: запишите их на бумаге. А потом перечитайте и попробуйте оценить насколько эти мысли реалистичны. И если вы в чем-то не уверены, посоветуйтесь с кем-нибудь из окружающих, ведь со стороны всегда виднее.

Не сравнивайте себя со всеми подряд

Иногда ко мне приходят молодые и глубоко несчастные пациенты, которые рассказывают, как читают в Facebook множество историй об успехах своих друзей. Мне кажется, в соцсетях вообще чаще пишут о хорошем, а о неудачах умалчивают, поэтому у читающих складывается довольно однобокое представление о мире.

Вы всегда сможете отыскать человека, сравнение с которым оставит вас в расстроенных чувствах. При этом не важно, насколько хорошо идут дела у вас самих – обязательно найдется тот, кому живется лучше. У некоторых из нас имеется почти мазохистское пристрастие сравнивать себя с какими-нибудь счастливыми, идеализируя их и обесценивая собственные заслуги.

Если вы склонны мучить себя подобным образом, советую проделать следующее упражнение: представьте себе человека вашего пола, но со множеством физических отклонений и живущего в доме престарелых. Сравните себя с этим человеком – ваше настроение улучшится, и вы почувствуете благодарность за то, что имеете.

Ваш настрой во многом зависит от того, какие вопросы вы задаете самим себе. Если вы спрашиваете «Что же со мной не так? Почему у меня нет такого таланта, как у всех этих знаменитостей, чьи фотографии печатают в журналах?», вы заикливайтесь на своих неудачах. Если же вы спрашиваете «Почему я не бездомный и не живу на улице?», вы подчеркиваете ценность ваших возможностей. А спрашивая «Почему я не хочу пойти и повеситься на карнизе?», вы заставляете себя вспомнить о том, что дает вам радость, надежду и формирует ваши ценности.

Резюме: отстранимся от мыслей

Если вы склонны чересчур критично относиться к самому себе, своему будущему и другим людям, вам будет полезно проанализировать собственные мысли. Отстранитесь от них и посмотрите со стороны. Если мысли действительно оторваны от реальности и портят вам настроение, пора действовать. Спросите себя: «Могу ли я думать иначе? Могу ли сосредоточиться на чем-то еще?»

Помните, что далеко не во всем можно найти положительные моменты, не теряя при этом связь с действительностью. Реалистичные мысли – пусть даже и мрачные – намного лучше нарочито позитивных, требующих компромиссов с действительностью. Лучше подумать так: «Возможно, как раз в тот день, когда я пригласил друзей на шашлык, пойдет дождь» – и дать себе возможность продумать запасной план, чем решить «Ну конечно же, дождя в этот день не будет, зачем мне план Б?».

Глава 3

Избегайте ненужных конфликтов

Обуздайте гнев

Существуют конфликты, которых нельзя избежать, потому что цена, которую вы заплатите за это, окажется слишком высокой. Если мы не обозначим личные границы и перестанем их защищать, это приведет к вторжению в наше личное пространство. Но есть конфликты, которых можно избежать, просто изменив свое отношение к проблеме.

Замечая, что начинаю сердиться, я первым делом анализирую мысли, связанные с гневом. Порой я сержусь оттого, что неверно толкую окружающую меня действительность – в этом случае мне достаточно исправить ошибку, и гнев исчезает.

Однажды в пятницу вечером, когда я ждала важное сообщение по электронной почте, у меня возникли неполадки с интернетом. Время шло, и я злилась все сильнее. Я представила, как сотрудники компании, отвечающей за техническую поддержку моего района, уже отправились по домам праздновать начало выходных. А может, и вовсе, решив неудачно пошутить, отключили все специально, а я, бедная, сижу теперь и переживаю! В своем воображении я видела группу молодых людей, веселящихся на вечеринке, и от злости не находила себе места.

Поймав себя на этих мыслях, я представила нечто другое. Я подумала о сыне, который был тогда подростком и страшно расстраивался, если компьютер ломался, а ему не удавалось его починить. Мне представилось, как несколько молодых людей сидят за компьютерами и пытаются наладить связь, как они потеют и переживают. Вскоре моя злость утихла, и мне удалось отвлечься и заняться другими делами, пока мой интернет не наладили. Что, кстати, случилось уже через час.

Не принимайте все на свой счет

Большинство из нас совершают ошибку, называемую персонификацией. Это склонность полагать, будто все вокруг стремятся *нам* навредить и испортить *нашу* жизнь. Это немного похоже на детский эгоцентризм. В такие моменты мы думаем, что весь мир крутится только вокруг нас. Мы забываем, что другие люди, совершая какие-либо поступки, руководствуются собственными целями, действуют ради своего блага и центром их мира являются они сами. А вовсе не мы.

Рассмотрим такой пример: мой сын пришел намного позже, чем мы с ним договорились. И моей первой мыслью было: «Он опоздал, потому что не уважает *меня* и ему плевать на *мое* время». Но на самом деле тогда мой сын был всецело поглощен одним проектом, поэтому просто потерял счет времени. Эту способность с головой уходить в какое-то занятие он унаследовал от меня. Когда я подумала об этом, мой гнев отступил и его место заняла радость.

Порой, когда мне кажется, что мои мысли продиктованы гневом, я советуюсь с тем, на кого сержусь. Я прямо рассказываю ему, о чем думаю, но выхода гневу не даю, пока он не подтвердит, что мои мысли обоснованны. Например, я могу сказать кому-нибудь из друзей: «Когда я прихожу к тебе в гости, в доме у тебя всегда такой бардак, что мне и присесть негде. А ведь ты знаешь, как я люблю порядок. Мне кажется, что тебе совершенно все равно, что в такой обстановке мне ужасно неудобно». На что мой друг отвечает: «Да, ты любишь, когда в доме все разложено по местам, однако тебе намного важнее, что я хорошо отношусь к тебе и всегда готов выслушать. Я совсем недавно вернулся с работы и сразу отправился на пробежку, чтобы немного проветрить голову и не загружать тебя своими проблемами. Сейчас я чувствую себя отдохнувшим и готов поговорить». Конечно же, после этих слов мой гнев быстро тает, и я радуюсь, что мне удалось избежать ссоры.

Гнев могут порождать неадекватные ожидания

Как-то раз мне досадила страховая компания, и я расхаживала по дому, раздумывая, как именно составить жалобу. Я злилась. Сильнее всего мне не давала покоя следующая мысль: «Я столько лет платила страховые взносы, а теперь, когда я в кои-то веки обратилась к этим страховщикам за помощью, они предлагают мне такую ничтожную сумму, что даже и говорить смешно». И тогда я решила: «Меня обманули!»

Иногда наши мысли словно закликиваются вокруг одной навязчивой идеи, вызывая у нас самые разные чувства. Нередко мы сами убеждаем себя, будто наши мысли отражают реальность, хотя это далеко от правды. Позволяя в такие моменты чувствам управлять нами, мы приходим в ярость и тратим массу энергии на конфликты.

Куда полезнее будет не спешить с действиями и тщательно проанализировать собственные мысли и вызываемые ими чувства. А это непросто: чаще всего у нас не возникает желания отделиться от своих мыслей. И, конечно же, поддаться чувствам и мыслям проще. Чтобы дистанцироваться от них, нужно собраться с силами, отступить на три шага назад и словно взглянуть на самого себя со стороны. К счастью, перед тем как сесть за жалобу, я именно так и поступила. Я хорошенько поразмыслила над тем, как именно устроена страховая компания, и тщательно проанализировала собственные мысли. И тогда я поняла, что причиной моего гнева стали ожидания, никак не связанные с действительностью, ведь я не учла реального положения вещей.

Я поняла, что страховая компания работает совсем не так, как банк, в который вы приходите и забираете ту же сумму, что положили, или даже лучше – с набежавшими процентами. Страховые компании тратят немалые суммы денег, например, на административные нужды и на зарплаты страховым агентам. И не стоит рассматривать наши страховые вклады как выгодные банковские вложения. То, за что вы в действительности платите, – это чувство безопасности. Повернув мысли в эту сторону, я подавила свой гнев и вновь смогла сосредоточиться на работе.

Порой, чтобы не тратить энергию на гнев, достаточно избавиться от тех представлений о действительности, что довольно далеки от реальности. Например, считая себя уникальным и ожидая от окружающих соответствующего обращения, вы столкнетесь в жизни со множеством разочарований. Примерно такой же результат вы получите, если полагаете, что имеете право на счастье.

Вот что рассказала в одном из интервью автор комиксов Николине Верделин:

«Одно из самых неверных убеждений, прививаемых нам с детства, заключается в том, что счастье – это состояние, способное длиться долго. Счастье существует на протяжении очень короткого времени. Лучше бы нам прямо с рождения сказали: "Привет и добро пожаловать. Знай, что здесь, в этом месте, куда ты попал, тебя временами будет мучить жуткий страх, ты будешь чувствовать себя трусом, тебе будет казаться, что ты предал кого-то, иногда ты сможешь радоваться и в лучшем случае испытать чувство близости. А если научишься читать, то одиночество тебе не грозит". Однако мы вырастаем с совершенно иными представлениями, и поэтому в определенный момент нас настигает огромное разочарование и понимание того, что счастье весьма недолговечно. Ошеломленные, мы понимаем, что жизнь состоит также из страха, гнева, обыденности и непонимания»¹.

¹ Peter Øvig Knudsen. Passioner. Atten stafetsamtaler. Gyldendal, 1998.

Я привожу здесь эту цитату, потому что, на мой взгляд, такое мнение выгодно отличается от современного представления о том, что человек обязан быть счастливым. Нас засыпают рекламными листовками, с которых нам улыбаются счастливые семьи, и, если наша собственная жизнь не соответствует представлениям о счастливых людях, мы очень быстро начинаем обвинять в этом самих себя или своих близких.

Многие проблемы в отношениях возникают, потому что оба или один из партнеров не испытывают того счастья, на которое рассчитывали, и обвиняют в этом своего спутника жизни.

Резюме: избегайте ненужных конфликтов

Отстраняясь от собственных мыслей и подавляя те из них, которые провоцируют гнев, вы берете на себя бóльшую ответственность за свои чувства. Теперь вам будет сложнее сказать: «Ты меня разозлил». Вместо этого придется признать: «Я разозлился, потому что...»

Если вы не привыкли сдерживать гнев, будет полезным научиться анализировать собственные мысли – тогда, вероятнее всего, у вас реже будут возникать конфликты с окружающими, а освободившуюся энергию вы сможете потратить на что-нибудь созидательное.

Если вы уже умеете избавляться от гнева и избегать ненужных конфликтов и ссор, то в следующей главе вы прочтете о том, как принять гнев, от которого невозможно избавиться, даже изменив ход мыслей или точку зрения.

Глава 4

Уязвимость, спрятанная за гневом

Пациенты часто пересказывают мне книги по самопомощи, в которых читателей призывают не сдерживать гнев. Следуя таким советам, мы нередко развязываем конфликты, которые лишь усиливают наш гнев. На самом же деле следует помнить, что, давая волю гневу, вы провоцируете гнев и у других. Гнев заразен.

В некоторых ситуациях действительно помогает взять и тут же выплеснуть гнев. После быстрой ссоры последует примирение, и вскоре вы уже будете смеяться, вспоминая перепалку. В других случаях это заканчивается намного хуже.

Раньше считалось, что гнев можно выплеснуть, например, ударив подушку. На самом же деле, агрессивные жесты вовсе не уменьшают гнев, а порой даже усиливают его. Намного полезнее будет рассказать кому-нибудь о своем гневе или сделать упражнение, позволяющее расслабиться.

Уязвимость и ранимость

Достаточно часто за гневом скрываются другие, более хрупкие чувства, задев которые восстановиться будет куда сложнее. Иногда гнев – первичное чувство, и тогда лучше выплеснуть его. Однако мой опыт показывает, что чаще всего гнев вторичен. Будучи таковым, гнев скрывает более глубокие и важные чувства, напрямую связанные с ситуацией.

Первичный и вторичный гнев в различных ситуациях

Существует множество причин для гнева. Определите причину и вам будет проще справиться с ним. Причины гнева можно разделить на четыре группы.

1. Действия или слова других людей ранят наше тщеславие. Судя по моему опыту, это – наиболее частая причина гнева. Мы сердимся, потому что задето наше самолюбие.

2. Другие предлагают вам близость или заботу, которую вы в данный момент не желаете или не решаетесь принять. Гнев или раздражение – метод самозащиты, срабатывающий почти автоматически как защита от предлагаемой близости.

3. Действия других противоречат вашим ценностям и жизненным принципам.

4. Происходящее противоречит желаниям и стремлениям.

Давайте рассмотрим все четыре группы подробнее.

1. Уязвленное самолюбие

Гнев, проявляющийся в результате задетого самолюбия, называется нарциссическим. Когда наше самолюбие уязвлено, слова или действия обидчика возмущают нас, порой мы даже делаем что-нибудь ему в отместку. Мы похожи на детей, которые, услышав критику в свой адрес, говорят: «Сам такой!» Вероятнее всего, у нас возникает желание пуститься в объяснения и заставить нашего обидчика изменить свое мнение о нас. Ни одна из этих мер не срабатывает! Выплеснув гнев на обидчика, мы не изменим его представления о нас – во всяком случае в лучшую сторону. Дополнительные пояснения тоже не помогут. Они, напротив, могут вывести обидчика из себя, и он решит, что был прав в своих предположениях относительно нас.

Представим некоего Ханса, который говорит своей жене Инге: «Ты что-то у меня слегка разленилась...» Инга чувствует гнев и желание перечислить все те дела, которые она делает. Однако это не поможет, так как гнев в данном случае – чувство вторичное. Вероятнее всего, за гневом скрываются два других чувства.

Первое – грусть из-за того, что ее видят не такой, какой ей хочется выглядеть в глазах других. И лучше всего будет сказать: «Мне жаль, что тебе так кажется» или «Самой мне так не кажется». Возможно, на это Ханс спросит: «И в чем, по-твоему, я не прав?» Теперь Инга может пуститься в объяснения, потому что Ханс готов ее выслушать.

Другое чувство, скрываемое нарциссическим гневом, это страх: если Ханс действительно считает Ингу такой, вдруг он вообще не захочет больше жить с ней? Если она действительно боится этого, уместно будет поинтересоваться: «Если ты действительно так считаешь, значит, ты меня меньше любишь?» И на это он может ответить: «Что ты, нет, конечно. Ты у меня замечательная – и очень хорошо, что, пока я на работе, ты наслаждаешься жизнью, а когда прихожу домой – ты веселая и спокойная». Тогда страх развеется, а вместе с ним и гнев. Это особенно полезно, если вы отличаетесь высокой чувствительностью, ведь ссоры вас необыкновенно изматывают.

Оказавшись по другую сторону и вызвав у кого-то нарциссический гнев своими словами или поступками, постарайтесь не реагировать на сам гнев, а обратиться к печали и страху вашего собеседника. Если вам удастся показать, что вы способны видеть и положительные его качества, а он поверит вам, то его гнев утихнет. Предположим, что я назвала кого-то чувствительным и на это мой собеседник рассердился – либо потому, что на самом деле это не так, либо потому, что ему не хочется выглядеть чувствительным. Возможно, он считает чувствительность слабостью и полагает, что, чтобы не остаться в одиночестве, нужно быть хладнокровным и невозмутимым.

