

Зуева Е.А.

**Нить Ариадны
ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЛАБИРИНТАМ ПСИХИКИ, или
КАК ПРОВЕСТИ РЕКОНСТРУКЦИЮ
СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ**

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга врача-психотерапевта кандидата медицинских наук Елены Александровны Зуевой «Нить Ариадны» являет собой яркий пример «новой» психотерапевтической литературы. Объединяя в себе достоинства профессионального текста и литературного произведения, она, с одной стороны, обещает стать событием для практикующих психотерапевтов и психологов-консультантов, а также студентов соответствующих специальностей, с другой – будет интересна всем тем, кому не безразличны запутанные лабиринты собственных душевных исканий. Таким образом, настоящая книга неизбежно найдет своего как узкоспециализированного, так и массового читателя.

Структура настоящей книги соответствует ее названию. Вводя читателя в темные и пугающие миры телесного и психического, автор, разматывая постепенно нить своего повествования, позволяет читателю встретиться один на один со своими страхами, освещая их, с одной стороны, иррациональную природу, с другой, парадоксально свойственные страхам пользу и смысл.

Тайная жизнь влечений, обретающая смысл в любви – сколь великом, столь и сложном чувстве, балансирующем между неоправданной жертвенностью, зависимостью, импровизацией и свободой, – пройдя через горнила семьи, несущей на себе не всегда благоприятный оттиск как прошлого (генеалогия супругов), так и будущего (рождение детей), порождает потребность в изменении. Как и благодаря чему эти изменения оказываются возможными, посвящена заключительная часть книги.

Цель автора настоящей книги также удачно ассоциируется с ее названием. Пещера Минотавра – непознанное в себе и потому пугающее, нить Ариадны – способ поиска выхода, компас, факел и карта, Тесей –

то героическое в каждом, что позволяет отправиться на поиски, невзирая на страх.

Живой язык книги, образность и метафоричность, свойственные автору, тем не менее позволяют Елене Зуевой оставаться на твердой научной почве. Примеры из клинической практики, органично вплетающиеся в текст, удачно иллюстрирующие и дополняющие размышления автора, даже если читать «отдельно», «случайно» открыв книгу на n-ной странице, неизбежно будут «цеплять» как профессионала-психотерапевта, имеющего возможность наблюдать филигранную работу в системе «психотерапевт—клиент», так и простого читателя, которого непременно заинтересует жизненность и узнаваемость описанного.

Проректор Института психоанализа Отто Феничела (Берн, Швейцария), член Правления Русского психоаналитического общества, Ph.D.

Попов Александр Георгиевич

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Древний герой ниточку ту

Крепко держал:

И слепоту, и немоту –

Все испытал;

И духоту, и черноту

Жадно глотал.

И долго руками одну пустоту

Парень хватал...

Древним затея их удалась –

Ну и дела! –

Нитка Любви не порвалась,

Не подвела!

В. Высоцкий

Название книги не случайно. Со времен Древней Греции это понятие (нить Ариадны) означает средство или руководство, позволяющее выйти из затруднительной ситуации, подсказку для решения запутанной задачи. Всем, конечно, известен древнегреческий миф, согласно которому дочь критского царя красавица Ариадна, полюбившая героя Тесея, одарила его путеводной нитью. Тесей убил

чудовище-людоеда Минотавра, жившего в лабиринте, из которого никто не выходил живым, и с помощью нити, прикрепленной к выходу, сумел без потерь выбраться из страшного лабиринта.

У каждого из нас в жизни были моменты, когда мы искали путеводную нить. Это происходило по разным причинам: неурядицы в семье или на работе, нарушение взаимоотношений, потери, трудности личностного или профессионального роста, кризисы, конфликты, болезни – ситуации, вызывавшие сильные чувства и оставившие глубокий след в душе. И как следствие – снижение настроения, слезы, нарушение аппетита, бессонница, головные боли. Многие ситуации в жизни остаются незавершенными, непрожитыми, будто замершими. Они не продолжают, но и не уходят, зияют как открытые раны. Иногда неизвестно, как их завершить, и неизвестно, как продолжить. Идя по жизни, набираясь опыта, знаний и мудрости, мы все меньше попадаем в ловушки, обретаем уверенность, самостоятельность и свободу. Однако иногда проблема кажется столь запутанной, что появляется необходимость обратиться за помощью к книгам, друзьям, психотерапевту.

Психотерапия – наука давняя. Работает она с самой тонкой, совсем нематериальной, практически эфемерной субстанцией человека – его психикой. А изменения происходят на уровне материальном: успокаиваются страсти, уходят симптомы, разрешаются застарелые конфликты, появляются функционально эффективные и зрелые решения, реализуются творческие намерения. Древние тексты учат: все, что происходит с материальными системами (в нашем теле или в нашей жизни), есть следствие трансформации системы на порядок выше – психики, не осязаемой, но ощущаемой. Современные ученые-нейролингвисты утверждают, что, меняя (трансформируя) способы своего мышления и описания действительности, мы меняем и саму действительность.

Известное библейское выражение «Вначале было слово... и Слово было Бог...» содержит в себе в концентрированном виде основной принцип психотерапевтического воздействия – с помощью слова, наделенного статусом могущественного, мощного, активного, разумного начала. Перевод слова «психология» с греческого буквально означает «душесловие» (psycho – душа, logia – слово, речь, наука) – обращение к психике, к ее ресурсам для того, чтобы помочь человеку найти ответы на важные для него вопросы.

«Чего бы ни добивался психоанализ, среда у него одна – речь...» Эти слова принадлежат одному из классиков психоанализа Жаку Локану. Различные трансформации, повторения, приемы выразительности, способы защиты в той же степени содержатся в языке и тексте, как и в сознании. Цель психотерапии – выйти через анализ сознательного, снов, оговорок, импульсивных действий к бессознательному – базису человеческой психики. Психотерапевт-аналитик помогает человеку очистить территорию сознательного текста (представителя бессознательного поля психики), а значит и канву своей жизни от артефактов, повторов, наслоений, то есть от лингвистического мусора. Ясность на уровне речи проясняет жизнь. Происходит переосмысление ситуации, фразы, отношений, допереживание непрожитого, продолжение начатого, завершение незавершенного.

По мере того как человек все свободнее и свободнее говорит о значимых ситуациях, эмоциональных переживаниях, все свободнее выражает свои чувства, избыточная эмоциональная заряженность гаснет, высвобождается большое количество жизненной энергии.

О том, как понять основные закономерности развития своей жизни, получить доступ к ресурсам собственной психики, определить пути выхода из затянувшихся сложных ситуаций и отношений, найти точку опоры внутри себя, научиться распознавать и понимать свои чувства,

эффективно использовать внутренний потенциал и рассказывает данная книга.

Книга состоит из четырех глав, в каждой из которых – своеобразное размышление на актуальную тему жизни: взаимодействие телесного и психического, значение чувств в нашей жизни, развитие семейных систем и реалий индивидуального бытия.

Путеводной нитью представленной книги являются психотерапевтические диалоги – истории жизни людей, почерпнутые мной из клинической практики, что позволяет не только наблюдать, но и анализировать, обобщать, прояснять и делиться своими знаниями с читателями. Психотерапевтические диалоги раскрывают целую палитру жизненных историй. Контекст их повторяется у разных людей, иногда в рамках почти одной и той же темы. Меняются только место и время событий и имена их участников. В каждом из этих диалогов читатель может найти отголосок своей собственной жизни, своих переживаний, своих вопросов. Так, история одних пробуждает воспоминания в других. И тогда при взгляде «со стороны» человек лучше может понять свою судьбу и разглядеть те помехи, которые мешают ему быть самим собой, а значит, найти долгожданную нить Ариадны и, следуя ей, выйти из витиеватых лабиринтов жизненных проблем, обрести свою идентичность, найти доступ к собственным ресурсам, увидеть возможность выбора и сделать свою жизнь эффективной и радостной.

Глава 1

Тело и психика

В жизни всему есть место. Есть место белому и черному, видимому и скрытому, небесному и земному. Есть место любви и есть место ненависти, есть место взаимоотношениям и есть место одиночеству.