Вместо того чтобы пускаться в объяснения и защищать собственную точку зрения, я сразу же говорю, что могу и ошибаться. Затем я скажу, что выражать собственные чувства –

отличное качество, присущее лишь смельчакам, и что считаю моего собеседника смелым и приятным в общении человеком. Таким образом я ослаблю его страх и печаль. Вполне возможно, что после этой ситуации я буду считать его еще более чувствительным. Однако говорить об этом я воздержусь. Может случиться, когда-нибудь он и сам все поймет и смирится с этим.

Вместо всего описанного я могла рассердиться в ответ, а после рассказывать кому-нибудь о том, как отвратительно повел себя мой собеседник. В этом случае его страх и печаль усилились бы, а вместе с ними и гнев.

Значит ли это, что я сама никогда не сумею высказать свое раздражение? Нет, я могу высказать его чуть позже, когда собеседник успокоится, или записать его в своем дневнике. К счастью, с возрастом большинство из нас перестает ощущать потребность тотчас выразить собственные чувства. Это полезный навык, ведь благодаря ему мы избегаем конфликтов: становясь объектом чужого гнева или иных чувств, мы сдерживаем наши собственные эмоции и не провоцируем ссору. Сдерживать чувства не всегда полезно – это может привести к другим проблемам, однако неплохо знать, что у вас все-таки есть выбор.

Ваша реакция зависит также от того, что именно подверглось критике – ваши поступки или вы сами как личность. Если вам кажется, что критикуют ваше поведение, в ваших силах его изменить.

Пример. Коллега замечает, что, по его мнению, вы работаете недостаточно усердно. Если вы согласны и имеете возможность работать эффективнее, то именно так и следует поступить. Не исключено, что впоследствии вы и сами будете довольны результатом.

2. Самозащита

Рассмотрим следующую ситуацию.

Лона рассчитывает на повышение в должности, однако ей отказывают. Вечером того же дня она идет домой, где ее ждет муж по имени Пер. Лона расстроена и не может справиться со своим разочарованием. Она идет на кухню и принимается за готовку, а когда Пер пытается ее обнять, стряхивает его руку и резко критикует купленные им продукты.

Гнев в этом случае – чувство вторичное, выполняющее защитную функцию. То, что в подобных ситуациях вам не хочется общаться, – это вполне нормально, но разумнее всего будет сказать об этом вслух. Например, так: «Мне сейчас не хочется разговаривать, поэтому пока мне твоя помощь не нужна». Или так: «Ты тут ни при чем, и, когда мне захочется обсудить все, я обязательно скажу об этом».

Бывает также, что наш собственный гнев кажется нам чувством навязанным, управлять которым сложно даже нам самим. Возможно, вы нуждаетесь в близости и не хотите отталкивать от себя близких, а гнев лишает вас этой возможности. В этом случае я бы рекомендовала обсудить это с психотерапевтом. Нельзя тратить свою жизнь впустую, страдая от того, что мы отталкиваем тех, в ком так нуждаемся.

3. Несоблюдение жизненных принципов или отрицание ваших ценностей

Когда чьи-то поступки вызывают у нас гнев, возможно, это связано с тем, что они идут вразрез с вашими жизненными принципами. Другой человек делает что-то, что вы не позволяете себе делать. Я, например, часто сержусь на людей, которые рассказывают о чем-нибудь, не задумываясь, интересно ли это окружающим. В таких ситуациях у меня есть два варианта действий. Во-первых, можно попытаться заставить собеседника изменить поведение. Во-вторых, можно изменить собственное поведение. Я, например, могла бы в дальнейшем тоже пускаться в долгие разговоры, особенно не задумываясь, насколько они увлекательны для собеседника.

Если вы предъявляете к самому себе чересчур высокие требования, то нередко раздражаетесь на тех, кто позволяет себе расслабиться. Неплохо было бы поразмышлять о своих жизненных принципах и, возможно, отказаться от некоторых из них.

С ценностями дело обстоит иначе. Если, например, вы заботитесь об окружающей среде, то наверняка разозлитесь, увидев, как кто-то ее загрязняет. В этом случае я бы не рекомендовала успокаивать себя и менять свое отношение к загрязнению природы. Как раз наоборот – вы почувствуете себя намного лучше, отстаивая свои ценности и вступив, к примеру, в организацию, в которой система ценностей схожа с вашей.

4. Неисполнившиеся желания

В таких ситуациях причина нашего гнева – не задетое самолюбие, не желание отстраниться от окружающих и не противоречие нашим жизненным правилам или ценностям. В эту категорию входят ситуации, когда мы не получаем желаемого, но которые при этом не подпадают ни под одну из трех прочих категорий.

Приведу несколько примеров.

Вам кажется, будто происходящее мешает вам достичь цели (кто-то вставляет вам палки в колеса).

Вы не получаете желаемого (вы испытываете разочарование – сочетание чувств, в котором достаточно важное место может занимать гнев, более подробно о сочетаниях чувств смотрите в главе 1).

Другие нарушают ваши границы, прикасаются к вашим вещам или танцуют с вашим партнером, слишком тесно прижимаясь к нему. Последнее провоцирует гнев, похожий на злость животных, когда чужак вторгается на их территорию.

Во всех этих ситуациях гнев первичен. Его цель – обозначить границы и устранить препятствия. Если, например, ваш сосед припаркуется прямо перед вашим гаражом, то вы наверняка почувствуете, как внутри растет раздражение и зреет готовность к действиям. Вы можете рассказать соседу о своей злости и о том, что считаете его поступок необдуманным. Выплеснуть гнев – отличный выход: после нам даже хочется вздохнуть от облегчения. К сожалению, подобная радость продолжается недолго. Будьте уверены – те, на кого вы выплескиваете гнев, отплатят вам тем же. Сосед непременно упрекнет вас в том, что вы разговариваете с ним неподобающим тоном.

Как правило, я советую пациентам и слушателям моих курсов выражать гнев в виде пожелания. Когда вы сердитесь, у вас есть невыполненное желание. Если вы осознаете, чего именно хотите, и донесете это до оппонента вместо гнева, в конечном итоге достигнете куда лучших результатов. Так, например, вы можете сказать соседу следующее: «Если вам не трудно, отгоните, пожалуйста, машину буквально метра на полтора влево – тогда мне проще будет выехать из гаража». И, скорее всего, ваша просьба будет исполнена.

Если ваш коллега без спроса воспользуется вашим компьютером, скажите ему так: «Постарайся в следующий раз предупредить меня заранее, хорошо? Я тогда на всякий случай сохраню данные, чтобы ничего не пропало». И в будущем коллега наверняка учтет ваши пожелания.

Когда что-то противоречит вашим желаниям, вы можете высказать пожелание в форме предложения, целью которого будет изменить ситуацию. Можно и отказаться от желания. Когда мы отказываемся от борьбы, гнев превращается в грусть, а грусть – чувство намного более живое и динамичное, чем гнев. Со временем грусть постепенно утихает и исчезает полностью. И после этого у вас появятся новые желания и возможности.

Пример. Коллега, который без разрешения воспользовался вашим компьютером, не прислушался к высказанной просьбе и опять, не предупредив вас, сел за ваш компьютер. Вы

можете вступить в борьбу или же – отпустить ситуацию, морально подготовившись к ее повторению в будущем. Разумеется, это очень обидно – не получить желаемого, но через некоторое время вы, скорее всего, свыкнетесь с новым положением дел и возьмете себе в привычку сохранять все свои файлы перед уходом с рабочего места.

Если гнев вторичен, полезно разобраться с более хрупкими чувствами, которые за ним скрываются. В тех случаях, когда гнев первичен, можно придать ему форму пожелания или просто отпустить ситуацию. В следующей главе я более подробно расскажу о том, как это сделать.



*Модель четырех причинных категорий
и инструменты взаимодействия с гневом (модель 1)*

Некоторые ситуации подпадают сразу под несколько категорий

Представим, что вы пригласили друга, а тот в последний момент сообщил, что не придет. Такая ситуация в первую очередь соответствует четвертой категории (неосуществленные желания). Но, даже если вы в глубине души обрадовались, потому что были не настроены принимать гостей, здесь могут присутствовать и элементы, принадлежащие другим категориям.

Возможно, ваши принципы запрещают нарушать договоренности, и поэтому вы считаете, что ваш друг поступил плохо (категория 3).

Может случиться, поступок вашего друга заставил вас почувствовать себя уязвленным (категория 1): вам кажется, что вас не уважают и не ценят и именно по этой причине друг решил не приходить и вдобавок не слишком-то рассыпался в извинениях. Если ситуация подпадает под несколько категорий, то в вашем распоряжении намного больше способов взаимодействия с гневом.

Инструменты взаимодействия с гневом: категория 1 (уязвленное самолюбие)

Выясните, есть ли у вас на самом деле основания полагать, что вас не ценят. Спросите друга, часто ли он нарушает договоренности или причина конкретно в вас. Если выяснится, что ваши отношения действительно не очень важны для него, то вы можете выразить печаль по этому поводу: «Мне жаль, что я так мало для тебя значу» или «Мне хотелось бы, чтобы ты меня больше ценил».

Инструменты взаимодействия с гневом: категория 3 (принципы и ценности)

Поразмышляйте, не можете ли вы смягчить ваши принципы. Предположим, ваше кредо звучит так: «Договоренность нарушать нельзя ни при каких обстоятельствах». Может, стоит изменить его? Например, так: «Договоренность можно нарушить, только если на то есть веская причина». Допускаю, однако, что своими принципами вы довольны и не хотите их менять.

Вы можете рассказать другу о своих принципах и ценностях и в ответ узнать про его принципы. Возможно, вы поймете, что они очень разные. Теперь, когда вы узнали об этом, вам будет проще понимать друг друга.

Еще один способ – попробовать изменить поведение друга, сказав напрямую: «Для меня важно соблюдать договоренности. В следующий раз, если мы назначим встречу, а ты не сможешь прийти, постарайся предупредить меня заранее».

Инструменты взаимодействия с гневом: категория 4 (неосуществившиеся желания)

Настаивайте на желаемом. Открыто скажите: «Я буду рад, если ты передумаешь и все-таки придешь. Мне бы очень хотелось, чтобы ты пришел – мы бы отлично провели время!»

Если друг не изменил своего решения и вы выяснили, что ваши отношения для него не очень важны, спросите себя, насколько высоко вы сами цените эти отношения. Ваш друг отказался прийти в гости и предпочел что-то более важное – согласны ли вы платить такую цену и сохранять отношения? Если да и друга вам терять не хочется, то придется смириться с ситуацией и не пытаться повлиять на его поведение.

В большинстве случаев вы, вероятнее всего, предпочтете сперва высказать свое желание в надежде, что ситуацию можно изменить. Правда, иногда приходится выбирать, чем пожертвовать – отношениями или надеждой на изменения. Впрочем, в некоторых случаях мы изначально понимаем, что ситуацию либо нельзя изменить, либо же это возможно, но заплатить

придется слишком дорого, и тогда мы предпочитаем смириться, даже не высказывая свое желание.



Модель четырех категорий и инструменты взаимодействия с гневом. Раскрашенная серым область показывает, какие категории задействованы (модель 2)

Если ваш друг – удивительно интересный человек или вы в нем по-настоящему нуждаетесь, то, скорее всего, вы не станете предпринимать попыток изменить ситуацию и будете терпеть. Если же ваши отношения не кажутся вам настолько ценными, можете поставить друга перед выбором: либо он держит обещания, либо больше вы его не приглашаете.

Рассмотрим еще один пример ситуации, подпадающей под разные категории.

Представим, будто ваш сосед обвиняет вас в резкости. Ваше самолюбие задето (категория 1). Если сосед при этом сердится и повышает голос или заявляет об этом в присутствии других, то ситуация подпадает также под категорию 4 (неосуществившиеся желания) и, возможно, категорию 3 (принципы или ценности). Если ситуация относится к нескольким категориям, в вашем распоряжении оказывается намного больше способов взаимодействия с гневом.

Инструменты взаимодействия с гневом: категория 1 (уязвленное самолюбие)

Дайте понять, что расстроены, – например, скажите: «Мне жаль, что ты считаешь меня резким». Можно также добавить: «Не исключено, что ты прав» или «Сам я так не считаю». Также можно выяснить, каким образом это повлияет на ваши дальнейшие отношения. Например: «Надеюсь, что мы по-прежнему будем вместе ходить на футбол».

Инструменты взаимодействия с гневом: категория 3 (принципы и ценности)

Вы можете изменить принцип, если он звучит, например, так: «Разговаривая с окружающими, нельзя кричать или повышать голос». Или так: «Если кого-то в чем-то обвиняешь,

выскажи все с глаза на глаз, а не при посторонних». Будет нелишним донести до соседа свои принципы и попросить его уважать ваши границы и вести себя с вами определенным образом.



Модель четырех причинных категорий и инструменты взаимодействия с гневом. Раскрашенная серым область показывает, какие категории задействованы (модель 3)

Инструменты взаимодействия с гневом: категория 4 (неосуществившиеся желания)

Вы можете попросить, чтобы с вами разговаривали с уважением. Или можете отпустить ситуацию, не пытаясь изменить поведения соседа, – это особенно актуально в случаях, если ваш сосед страдает от психических или физических расстройств, которые мешают его социальной адаптации.

Когда за гневом скрываются бессилие и грусть

Как я уже упоминала, за гневом нередко скрываются другие чувства, работа с которыми приносит более ощутимые результаты. Прислушиваясь к этим чувствам, мы можем пойти совершенно иным путем, который принесет нам искреннюю радость и обеспечит эмоциональный подъем. Гнев – типичное вторичное чувство, и нередко он бывает настолько сильным, что мы просто не замечаем за ним первичных чувств.

За гневом прячется надежда на то, что действительность можно изменить. Гнев – это мощная сила, цель которой – устранить препятствия и помочь вам в борьбе за эти изменения. Если мы сердимся, значит, осознанно или неосознанно хотим что-то изменить.

Проблемы возникают тогда, когда вы боретесь за то, что изменить невозможно. Например, когда вы злитесь на спутника жизни, потому что надеетесь, что ваши постоянные одергивания и критика в конце концов изменят его характер. Но в реальности вы лишь портите жизнь и ему, и себе. А ваши попытки, скорее всего, останутся безуспешными, поскольку основные черты характера крайне редко поддаются изменениям.

Точно так же мы сердимся на наших пожилых родителей. Мы ведем некую борьбу, порой даже не осознавая этого. За нашим гневом часто прячется надежда на то, что случившееся в прошлом можно волшебным образом отменить или каким-то способом получить то, чего не получили в детстве. Или хоть как-то компенсировать неполученное. Вы надеетесь, что отец или мать в один миг изменятся и все вы заживете долго и счастливо, словно в сказке.

Когда мы не желаем принимать действительность

Мы часто сердимся, когда у нас не хватает сил, чтобы честно признать ошибки и принять действительность такой, какая она есть. В тот момент, когда мы наконец решаемся отказаться от бесполезной борьбы, гнев превращается в грусть. А у грусти имеется однозначное преимущество перед гневом: она вызывает сочувствие со стороны. Окружающие постараются вам помочь. Более того, грусть – чувство динамичное. Спустя некоторое время грусть пройдет, а вы сами расправите плечи и начнете искать новые возможности.

Гнев же, напротив, может перерасти в горечь и остаться с вами до конца ваших дней.

Гнев, в котором таится надежда, – характерная черта многих отношений – например, с бывшими супругами, братьями, сестрами или работодателями. Если вы осознаете, на что именно надеетесь и почему сердитесь, то вам будет проще найти выход. Вам необходимо отыскать спрятанную за гневом надежду и либо изменить действительность (если это возможно), либо отказаться от этих намерений и, пережив грусть, пойти дальше.