В жизни все взаимосвязано. Взаимосвязаны мужское и женское, реальное и фантазийное, телесное и психическое. Мы не всегда осознаем и даже иногда не догадываемся, как это взаимодействие противоположностей себя проявляет: каким образом внешнее отражает внутреннее, женское соотносится с мужским и почему боль цепляется за любовь, а чувства разговаривают языком тела. Однако если удастся постигнуть и принять это взаимодействие, интегрировать дуальное в целое, соединить некогда разделенное, снять маски и узреть суть, мы станем причастными САМОЙ ЖИЗНИ, ощущая гармонию и любовь, станем авторами собственной судьбы.

Данная глава о том, как взаимодействуют внешнее и внутреннее, проявленное и скрытое, наши тело и чувства. Научившись читать язык этого взаимодействия, можно найти свой путь от болезни к здоровью, от разочарования к радости, от сомнения к уверенности. Сначала обратимся за подсказкой к собственному телу.

Язык тела метафоричен. Не зря антропологи и психологи называют тело живой метафорой бессознательного.

Начать свое повествование хочу с одной истории. Одной из множества жизненных историй.

Одной ли из?..

Истории, оживляющей жизнь...

Quantum satis[1]

Случилось то, над чем я размышляла с самого начала своей психотерапевтической практики. Читая литературу по экзистенциальной терапии, по вопросам смысла жизни и его отсутствия, страха одиночества и смерти, я размышляла, у кого этот страх выражен больше всего? У того, кто умер? Нет. Ушедшему смерть не страшна. У того, кто жив? Да. А из них у кого? У того, кто собирается умереть? Все мы собираемся. С самого рождения. Только неизвестность этого момента позволяет быть относительно спокойным. А известность? Скажем, неизлечимая болезнь? Старость? Война? Это все равно неизвестность – такая неизвестная известность. Но человеку-то кажется, что ему все известно, и думать об этом не хочется. И осознать не хочется.

А потом приходит время...

А если оно приходит раньше, чем было задумано?

Как переживается это «раньше»? Что оно приносит в жизнь?

Странно, осознание конечности существования будто оживляет ставшую привычной и потому совсем рутинной жизнь. «Смерть разрушает человека, но идея смерти спасает его», – сказал философ.

Дверь тихонько отворилась. Осторожно, словно оберегая бытие, в комнату вошла женщина. Села в кресло и мягко улыбнулась:

– Здравствуйте, доктор!.. На улице весна! Я долго размышляла, приходить ли. Думала, ну что я скажу: у меня все плохо?! Вроде бы и не очень плохо. И так хорошо одновременно – весна ведь! И я это чувствую как никогда. Всей собой... Странно как-то!?

Речь ее была спокойной, голос как будто обволакивал всю комнату своей мягкостью. Она взяла паузу. Потом совсем без натуги продолжила:

– У меня онкология... Грудь удалена. Лечилась долго. Операции, химиотерапия... Потом умирала. Потом ожила. Когда ожила, ушел муж, разъехались дети...

Опять умирала. Опять ожила. Только теперь совсем по-другому. Как будто раньше не жила, а теперь живу... Вот парадокс ведь! А еще весна...

Она улыбалась.

Поначалу диссоциация «онкология—весна» и улыбка при этом была настолько сильной, что я записала в своем блокноте: «Мимика и эмоции не соответствуют теме беседы...» Болезнь и улыбка – практически полярные состояния. Как-то странно, но в ней они сочетались. Как? По мере беседы я постепенно постигала это.

Чем дальше друг от друга полюса проявленного в человеке, тем больше возможностей восприятия действительности.

Она продолжала:

– Много переживаний. Поток переживаний. Я раньше думала: жаль, что для меня все закончилось. Знаете, особенно больно в праздники... Захожу в магазин, смотрю на людей, они все такие счастливые: подарки, цветы... Люди живут ожиданиями праздника, а не самим праздником, не самой жизнью. А я... ожиданиями...

Она запнулась.

– Сначала одиночество захлестывало... А потом... Как осознание: одиночества нет! Есть наполненность! Наполненность жизнью.

Когда человек живет ожиданиями, он пропускает настоящее, умерщвляет его в угоду какому-то моменту в будущем или постоянной борьбой с прошлым. «Вот доживем до... праздника, отпуска, пенсии, понедельника...» Или: «Вот если бы тогда все случилось не так, а по-другому...» А сейчас? Живем-то мы прямо сейчас! Есть наполненность! Наполненность жизнью. Просто это надо почувствовать. Далеко не все могут...

– Знаете, с чего все началось? Зима. Мне плохо. Смотрю в окно. Телефонный звонок.

Голос незнакомца в трубке:

– Ты кто?

Я спрашиваю:

– А ты?

– Наверное, ошибся номером...

– Подожди. Тебе плохо?

– Плохо. Мне надоела эта жизнь через окно...

– Так ты тоже смотришь на мир через окно?

– Ммм...

– И я...

Мы разговорились. Вот так неожиданно, звонок из одиночества нашел свой путь.

Она рассказывала взхлеб, переполненная своей жизнью и своими чувствами:

– Знаете, Мир дает каждому ровно столько, сколько нужно, только не все чувствуют...

– Случаи такие интересные бывают. Иду как-то по рынку. Вижу: тапочки продаются. Обычные домашние тапочки. А на витрине образец – такие большие – размера небывалого, великанского... Я и говорю вдруг вслух: хочу, чтобы у моего мужчины, которого встречу, нога была такого размера. Сказала и забыла. Пошутила просто. Прошло несколько недель. Возвращаюсь из бассейна, жую мандарин. Вдруг слышу чей-то бас за спиной: «Что, мандарин-то вкусный?!» Я сначала не поняла, что ко мне обращаются, а потом оборачиваюсь... Стоит... Он... Под два метра ростом... (она засмеялась), оказалось, что и нога у него 52-го размера! С тех пор уже несколько месяцев мы вместе... Вот так сама себе напороочила.

Знаете, в жизни люди так часто говорят о любви... Я люблю тебя. Я люблю тебя. Что это? В самом ли деле любовь? Или просьба? Мы не даем, а просим любви в этот момент, просим гарантий любви... Забываем, что любовь и так есть всегда. Я чувствую, что под защитой всегда. Под защитой любви... Многие не могут любить. Боятся отдать. А ведь, отдавая, невозможно обеднеть. Это такое счастье – любить, и такое искусство...

Однако ж у каждого свой путь...

Весна, весна...

А ведь жизнь с тех пор, как со мной все это случилось, посылает мне удивительных людей! И каждый встреченный мною – ангел. А поначалу как страшно было.

Весна... Знаете, это так прекрасно: ходить, дышать, видеть! Весну можно вдохнуть полной грудью... Внутри – такое умиротворение...

Я должна многое успеть. Жадной быть. Вернее... не жадной, а, скорее, ценить этот дар – жизнь – в любом его проявлении...

Не знаю, сколько еще отпущено. А сколько было прожито как в маске, как в игре. Но это был мой выбор: семья, дети, работа, забота. Я счастлива, что у меня это было. Только не это главное. А главное, что человек сам из себя представляет. Он есть. И наполненность есть. Любовь есть. А жизнь, Бог, Вселенная всегда дают – quantum satis – сколько нужно...

Весна. И голос ее лился как капель.

Она улыбалась. Улыбалась и я. Мы попрощались. До следующей встречи...

Вслед за ней в кабинет зашел молодой человек. Понурый. Вялый. Он почти не двигался и не дышал. Говорил медленно и тихо, смотрел в одну точку.

– Плохо мне... Не вижу смысла жизни...

Я спросила его, какое время года сейчас.

Он мельком взглянул в окно:

– Зима.

А я подумала: неужели надо так сильно заболеть, чтобы понять, что сейчас весна. Весна...

НАШЕ ЧУТКОЕ ТЕЛО

Живая метафора бессознательного

Взаимодействие тела и психики, проявление психической составляющей человека через его тело (поза, походка, физические ощущения, мышечные зажимы, телесные болезненные симптомы) в медицине называется психосоматикой. Психосоматические явления находятся на грани между медициной тела и психологией.

Эта взаимосвязь доступна нам для наблюдения постоянно. Тело реагирует на наши собственные эмоции разнообразными и ставшими уже привычными ощущениями. Когда душу наполняют грусть и печаль, слезные железы усиливают выработку секрета и мы плачем; ощущаем сексуальное возбуждение – половые органы реагируют мощным кровенаполнением; в удовольствии мы ощущаем расслабление и тепло, а когда боимся, учащаются пульс и дыхание, напрягаются мышцы, поднимается артериальное давление.

Тело так живо откликается на переживания и чувства, что это нашло отражение даже в речевых оборотах. При «эмоциональном перегреве» возникает потоотделение, которое имеет целью «охладить наш пыл». Во время сильной тревоги «леденеют» руки и ноги – и нам хочется «свернуться в клубочек», спрятаться внутрь себя от вызывающих беспокойство мыслей. Появляется «гусиная кожа» и «волосы встают дыбом», когда мы пугаемся. «Руки трясутся», когда мы волнуемся, и «рот до ушей», когда мы радуемся. И таких примеров можно привести еще очень много.

Если наш эмоциональный фон резко отклоняется от комфортного психологически ощущаемого состояния, то происходит изменение физиологических реакций вплоть до появления телесных болезненных симптомов, на которые можно влиять с учетом знания закономерностей психосоматического подхода, то есть со стороны психологического эквивалента этих самых симптомов.

Телесный симптом имеет свое психологическое значение в каждом конкретном случае. Он – стук изнутри нашего тела и нашей психики. Об этом можно подумать и определить, какое психологическое неудобство шифруется тем или иным телесным симптомом.

В телесных симптомах зашифрованы важные для нас чувства и мысли!

Некоторые аналитики, исповедующие психосоматический подход к заболеваниям тела, в конце XIX века могли спросить напрямую пациента с ангиной о бессознательном значении этого симптома: «Почему Вы пожелали быть неспособным говорить?», а пациента, сломавшего руку: «Зачем Вы сломали себе руку? Что Вы не хотите поддерживать или давать?» Тем самым, обращаясь к психике человека, вопрошали, что за смысл кроется для него в этом симптоме, какую, кроме болезнетворной, благотворную роль он выполняет? Конечно, врачи ставили человека в двусмысленное положение: он пришел лечиться, ощущая себя заложником своего состояния, а его спрашивают, зачем он «захватил» свой симптом и удерживает его.

И пока сознание металось в поисках логического ответа, бессознательному было понятно, что его скрытый замысел разоблачен.

Так начинается диалог с собственным телом, и запускается процесс самоисцеления – освобождения связанной внутренней энергии.

Свободная и связанная энергия

Кроме повседневных, нормальных психосоматических реакций, различают психосоматические заболевания, возникающие при длительном избыточном реагировании на внешние или внутренние раздражители.

Накопляемые и подавляемые негативные эмоции по поводу нерешенных ситуаций настоящего времени, равно как и накопленные обиды из прошлого, могут приводить к появлению телесных и психологических симптомов.

Травматические воспоминания застревают в психике, а потом и в теле грудями психического мусора. А поскольку эти воспоминания не просто текстовые фрагменты памяти, а эмоционально заряженные комплексы, их можно сравнить с радиоактивными отходами, которые, разлагаясь в психике, приводят к болезням в теле. Так в теле появляются блоки, зажимы, напряжения, дисфункции, язвы, опухоли, связывающие жизненную энергию. Количество свободной энергии уменьшается и ее становится недостаточно для осуществления намерений и решения актуальных повседневных задач.

Любые упрятанные силой воли чувства скапливаются и дают о себе знать психическими или телесными симптомами.

Жизненная энергия, названная З. Фрейдом энергией либидо, проявляется не только в эротическом влечении, но и во всех других увлечениях, эмоциях, чувствах, ощущениях, действиях. Всякий раз, когда мы что-то предпринимаем, что-то чувствуем, говорим, мы затрачиваем на это часть своей энергии. Другая же часть находится в свободном состоянии, готовая быть потраченной на осуществление любых целей.

Таким образом, для осуществления своей деятельности нам всегда требуется не задействованная, то есть свободная энергия. Свободную энергию можно оформить в какую-либо форму, приятную и полезную для себя: творчество, общение, профессия, воспитание детей и многое другое (см. «На входе – жизнь, на выходе – шедевр»).

Чем больше свободной энергии, тем более насыщенной, творческой, счастливой и свободной жизнью живет человек.

В противном случае огромное количество энергии тратится на обслуживание патологических симптомов.

Энергия, связанная болезнью, проявляется как защиты, блоки, спазмы, напряжения, телесные болезни или психические симптомы: страхи, навязчивости, депрессивные состояния.

Причем орган, который заболел, символически указывает на суть нерешенной психологической проблемы.

Это способ тела разговаривать с нами о наших же психологических неурядицах.

Условная выгода симптома

Зачастую болезнь является способом избежать, спрятаться от чего-то психологически неприятного, непонятного, мучительного – от тех чувств, о которых страшно даже подумать. Происходит так, как будто легче убежать в болезнь тела, чтобы потом отвлечься на его излечение и забыть о беспокоящих чувствах, нерешенных ситуациях, давно назревших конфликтах, чем решать эти самые ситуации и конфликты.

Человек бежит за симптомом как осел за морковкой, подвешенной хитрым хозяином прямо перед его носом.

Хитрым хозяином является в данном случае собственное бессознательное, желающее достучаться до сознательного хотя бы с помощью симптома.

Только надо помнить, что ослы всегда бегут за морковкой, даже на живодерню.

Почему так? Просто этот способ регрессии и защиты (в виде нескончаемого бегства в болезнь), вероятно, усвоенный с детства, – самый доступный, но совершенно бесперспективный и бесполезный.

В результате организм тратит свою драгоценную жизненную энергию одновременно и на поддержание патологического симптома, и на борьбу с ним. Вот такой парадокс.

Таким образом, каждый телесный симптом условно выгоден его обладателю, внося в жизнь, кроме помехи, еще дополнительные бонусы – например, можно не ходить на работу и наконец-то отдохнуть на вполне определенных и социально одобряемых основаниях. Речь идет о тех, кто привык работать, «не покладая рук», без выходных и отпусков. Или условной выгодой может стать более снисходительное и внимательное отношение родственников, если они есть. А если нет, появляется повод пожалеть самого себя, избежать какого-то разговора или встречи, отложить давно запланированное, но не очень приятное дело.

Замечено, что у психиатрических пациентов при включении телесных функций в условиях необходимости выживания (например, внезапное заболевание – перелом, опухоль, воспаление), психическое состояние улучшается. У накопленной энергии появляется иное направление течения – и напряжение ослабляется.

Классик психоанализа Карл Густав Юнг, не один десяток лет посвятивший исследованию невротических симптомов и особенностей характера их носителей, писал: «Но все же, спросите вы удивленно, что за прок от невроза? Чего им можно достигнуть? Но тот, кто сам в окружении своих близких имел ярко выраженные приступы невроза, хорошо знает, чего только не „достигнешь“ с его помощью! Нет вообще лучшего средства, чем невроз, для того чтобы тиранить весь дом. В особенности сердечные приступы, приступы удушья, всевозможные судороги оказывают огромное действие, эффективность которого едва ли может быть превзойдена. Извергающиеся потоки сострадания, благородный ужас любяще-озабоченных родителей, беготня взад и вперед перепуганной прислуги, шквал телефонных звонков, спешащие на помощь врачи, тяжелые диагнозы, тщательные обследования, длительное лечение, крупные расходы – и в центре всего этого, посреди этой суматохи лежит сам невинно страждущий, к которому окружающие еще и преисполнены благодарности за то, что он нашел в себе силы перенести свои “судороги”». Целенаправленно, хитро, утонченно...

Другими словами, любая болезнь несет, кроме страдания, определенный смысл. Она преднамеренно выбирается бессознательным и оформляется в симптом в качестве защиты от психологической боли. И распознать это намерение – значит встать на путь исцеления.