Когда вы перестанете грустить по поводу того, что недополучили от родителей или супруга, вы увидите их такими, какими они и являются, то есть обычными людьми, со всеми их достоинствами и недостатками. И хотя нового детства у вас не будет и время назад не воротишь, ваши отношения приобретут совершенно иной характер, как только вы прекратите требовать от других то, чем они не обладают, и откажетесь от желания переделать действительность и окружающих вас людей.

Если вы сами становитесь объектом гнева, например, со стороны ваших взрослых детей, вы можете вслух признать свое бессилие, сказав, например: «Мне хотелось бы дать тебе другое детство». И если друг, например, ругает вас за то, что вы слишком рано ушли с его праздника и тем самым испортили ему настроение, можно ответить ему так: «Мне хотелось бы все исправить».

«Следовало бы» вместо «хотелось бы» и гнев вместо грусти

«Следовало бы» – выражение, прекрасно подходящее для морального осуждения – как себя самого, так и других людей. «Мне следовало уделять больше времени детям» – вот пример морального осуждения, направленного на самого себя. Вы обращаете гнев внутрь и становитесь объектом собственных нападок.

Иногда вы выступаете обвинителем по отношению к другим: «Тебе следовало бы больше заботиться обо мне» или еще хуже: «После всего, что я для тебя сделал, тебе следовало бы хотя бы "спасибо" сказать».

Если вы легко раздражаетесь, значит, склонны осуждать себя или других. Это действительно так!

Отличие желания от надежды

Желание и надежда сильно отличаются друг от друга. Надежды должны отвечать реальности. Надеясь на что-то сказочное, мы тратим много времени и сил на нечто несуществующее. Например, женщина может долго прожить в браке без любви, надеясь, что в один прекрасный день ее муж изменится. Куда полезнее было бы отказаться от этой надежды: так она скорее привыкла бы к действительности и сумела решить, стоит ли принять ее реалии или оставить мужа и пойти своим путем.

С желаниями дело обстоит иначе. Вы можете хотеть чего-то совершенно невероятного. Например, чтобы кто-то из умерших родственников ненадолго воскрес. Вам не под силу управлять желаниями, идущими из самой глубины чувств. Вы никогда не сможете заставить себя полюбить определенный цвет: вы можете лишь прислушаться к себе и осознать, нравится вам, к примеру, синий или желтый. Можно даже сказать, что человек – это в какой-то степени его желания.

Чтобы выяснить, что за человек передо мной, я спрашиваю, чего он хочет, и по его ответу мне все становится ясно.

Осознавать свои желания – значит прислушиваться к самому себе. А готовность выслушивать и желания других людей поможет вам завязывать крепкие и плодотворные отношения.

Желания не бывают неправильными

Мы не властны над нашими желаниями. Можно попытаться их подавить, но это непросто и обходится нам недешево. За подавленные желания мы расплачиваемся жизнерадостностью, а взамен получаем чувство опустошенности или уныние.

Желания полны жизни. Если ваша жизнь сильно отличается от той, которую вам хотелось бы вести, осознание желаний причиняет боль. Вы ощущаете грусть, идущую из самых глубин вашей души. Лично я предпочитаю грустить и чувствовать, что живу, нежели испытывать пустую наигранную радость, которая появляется, когда мы пытаемся заглушить боль.

Морально осуждая себя или других, мы подчиняемся гневу, направленному либо внутрь, либо вовне. Осознавая свое желание, мы либо чувствуем радость, если желание возможно исполнить, либо испытываем горечь, если это невозможно.

«Мне следовало бы делать то же, что и другим» можно изменить на «Мне хотелось бы делать то же, что и другие». В последней фразе осуждение исчезло, уступив место грусти. Фразу «Тебе следовало бы чаще мне помогать» можно изменить на «Мне хотелось бы, чтобы ты чаще мне помогал» или даже короче «Мне нужна твоя помощь».

Надеюсь, читатели заметят, что, когда выражаешь желание, ощущения меняются. Вспомните какое-нибудь типичное обвинение в ваш адрес или в адрес окружающих и сформулируйте его в виде пожелания, используя фразы «мне бы хотелось» или «мне нужно». Обратите внимание, каким образом меняется внутренний настрой. Вам сразу становится намного спокойнее, хотя вместе со спокойствием к вам приходит и грусть.

Как правило, гнев – чувство поверхностное. Есть несколько причин, из-за которых мы сердимся вместо того, чтобы обратиться к скрытым за гневом чувствам. Возможно, нам невыносима спрятанная за гневом печаль. Нас может тяготить чувство бессилия, которое мы испытываем, сознавая, что чего-то лишены и не в силах этого изменить. Если мы сердимся, значит, мы за что-то боремся, ведь чем тяжелее борьба, тем меньше потребность прислушиваться к себе.

Некоторым куда проще поддерживать гнев и злиться на то, что уже в прошлом, чем честно признаться самим себе, что потерянного не вернешь. Изменить прошлое невозможно. Если вы пострадали, то это уже произошло, и понесенные утраты останутся с вами навсегда. В тот день, когда вы смиритесь с действительностью, гнев превратится в грусть.

А в грусти кроется исцеление. Грусть – это процесс, у которого есть начало и конец. Нам намного проще принять любовь и заботу окружающих, когда мы грустим, нежели в тот момент, когда нас переполняет гнев. Кроме того, когда мы сердимся, у окружающих намного реже возникает желание позаботиться о нас. Гнев отталкивает, а грусть вызывает желание помочь.

Резюме: уязвимость, спрятанная за гневом

Когда вы сердитесь оттого, что нарушены ваши границы, гнев можно выразить в виде пожелания. Если вы привыкли в таких ситуациях гневаться, попробуйте изменить это, отыскав скрытое за гневом желание, и проговорите его вслух.

Если за гневом скрываются какие-то другие чувства, следует рассказать о них. Разумеется, когда это возможно. Если вы вместо того, чтобы сердиться, расскажете о своем бессилии, страхе или грусти, то сможете отыскать новый путь и наладить более близкие отношения с окружающими.

Глава 5

Расскажите о своих желаниях и намерениях

Если вы всегда стараетесь избегать конфликтов, вам может показаться очень заманчивой идея скрыть отрицательные эмоции и притвориться, будто все в порядке. Вы можете сказать себе, что произошедшее – пустяк и в этом нет ничего страшного. На самом же деле, столкнувшись с тем, что вам не нравится, важно научиться находить тропинку между двух пропастей. Первая – гнев на окружающих. Вторая – самообвинение. Где-то посередине между этими состояниями находится возможность сказать что-то о себе. Притом проговаривать свои эмоции надо с нейтральной интонацией и без осуждения, просто сообщая окружающим о том, что вы чувствуете. То есть не так: «Ну вот, ты окончательно испортил мне настроение». И не так: «Я чересчур ранимый!» Вот некоторые примеры безоценочных суждений:

Когда ты так на меня смотришь, у меня живот начинает болеть.

Сейчас мне хотелось бы услышать от тебя что-нибудь приятное.

Я с большим удовольствием съел бы салат, а не маринованную свеклу.

Когда мы договариваемся о чем-то, я на тебя рассчитываю.

Чем яснее вы дадите понять, что именно вы предпочитаете и чего желаете, тем более близкий контакт вы сможете установить с окружающими. Четко очерченные границы – залог успешных отношений. Чем больше вы раскрываетесь, тем глубже ваши отношения с другими.

И хотя в краткосрочной перспективе действительно проще убедить себя в том, что ничего страшного не случилось, в долгосрочной перспективе это не принесет ничего хорошего. Если вы не осмеливаетесь рассказать о своем недовольстве, ваши отношения с человеком рискуют так и остаться поверхностными и в перспективе перестанут вас удовлетворять.

Иногда в нашем страхе перед откровенностью виновата низкая самооценка.

«Мне часто говорили, что не следует мириться со многими вещами и пора уже стукнуть кулаком по столу и завоевать уважение окружающих. И я хотел бы последовать этим советам, но каждый раз, когда мне хотелось прикрикнуть, у меня внезапно срывался голос и становился тонким и сиплым.

Сейчас я понимаю, что дело было в низкой самооценке. Где-то в глубине души я сильно сомневался, что вообще имею право на существование в этом мире. Мне было не по себе и казалось, будто я должен благодарить остальных за то, что они терпят мое общество. Я просто не мог позволить себе стать обузой для кого-то. Когда мне хотелось выплеснуть гнев, я просто-напросто пугался. И не потому, что я не чувствовал гнев или не умел разговаривать» (Йенс, 45 лет).

Йенсу нередко советовали научиться работать с гневом, однако это неправильно. Ему необходимо изменить свою самооценку.

Когда рассказать о желаниях и намерениях недостаточно

Некоторым кажется, что, если не крикнуть, их никто не услышит. Я полагаю, что это убеждение уходит корнями в наш очень давний опыт. В совсем раннем детстве мы умели лишь кричать. Если мама или папа не приходили и не устраняли причину недовольства, мы кричали все громче и громче и мешали им до тех пор, пока они не выполняли наших требований.

Порой я наблюдаю похожую стратегию в отношениях между супругами. Возможно, и вам иногда хочется усложнить жизнь партнеру, чтобы тот понял, что пора что-то предпринять. Вы можете делать это, даже не осознавая, какой цели добиваетесь. Но эта стратегия подходит лишь детям, для взрослых же она оказывается губительной. С возрастом мы привыкаем реже получать желаемое и стараемся не доставлять хлопот окружающим. Когда мы спокойно, но твердо говорим: «нет», «не хочу» или «меня это не устраивает», это действует куда убедительнее, чем крики и ругань.

Причем в тех ситуациях, когда вы спокойно высказали свое пожелание, но это не подействовало, крики тоже окажутся бесполезными. Скорее всего, это тот случай, когда ситуацию вообще **невозможно** изменить, потому что тот, кому вы предъявляете свои требования, либо не может предоставить вам желаемое, либо не хочет.

Если вы уже попросили изменить ситуацию, однако она не изменилась, можно попробовать поставить условие. «Если ты не прекратишь кричать, я уйду» или «Если ты и в следующий раз опоздаешь, я не стану тебя дожидаться».

Резюме: расскажите о своих желаниях и намерениях

Чтобы вас правильно поняли, постарайтесь четко доносить до окружающих, чего вы хотите. Выразить свои желания вслух – это одно из проявлений самоуважения. Вы не всегда сможете получить желаемое, однако, рассказывая о своих желаниях, вы почувствуете себя намного лучше, нежели умалчивая о них.

В тех ситуациях, когда вы спокойно выражаете свое желание, но это не действует, крики тоже окажутся бесполезными. В этом случае можно выставить собственное условие и доказать действием, что вы настроены серьезно.

Глава 6

Подавите разочарование или полностью погрузитесь в него

Когда ваши желания не сбываются, вы испытываете грусть. Можно подавить это чувство, переключив свое внимание на что-нибудь приятное. Например, взять листок бумаги и ручку и записать все комплименты, которые вам говорили в жизни. А затем приучить себя к тому, чтобы на протяжении какого-то времени раз в день вспоминать по одному комплименту. Задумайтесь также, что хорошего о себе вы сказали бы сами.

Другой способ улучшить настроение – заняться чем-нибудь приятным. Если вам никак не удастся выбрать хобби по душе, попробуйте заняться чем-то новым, что, по вашему мнению, может вам понравиться. Или вспомните то, что нравилось вам прежде. В главе 11 я более подробно расскажу о способах улучшить себе настроение.

Если вы из тех людей, кто, погружаясь в самокопания и пытаясь понять природу собственной печали, впадает в хандру на долгий срок, поиск приятного занятия может стать неплохим способом избавиться от тоски. Представим, что вы уже долго и безуспешно пытаетесь отыскать источник проблем. Ничего плохого в этом нет, однако вам следует помнить, что в своих размышлениях вы затрагиваете множество проблем, от которых ваше настроение портится еще сильнее. Порой отыскать источник проблем вообще невозможно, но, даже если у вас получится, это, скорее всего, не принесет вам облегчения. Желая докопаться до истины, вы, возможно, тратите чересчур много сил на дурные мысли.

Бывает и так, что мы всеми силами стараемся направить мысли в положительное русло, однако, несмотря на это, чувство печали не покидает нас. В этом случае попробуйте двигаться в обратную сторону: сопротивляйтесь грусти и позвольте себе выплакаться.

Учтите, что существует два вида плача – это регрессивный плач от страха и слезы утраты. Если гнев – чувство, сопровождающее борьбу, то разочарование связано с отказом от борьбы. Если вы еще не определились, нужно ли продолжать борьбу или стоит отступить, то вскоре вас ждет регрессивное разочарование.

Регрессивный плач

Регрессия означает, что мы вновь обращаемся к стратегии, которой пользовались на более ранней стадии нашего развития. Например, когда дети, уже приученные к горшку, начинают ночью мочить постель, это называется регрессией. Зачастую подобное происходит, когда ребенок сталкивается с проблемой, решить которую не в силах, – к примеру, когда его отправляют в детский садик или если в семье появляется еще один ребенок.

Регрессия начинается, когда мы не можем справиться с проблемами и нас охватывает страх. Регрессивный плач – это проявление страха, а не разочарования. В этот момент нас может посетить, например, такая мысль: «Я не выдержу, помогите мне!»

Один мой клиент объяснял это так: «Иногда, придя в ярость, я начинаю плакать. Когда мне хочется накричать на кого-то, голос срывается и превращается в хрип». Этот механизм знаком многим женщинам.

Мужчины часто теряются, когда во время ссоры с возлюбленной та внезапно начинает плакать. Их с детства приучили к тому, что если женщина плачет, то ее следует утешить, и поэтому от собственного гнева приходится отказаться. Некоторые мужчины считают такой плач средством психологического воздействия, к которому женщины прибегают намеренно. Как правило, это не так. Это – проявление регрессии, и, если бы у женщины был выбор, она бы не стала плакать. Однако страх провоцирует регрессию, а повлиять на нее невозможно.

Женщины боятся гнева больше, чем мужчины, и причина этого кроется в том, что женщины, по всей видимости, привыкли считать гнев чем-то неправильным. Может быть, это пришло из детства, когда их в наказание за гнев лишали общества других людей: «Иди в свою комнату и сиди там, пока не поймешь, как нужно себя вести!» Поэтому, выразив свой гнев, женщина приходит в ужас от перспективы быть брошенной, и это провоцирует регрессию.

Порой нечто подобное происходит в детстве и с мальчиками, однако в нашем обществе на рассерженных мальчиков смотрят куда благосклоннее, чем на девочек. При этом мальчикам внушают мысль, что плачут лишь слабаки, поэтому у мужчин даже сильный гнев реже приводит к регрессии.

Регрессивный плач характерен также для вдов и вдовцов в первое время после смерти супруга. Не справляясь с собственной эмоциональной реакцией на потерю, они постоянно плачут, демонстрируя именно регрессивную форму плача.

Просьба о заботе

Преимущество регрессивного плача заключается в том, что в нем кроется сигнал, на который большинство из нас инстинктивно реагируют положительным образом. Этот сигнал расшифровывается так: «Позаботься обо мне». И если ранее у вас не было крайне негативного опыта взаимодействия с плачущими людьми, то чужие слезы, скорее всего, разбудят в вас желание проявить заботу, и вашей естественной реакцией станет стремление помочь.

Я морщусь, когда слышу, как грусть называют плохим чувством. На самом деле благодаря слезам люди получают возможность ощутить удивительную близость, ласково утешая плачущего.

Некоторым из нас забота со стороны окружающих не нравится: они считают, что с проблемами следует справляться своими силами, не причиняя беспокойства другим. Время от времени у меня появляются пациенты, утверждающие, будто они прекрасно справляются сами и им абсолютно не нужна помощь, но на глазах у них выступали слезы. И это свидетельство того, что передо мной ранимый человек, подавляющий свою чувствительность, слезы которого – сигнал о помощи.

Когда мы растроганы

Некоторых из нас может растрогать фильм или рассказанная кем-нибудь история. Порой я чувствую себя растроганной, выслушивая рассказы своих пациентов. В большинстве случаев я сообщаю им о своих чувствах. Мой опыт показывает, что подобное признание усиливает чувство единства: пациентам кажется, что мы делим с ними радость или печаль.

Растрогавшись, многие из нас испытывают смущение. Вот типичный пример: нам говорят комплимент или дарят подарок, и у нас на глаза наворачиваются слезы, а голос начинает дрожать. Эти слезы сигнализируют о том, что подобные знаки внимания очень ценны для нас и мы в них нуждаемся. Если такая реакция вам самим кажется немного опасной, то причина этого кроется в том, что эти чувства – лишь самая верхушка айсберга. Возможно, чуть глубже скрывается тоска и сильный недостаток любви.

Я считаю способность растрогаться проявлением самых здоровых чувств. При помощи такой реакции вы даете понять окружающим, насколько вам важно происходящее. Большинству будет приятно видеть, что их поступок – будь то сказанный комплимент или подарок – смог кого-то растрогать.

Когда регрессивный плач имеет смысл

Регрессивный плач имеет смысл только в том случае, когда рядом с вами кто-то есть. Мне кажется, что время от времени регрессия полезна: показать окружающим свое детское и слабое внутреннее «Я», позволив другим позаботиться и поддержать вас. Спустя некоторое время вы восстановите силы и сможете вернуться к выбранным взрослым стратегиям.

Но, когда вы в одиночестве, ваших слез никто не увидит, никто не утешит и не поддержит вас, поэтому в таких ситуациях лучше отвлечься: выйти на прогулку или найти занятие, способное принести вам радость и зарядить энергией.

Вы наверняка слышали, что слезы облегчают жизнь, ведь недаром говорят: «Поплачь – и полегчает». Но регрессивного плача это не касается. Такой плач может затянуться на несколько дней, и вы рискуете остаться с сильной головной болью, но так и не почувствовать облегчения. Возможно, это единственная реакция, на которую вы способны в данный момент, но не стоит убеждать себя в том, что это полезно.

Если у вас получится заменить регрессивный плач слезами утраты (об этом мы сейчас поговорим), то ваша грусть сдвинется с мертвой точки. Это возможно осуществить, например, написав прощальное письмо. Чуть позже я расскажу об этом способе подробнее.

Признать утрату и заплакать

Утрата порождает чувство разочарования. Вы потеряли что-то или кого-то: вам хотелось бы сохранить это, но не удалось. Причем утрата может быть незначительной – утрата даже небольшой надежды или мечты вызывает разочарование.

В тот момент, когда вы осознаете утрату, вы заплачете – возможно, вы ограничитесь парой слезинок, а возможно, горько зарыдаете. Подобный плач при осознании утраты некоторые сравнивают по силе воздействия и внутреннему ощущению с оргазмом.

Другие говорят, что в эти моменты в их горле встает ком, но, несмотря на желание заплакать, что-то мешает им. Это похоже на грозовую тучу, которая заслонила все небо, но не выдавила из себя ни капли дождя. Некоторые из нас плачут лишь в присутствии людей, на которых они могут положиться. Другие плачут исключительно в одиночестве. Если вы принадлежите к последней категории и для того, чтобы вызвать у вас слезы утраты, вам нужен лишь небольшой толчок, попробуйте проделать то, что описано ниже.

Будьте хорошим родителем для самого себя

Наши отцы и матери имели точно такие же возможности и ограничения, как и любые другие люди. Однако у нас в голове живет образ доброго и чуткого родителя, который любит нас всем сердцем и всегда говорит именно то, что мы хотим услышать.

Представьте, что вы и есть этот отзывчивый и мудрый родитель, и поговорите с самими собой от его лица. В моем исполнении это звучит так: «Дорогая Илсе, жаль, что все вышло не так, как ты хотела. Ты так старалась достичь этого. Тебе так хотелось, чтобы...» – и я во всех подробностях описываю, на что именно я надеялась и как прекрасно было бы получить желаемое. В этот момент я начинаю плакать, а вслед за слезами приходит чувство облегчения.

Если вы в такой момент обхватите себя руками или ласково погладите, это чувство усилится. Однако подобных действий не всегда достаточно, чтобы вызвать слезы.

Нежелание принять утрату

Представьте себе банку из-под варенья, перевернутую кверху дном и подвешенную на веревке. Представьте, что внутрь залетела муха – она бьется о стенки и дно банки, пытаясь выбраться наружу, но у нее ничего не выходит. Единственный способ выбраться из банки – это опуститься вниз и вылететь наружу через горлышко. Однако муха настолько уверена, что лететь следует только вверх, что ей даже в голову не приходит опуститься на десять сантиметров ниже.

Мне знакомо это нежелание опускаться вниз: мало кому приятно ощутить, будто ты «падаешь» куда-то глубоко внутрь себя и там сталкиваешься с чем-то тяжелым. Поэтому иногда и я долго живу с ощущением внутреннего стресса и лишь спустя некоторое время заставляю себя опуститься вниз, где меня ждет свобода и возвращение домой.

Осознание того, что я способна отпустить проблему и вернуться домой, дает мне больше мужества на то, чтобы связывать себя отношениями с людьми, которых я в долгосрочной перспективе могу потерять.

Некоторые из нас становятся сильнее, пережив горе: они знают, что печаль необходимо и возможно пережить, и благодаря этому осознанию жизнь кажется им менее опасной. Другие подавляют свою грусть и носят ее в сердце всю жизнь. Симптомы подавленной грусти похожи на симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) или расстройства личности. Депрессия тоже является следствием подавленной грусти.

Сложнее всего переживается грусть, если ваше отношение к утраченному было неоднозначным. Возможно, вы даже удивитесь, что так сильно печалитесь о чем-то, что, казалось бы, не представляло для вас никакой важности. Тем, чье отношение к потерянному было простым и искренним, намного проще смириться с утратой. К тому же у них остается множество добрых воспоминаний.

Если вы испытывали противоречивые чувства и не получили желаемого, принять утрату сложнее. Потеряв, к примеру, человека, вам приходится отпустить не только его самого, но и все то, чего вы так и не сумели от него получить, вместе с надеждой на то, что это когда-то станет реальным. Завершить неудавшиеся отношения бывает так же непросто, как внезапно бросить какое-то незавершенное дело.

Поделитесь своей грустью

Если, пережив развод или смерть супруга, мы на протяжении многих лет не можем избавиться от гнева или грусти, причина этого может заключаться в том, что мы не в силах справиться с собственной реакцией на утрату. Чтобы справиться с такими сильными чувствами, нам нужны силы и – ЖЕЛАТЕЛЬНО – по меньшей мере один человек, который поддержит нас и поможет принять утрату и справиться с бессилием и грустью, которые последуют за этим.

Если отпустить потерю необыкновенно сложно, возможно, причина в том, что вам не хватает сил справиться со своей реакцией и вы еще не осознаёте ее масштабов.

Вам нужно поделиться переживаниями с человеком, который охотно выслушает вас и поможет пережить потерю. «Поделись печалью, и тебе останется лишь половина», – говорится в одной пословице. Однако очень важно выбрать правильного помощника. Им должен стать тот, у кого имеется как желание, так и способность помочь. В противном случае вам не станет легче: к вашим чувствам добавятся замешательство и смущение.

Поэтому перед тем, как раскрыть душу, сперва выясните – готов ли выбранный вами человек выслушать вас. Например, начните со слов: «Я хочу рассказать тебе, почему я переживаю. Сможешь ли ты выслушать меня и если да, то когда мне лучше рассказать об этом – прямо сейчас или как-нибудь в другой раз?» Если ваш собеседник откажется или постарается уклониться от разговора, возможно, причина тому его собственная грусть, которую он подавляет и боится разбудить, выслушав ваши признания. В том случае, если среди ваших близких нет того, кто смог бы разделить вашу грусть, вы можете обратиться к профессионалу. В разговоре с совершенно посторонним человеком, которого вы впоследствии больше никогда не увидите, есть множество преимуществ. Но вы должны понимать, что, к сожалению, далеко не каждый психолог или психотерапевт сумеет помочь вам справиться с грустью. Справляться с чужими чувствами умеют лишь те, кто справляется со своими собственными. Если вы не уверены в вашем психологе, то сперва проверьте его, рассказав о какой-нибудь незначительной утрате, и прислушайтесь к своим ощущениям. Если вам становится легче, значит, этому человеку можно доверять и большое горе.

Прощальное письмо

Когда я считаю, что моему пациенту необходимо отпустить какое-то переживание, я прошу его в качестве домашнего задания написать прощальное письмо тому человеку или вещи, с утратой которых ему следует смириться. Для вдохновения я даю ему лист бумаги с вопросами – вы найдете их список в конце книги. Возможно, написав подобное письмо, вы тоже сможете смириться с утратой.

В первую очередь вам следует поблагодарить того, с кем вы прощаетесь. Если вы, к примеру, бросаете курить, поблагодарите сигареты за все те приятные минуты, которые они вам подарили. А прощаясь с ненужной стратегией поведения – например, с той, что заставляла вас считать, будто вы справитесь со всем в одиночку, скажите этой стратегии «спасибо» за полученную от нее поддержку. Наверняка в свое время эта стратегия принесла немало пользы, иначе вы бы ее не выбрали. Возможно, именно благодаря ей вы не ощущали недостатка родительской заботы и довольствовались тем, что получали от родителей, не портя отношений с ними.

Прощаясь с человеком, мы должны поблагодарить его и пожелать всего хорошего. И пожелания эти должны быть искренними: если вы не готовы от всего сердца пожелать счастья этому человеку, значит, вы еще не отпустили его.

Написав письмо, зачитайте его тому, кому вы доверяете, – пусть у вашего прощания будет свидетель. Если подходящих кандидатов на эту роль нет, найдите, например, старый дуб и прочитайте письмо ему. Деревья – благодарные слушатели.

Многие из нас плачут, когда пишут подобные письма. Вы наверняка тоже испытаете множество различных эмоций и поймете, какое значение имеет для вас адресат письма. Позвольте этим эмоциям вылиться слезами: вы почувствуете, как обретаете свободу.

Когда гнев и горечь превращаются в разочарование

Если в вас живет застарелый гнев или накапливается горечь, прощальное письмо может стать отличной возможностью очистить душу. Постарайтесь как можно точнее определить для себя, с чем именно вы прощаетесь.

Возможно, это не определенный человек, а скорее, мечта или образ. Если ваше письмо не помогло, возможно, оно было «отправлено» не по адресу. Возможно, ваша утрата – это не сам человек, а мечты о том, какими могли бы стать ваши с ним отношения. Или это социальный статус, который появился бы у вас благодаря этим отношениям. И в таких случаях письмо нужно адресовать мечте или социальному статусу.

Погрузитесь в разочарование

В нашей культуре не принято долго печалиться. Испытавшие разочарование вынуждены довольно быстро возвращаться к привычной жизни. Из-за этого они теряют возможность развития, которая появляется, если позволить себе отдых и эмоциональную перезагрузку.

Я нередко наблюдаю, как люди, живущие на протяжении какого-то времени в состоянии эмоционального спада, возвращаются к жизни полные сил и планов. Они словно разбирают внутренний эмоциональный пазл и вновь собирают его, но на этот раз по-новому.

Позволив себе принять боль, поразмыслить о жизни и, возможно, о смерти, вы, скорее всего, обнаружите, что многие вещи стали для вас проще и понятнее. Возможно, после такой перезагрузки вы начнете ярче ощущать радость. Как сказал однажды мудрец, «горе копает яму для радости, и чем глубже яма, тем больше радости в ней уместится».

Но, разумеется, существуют разумные пределы того, насколько сильным и продолжительным должно быть горе.

Когда мы отпускаем ситуацию чересчур рано

Люди часто цепляются за то, что полезнее было бы отпустить. Но порой случается и нечто прямо противоположное. Например, вы бросили учебу с уверенностью, что это «не ваше», хотя на самом деле у вас все получилось бы, верь вы в себя чуть больше. Или, возможно, вы отбросили надежду создать семью, хотя просто приложили недостаточно усилий.

Если вы часто бываете разочарованы и недовольны жизнью, возможно, это оттого, что вы отказались от чего-то, чего вам по-настоящему не хватает. Порой вы даже и не помните, что это. Возможно, когда-то вы бросили попытки привлечь чье-то внимание, потому что вам слишком тяжело давалось то, что вас не замечают. И сейчас вам недостает именно той формы внимания, которую вы недополучили, – поэтому вы до конца не представляете, что это такое и как его добиться.

В этом случае двигаться следует в противоположном направлении: через борьбу и гнев вам нужно набраться сил и добиться того, чего вам не хватает.

В первую очередь вам придется точно определить, чего именно вам недостает. Один расстроенный пациент как-то спросил у меня: «Как же понять, чего мне не хватает, если я этого не помню и не чувствую?»

Но это не так сложно, как кажется. Подавленные желания довольно быстро проявляются, если мы осознанно прислушиваемся к себе. Иногда – в виде страха, зависти или фантазий.

Если вы на протяжении долгого времени посещаете психотерапевта, подавленные желания дадут о себе знать в вашем отношении к психотерапевту. И он поможет вам подобрать правильные слова и научит просить о том, чего вам не хватает. Если, конечно, у вас хватит смелости признаться.

Одна пациентка посещала мои сеансы почти год и только потом, поборов наконец нерешительность, призналась, что ей хочется, чтобы я усадила ее к себе на колени и обняла. Безусловно, выполнить подобное желание психотерапевт не может, однако его необходимо самым тщательным образом проанализировать и сформулировать.

После того как она осознала истоки этого когда-то подавленного в себе желания, моя пациентка должна была решить следующую задачу – получить недостающее. Очень важно на этом этапе не отказаться от своего желания.

Понимание того, когда бросаться в бой, а когда лучше оказаться от желаемого, – залог жизненного равновесия. Если вы достаточно гибки, то почувствуете, что соотношение этих факторов постоянно меняется. Иногда полезнее отказаться от желаемого, однако вскоре может возникнуть что-то, за что бороться необходимо.

Как правило, одно из этих действий получается у нас лучше другого. И если вы по природе своей боец, привыкший добиваться своего, то вам прежде всего придется научиться от чего-то отказываться, чтобы наконец ощутить свободу, приходящую с этим решением.

Резюме: подавите разочарование или полностью погрузитесь в него

Существует несколько способов работы с собственным разочарованием. Вы можете приложить больше усилий, чтобы получить желаемое – если, конечно, это возможно. Нет смысла оплакивать что-то, чего можно добиться. Сложность состоит в том, чтобы понять разницу между возможным и невозможным. Как говорится в старой молитве о душевном покое:

«Боже, помоги мне смиренно принять то,
Что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
И мудрость, чтобы отличить одно от другого».