Территория стресса

Мы уже прояснили, что психосоматические симптомы возникают как следствие длительно существующего ощущения внутренней или внешней опасности, страхов, неудовлетворенности, сомнений. Кроме физической опасности, когда необходимы реакции организма, обеспечивающие боевую готовность, человек может ощущать опасность психологическую, например угрозу собственному Я, страх потери любви и значимости. В ответ возникают чувства вины, обиды, раздражения.

Направленные внутрь раздражение и агрессия начинают «разъедать» тело изнутри. Так человек попадает на территорию стресса.

Если подобные деструктивные чувства и ощущения затягиваются надолго, то сопровождающее их напряжение физических параметров тела (повышенное артериальное давление и пульс, усиленное дыхание, гиперфункция щитовидной железы и других желез внутренней секреции) закрепляется и становится постоянным, а в медицинской карте появляются диагнозы: ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения, гипертоническая болезнь, гиперфункция щитовидной железы, сахарный диабет и другое. Во всех перечисленных случаях имеет место избыточность функции того или иного органа как следствие избыточности того или иного психического состояния, чувства, ощущения, убеждения, ситуации, действия, то есть стресса. Порочный круг замыкается.

Речь идет не просто об эмоциональном реагировании, свойственном человеку, а о чрезмерной силе и длительности его проявления, когда стресс физиологический превращается в патологический.

Вообще-то небольшая порция стресса необходима нам для нашего же развития. Малый стресс – это прививка от вредного влияния избыточного стресса.

С приведенными размышлениями вполне согласуется теория известного физиолога Ганса Селье о значении для организма физиологического и патологического стресса.

Прививка от стресса

Принято считать, что стресс – это нечто опасное, вредное для здоровья. Исследованием влияния стресса на организм занимался

физиолог Ганс Селье, который описывал стресс как «неспецифический ответ организма на любое, предъявленное ему требование...» В результате такого ответа организм реализует приспособительную функцию и восстанавливает нормальное состояние. При этом активируется и усиливается один из базовых инстинктов организма – инстинкт жизни, проверка которого началась когда-то с ситуации родового стресса с его внезапностью начала, многочасовым усилением мышечного напряжения, нарастанием кислородного голодания в процессе схваток и непредсказуемым изменением среды обитания с необходимостью дальнейшего существования в условиях разнообразных сенсорных нагрузок.

Стресса невозможно избежать. Наш организм постоянно к чему-то приспособляется – к изменению температуры воздуха, перевариванию пищи, взаимодействию с людьми. Закономерное истощение после кратковременных нагрузок является обратимым. В этом случае стресс повышает устойчивость организма к вредным факторам и называется физиологическим.

Организм испытывает потребность в физиологическом стрессе – как необходимом условии развития.

Во время новой ситуации происходит мобилизация резервов организма, необходимых для преодоления препятствия и движения вперед. Стимулируются защитные силы организма, активизируется деятельность органов и систем, усиливаются адаптивные возможности. Вот пример функционирования системы кроветворения: физиологическая, то есть небольшая, кровопотеря стимулирует кроветворение, а патологическая (когда одномоментная потеря крови составляет более 0,5 % массы тела) истощает ресурсы кроветворной системы, и организм нуждается в реанимационных мероприятиях.

При сильном и длительном стрессе или необходимости адаптироваться в сложных условиях возможны нарушения механизмов саморегуляции и возникает так называемая болезнь адаптации – дезадаптация. Затраты организма на поддержание себя в состоянии дезадаптивного стресса огромны. Тревога – один из психологических симптомов, сопровождающих дезадаптивный стресс.

Стрессоустойчивость – величина не константная, единожды данная и неизменная. Она вполне может меняться в зависимости от нашего эмоционального, физического, психологического состояния, от намерения, которое мы создали, чтобы овладеть новой, неизвестной ситуацией, от уровня мотивации к действию, от гормонального фона и даже от хронобиологических ритмов.

ДЕШИФРОВКА СИМПТОМОВ

Ком в горле

Метафорический смысл симптома «ком в горле» спрятан в самом его названии. Образное название симптома, который проявляется в субъективном ощущении трудности глотания, помехи и тяжести в области горла. Иногда человек пытается «запить» этот ком. Вода на время облегчает ощущение, но потом оно появляется вновь.

В своей обыденной речи мы часто пользуемся словосочетанием «ком в горле», чтобы обозначить свое состояние. А другим, тем, кому мы рассказываем, сразу становится понятно, о чем речь. «Ком к горлу подкатывает», когда мы вот-вот готовы заплакать от обиды, досады, сожаления. «Хочется сжаться в комочек», когда холодно, одиноко, горько, обидно. Комочек делает нас как будто маленькими, невидимыми. Мы говорим о каком-то человеке, который слишком навязывает нам свое неприятное общение: «Надоел, как кость (ком) в горле».

Горло – орган, которым глотают. Если бы мы рассматривали значение кома в горле в прямом, буквальном смысле, как будто он материализовался и существует в своем видимом варианте, то его функция определялась бы необходимостью закрыть горло, не выпустить оттуда нечто или не дать проглотить и поперхнуться. Возможно, мы что-то не хотим или не можем, символически конечно же, проглотить, от того и появляется «препятствие» в горле.

А еще горло – то место, которое рождает слова. Вероятно, какие-то слова рождаются не хотят, а потому, накапливаясь, превращаются в «ком».

Если вы знакомы с этим симптомом, вспомните что, когда вы разговариваете, ком становится осязаемым. Он как будто мешает вам что-то сказать или не разрешает говорить что-то болезненное, обидное, неприятное для вас или собеседника.

Что вы мешаете себе сказать? Что бесплодно, безуспешно пытаетесь проглотить? Что за слова застряли у вас в горле?

Может быть, вы боитесь сказать о своей любви кому-то? Или попросить у начальника повышения зарплаты, которой вы уже давно ждете и которой соответствуете? Может быть, он усиливается, когда вы разговариваете со своими подчиненными, еле сдерживая гнев по поводу их нерадивости и нерасторопности? Не будь вы солидным начальником, давно бы сказали бы крепким словом все, что о них думаете, а тут вроде бы статус не позволяет. Вот вам и нужен ваш ком в горле, чтобы хоть как-то сдержаться.

Или, может быть, вы слишком много нелестного рассказываете подругам о своем неудачнике-муже... А потом вас исподволь так, тихонько-тихонько мучает чувство вины, которое не замедлило сказаться появлением кома в горле? Тогда это уже не просто ком, это кляп.

Или, может быть, вы не решаетесь сказать мужу о том, что знаете о его изменах или что давно уже назрел разговор о чем-то важном? Или вы хотите сказать своим родителям о том, что уже выросли и можете сами делать выбор, и не решаетесь, думая, что тем самым обидите их? Бойтесь? Вот страх и собирается комом в горле.

Возникает вопрос, а почему собственно не сказать подчиненному, что он работает слишком медленно, а начальнику впрямую, что вы достойны большей зарплаты?!

Что вы на самом деле хотите говорить вместо того, что говорите в реальности?

Все очень просто – перестаньте себя обманывать и вы поймете, что на самом деле хочет сказать ваше горло. Напишите это на бумаге. Прочитайте. Теперь вы знаете, что вы на самом деле не решаетесь сказать. И теперь вам решать, говорить это или нет.

А может, ничего из вышеперечисленного в вашей жизни нет, тогда просто подумайте, чтобы это могло быть... О чем так сдержанно и напряженно вы молчите?

Другие органы, например чувств, «работают» или «не работают» по тому же принципу. Нарушение деятельности органов чувств в психосоматическом подходе рассматривается как «нежелание узнавать» реальность, взаимодействовать с ней, слышать и видеть то, что происходит с вами и вокруг вас. Вы стали хуже слышать? Подумайте, чем бы это могло быть вызвано? Как это соотносится с вашей жизнью, с вашими взаимоотношениями? Или у вас близорукость? С большой степенью вероятности в вашей жизни есть что-то или кто-то, кого вы не слишком хотите разглядывать? А может быть, вас устрашает взгляд в будущее?

Причинно-следственная цепочка может быть длиннее, чем описанная выше, тогда и времени, чтобы разобраться потребуется больше. Возможно, вы решите обратиться к специалисту-психоаналитику и в рабочем альянсе с ним сможете найти корни своего состояния и помочь себе.