Если вы решили отказаться от желаемого, расценив его как невозможное или осознав чересчур высокую цену достижения, вы неизбежно испытаете разочарование. И здесь есть два пути. Вы можете воспротивиться этому чувству, заняв свои мысли чем-нибудь приятным и отыскав занятие по душе. Или же подчиниться и, отдавшись своему горю, вызвать заботу со стороны окружающих. Так вы постепенно смиритесь с утратой, наберетесь смелости и двинетесь дальше. Лучше, если вы освоите оба подхода – так вам будет проще выбирать.

Обычно я советую своим пациентам заняться чем-нибудь, что приносит им радость. Это позволяет «подзарядиться» и накопить сил, которые помогут разобраться с грустью.

Но если вы привыкли подавлять свою боль, то попробуйте на этот раз пойти иным путем: окунитесь в боль с головой и позвольте ей выйти со слезами. Если же вы, напротив, склонны отдаваться тяжелым чувствам надолго, в этот раз постарайтесь пойти им наперекор и отыскать радость.

Когда один из способов не срабатывает, обратитесь к другому. Со временем вы научитесь прибегать к нужному способу в зависимости от вашей ситуации.

Глава 7

Как конструктивно использовать зависть

Во время своих лекций о чувствах я всегда стараюсь уделить хотя бы пару минут для разговора о зависти, и нередко то, о чем я рассказываю, становится для слушателей откровением. На протяжении всей жизни их приучали считать зависть чувством злым и неправильным. А когда выясняется, что у этого чувства есть и хорошие аспекты, у некоторых слушателей – возможно, впервые в жизни – появляется желание рассказать о тайных муках собственной зависти.

Зависть – недуг, от нас не зависящий. Сами мы его не выбираем и – будь наша воля – предпочли бы от него избавиться. Базовые составляющие зависти – это тоска, потребность чего-либо и нереализованные таланты. Вы завидуете, когда другие обладают чем-то, чего вам самим недостает.

Некоторые из нас обращаются к психотерапевту, загнав себя в состояние настолько глухой печали, окутавшей их, словно серый кокон, что они уже не в силах определить, чего хотят сами. Когда я прямо спрашиваю: «Чего бы вам хотелось?» – они не могут мне ответить. Они просто не знают. Тогда я задаю следующий вопрос: «Когда вы чувствуете зависть?» И в этом ответе мы находим ключ ко всем подавленным желаниям.

Именно благодаря своей зависти я стала психотерапевтом. Одна моя подруга занималась психотерапией, и, слушая ее рассказы о работе, я испытывала мучительное чувство зависти. Я долго жила с этим чувством, страдая от того, что не могу просто порадоваться за подругу. Избавление пришло, когда я прислушалась к голосу зависти, уволилась с работы и решила попробовать себя в этом удивительно привлекательном для меня занятии.

Зависть и зашифрованные в ней сообщения

Психотерапевт Бент Фалк, член Союза психотерапевтов и кандидат теологических наук, называет зависть миноискателем, который показывает нам путь к скрытым желаниям и не нашедшим применения талантам.

За завистью скрываются тоска и, скорее всего, некий талант. Вам остается лишь понять, чего именно вам не хватает, и вы сможете начать движение вперед.

Один из моих пациентов страдал от зависти к своему богатому двоюродному брату. «У меня не получится просто взять и разбогатеть, – говорил он, – это за гранью моих возможностей». Однако порой нужно копнуть чуть глубже, чтобы отыскать другой путь. Что именно привлекает в богатстве?

Йенс считал, что у богатства есть два преимущества. Во-первых, оно освобождает от необходимости работать. Второе преимущество связано с впечатлением, которое производит состоятельный человек на окружающих. Йенсу хотелось, чтобы его считали успешным.

Йенс переехал в квартиру подешевле и сократил расходы на предметы, в которых не особенно нуждался. Кроме того, он договорился со своим работодателем о том, что возьмет несколько отпусков за свой счет и перейдет на частичную занятость. Таким образом Йенс обрел желанную свободу, которая принесла ему чувство безграничного счастья.

Анализируя его желание казаться успешным, мы обнаружили скрытую травму. В свое время, будучи школьником, Йенс на протяжении нескольких лет был объектом травли со стороны одноклассников. Обнаружив это, родители перевели его в другую школу, и впоследствии Йенс старался не вспоминать про эти эпизоды из собственной жизни, никому не рассказывал о них и пытался жить так, словно этого никогда не происходило. Но каждый раз, когда он казался себе несчастным – например, когда оказывался возле своего состоятельного брата, его охватывало чувство бессилия и одиночества: он словно вновь становился отщепенцем, как тогда, в детстве.

Проработав травму, Йенс избавился от необходимости чувствовать себя успешнее, чем другие. Внезапно он осознал, что богатство отдаляет людей, и захотел стать совершенно обычным, общаться с такими же, как он сам, и наслаждаться жизнью.

Жажда разрушения

Зависть – составное чувство, элементами которого являются несколько базовых чувств. Наиболее сильное из них – печаль. В нем также присутствуют грусть и тоска по тому, чего вам недостает, а еще – в большей или меньшей степени – гнев. Возможно, услышав о предмете вашей зависти, вы испытываете лишь едва заметное раздражение. А возможно, ваша боль становится настолько сильной, что вам хочется разрушить то, о чем рассказывает ваш собеседник.

Жажда разрушения сама по себе не опасна. От подобных желаний до реального импульса бесконечно далеко – если, конечно, вы не страдаете психическим расстройством или не находитесь под воздействием алкоголя или других изменяющих сознание препаратов. Вероятнее всего, ваши нравственные установки остановят вас от разрушительных действий. Многие полагают, что, едва осознав свое разрушительное желание, мы сразу же захотим его осуществить. Совсем наоборот! Чем яснее мы отдаем себе отчет в собственных чувствах, тем проще сохранить контроль над действиями.

В зависти живет также и радость: она появляется, когда вы видите вашего собеседника радостным и представляете себя на его месте.

Некоторые осуждают зависть, заявляя, например: «Он с нами не пошел, просто потому что завидует». Однако завидовать вовсе не так уж «просто». Это крайне болезненное чувство, нередко заставляющее нас замыкаться в себе: мы осуждаем самих себя за зависть и никому не рассказываем о своих переживаниях.

Если вы испытываете зависть, то, вероятно, нуждаетесь в заботе и поддержке – с их помощью вы сможете обнаружить свой потенциал и приступить к его реализации.

Завидуете? Расскажите об этом!

Из-за зависти часто портятся отношения, потому что мы редко рассказываем о нашей зависти. Те, кто испытывает это чувство, стыдятся его. Завидовать запрещено.

Если рассказать о зависти, многие проблемы решатся. Признаться в зависти можно, например, так: «Я так рад за тебя, но меня все-таки немножко гложет зависть – я бы тоже так хотел!» Или так: «Когда ты рассказываешь мне про свою новую любовь, я понимаю, как же мне не хватает подобного чувства! Мне даже дышать трудно от тоски. Я хотел бы порадоваться за тебя, но сейчас для меня это так непросто». Честное признание может положить начало беседе о том, как именно вам добиться исполнения ваших желаний или достичь цели. Интенсивность зависти зависит от того, насколько мы сами верим в то, что способны добиться желаемого. Чем сильнее уверенность в своих силах, тем меньше зависть.

Иногда спасать ситуацию приходится тому, кому завидуют, потому что сам завистник слишком стесняется говорить о своих чувствах. Попытаться вызвать признание можно так: «Я замечая, что мы отдаляемся друг от друга. Когда я рассказываю о своем счастье, ты словно исчезаешь. Мне хотелось бы, чтобы ты знал – я прекрасно пойму, если тебе больно это слышать».

Иногда зависть бывает такой сильной, что мы предпочитаем вовсе прекратить отношения – на время или навсегда. Например, если вашего коллегу повысили, назначив на должность, на которую вы и сами претендовали, вам будет непросто наблюдать за радостью коллеги. Однако спустя несколько месяцев или лет отношения между вами восстановятся.

Потеряв мужа или жену, вдовы и вдовцы первое время избегают общества счастливых супругов – их вид чересчур бередит рану. Тем не менее по прошествии немалого времени боль от утраты становится терпимой и менее мучительной.

Тому, кому мы завидуем, тоже приходится несладко. Успешные люди нередко одиноки. Те, кто мечтает о таком же успехе и, вероятно, обладает соответствующими талантами, отстраняются от тех, кто достиг высот. Такова цена успеха, которого другим тоже хотелось бы добиться.

Постарайтесь не осуждать

Некоторые полагают, что зависть – низкое чувство, от которого необходимо избавляться. «Ты? Да нет, уж ты-то точно не завистливый!» – возможно, говорят они. Однако, когда вы не можете повлиять на чувство, осуждать его тоже нет смысла. Вы не в силах взять и прекратить завидовать. Такое решение как минимум обойдется вам очень дорого: вы заплатите за него утратой жизнерадостности и целеустремленности.

Но определенное влияние на собственные чувства вы все-таки имеете. Лучшее, что вы можете сделать, чтобы не мучиться от зависти, – это попытаться получить то, чего вам недостает, или признать утрату, погрузиться и освободиться, а затем поставить перед собой новые цели.

Если у вас не выходит ни получить желаемое, ни признать утрату, обсудите ситуацию с психотерапевтом или коучем, вместо того чтобы мучиться, ничего при этом не предпринимая.

Радость, вызываемая восхищением и завистью окружающих

В детстве я некоторое время завидовала своей сводной сестре, когда ее мама дарила ей подарки. В следующий раз, побывав в гостях у мамы, я вернулась с красивой коробкой, в которую сложила все свои лучшие игрушки. На дно коробки я уложила фольгу, а игрушки проложила ватой так, чтобы распаковывать все это пришлось подольше, а проделать это я постаралась на глазах у сестры. Сейчас уже не помню, завидовала ли она мне, но в тот момент я очень на это надеялась.

Когда у детей появляется какая-то новая вещь, они, радостно улыбаясь, заявляют своим приятелям: «Смотри, а у тебя такой нет!»

За желанием вызвать восхищение и зависть со стороны окружающих может скрываться множество разных мотивов. Возможно, это способ отомстить. Когда к такому приему прибегают взрослые, он может представлять собой форму пассивной агрессии. Бывает, что мы прибегаем к таким поступкам в целях самоутверждения, в попытке представить себя в наиболее выгодном свете. Или нам просто хочется, чтобы нами восхищались.

Некоторые не могут представить себе жизни без восхищения со стороны окружающих. Довольно часто это происходит оттого, что они путают восхищение с любовью, а в детстве ими часто восхищались, но недостаточно любили.

Если в определенной ситуации вы испытываете зависть, хотя обычно к ней не склонны, возможно, тот, кому вы завидуете, намеренно или неосознанно провоцирует вас. Иногда зависть больше говорит не о самом завистнике, а о том, кому завидуют.

У одного из моих пациентов – Пера – был брат, который постоянно хвастался своими достижениями, а Пера при этом мучила досада. «Но я, наверное, просто завидую», – сказал он.

Я уточнила, какие отношения были между ними, и вскоре Пер с удивлением осознал, что же на самом деле происходит: Якобу не было никакого дела до внутреннего мира его брата. В его лице Якоб стремился найти лишь подтверждение своему успеху. Якоб ожидал восхищения, а Пер обвинял себя в том, что его собственные достижения не могут тягаться с успехами брата.

Мало кому приятно выполнять функцию зеркала, не обладая тесным душевным контактом с тем, кто ищет в вас отражение своего успеха.

И если вы столкнулись с тем, что вам неприятно слушать рассказы о чужих достижениях, возможно, это никак не связано с вашей завистью. Вас могут просто использовать для самоутверждения, а подобное вряд ли кому-то понравится, если, конечно, между вами нет договоренности, что ваши отношения будут строиться именно таким образом.

Пер решил проводить с Якобом меньше времени – и теперь, когда ему не нужно было выслушивать Якоба по несколько часов кряду, ему стало легче. Он перестал обвинять себя в зависти, и вскоре Якоб начал больше интересоваться его жизнью.

Резюме: как конструктивно использовать зависть

Если вы стыдитесь своей зависти и старательно ее игнорируете, попробуйте пойти новым путем и открыто в ней признаться. Расскажите о ней кому-то из окружающих и выясните, чего вам не хватает и как изменить ситуацию. Если желаемое недостижимо, постарайтесь признать утрату и вволю погрузиться.

Если из-за зависти вы испортили отношения с кем-то, самое время попробовать их наладить: открыто расскажите этому человеку о своих чувствах, оставив в стороне страхи о том, что зависть заставит его отвернуться от вас.

Глава 8

Прислушайтесь к ревности

Еще одно чувство, которое принято презирать и стыдиться его, – это ревность. Одни укоряют себя за собственную ревность, другие стараются ее подавить, не желая замечать ее ни в себе, ни в своих близких.

И снова – имей мы выбор, большинство из нас предпочли бы никогда не испытывать это чувство. Тем не менее сами мы не в силах его уничтожить. Единственное, что нам остается, – укреплять отношения, в которых ревность себя проявила. Чаще всего объект нашей ревности – спутник жизни, но порой мы ревнуем братьев и сестер, родителей, друзей и так далее.

Корнями ревность уходит в страх не выдержать конкуренции. Мы можем ревновать не только к людям: бывает, что ревность возникает к телевизору, работе или хобби – настолько важным для, например, вашего любимого человека, что вы ощущаете себя обделенным.

Зависть и ревность похожи друг на друга – обе они содержат такие базовые чувства, как гнев, печаль и радость. А также страх, что тебя бросят.

Многие из нас думают, что проще иметь дело с гневом, нежели с волнением и страхом. Возможно, страх вы едва ощущаете, зато вас разбирает гнев и желание одержать победу над конкурентом или отомстить партнеру, который предпочел вам конкурента. Но куда вероятнее вас поймут, если вы признаетесь в своем страхе, нежели если вы обрушите свой гнев на чужие головы.

Если ваш спутник жизни ревнует

Когда речь идет о чувствах, связанных со стыдом, важно убедиться, что по итогам разговора никто не остается обиженным. Поэтому постарайтесь обсудить все в спокойной обстановке, выражая принятие ситуации, даже если поначалу вам будет неприятно и страшно от того, что вашу свободу пытаются ограничить.

Возможно, вы столкнетесь с одной неприятной дилеммой. В этот момент важно набраться смелости и рассказать о ней вашему спутнику жизни. Отыскав решение вместе, вы значительно укрепите ваши отношения. Я говорю о дилемме, которую можно выразить следующим образом: «Когда я куда-то ухожу и вижу, что тебя это расстраивает, то мне хочется отменить все и остаться дома – лишь бы порадовать тебя и увидеть твою улыбку. Но если я брошу то, что наполняет мою жизнь смыслом, тогда, боюсь, я буду вечно недовольным и сердитым и тебе станет непросто находиться рядом со мной». Когда ваш любимый поймет, что он важен для вас, и почувствует вашу заботу, его ревность ослабеет.

Ревность как проявление низкой самооценки и как характеристика отношений

Некоторые из нас более ревнивы, чем другие. Если вы один из таких «ревнивцев», возможно, вы вообще очень чувствительны. Помимо этого, ревность бывает показателем низкой самооценки. Те, кто считает себя недостаточно привлекательным, сильнее боятся конкуренции, чем те, кто оценивает себя высоко. Если вам кажется, будто вас вот-вот бросят ради кого-то, кто лучше вас, вам имеет смысл поработать над своей самооценкой.

Время от времени ко мне обращаются ревнивцы, которых на прием к психотерапевту отправляют их партнеры в надежде, что я сумею излечить их от ревности.

Однако мой опыт показывает, что ревность больше говорит о специфике самих отношений, нежели о страдающих от нее людях. Как правило, именно наиболее чувствительный из партнеров ощущает, что что-то идет не так. Возможно, в ваши отношения в последнее время пробрался холодок. В этом случае ревность проявляется как симптом, служащий напоминанием о том, что любые отношения необходимо постоянно поддерживать, чтобы сохранить.

Не исключено, что ревнивцу все-таки стоит посетить психотерапевта, чтобы изучить и проработать то, что мешает ему иметь здоровую самооценку.

Резюме: прислушайтесь к ревности

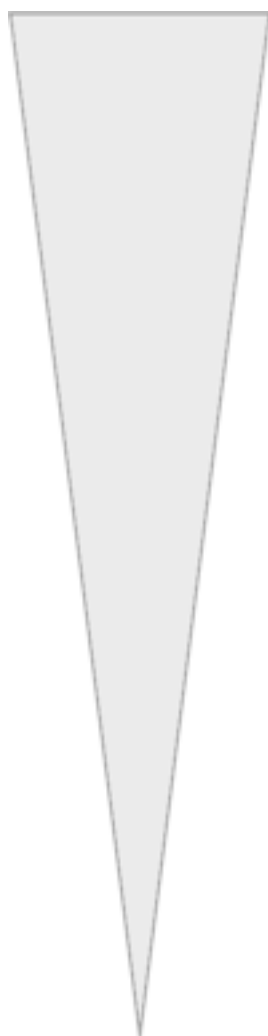
Ревность – это прежде всего страх, что вас бросят, а его причиной может быть низкая самооценка. Кроме того, временами ревность свидетельствует о том, что ваши отношения требуют внимания. Если вы можете обсудить друг с другом ревность, не ставя никого из вас в неловкое положение, значит, вы на верном пути и вместе наверняка сумеете отыскать решение этой проблемы.

Глава 9

Познакомьтесь со своим страхом

Сам по себе страх – чувство естественное. Те, кто редко испытывает страх, ведут себя слишком опрометчиво, а это бывает опасным. Каждый из нас, отпуская повзрослевших детей в самостоятельную жизнь, надеется, что воспитал их достаточно осторожными, чтобы те не совались по ночам в опасные районы крупных городов.

Интенсивность страха бывает разной – от слабой тревоги до панического ужаса. Некоторые из моих пациентов говорят, что не испытывают страха. Однако, когда я более подробно объясняю его природу, многие из них с удивлением осознают, что наблюдали у себя симптомы, свидетельствующие об определенной степени страха. Ниже представлено схематическое описание симптомов страха.



Колотится сердце
Давит в груди
Перехватывает дыхание
Дрожь
Выступает пот
Слабость в ногах
Кружится голова
Боль при глотании
Невозможность усидеть на месте
Беспокойство
Тревога
Озабоченность
Волнение
Сложно расслабиться
Легкая настороженность

Те, кто утверждает, будто не испытывают страха, искажено воспринимают реальность. Наша жизнь действительно опасна, причем никогда не знаешь, где именно эта опасность подстерегает. Мы не знаем даже, что произойдет завтра, а последствия наших сегодняшних поступков порой становятся понятны лишь спустя многие годы. Определенная неуверенность – чувство совершенно нормальное.

Страх может сигнализировать об опасности и о том, что разумнее будет уйти. Однако он также может свидетельствовать о том, насколько важную роль играет для вас то, что вызывает страх, – и тогда лучше привыкнуть к страху и не отступать.

Если измерять интенсивность страха по шкале от нуля до десяти, то во время моих первых выступлений я испытывала страх, приблизительно равный восьми. Страх приходил за день до выступления – меня тошнило и была легкая дрожь. За десять минут до начала выступления мое сердце начинало бешено колотиться, я обливалась потом и задыхалась.

Если бы я поддалась своему страху – это могло бы стать концом моих публичных выступлений, но желание поделиться тем, что у меня на сердце, двигало меня вперед: оно было настолько сильным и играло для меня столь важную роль, что я решила побороть страх.

Свою первую лекцию я прочитала девять лет назад. Иногда и сейчас во время выступления у меня появляются симптомы страха, однако радость от любимого занятия побеждает причиняемые страхом неудобства.

Если страх мешает вашему самовыражению, но вы не в силах ужиться с ним, я бы порекомендовала обратиться к профессионалу. При помощи различных техник когнитивная психотерапия быстро научит вас одерживать верх над страхом.

Полностью решить проблему терапия не сможет, однако она научит вас, как побороть страх, поэтому пренебрегать ей не стоит. Кроме того, благодаря ей у вас появится дополнительная энергия, которая позволит вам работать со своими чувствами.

Сам по себе страх неопасен. От него не умирают. Страх запускает различные процессы, при помощи которых наш организм готовится либо к сражению, либо к отступлению – последнее мы выбираем, чувствуя серьезную опасность. Вы достигнете многого, просто постаравшись понять природу страха и свыкнувшись с различными физиологическими ощущениями, вызываемыми им. Нередко боязнь страха бывает хуже, чем сам страх. Зная, чего ожидать от вашего страха, вы уже значительно уменьшите свою проблему.

Резюме: познакомьтесь со своим страхом

Чувствовать страх – это нормально. Он может появляться как сигнал опасности и предупреждать нас о том, что пора уносить ноги. Кроме того, страх может свидетельствовать о том, что вы близки к чему-то важному для вас – и в этом случае лучше смириться со страхом и двигаться вперед.

Чем лучше вы изучите свой страх и сопровождающие его физиологические ощущения, тем увереннее вы себя почувствуете. Лучший выход – подружиться со страхом. Не прогоняйте его, но и не позволяйте ему управлять вашими поступками.

Глава 10

Сильные чувства и как их сдерживать

Действуя под влиянием сильных чувств, мы поступаем необдуманно. Сильные чувства словно ослепляют нас, и мы на время перестаем замечать что-либо, кроме того, что эти чувства вызывает. Исчезает способность видеть перспективу, а краткосрочные цели кажутся более важными, чем цели глобальные.

Например, получив неоправданно большой счет, вы можете выкурить от волнения сигарету, напрочь позабыв о том, что бросаете курить. Или, возможно, вы забудете, что решили не тревожить престарелую мать своими жалобами, а теперь звоните и возмущаетесь, рассказывая про счет. Впоследствии к раздражению, вызванному суммой счета, прибавятся еще и муки совести от того, что вы изменили собственным решениям.

Порой нам просто необходимо сдерживать себя от совершения необдуманных поступков, чтобы не усугублять возникшую ситуацию, позволив чувствам одержать победу над разумом. Вам ничто не мешает научиться сдерживать сильные чувства – этот навык, как и любой другой, вполне можно развить.

Когда ваши чувства достигают такой интенсивности, что вам хочется действовать не раздумывая, важно иметь «в заглавнике» различные стратегии, которые помогут вам удержаться от опрометчивых шагов. Ниже приведено описание подобных стратегий.

Стратегии, мешающие нам совершить необдуманный поступок

- Примите горячую ванну или сделайте ванночку для ног.
- Сосчитайте до десяти.
- Отправьтесь на пробежку.
- Позвоните другу и поболтайте с ним.
- Прочтите молитву.
- Включите любимую музыку – можете подпевать ей или танцевать под нее.
- Обхватите себя руками и скажите что-нибудь ласковое, например: «Тебе сейчас непросто, но ведь бывало и хуже – и ничего, справилась. Ничего в этом страшного нет. Потом наступит лето, и я буду гулять по берегу, а про все это даже не вспомню».

• Составьте список преимуществ и недостатков. Проведите на листе бумаги вертикальную черту, чтобы получилось две колонки. В одной напишите преимущества поступка, который хотите совершить, а в другой – недостатки. Отложите листок в сторону и займитесь каким-нибудь делом. Спустя некоторое время возьмите листок и перечитайте написанное.

- Отвлеките собственное внимание – например, посмотрите кино.

Придумайте собственные стратегии, запишите их и положите список в какое-нибудь легкодоступное место. Воспользуйтесь этим списком в тот момент, когда ваши чувства начнут выходить из-под контроля. Когда буря утихнет, постарайтесь поразмышлять над случившимся. О чем свидетельствуют эти сильные чувства? И что они говорят о ситуации или о ваших ценностях? Не нужно ли вам что-то изменить в жизни?

Резюме: сильные чувства и как их сдержать

Когда ваши чувства обострены до предела, следует удерживать себя от опрометчивых поступков. На такой случай существуют различные стратегии, не позволяющие вам действовать необдуманно, – возможно, вы и сами уже разработали несколько подобных стратегий. Если нет, вы можете опробовать те стратегии, что я привела выше. Чем лучше вы освоите этот навык сдерживания себя, тем меньше времени и сил потратите на устранение последствий своих необдуманных поступков. Сэкономленные ресурсы вы сможете потратить на достижение более глобальных целей.

Глава 11

Радость зарательна

Эту главу я начну с рассказа о ненастоящей радости. Сейчас модно радоваться. Взглянув на профили с сайта знакомств, вы увидите, что большинство пользователей заполняют их так, словно стараются кому-то доказать, что у них радостная и веселая жизнь. Одна пожилая женщина, живущая в доме престарелых, как-то призналась мне: «Я всегда радостная... да, приходится радоваться – иначе никто не захочет меня навещать».

Когда вы видите человека с улыбкой на лице, это вовсе не значит, что его радость искренняя. За улыбкой может скрываться многое. Возможно, улыбка – это способ продемонстрировать дружелюбие, а может быть, она наигранна и ее цель – сказать: «Смотри, какой я молодец!» или «Видишь, как у меня все чудесно?» А может быть, это маска, под которой скрывается страх или гнев. Если вам не по себе находиться рядом с кем-то, у кого на лице радостная улыбка, может статься, это оттого, что радость его неискренняя.

Находиться рядом с тем, чья радость наигранна, очень неприятно. Это совершенно не сравнимо с тем, что чувствуешь рядом с искренним человеком, чье счастье исходит откуда-то изнутри.

И если гнев заставляет нас закрываться от окружающих, замыкаясь в себе, то радость делает нас открытыми и добрыми. Примером последнего может служить фильм «Пир Бабетты», снятый Габриэлем Акселем по одноименной повести Карен Бликсен.

Бабетта приглашает на ужин членов очень набожной норвежской общины. Приглашенные бедны и отличаются угрюмым складом характера. Этот ужин Бабетта планировала долго, а продукты, из которых приготовлена еда, обошлись ей в целое состояние. Наслаждаясь самыми изысканными блюдами, гости постепенно добреют и открывают свои сердца для радости. Добрый поступок по отношению к ним заставляет их смягчиться. Старые враги мирятся. За столом царят любовь и понимание. В конце концов все берутся за руки и танцуют.

Пусть этот отрывок из повести станет примером того, как люди добреют благодаря удовольствиям и созданные при этом позитивные вибрации, словно круги от брошенного в воду камня, распространяются на тех, кто рядом.

Одним из способов ощутить искреннюю радость является грамотное планирование дня, в котором в обязательном порядке остается хоть немного времени на удовольствия и приятные занятия. Не забудьте и о своих близких: посоветуйте им аналогично планировать свои дни и поспособствуйте им, предоставив необходимое для этого место и время. Делитесь своей радостью – она очень заразна.

Нехватка радости приводит к чувству усталости: когда нам недостает положительных эмоций, мы думаем лишь о том, чтобы забраться под одеяло и уснуть. Однако ни сон, ни отдых не способны избавить нас от этой усталости, поскольку она лишь свидетельство того, что радости в нас почти не осталось и на самом деле вы гораздо больше нуждаетесь в радостных переживаниях, нежели в отдыхе.

Чтобы выяснить, достаточно ли радости мы испытываем, можно воспользоваться таблицей ниже, которая также приведена в конце книги. Она позволяет вам проанализировать радость на протяжении недели. Для этого обращайтесь особое внимание на те моменты, когда вы чувствуете радость, и измеряйте ее по шкале от 0 до 10. Каждый раз, ощущая радость, ставьте в таблице цифру. Рядом с цифрой в нескольких словах напишите, чем вы в тот момент зани-

мались. Например: 4, скошил траву на газоне; 7, звонила дочка, у нее все хорошо; 3, тучи ушли, и показалось солнце. В конце книги вы найдете пример заполненной таблицы.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро							
Первая половина дня							
Середина дня							
Вторая половина дня							
Вечер/ночь							

В конце недели вы, основываясь на тех сведениях, которые записали в таблицу, можете сделать вывод о том, достаточно ли в вашей жизни радости, или же стоит предпринять определенные шаги, чтобы радости стало больше.

Если радости недостаточно, то можно проделать следующее.

- Купите себе букет цветов.
- Отправьтесь на природу.
- Посмотрите хороший фильм.
- Полюбуйтесь предметами искусства.
- Приготовьте что-нибудь вкусное, зажгите свечи, поставьте любимую музыку и наслаждайтесь едой.

Я бы рекомендовала составить ваш собственный список занятий, которые приносят вам радость, и повесить его на видном месте. Зачастую, когда мы расстроены или переживаем, нам бывает трудно решить, что именно следует предпринять.

Таблица поможет вам в составлении этого списка. Проанализируйте ее, внимательно изучив те мгновения, когда вы испытывали самую сильную радость. Задайте себе вопросы: «Что именно доставило мне тогда столько радости? Можно ли как-то усилить это чувство?»

Радостные поступки

Другой источник радости – это занятия, которые приносят вам удовлетворение. Согласно исследованиям, наиболее положительные эмоции мы испытываем, получая удовольствие: например, когда пьем горячий кофе с шоколадкой или хорошо проделали какую-то работу. Радость появляется в обоих случаях, однако в первом она кратковременная, а вот во втором – и особенно если ваш поступок обрадует кого-то еще – будет продолжаться намного дольше. Вы можете целый год вспоминать, как обрадовался ваш сосед, когда вы расчистили снег у его дома, и мысли об этом будут наполнять вас радостью. Не исключено, что воспоминаний хватит не на один, а на целые десять лет.

Когда я, будучи священником, готовила подростков к церемонии первого причастия, я просила их дома совершить поступок, который обрадовал бы как их самих, так и кого-то из окружающих. А на следующем занятии, когда мы выслушивали их рассказы о добрых поступках, наш класс переполняла радость. Кто-то играл в футбол с младшим братишкой, кто-то на глазах у изумленных родителей перемыл всю посуду, а третий покосил траву на газоне. Рассказывая о своих достижениях, подростки сияли, а в классе воцарялась удивительно теплая и радостная атмосфера.

Резюме: радость зарательна

Если в вашей жизни не хватает радости, вы можете исправить эту ситуацию разными способами. Например, можно сделать что-то, что доставляет вам удовольствие, или совершить поступок, воспоминания о котором будут долго радовать вас и окружающих вас людей.

Если вы раньше не задумывались о том, достаточно ли радости в каждом прожитом вами дне, попробуйте специально уделить время для каких-то приятных занятий – тех, что доставляют вам удовольствие или приносят удовлетворение тем, что вы порадовали окружающих.

Третий способ увеличить количество радости в жизни – это уделить особое внимание отношениям. Эмоциональное самочувствие человека во многом зависит от качества его отношений с близкими.

Глава 12

Уделяйте особое внимание отношениям

Чем лучше ваши отношения с близкими, тем лучше ваше эмоциональное состояние. Время от времени мои пациенты интересуются, можно ли улучшить их отношения, например, с мамой, сестрой, ребенком или супругом. Стоит ли, к примеру, быть более искренними? Или такая стратегия, наоборот, лишь навредит отношениям?

Чтобы понять, что именно стоит изменить в отношениях, полезно обсудить их с посторонним человеком или психотерапевтом.