Мышечный панцирь

Ученик Зигмунда Фрейда психоаналитик Вильгельм Райх ввел в психотерапию понятие мышечного панциря. Он доказал обусловленность мышечного напряжения существованием внутреннего психического напряжения и тем самым приравнял телесный панцирь к психологическому. Чем в большей степени человек закрепощен телесно, тем более он закрепощен психически, и наоборот. Мышечное напряжение может проявляться симптомами остеохондроза, нарушением осанки, скованностью движения и дыхания, мышечными болями в спине, суставными болями, являясь своеобразной защитой от болезненного эмоционального опыта. Райх назвал такой способ защиты «броней характера». Человек как будто постоянно находится в состоянии боевой готовности защищаться от чего-то или кого-то: мышцы напряжены как перед схваткой. Порой даже во сне он не может расслабиться. Такая броня «защищает» как от опасных импульсов внутри себя, так и от нападков извне.

Психологический панцирь приводит к психологической ригидности, утрате спонтанности. Мышечное напряжение связывает энергию, которую вы хотите, но по каким-то причинам боитесь использовать в желанном для вас направлении, например в поддержании взаимоотношений, реализации своей сексуальности, творческих намерений в профессиональной деятельности.

Если внимательно присмотреться и прислушаться к носителю «брони», можно заметить, что она проявляется на разных уровнях: в речи, жестах, позах, мимике, особенностях мышления, стереотипах поведения, способах общения. Это однажды усвоенные, неизменные и категоричные стереотипы мышления и поведения в основном направлены на удержание собственных эмоций, чувств и желаний в непроявленном виде. А поддерживается вся эта конструкция страхом.

Часто такой способ реагирования уходит корнями в детство, когда под страхом наказания ребенку запрещали плакать, проявлять недовольство или гнев, заставляли подавлять свои желания и влечения, в том числе сексуальные, учили «держаться в руках». В результате ребенок сжимался, сдавливал дыхание, чувствовал страх. Так постепенно естественное спонтанное реагирование на окружающий мир заменилось невротической скованностью.

Атмосфера, отрицающая жизнь, неизбежно приводит к страху получения удовольствия, неумению заботиться о себе, а страх как эмоция, направленная внутрь, в свою очередь, закрепляется в теле мышечным панцирем. Проводя день за днем, год за годом в подобном корсете человек становится все более тяжелым, ригидным, скованным грузом непроработанных, невыраженных накопленных эмоций и чувств. Непроживание чувств приводит к эмоциональному застою – стагнации. Человек как будто перемещается в мертвую зону при жизни. Как образно выразился один из литературных героев, многие люди умирают в двадцать пять, их просто хоронят в восемьдесят.

Мышечный панцирь в обыденной жизни мы называем скованностью. Внешне она выглядит как один из признаков неуверенности и неловкости человека, который будто скован страхом привлечь еще больше внимания других.

Есть ли выход из такой ситуации? Райх показал, что можно непосредственно воздействовать на мускульный панцирь. Расслабление мышечных зажимов путем массажа, йоговских практик освобождает значительную психическую энергию и помогает процессу психоанализа.

Существует семь сегментов мышечного панциря, охватывающего тело, с которыми ведется работа в телесноориентированном психотерапевтическом подходе: область глаз, рот и челюсть, шея, грудь, диафрагма, живот, таз.

Райх работал с зажатými мышцами, разминая их руками, чтобы высвободить связанные в них эмоции. «В конце концов, я не мог избежать впечатления, что физическая ригидность в действительности представляет собой наиболее существенную часть подавленных эмоций», – писал он.

Площадь опоры

Ноги выполняют функцию опоры для тела. А еще они нас куда-то приводят или не приводят. Не зря же есть выражение «ноги туда не идут». Есть и другие выражения, связанные с ногами: «ноги сами привели», «мне идетя по жизни легко и свободно». В этом случае ноги здоровы.

Важным понятием телесной терапии является понятие «почвы под ногами», составившее принципиальный вклад в телесноориентированную психотерапию еще одного психоаналитика-психотерапевта Лоуэна. «Почва под ногами» – не только физическая опора для собственных ног, но и метафора для обозначения самого себя в реальности. «Чем прочнее человек ощущает свой контакт с землей (реальностью), чем крепче он держится за нее, тем большую нагрузку он может вынести и тем лучше может управлять чувствами», – отмечал Лоуэн, который видел, что у многих его клиентов нет ощущения твердой

почвы под ногами и, соответственно, у них нет чувства соприкосновения с реальностью, снижена способность к адаптации, нет уверенности в себе, нарушено эффективное существование в реальном мире. Иметь «почву под ногами» – значит быть в энергетическом контакте с землей, получить ощущение стабильности и уверенности.

Биоэнергетический терапевт Стенли Келеман в понятие «почва под ногами» включил связь физической энергии с эмоциональными потребностями. В мастерской Келемана использовались упражнения специально для утверждения «почвы под ногами» и преодоления сомнения в себе. Например, участникам могли предложить постоять на одной ноге и почувствовать связь с почвой, затем помассировать эту ногу и вновь вернуться к эмоциональному переживанию этой связи. Или попрыгать на одной ноге, а затем встать на обе ноги для усиления чувства связи с землей. Можно научиться смещать внимание к стопам и удерживать его там всякий раз, когда чувство связи с опорой покидает вас.

Что уязвляет ваше Я?

Язва желудка – состояние не из приятных. В острой стадии требуется немедленное врачебное вмешательство. В хронической – постоянная поддерживающая терапия, диета, витамины.

Но на досуге все-таки рекомендуется подумать о символическом значении данного симптома. Кого из своего окружения вы бы назвали «язвой»? Наверняка найдете. Интересно, что этот человек часто оказывается ближе, чем вы ожидаете. Может быть, это не человек, а ситуация, которая так назойливо проявляет себя и уязвляет вас и ваше Я, что даже тело уже не выдержало и впрямую заявляет вам об этом.

Дело в том, что уязвленное самолюбие переносится психикой гораздо тяжелее, чем телесное нарушение – изъязвленная слизистая

желудка. Вот организм и спасает вашу психику тем, что берет «огонь на себя».

Свобода дыхания

Символически дыхание связано со свободой. В нашей речи эта взаимосвязь представлена метафорами «дышится легко, свободно, полной грудью», «по жизни идти легко». И мы понимаем, что человек, который так говорит о себе, и по жизни идет так же – легко, свободно, открыто...

Заболевания органов дыхания – функциональные или органические – также можно проанализировать с точки зрения психосоматического подхода. Затруднение дыхания, кашель, одышка психологически эквивалентны стеснению, ограничению свободы в реальной жизни – можно, например, «задохнуться от гнева, негодования, страха».

Большое внимание дыханию уделяли В. Райх и А. Лоуэн, напоминая, что «человек, который не дышит глубоко и свободно, уменьшает жизнь своего тела». Это тождество, а потому обратный вывод также верен. Человек, который дышит глубоко и свободно, продляет жизнь своего тела. И психики.

Как живем, так и дышим; как дышим, так и живем.

Гиперпрессинг

Повышенное артериальное давление, или так называемая гипертония, в академической медицине определяется как чрезмерное повышение тонуса сердечно-сосудистой системы (сосудистый спазм) по сравнению с тем, который человек ощущает как комфортный для себя. Артериальное давление поднимается в ответ на сильную эмоциональную

реакцию, особенно когда мы стараемся ее спрятать, скрыть, подавить. Постоянное сдерживание эмоций приводит к хронически повышенному артериальному давлению.

В ситуации острого и хронического стресса активизируется симпатическая нервная система. В результате поднимается артериальное давление, быстрее бьется сердце, расходуется глюкоза в крови, из надпочечников высвобождается стрессогенный фактор – адреналин, усиливающий перечисленные изменения в теле.

В переводе с языка тела на язык психологии это означает, что человек живет с превышением допустимых для него нагрузок, под символическим прессингом внутренних или внешних необходимостей-долженствований.