Разочарование или скука

Не все тщательно подбирают слова при общении. Существует немало людей, говорящих все, что приходит им в голову, не обдумывая слов заранее. Если и вы относитесь к таким людям и довольны своей манерой общения, то у вас нет никаких причин что-то менять.

Но, если вы из тех, кому интересно углублять свои навыки общения и кому обычные беседы кажутся поверхностными и скучными, вы наверняка заинтересуетесь тем, как управлять коммуникативным процессом и менять его.

В своей книге «Близко к сердцу»² я подробно описала четыре уровня социального контакта, способы перехода в беседе от одного к другому и то, как научиться более точно расшифровывать сигналы, посылаемые людьми при общении друг с другом. Так как в этой книге нет места на то, чтобы вновь дать полное описание всех моделей общения, я советую вам обратить внимание на мою книгу «Близко к сердцу».

² Санд Илсе. Близко к сердцу. М.: Альпина Паблишер, 2017.

Отчуждение или враждебность

Существует два способа избавиться от отчуждения или враждебности в отношениях. Первый – попытаться решить проблему напрямую, а второй – пробудить чувство радости у того, кто испытывает к вам неприязнь. Выбрав первое, вы наверняка постараетесь вывести человека на прямой разговор. В лучшем случае и вы, и он выскажетесь начистоту о том, что вас не устраивает или раздражает. И, если вы оба готовы на небольшие компромиссы и согласитесь взять на себя ответственность, вы принесете друг другу извинения за этот неудачный опыт.

Однако исход разговора может быть иным. Всегда существует опасность, что собеседник в ответ на ваши откровения попросту замкнется в себе. Далеко не каждый способен взять на себя даже часть вины за неудачные отношения. Многие не готовы нести ответственность за что бы то ни было. Тогда ваша беседа ни к чему не приведет.

Второй способ – пробудить в человеке положительные эмоции. Если вы поссорились со своим спутником жизни, ваша внезапная попытка вызвать у него радость может показаться неестественной, но тем не менее попытаться стоит. Поцелуйте его, улыбнитесь, скажите, что именно в нем вам нравится, и посмотрите, как будут развиваться события. Возможно, его реакция вызовет у вас такую ответную радость, что причина ссоры отойдет на второй план. Не исключено, что вы вообще не вспомните об этой ссоре или вместе над ней посмеетесь.

Мой опыт показывает, что желание поговорить по душам и обсудить возникшую проблему больше свойственно женщинам, мужчины же предпочитают заглаживать конфликт, подарив букет цветов или сказав что-то приятное. Самое разумное – это использовать обе стратегии, меняя их в зависимости от ситуации. Кроме того, некоторые виды отношений исключают всякую возможность обсудить проблему. В следующей главе я расскажу о них более подробно.

Прощальное письмо как способ проверить отношения

Когда кто-то из моих пациентов хочет разобраться в собственных отношениях, я нередко прошу их написать прощальное письмо, адресованное человеку, в отношениях с которым возникли сложности. Отдавать это письмо адресату не нужно, оно исключительно для вас. В нем необходимо ясно изложить, какую роль он играет в вашей жизни. Таким образом мы разбираемся в собственных чувствах к этому человеку.

Причина, по которой мы пишем именно прощальное, а не обычное письмо, заключается в том, что именно при прощании мы начинаем видеть вещи яснее, отдавая себе отчет в собственных чувствах. То же самое происходит перед смертью, когда люди внезапно осознают суть событий, которую прежде не понимали.

Во время составления письма у вас, вероятнее всего, сложится необычное ощущение – будто вы смотрите на вашего избранника со стороны. Благодаря такой отстраненности вы увидите его не через призму собственных желаний и потребностей, а именно таким, каким он является. Отстраненность позволит вам лучше понять специфику ваших отношений, а также то, чего вы хотите от них получить, и верные пути к их улучшению.

У вас может возникнуть желание отдать это письмо адресату, но для этой цели лучше все-таки написать другое письмо. Письма, написанные с целью понять собственные чувства, значительно отличаются от писем, обращенных к другим. Перечитайте письмо, представив себя тем, кому оно адресовано. Возможно, вам хотелось бы услышать нечто совершенно иное?

Сохранить отношения или добиться цели

Перед вами может встать вопрос о том, что важнее для вас в этот момент – сохранить отношения или добиться цели. Что стоит на первом месте – стремление добиться желаемого любым способом или потребность в сохранении отношений? Некоторые из нас настолько сосредотачиваются на одном из этих аспектов, что напрочь забывают о другом.

Если вы не стремитесь к достижению собственных целей оттого, что пытаетесь соответствовать ожиданиям окружающих, вам стоит потренировать целеустремленность, пусть даже это вызовет недовольство со стороны ваших друзей или коллег.

Если же вы, наоборот, легко начинаете ссору, это может быть связано с тем, что вы стремитесь добиться своего во что бы то ни стало, жертвуя при этом отношениями с другими людьми. В этом случае вам неплохо было бы научиться уделять больше внимания отношениям. Для этого выберите человека из вашего окружения и на протяжении определенного времени постарайтесь уделить особое внимание отношениям с ним, поставив собственные потребности и цели на второе место. Очень может быть, что вы обнаружите, что доставили удивительную радость как себе, так и ему. Более того, в долгосрочной перспективе шансы достичь цели значительно увеличатся.

Резюме: уделяйте особое внимание отношениям

Наши отношения с другими во многом зависят от того, что мы чувствуем. Если вы часто ощущаете в своих отношениях с людьми скуку, враждебность или отстраненность, вам пора задуматься о том, что может исправить ситуацию.

Есть два пути, по которым вы можете пойти. Если вы предпочитаете говорить о проблемах напрямую, в этот раз попробуйте поступить иначе и постараться порадовать того человека, отношения с которым стремитесь наладить. Если же обычно вы изо всех сил стараетесь сделать другому приятно, но прежде никогда не обсуждали проблему, то попытайтесь выйти на открытый разговор – возможно, именно это улучшит ваши отношения и наполнит их смыслом. Но не забывайте, что второй метод неприменим для некоторых типов отношений. Он предполагает, что обе стороны готовы взять на себя ответственность и идти на компромиссы.

Глава 13

Как перестать оправдываться и расширить представление о самом себе

У каждого из нас имеются внутренние представления о самих себе. Как правило, основные черты формируются еще в детстве: мы понимаем, кто мы такие, благодаря родительскому отношению к нам.

Если в свое время ваши родители стремились узнать про вас как можно больше и озвучивали сделанные выводы вслух, у вас наверняка сложилось четкое представление о том, какой вы человек. И чем сильнее ваша убежденность в правильности собственного поведения, тем проще вам даются отношения с окружающими и тем выше вероятность, что вы сможете с юмором воспринимать нападки со стороны.

Некоторые из нас выросли с родителями, не уделявшими должное внимание тому, какими людьми мы растем, поэтому и мы сами не смогли выяснить это своевременно. Возможно, родители видели в нас лишь то, что хотели видеть, игнорируя то, какими мы были на самом деле. Может быть, им хотелось, чтобы их дети были лучше других, и их представление о нас было чересчур радужным. Или они видели в нас собственные подавленные отрицательные качества.

Те области, в которых наши ценности не были замечены, приняты и правильно отображены нашими родителями в детстве, могут стать проблемой для нас во взрослом возрасте.

Вполне возможно, вы вообще не уверены в том, кто вы такой. Или ваши представления о себе очень противоречивы: сначала вы можете воспринимать себя как неудачника, а уже в следующий миг кажетесь себе героем.

У кого-то из нас очень ограниченные представления о себе. К примеру, если вы считаете себя очень сильной личностью, способной в любой ситуации постоять за себя и всего добиться своими силами, вам будет необыкновенно сложно попросить о помощи и примириться со своей слабостью. Считая себя очень отзывчивым, вы лишаетесь возможности отказать и вините себя, если не в силах оказать нужную помощь.

Если вы не уверены в том, кто вы такой, все ли у вас в порядке и достойны ли вы вообще любви, значит, вы очень уязвимы и болезненно реагируете на то, что окружающие о вас говорят. Если кто-нибудь назовет вас, скажем, эгоистом, вы начнете переживать и пуститесь в объяснения и оправдания в попытках доказать, что ваш обвинитель неправ.

Объяснения – попытка изменить чужое впечатление

Если у вас есть четкое представление о том, какой вы человек, и оно полностью вас устраивает, вы и не подумаете кому-то что-то объяснять. Вам просто указали на очевидную для вас вещь.

Большинство объяснений сводится к желанию изменить чужое представление о нас. Мы стремимся выглядеть в лучшем свете в глазах других, так чтобы окружающие не заметили в нас того, что сами мы считаем плохим.

Вы наверняка замечали, что постоянные попытки оправдаться и изменить чужое представление вызывают у многих раздражение. Это неудивительно – большинство людей хочет прийти к самостоятельным выводам о том, какой вы человек. Но вы боитесь им это позволить.

Некоторые пускаются в объяснения неосознанно. Возможно, в этом виноват страх остаться в одиночестве, страх пришедший из детства, когда получить внимание родителей удавалось лишь в том случае, если ведешь себя «правильным» образом.

При личной встрече необходимо, чтобы собеседники были открыты к общению, поддерживали зрительный контакт и старались друг друга понять. Готовность внимательно слушать, узнавая о себе что-то совершенно новое, – залог крепких и близких отношений.

Стараясь же как можно быстрее рассказать о себе, вы мешаете искреннему и живому общению.

Когда обсудить проблему сложно

Некоторые пары приходят к психотерапевту не в состоянии самостоятельно разрешить возникшие конфликты: каждый раз при попытке обсудить проблемы они гневаются и переходят на взаимные обвинения. Таких пациентов я прошу сесть друг напротив друга и продемонстрировать, как именно происходит обсуждение проблем. И чаще всего становится очевидно, что обе стороны имеют очень уязвимое представление о самих себе.

Причиной ссоры нередко становится конфликт интересов. Например, супруги могут не сходиться во мнениях, стоит ли баловать детей. И вместо того чтобы смириться с тем, что партнер не согласен, высказать собственное мнение и достичь общего компромисса, они пускаются в нескончаемые объяснения, доказывая свою правоту. Именно в этом и состоит проблема.

Жена объясняет свою точку зрения и, стараясь убедить мужа в ее правильности, говорит, что хорошие родители поступают именно так. Проблема заключается в том, что, с его стороны, эти объяснения – критика его мнения. И если то, что предлагает она, это поступок хороших родителей, то как же назвать то, что предлагает он? Выходит, его хорошим родителем назвать нельзя? Если у него размытое представление о себе, он ощутит необходимость защититься и пустится в ответные объяснения, которые его жена также сочтет критикой. В этот момент и начинается ссора.

Обсуждать проблему можно только в том случае, когда оба собеседника допускают, что могут отчасти ошибаться. Например, ошибаться, полагая, что его недостаточно любят. Или ошибочно считать себя виновным в чужих проблемах. В лучшем случае стороны соглашаются разделить вину и простить друг друга. Именно такой шаг и ложится в основу здорового примирения.

Однако на это способны далеко не все. Не имея четкого представления о самом себе, нелегко взглянуть в лицо правде и осознать собственные ошибки.

Именно поэтому многие вообще отказываются признавать вину. Они никогда не чувствуют себя виноватыми, поскольку не считают, что где-то поступили неправильно. Совершив что-то плохое, они стараются снять с себя ответственность, заявляя, например: «Мне пришлось так поступить. Другого выхода у меня просто не было». А если вы посмеете в этом усомниться, то столкнетесь с бесконечным потоком оправданий и, возможно, даже с гневом, но уж точно не дождетесь извинений. Такие люди просто не способны признавать свои ошибки.

Как придать отношениям глубину

Осмеливаясь выразить отрицательные чувства, мы переходим на более глубокий уровень отношений. Если обе стороны способны выразить недовольство и принять его, это путь к примирению, в результате которого стороны делят ответственность за хорошее и плохое. Другой вариант развития событий заключается в том, что один из партнеров принимает недовольство другого, не пытаясь при этом что-либо объяснить. В обоих случаях отношения становятся глубже и крепче.

Далеко не во всех отношениях возможно перейти на более глубокий уровень. Возможно, вы не сможете перейти на другой уровень даже с вашим партнером. Как я уже упоминала, для этого необходимо, чтобы каждый из вас допускал, что может совершить ошибку и причинить другому боль. Признать это могут не все. Если ваш партнер на такое не способен, вы рискуете потратить много сил, убеждая его принять на себя вину за что-то плохое.

Но, если он сам не захочет, ситуацию не изменить. Попытки обсудить это станут пустой тратой времени. Намного полезнее будет, если вы потратите свою энергию на то, чтобы порадовать его. Скажите ему что-то приятное. Он действительно нуждается в этом. И постарайтесь наслаждаться другими преимуществами ваших отношений. Бросив попытки добиться от своего партнера той глубины отношений, которую он дать не может или не хочет, вы сможете сосредоточиться на других его качествах. Возможно, вы сможете получить то, чего вам не хватает, с помощью других средств. Но, если глубина в отношениях с партнером необходима вам как воздух, вам остается лишь оставить его и отправиться на поиск новых отношений.

Учитесь сообщать, а не объяснять

Если вы сумеете сообщать о своих ощущениях, не прибегая к разъяснениям, это пойдет отношениям на пользу. Например, лучше сказать так: «Я чувствую, как начинаю вскипать», – а не говорить: «Мне сложно воспринимать критику, потому что...»

Отношения будут более крепкими и прочными, если вы сообщите о своих ощущениях и желаниях и не станете пускаться в разъяснения, почему вы чувствуете себя именно так и хотите именно этого. Вам вовсе не требуется объясняться, защищаться или оправдываться. Вы такой, какой есть. Точка.

Вы не нуждаетесь в чужом понимании. Многие мои пациенты – особенно пациентки – тратят уйму времени, пытаясь объяснить мужьям, почему им хочется именно того, что хочется. Муж может просто не хотеть понимать того, что противоречит его интересам. В этом случае вы можете объяснять бесконечно – вас все равно не услышат. А возможно, вы даже столкнетесь с гневом – ведь никто не просил ничего объяснять. Вы не нуждаетесь в чужом понимании. Скажите, чего вы хотите, и попросите партнера уважать ваши желания. Этого достаточно. В конце книги приведен рассказ «Надежда», в котором описывается подобная ситуация.

Никогда не поздно

К счастью, никогда не поздно выяснить, кто вы такой, и тем самым обрести уверенность. Если в детстве у вас не сложилось представление о самом себе, вы можете исправить это сейчас, став взрослым.

Иногда, услышав о себе определенную характеристику, вы думаете: «Да! Это правда – я такой и есть!» И в этот момент вы словно укладываете на место еще один кусочек пазла, благодаря которому ваше представление о себе становится более целостным.

Когда ко мне приходят пациенты, стремящиеся найти себя, я выслушиваю их, принимаю и отражаю то, что они говорят. И в этом зеркальном отражении, услышанном от меня, они находят те характеристики, что действительно им подходят. Кроме того, я помогаю им отыскать характеристики в других местах – чем больше они найдут, тем лучше. Некоторые из них получают домашнее задание: задать троим знакомым вопрос: «Каким ты меня считаешь?» – и пересказать их ответы мне. Большинство, услышав собственную характеристику, получают немаловажный опыт. Разумеется, иногда окружающие говорят нечто очень далекое от правды, но чаще полученные характеристики становятся именно теми кусочками пазла, что дополняют их представление о себе и помогают обрести уверенность.