Такая жизнь перестает быть жизнью как таковой, превращаясь в автоматическую неосознаваемую круговерть. Превышение тонуса может проявляться в разных жизненных сферах, например в виде гиперответственности на работе и дома, когда под давлением обстоятельств, отчетов, начальников, родственников или собственного «внутреннего прессингующего контролера» приходится выполнять бо́льшую нагрузку, нежели вы в состоянии или вам хотелось бы выполнить.

От таких людей можно часто услышать сокрушенное: «Ну я ж не могу этого не сделать!.. Должен!». И долженствование постепенно превращается в болезнь. А если обратимся к языковым источникам, то увидим, что слова «долг» и «боль» имеют одну корневую основу («Психоактивный словарь» Э. Цветков).

Мусорные территории

Замусориться могут любые территории организма, в том числе и кишечник. К психосоматическим явлениям относятся расстройства деятельности кишечника, например диарея, в быденности называемая поносом, или выносом.

Если что-то в своей жизни вы «не выносите», организм символически делает это за вас. Этим «ЧТО-ТО» могут оказаться неудовлетворяющие, даже раздражающие (отсюда символическое раздражение слизистой кишечника), давно потерявшие необходимость и значимость отношения, не интересующая вас и опять же раздражающая работа, за которую вы цепляетесь из последних сил только потому, что «НАДО работать», или что-то еще, известное только вам.

И стоит только прояснить для себя свою жизнь и свое место в ней, считайте, что больше чем на половину с ситуацией, равно как и со своим симптомом, вы справились. На этом этапе уже становится легче.

Еще одна известная дисфункция кишечника – запор. Вчитайтесь внимательно в название. Запор—ступор—забор—замок—завал. Происходящее в теле является отражением происходящего в жизни. Может быть, ваш жизненный путь завален как каловыми камнями – отработанными, уже не нужными, нефункционирующими психологическими шлаками. У вас есть что-то, что вы не хотите отдать. Загляните к себе в шкафы – наверняка вы найдете там груды ненужных, давно не носимых вещей, деталей сломавшихся механизмов, побитых елочных игрушек, заржавевших гвоздей, коробочек и прочей ерунды, хранимых по принципу «авось, когда пригодится».

Вполне возможно, что завалы в вашей жизни созданы вами не с помощью вещей и старья, а мыслями, устаревшими убеждениями, подавленными эмоциями и вытесненными чувствами, какими-то качествами, нерешенными ситуациями.

Здесь, возможно, проявляет себя уже другой принцип – «не дам, это мое и то мое, не зарься на чужое добро». Вспомните, как давно вы не отдавали свое «добро» (внимание, деньги, вещи, помощь) тому из ваших близких, кто нуждается в нем или просит. Вероятно, так давно, что «добро» уже успело превратиться в... Во что, вы и сами знаете.

Кстати, а близкие-то у вас есть?

Зато есть повод задуматься.

Любой завал однажды превращается в обвал, прорывающийся стремительным потоком к долгожданной свободе.

Предвижу вопрос, а что же делать дальше? Когда суть ясна, делать-то что? Выпрыгивать из них что ли – из неудовлетворяющих отношений или работы?

Кому-то выпрыгивать, а кому-то пока погодить.

Для начала спросите себя, ответьте себе на вопрос, как вы туда попали? Зачем? Что вы там для себя обретаете? А что теряете? Какие ваши качества привлекли в вашу жизнь эту ситуацию, этого человека, эту работу?

Ответьте себе на вопросы честно, положи руку на сердце...

Золотая середина – сердце

О сердце столько много выражений. Горящее сердце Данко, любящее сердце, шелковое сердце, доброе сердце, сердечный друг, сердечные дела, сердце в пятки ушло, сердце сжалось от... Все эти словосочетания отражают разные эмоциональные состояния и реакцию сердца (в переносном смысле – основного органа наших чувств) на них.

Например, когда мы говорим, что сердце сжалось, становится понятно, что человек о чем-то сильно переживает. Одновременно с символическим «сжатием» сердца, на физиологическом уровне – вполне реально и ощутимо – сжимаются кровеносные сосуды, питающие сердечную мышцу. Это происходит под воздействием адреналина, выделяющегося надпочечниками в ответ на стрессовую ситуацию. Постепенно появляется стенокардия – «стенания сжатого сердца о свободной жизни». Симптомы стенокардии напряжения (грудной жабы) не что иное, как нарушение питания сердца в результате чрезмерного сосудистого спазма (сжатия сосудов).

Недавно на приеме одна молодая женщина на вопрос, какие чувства живут в ее сердце, ответила: «Ненависть, злоба и обида». Потом подумала и добавила: «А там, наверное, может жить любовь».

В сердце живут чувства. И когда чувства страдают, страдает и сердце. Оно начинает болеть. Особенно это характерно для функциональных заболеваний сердца – кардионеврозов. В этом медицинском диагнозе соединены два состояния – болезнь сердца и страдание психики, души (невроз). Безусловно, в некоторых случаях помощь кардиологов просто необходима. Но они лечат только сердце – подпитают сердечную мышцу, улучшат кровообращение, сердечную проводимость.

А как же душа? Ей тоже необходима помощь.

Что же делать?! Практикум

Часто за симптомом скрывается подсказка.

Не следует сразу и безоговорочно отказываться от своего симптома. Он зачем-то к вам пришел.

Поразмыслите, для чего вы его пригласили.

Вы скажете: «Нет, я не приглашал», – и будете абсолютно правы. Сознательно вы его действительно не приглашали. Его пригласило ваше бессознательное, ваш организм, если хотите. И он возник не столько ПОЧЕМУ-ТО, сколько ДЛЯ ЧЕГО-ТО. Он вам что-то сообщает на метафорическом, символическом уровне.

Так ваши тело и психика разговаривают с вами. Так разговаривает с вами ваше бессознательное – глубокое, скрытое, потаенное.

Задача вспомнить о прямом назначении функции органа и сопоставить это с тем, что происходит в вашей жизни.

Для того чтобы определить метафорический смысл симптома именно для вас, важно «включить» своего внутреннего психотерапевта, я бы даже сказала, психоаналитика. И ответить себе на следующие вопросы.

- Когда, в каких ситуациях возникает симптом?
- Когда он усиливается?
- После чего проходит?
- Как вы на это реагируете?
- Для чего Вам нужен этот симптом?

Последний вопрос самый важный!

Итак, вы создали непоколебимое намерение узнать о своем телесно-психологическом симптоме и разобраться, в чем его потаенный смысл и шифр, послание для вас и вашей жизни.

Для того чтобы приблизиться к пониманию, для чего возник тот или иной телесный симптом, рекомендуется выполнить ряд нехитрых действий, которые помогут взглянуть на него со стороны. А посмотреть со стороны – это значит использовать шанс увидеть то, что при ощущениях изнутри не видно. Не зря же говорят, что со стороны виднее.

1. Возьмите лист бумаги, карандаши или краски, расположитесь удобнее и... нарисуйте симптом.

Вот прямо так, как вы его представляете.

Понятно, что вы не художник – ваши художественные способности не имеют никакого значения. Значение имеет только то, как вы нарисуете свой симптом – его форма, цвет, размер. Вы же можете о нем рассказать, его о-писать? Значит, вы можете его и об-рисовать! А нарисовав, посмотреть на него со стороны.

Вы взяли бумагу, кисть, чтобы нарисовать свой симптом, и тут внезапно почувствовали усталость, нежелание, бессмысленность или зазвонил телефон, вы почувствовали голод или что-то еще – вы отвлеклись. Это всего лишь сопротивление вашей же психики от вашего же непоколебимого намерения. Сопrotивляется та часть души, которой наличие симптома очень даже выгодно. Рекомендуется, несмотря на сопротивление, продолжить двигаться в направлении выбранной вами цели.

2. Как только вы нарисовали симптом, прикрепите его (в смысле лист бумаги) на стену или положите на пол.

Теперь посмотрите на него.

Что вы чувствуете? О чем думаете?

А теперь поверните ситуацию наоборот и спросите: а что симптом чувствует по отношению к вам?