Резюме: как перестать оправдываться и расширить представление о самом себе

Если вы склонны пускаться в объяснения, постарайтесь открыть для себя новый путь: поработайте над своим представлением о самом себе. Вы можете попросить помощи друзей или обратиться к психотерапевту.

Чем сильнее ваша уверенность в себе, тем прочнее фундамент, на котором вы стоите, тем проще вам оставаться собой в отношениях с другими людьми и тем меньше ваша потребность что-либо объяснять окружающим.

Чем полнее ваше представление о самом себе, тем лучше вы понимаете себя и тем терпимее относитесь к другим – и, следовательно, тем прочнее будут ваши отношения.

Как сказал Аристотель, «быть мудрым – значит научиться познавать себя и развивать врожденную силу, которая делает тебя уникальным».

Надежда

Рассказ

Она надеялась, что когда-нибудь он поймет.

Боролась, чтобы он понял. Постоянно подыскивала те самые, правильные слова – и каждый раз, когда ей казалось, что она нашла новый способ описать собственные страдания, она бросалась к нему и пускалась в объяснения. В мечтах она представляла, как его лицо меняется, он ласково смотрит на нее и медленно произносит: «Теперь я понимаю, почему тебе так сложно».

В мыслях она подолгу репетировала свою речь, повторяя фразу за фразой. Она давно поняла, что самое правильное – подготовить его заранее. Поэтому сперва она осторожно спрашивала, будет ли у него время кое-что обсудить. Говоря это, она едва осмеливалась взглянуть на него. Впрочем, выглядел он так, словно она окатила его грязной водой, и это начисто отбивало желание разговаривать. И внезапно он казался таким далеким... Однако каждый раз он обещал найти время для разговора на этой неделе. И, дожидаясь этого дня, она продолжала вести внутренние диалоги, стараясь отыскать самые правильные слова.

Однако ей никак не удавалось найти этих слов. Ничего из сказанного ею не производило нужного эффекта.

На консультацию к психотерапевту Уле Петерсену она записалась давным-давно, попросив внести ее в лист ожидания. Она уже изучила его фотографию на сайте клиники, и все равно в жизни он выглядел немного иначе. Не таким опытным. И даже немного неуверенным – совсем как обычный человек. Она встревожилась. Неужели ему под силу ей помочь? Может, лучше было бы обратиться к кому-нибудь другому?

– Вы поможете мне? – спросила она, не поднимая глаз.

Уле Петерсен молча смотрел на нее, словно обдумывая услышанное.

– Что вы хотите от меня? – спросил наконец он.

Она удивленно взглянула на него.

– Чтобы вы помогли мне найти правильные слова. Такие, которые заставят его услышать!

Психотерапевт помолчал еще немного, и, когда он заговорил, она уже знала, что услышит отказ. И она не ошиблась.

– Но я могу показать вам другой путь, – добавил он.

Когда она вышла из кабинета, в голове у нее гудело. Ей казалось, будто пазл, которым представлялась ей жизнь, рассыпался, а его кусочки поменяли форму и теперь ей уже никогда не собрать их в единое целое.

Всю дорогу домой она проплакала. Она оплакивала свою жизнь. Свои силы, которые она потратила, пытаясь заставить его видеть мир ее глазами. Она словно смотрела на себя со стороны и видела жалкую попрошайку, живущую надеждой, что когда-нибудь он поймет. Всё кончено!

Чтобы собраться с мыслями, она переехала на время в летний домик. Каждый день она подолгу гуляла по берегу моря. Дул сильный ветер, и ей это нравилось. В шуме ветра и волн она могла вволю рыдать, не боясь, что кто-то ее услышит. И плевать, что волосы теперь вечно растрепаны, а лицо обветрено.

Внутри нее словно что-то сломалось. Да, так и было – рассыпалась в прах ее надежда на то, что рано или поздно она сумеет найти то самое – правильное – объяснение, способное заставить его пожертвовать своими интересами и дать ей то, чего он никогда раньше не давал. Но пожертвовать своими интересами можно в лучшем случае ради своих детей, и то – пока они маленькие. Как же она раньше этого не понимала? Ведь для нее самой ее собственные

потребности всегда были на первом месте – она жертвовала ими очень редко и только в том случае, когда рассчитывала получить что-то взамен.

Она вспомнила детство и вновь заплакала. Она оплакивала то, что так хотела получить, но так и не смогла. Вот она, шестилетняя девочка, сидит напротив своего отца. Тот читает газету, а она, не отрываясь, смотрит на него. В глазах у нее светится надежда. «Вот же я – посмотри на меня! Обними меня!» – хочется ей сказать. Отец наконец отрывается от газеты.

– Может, пойдешь поиграть на улицу? – спрашивает он.

Именно таким запомнилось ей детство. Вечная жажда внимания и понимания. И сейчас эта печаль словно стала в разы сильнее, чем когда-либо прежде. Но в то же время она чувствовала, будто освобождается.

Спустя несколько дней она вернулась домой. Остановившись чуть поодаль, она смотрела, как он бродит по саду. Теперь он как будто бы съезжился и казался немного грустным. Он сутулился, и это означало, что ему тоже приходится несладко. Открыв калитку, она почувствовала аромат – это расцвела бузина. Из оросительной установки с шипением били струи воды. Этот звук всегда казался ей удивительно умиротворяющим.

Услышав ее шаги, он обернулся. И, кажется, обрадовался. Она посмотрела ему в глаза:

– Мне надо кое-что тебе сказать.

– Да? – Улыбка медленно сползла с его лица. Она заметила, что даже костяшки пальцев у него побелели – так сильно он сжал грабли. Словно пытался за них удержаться.

– Меня бесит, когда ты рано утром включаешь радио на полную громкость!

– Ясно...

– Ты не понимаешь этого, потому что нервы у тебя намного крепче.

– Ясно... – Между бровями пролегли две глубокие морщинки.

– Я больше *не собираюсь терпеть это!* – Глядя ему прямо в глаза, она вдруг ощутила себя удивительно цельной.

– Вот как... – Он отвел взгляд.

– Ты сделаешь так, как я прошу? – не отступала она.

Теперь он тоже смотрел на нее, причем так, словно видел ее впервые.

– Похоже, мне придется.

– Да, если хочешь, чтобы мы и дальше жили вместе.

– Да, Ханне. Хочу. Я по тебе скучал.

Как написать прощальное письмо

Воспользуйтесь вопросами ниже или придумайте что-нибудь свое. Главное, чтобы вы писали искренне.

- Какими преимуществами обладало то, что вы потеряли?
- Чувствуете ли вы благодарность? За что именно?
- Какие неприятные моменты были в ваших отношениях? От чего вы избавились?
- Что вы хотели получить от того, с кем расстаетесь?
- Каков был ваш вклад в эти отношения? Например: «Я думаю, тебе было приятно, когда я...» или «По-моему, ты переставал расстраиваться, когда я...»
- Что, по вашему мнению, вы недодали?
- Какими вы хотели бы видеть эти отношения?
- Если бы тот, с кем вы расстаетесь, был сейчас рядом, как бы вы провели вместе сегодняшний день?
- Чего вам не хватало в этих отношениях?
- Что бы вы пожелали тому, с кем расстаетесь?

Пример прощального письма А

Моя дорогая квартира в Хёйберге!

Ты четыре года давала мне приют. Спасибо тебе за это! Я прекрасно изучила каждый твой уголок, и это наполняло мою душу спокойствием. Ты обходилась мне очень дешево, так что благодаря тебе я почти ни в чем себе не отказывала. К тому же совсем рядом жила моя хорошая подруга Кирстен, а на велосипеде отсюда можно быстро доехать до трех больших магазинов.

Больше всего мне нравилось, что совсем рядом от тебя – лес Марселиеборг и море. Я каталась здесь на велосипеде, когда я была счастлива, когда грустила или не могла справиться с мыслями. Природа приносила мне покой и умиротворение.

И сейчас я очень скучаю по этой прекрасной природе! Мне очень ее не хватает.

Но есть моменты, которые мне не нравились и по которым я точно скучать не буду. Соседи часто шумели и не давали мне спать по ночам. Это раздражало меня все сильнее и сильнее, и в конце концов это стало невыносимым. Мне не хватало уединенности, а в Хёйберге с этим совсем непросто: напротив, совсем близко, стоял другой жилой дом, из окон которого просматривалась вся моя квартира.

Напоследок мне хотелось бы поблагодарить тебя за эти четыре года. Спасибо за все мои вылазки на природу, за то, что мы с Кирстен постоянно ходили друг к другу в гости, за то, что ты была дешевой и удобно расположенной. Благодаря тебе мне не приходилось решать эти проблемы, и я могла сосредоточиться на других задачах – например, на работе. Спасибо тебе!

С благодарностью,

София

Пример прощального письма Б

Данное письмо написано через 16 лет после утраты.

Это письмо написала Марианна, чья тетя по имени Инга умерла, однако постоянно снилась ей, отчего Марианна, просыпаясь, мучилась от горя и отчаяния.

Дорогая Инга!

Без тебя моя жизнь была бы намного беднее. Ты была радостной и необычной – порой с тобой приходилось непросто, но я никогда не скучала.

Ни у кого больше я не встречала обаяния, подобного тому, каким обладала ты. Ты была отзывчивой и всегда готовой выслушать, поэтому к тебе постоянно тянулись люди. Однако лишь единицы знали тебя по-настоящему хорошо и понимали, насколько ты страдаешь.

Помню, как иногда ты просила меня вызвать дежурного врача, чтобы тот вколол тебе обезболивающее. Тогда я не понимала, почему врачи делали это неохотно. В конце концов тебе стало совсем невыносимо, и рано утром на Троицу ты утопилась в море.

Инга, я считаю, что ты сделала все так, как должна была. Спасибо тебе, что ты ни словом не обмолвилась о том, что собираешься сделать, – а ведь твоя мать поступила в свое время именно так. Ты молодец, что довела дело до конца, а не просто покалечила себя. Спасибо, что позвонила мне три раза и сказала, что запомнишь обо мне только хорошее. Помню, я тогда даже разозлилась – какой смысл звонить три раза, чтобы сказать то же самое, но сейчас я понимаю, что ты сделала это ради меня самой. Тебе хотелось избавить меня от чувства вины, и ты знала, что много значишь для меня.

Ты была для меня целым миром. В семье меня недолюбливали, а ты всегда относилась ко мне с особенной теплотой. Ты проводила со мной много времени. Ты верила в меня и считала, что у меня все получится. Ты научила меня любить природу и тишину. Ты помогала мне, когда я болела, а когда я приходила к тебе в гости, ты обязательно разжигала камин и выслушивала мою болтовню. Мы все время поддразнивали друг дружку и смеялись. Помнишь, как я издевалась над твоими старыми шерстяными гамашами?

Когда я – очень рано – стала матерью, ты оказала мне неоценимую поддержку.

Я вышла замуж, и наши отношения с тобой разладились. Мне было 23 года, я была чересчур занята собственной жизнью и не понимала, как это ранит твои чувства. Ты начала указывать мне на мои ошибки, стала больше любви отдавать моей дочке и стремилась воспитать ее по-своему. Мы отдалились друг от друга. Мы оба любили мою дочку, однако в остальном наши отношения стали очень-очень непростыми.

Твой уход стал для меня облегчением, но тогда я еще не представляла, каково мне будет без тебя.

Сейчас мне не хватает тебя, Инга. Не хватает наших отношений – тех, что были у нас до того, как я вышла замуж. Если бы ты увидела меня сейчас, то гордилась бы мной. И как жаль, что ты не видишь, как растет Эва. Я так хотела бы разделить с тобой эту радость! Ты бы так порадовалась ее успехам!

Инга, ты снишься мне очень часто. Мне снится, что ты здесь, неподалеку, просто не хочешь меня видеть. Будто бы я звоню тебе, но всегда просыпаюсь до того, как ты возьмешь трубку. И мне хочется сказать: «Инга, давай встретимся? Я так соскучилась».

Мне так хочется тебя увидеть – всего разок. Я не полезу обниматься – помню, что ты этого не любишь. Я только положу руку тебе на плечо, посмотрю в глаза и скажу: «Спасибо. Спасибо за все, что ты мне дала. Спасибо за то, что верила в меня. Спасибо за вдохновение. Ты была человеком, который не боялся идти собственным путем. Много из того, что я сейчас имею, появилось у меня лишь благодаря тебе».

Я часто размышляю, смогла бы я помочь тебе, если бы ты сейчас была с нами.

Но ты покончила с собой. Ты верила в переселение душ и собиралась начать все заново.

Я искренне надеюсь, что ты получила желаемое и теперь живешь где-то далеко отсюда, среди добрых и хороших людей. Или что ты на небесах, у Бога. Он качает тебя на руках и говорит: «У тебя была непростая жизнь, Инга, но сейчас ты дома, где никакие печали тебя больше не потревожат». Впрочем, если тебе больше хочется родиться вновь, то я искренне надеюсь, что так все и сложится.

Желаю тебе всего самого хорошего.

Крепко целую и обнимаю.

Марианна,

которая тебя никогда не забудет

Примечание. После того как Марианна прочла это письмо, мы с ней расплакались. Позже она сказала, что сновидения прекратились и если прежде воспоминания об Инге причиняли ей боль, то теперь она ощущает грусть, умиротворенность и благодарность.

Таблица радости

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро							
Первая половина дня							
Середина дня							
Вторая половина дня							
Вечер/ночь							

Эту таблицу можно также распечатать с моей интернет-странички www.ilsesand.dk.

Пример заполненной таблицы

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро		Кофе на террасе 4			Напекла булочек 3		Долго валялась в постели 9
Первая половина дня	Похвалили на работе 7		Получила приглашение 5	Доделала отчет 7		Прибралась в доме 3	
Середина дня	Коллега попросил совета 3	Пробежка 6	Сидела на улице, наслаждаясь солнцем 8	Получила смешную SMS от Йенса 6	Вкусный завтрак 4		Пересаживала растения 3
Вторая половина дня		Удалось рассказать о том, о чем хотелось 4	Взяла в библиотеке новые книги 3	Скидка на мой любимый чай 3	Коллега назвал меня заботливой 2	Долго лежала в ванне 4	
Вечер/ночь		Разговаривала по телефону с сестрой 6	Очень вкусный ужин 4		Зажгла свечи, смотрела на звезды 7	Ходила на танцы 8	Разговаривала с подругой 6

Благодарности

Психотерапевту Бенту Фалку, члену Союза психотерапевтов и кандидату теологических наук, чьи мудрые и правильные слова помогали мне на протяжении многих лет. Благодаря ему я обнаружила в себе качества, о которых и не подозревала.

Кандидату медицинских наук в области психологии и руководителю Института гештальта Нильсу Хоффмайеру, который всегда служил для меня источником вдохновения. Благодаря его простым и точным формулировкам при описании особенностей психики человека его слушатели не раз раскрывали роты от изумления.

Кандидату медицинских наук в области психологии Петеру Стургорду, благодаря которому я поняла смысл психологических исследований и значение когнитивной терапии.

Я благодарю слушателей моих курсов и лекций, а также моих пациентов, в особенности тех, кто разрешил опубликовать их истории.

И, конечно, спасибо всем тем, кто согласился прочесть рукопись этой книги и высказал свое мнение. Без вашей помощи формулировки в ней не стали бы столь точными. Мартин Хоструп, Джанет Сесилие Лигаард, Кристине Санд, Пия Скадхеде и Флемминг Тюэ Нильсен – каждый из вас по-своему повлиял на эту книгу.