Не спешите, подождите немного, представьте себя на его месте, представьте себя им и спросите еще раз, как будто спрашивая самого себя: «Что ты чувствуешь по отношению ко мне? Зачем ты здесь? Что ты хочешь, чтобы я для тебя сделал?»

Если ничего особенного не произошло, оставьте его на некоторое время. Вернетесь к этому занятию позже. Пока же в течение дня внимательно наблюдайте за собой и за симптомом.

Вам откроются удивительные вещи.

Эти нехитрые приемы позволяют разотождествиться с ситуацией, собственными чувствами и ощущениями, с симптомом и стать дистантным по отношению к ним. В психоанализе это называется «стать эгодистонным», а в быту – посмотреть на ситуацию, себя и свои переживания со стороны.

И это уже половина дела. Добрая его половина.

РАЗГОВОР С СИМПТОМОМ

Нашедши себя по ту сторону бытия

От него веяло спокойствием. (Именно так, хотя вполне отдаю себе отчет, что говорю это не психотерапевтическим языком). Он пришел,

чтобы найти для себя ответ на какой-то определенный и четко сформулированный вопрос. Наверное, даже он уже нашел ответ на него, но еще осознанно не признался себе в этом. Он был открыт новым знаниям.

Мужчина средних лет внимательным взглядом смотрел на меня. При этом он нервно пожимал руки, что выдавало его волнение.

– Садитесь, пожалуйста. Как Вас зовут?

Он сел и представился.

– Я первый раз у психотерапевта...

Я понимающе кивнула.

– И как Вам?

– Волнуюсь...

Я опять кивнула. Потом открыла свою рабочую тетрадь и, обнаружив, что еще не поставила дату, несколько удивленно спросила, обращаясь к нему:

– Какое у нас сегодня число?

Он немного удивился, на мгновение задумался и вспомнил число. Его волнение постепенно спадало, а я намеренно не спешила.

– Итак, что привело Вас?

На мой вопрос он почти сразу начал отвечать. Голос спокойный, размеренный; речь правильная, без резких интонационных всплесков.

– Два года назад я перенес операцию на сердце – заменили митральный клапан. Не все тогда было гладко: в течение трех недель я был в коме и находился в реанимации. Из комы все-таки вышел, потом несколько месяцев реабилитации – сначала в санатории, затем дома. А сейчас уже два месяца я ищу работу.

Он сделал паузу. И потом, как бы объясняя, дополнил:

– У меня семья, дети, и надо зарабатывать деньги.

Слово «надо» он произнес как-то по-особенному – глухо и быстро, как будто старался его обойти. Из его уст оно прозвучало как приговор. Впрочем, оно из любых уст звучит приговором.

Тем временем он продолжал:

– Я ищу работу в офисе. Где ж я еще могу теперь работать?! (Этот вопрос прозвучал риторически.) Несколько недель назад я нашел работу. Меня устраивает зарплата. Работа обычная – с бумагами и людьми – корпоративное объединение по набору персонала. Но вот, что меня тревожит. Я не могу там работать. Через несколько минут, как я прихожу в офис, у меня возникает удушье. Там много народу, душно. Приходится выходить на улицу – тогда становится легче. Раньше такого не было. Может быть, из-за того, что давно уже не работал, отвык?!

– Скажите, пожалуйста, а возникают ли такие приступы удушья еще где-то?

– Да. Если долго нахожусь в метро. Хотя там не так часто, да и не так сильно. А на работе постоянно. Но ведь мне надо же как-то на жизнь зарабатывать!?

Он вопросительно посмотрел на меня. Он уже почти ответил на свой вопрос: «Я не могу там работать...» Ответил, но не вполне осознал...

А я продолжила:

– Знаете, у меня к Вам еще один вопрос. Не каждый день приходят люди, три недели проведенные в коме. Что-то изменилось для Вас – в жизни, восприятии, ощущениях – после этого?

Он помолчал.

– Я об этом никому не рассказывал. Да, изменилось. Там как будто со стороны видел себя в каком-то движении, беге, кажется, преодолевал препятствия. А потом вдруг застыл прямо на бегу и не мог шевелиться. Прошло какое-то время, и я опять начал двигаться, но как-то по-другому. С этого момента пришел в себя. Много думал. Отношение к жизни изменилось. Спокойствие появилось, эмоций меньше, смиренность какая-то. Как будто сердцем стал жизнь ощущать, где-то в груди поселилось это ощущение.

Он замолчал, продолжая о чем-то раздумывать.

– Сердцем стали чувствовать... Вы уже знаете ответ на свой вопрос, даже если еще не знаете об этом. Ваше тело Вам подсказывает.

– Как это?

– Вам тесно и душно на работе. Положа руку на сердце, скажите, Вы на самом деле хотите работать в офисе?

Он молчал, вздохнул:

- Но ведь другие работают. И мне надо как-то деньги зарабатывать.

- Так хотите или нет? Что Ваше сердце говорит? Не разум, а сердце?

- Нет.

- А чем бы Вы хотели заниматься на самом деле?

Он пожал плечами.

- Не знаю. Да чем я теперь могу заниматься?

- А что Вы умеете делать хорошо? Может, есть какие-то увлечения?

Он на мгновение задумался, потом чуть улыбнувшись, сказал:

- Гитара. У меня нет музыкального образования, но я профессионально играю. Умею. Это нравится. Даже кружок вел когда-то. Только давно уже не брал в руки...

- Вот и ответ на Ваш вопрос. Ваш организм подсказывает вам, что Вы не для офиса. Офис Вас «душит». Занимайтесь тем, чем нравится. И тогда у Вашего пути будет сердце. Главное – себе доверять. Тогда и дышать будет свободно. А профессиональные знания и умения быстро восстанавливаются.

Он задумался.

- Я после реанимации почувствовал, что очень хочу вернуться к жизни.

– Вот и возвращайтесь к жизни, а не к мертвым душам. Офис для Вас – мертвая работа. Вы же хотите жить! Это значит расти и растить, заниматься тем, что по душе. Творчеством. А Вы можете передавать свои знания, Вы можете быть учителем.

– А как же деньги?

– Если найдете свой путь и у Вашего пути будет сердце, деньги появятся сами собой. Автоматически. Это закон гармонии. Высшие силы помогут.

– Я и не думал, что телом можно так чувствовать... Спасибо.

Он улыбнулся. Светло-светло... И выдохнул... Совершенно свободно.

Примерно через год я узнала, что он работает в клубе по классу гитары.

Страх-помощник

В кабинет вошла женщина средних лет. Начала свой рассказ как-то сразу и очень конкретно.

– Доктор, у меня страх. Страх падения. Я даже из дома не решаюсь выходить, так как боюсь упасть.

– Расскажите подробнее: когда он впервые появился, что при этом происходило?

– Он появился два месяца назад, после операции на груди. Лечащий врач сказал мне, что если упаду, грудь может сломаться, и

потребуется повторная операция. А через пару дней я увидела, как мужчина после такой же операции упал, и его действительно отправили в операционную. Я выписалась, а страх только усилился. Всякий раз, когда я выхожу на улицу, я очень осторожна, я внимательно выбираю себе маршрут следования, иду медленно, боюсь поскользнуться.

– А дома?

– А дома тоже осторожничаю, но не так. Сплю плохо. Настроение не очень.

– Он Вам мешает, этот страх?

– Конечно, мешает. Он такой сильный.

– А может ли такое быть, что он Вам чем-то помогает?

– Чем же он мне может помочь? Нет, конечно. Он мешает.

– Знаете, любое ощущение, возникающее в теле, приходит не просто так, а, кроме проблем и неудобств, обязательно несет какую-то позитивную функцию, свой смысл, то есть чем-то помогает, для чего-то необходимо. Например, зубная боль необходима, чтобы вынудить человека пойти к зубному врачу и тем самым предотвратить дальнейший распад зуба. Так?

– Так...

– Давайте подумаем, для чего Вам необходим страх? Какую роль он выполняет для Вас? Поговорите со своим страхом, спросите его, для чего он к Вам пришел.

Она задумалась:

– Может быть, я становлюсь более осторожной, внимательной?!

– Верно. Он Вас охраняет, оберегает. Сейчас, когда после операции прошло не так много времени, он необходим чтобы несколько снизить Вашу активность в период реабилитации. На сейчас – это Ваш друг и помощник.

– Как интересно.

Женщина заулыбалась.

Следующая встреча

– Можно?

– Проходите, пожалуйста.

Женщина улыбалась.

– Что привело Вас сегодня? – спросила я.

– Доктор, я упала, – сказала она, мило улыбаясь.

– При этом Вы улыбаетесь, – заметила я.

– Да, ведь теперь я не боюсь падать. Я упала сильно, а грудина не сломалась. Я, конечно, расстроилась, насторожилась. Только после этого вдруг обнаружила, что страха нет, а осторожность есть. Теперь появились совсем другие размышления: смогу ли я работать, что будет дальше...

– Вы смотрите в свое будущее...

- Да.

- Тогда удачи на Вашем пути!

Диетический конфликт

Женщина начала свое повествование сразу, как села в кресло.

- Я перестала есть. Уже три месяца. Только пью – чай, кофе. Если съем пару ложек, сразу тошнота, ком в горле, как будто объелась... А есть-то надо, а так и ноги можно протянуть! Приходится заталкивать в себя пищу силком. Все знакомые уже беспокоятся... Терапевт и хирург ничего не нашли, направили к вам.

Пока она рассказывала, я внимательно ее разглядывала.

Сидит расслабленно, даже вольготно, вытянувшись. На плечах – красивый яркий шарф, на шее – множество разнообразных кулонов, деревянных и серебряных, на разной высоте. Густые волосы собраны пучком, кроме одной крупной пряди, как будто специально выбившейся из общего порядка. Мимика, сначала скорбная, с характерно выраженными носогубными складками, стала живой, когда я попросила ее рассказать о своей профессии. Одновременно заблестели глаза и появилась жестикуляция. По профессии женщина оказалась художником-реставратором, всю свою жизнь посвятившая творению картин. Говорила громко, выделяя голосом, значимые для нее фразы. И как это бывает у творческих людей – огромное количество метафор, образных сравнений, необычных словосочетаний. Интересно.

- Скажите, а есть ли что-то (какая-то ситуация, отношения) в Вашей жизни, от чего вас тошнит?

- Мне вообще трудно жить в реалиях социума. Неурядицы реального мира меня парализуют.

- А что случилось три месяца назад, когда появился симптом?

- Меня уволили с работы. Закрылась фирма, в которой я работала, и я осталась без средств к существованию, без каких-либо гарантий. А это значит, надо искать работу, как-то зарабатывать. Как это все делать?! У меня как будто нет направления, ясности, куда идти.

- После этого начались проблемы с принятием пищи?

- Да. У меня пропал аппетит. Я понимаю, что это ненормально. Я вообще не хочу есть.

- А Вам это мешает?

- Мне это не мешает. Но... люди ведь ДОЛЖНЫ есть?! А мне-то это не мешает. У меня свой мир художника и одиночества. Мне хорошо в моем мире. А сейчас особенно... Такие мысли, образы приходят. Я весь день стою у мольберта. Даже ночью иногда рисую.

- Значит, силы не убавилось?

- Не-ет, даже прибавилось! Активность прежняя, даже больше.

- А для чего Вы заталкиваете в себя пищу?

- Для чего?... Для чего? Чтобы...

Она явно не находила, что ответить. Вопрос застал ее врасплох.

– Для чего?.. Для того чтобы стал меньше страх. От реакции людей, например. Есть-то нужно! Друзья волнуются, пугают меня. Ведь это ненормально – не есть?!

Она вопросительно посмотрела на меня, явно желая подтверждения.

– В Вашем случае следует избавиться от слова «НУЖНО». А делать только то, что хочется. В конце концов это не ваше желание – принимать пищу. Это желание ваших друзей, знакомых. У Вас нет желания начать кушать или что-либо изменить по этому поводу. Вы пришли с чужим запросом.

Она свободно выдохнула.

Через две недели

Подходя к кабинету, я увидела женщину с понуро опущенной головой и заплаканными глазами. Лицо было знакомо. Я вспомнила ее историю.

Она устало осела в кресло. Я рассматривала ее лицо. Явно что-то изменилось. Печальный взгляд, держится за голову. Уголки рта опущены, глаза красные от слез, одежда чернее черного. В этот раз на ней не было яркого шарфа и кулонов. Она плакала.

– Доктор, уже дней десять мне очень плохо. Я чувствую усталость, вялость, постоянную сонливость. Я как не ела, так и не ем. При этом ощущаю слабость, раздражительность, мне не хочется никого видеть.

Она немного приподняла голову и посмотрела на меня исподлобья.

– Мне так трудно сегодня подбирать слова.

«Да уж, – подумала я, – ни одной метафоры за последние пять минут».

– Ночью как спите?

– Плохо, штрих-пунктиром. Но самое главное – я не могу работать! Я, художник, не могу взять в руки кисть. У меня нет планов, мыслей, идей. Я пропадаю как творец, а значит, как человек. Может быть, это уже... все? Просто ждать, когда все кончится. Как улитке залезть в домик и подождать.

Она устало подняла голову. Под глазами текли черные струи.

– Что же мне делать?.. Я больше не могу... – она устало опустила голову на руку.

Я молчала, обдумывая увиденное и услышанное. Поиск способов компенсации... срыв защит... страх... Это такие глубокие корни. Множественно повторенный условный рефлекс. И сейчас плотину прорвало. И сдерживать бесполезно.

– Что сейчас чувствуете?

Она понемногу успокаивалась:

– Сейчас?.. Меня волнует общение с Миром. У меня есть человек, единственный близкий. Когда я рассказывала о своих друзьях, я обманывала. Друзья – это он. После долгой разлуки мы случайно встретились в метро. С тех пор не расстаемся, он часто приходит. Он ухаживает за мной, приносит соки. Он любит меня. Меня беспокоит, что я не могу ответить ему тем же. У меня нет сил. У меня нет денег. Я

хотела бы купить ему на Новый год подарок – я знаю, что он хочет, – но не могу из-за отсутствия денег. Вот так.

– вспомните, как любовь проявляется в природе. Приходит весна, оттаивает солнцем согреваемая земля. В почве начинается движение, появляются первые ростки. И природа щедро одаривает их своими соками, водами, теплом. Лето холит и лелеет растения. А плоды свои они дают гораздо позже, когда осень уже на пороге. А вовсе не в тот же момент, когда получают питание и заботу. Позже. И Природа принимает это.

– Да?..

– Да.

Мне было как-то не по себе, я сомневалась: а вдруг все-таки заболевание, да еще в худшем своем варианте – онкология? Но ведь не похоже! Я еще раз посмотрела результаты лабораторных исследований – все в порядке. Что же произошло?! Я продолжала размышлять.

Преыдущие три месяца после увольнения с работы она держалась за свой симптом как утопающий за соломинку, боролась с ним. Это была иллюзия жизни. А как отпустила ситуацию, разрешила себе свое «хочу – не хочу», сразу свалилась в депрессию. Что же делать?

Я подумала насчет антидепрессантов. А пока предложила ей тест Люшера. Это ее немного заинтересовало – все-таки художник.

Так и есть. Первым выбран фиолетовый, затем серый цвет. Активность по нулям.

Потом я нарисовала синусоиду.

– Посмотрите. Если мы обозначим эмоциональное состояние человека на протяжении длительного отрезка времени как синусоиду, с подъемами и спадами, то в какой точке сейчас находитесь Вы?

Она поставила точку, чуть не доведя до нижнего полюса одной из впадин.

– Значит, Вы еще не дошли до дна?

– Значит, еще не дошла. Еще чуть-чуть.

– Посмотрите, – я повела карандашом сначала вниз, потом вверх. – Перейти в стадию восхождения можно, только пройдя крайнюю нижнюю точку.

– Да. А может быть, я уже в ней. Только, знаете, я не хочу принимать психотропные препараты, – ответила она на мой безмолвный вопрос. – Вы в прошлый раз говорили что-то насчет гипноза... Может быть, попробуем?! А вдруг это шанс?!

– Тогда завтра.

– Приду завтра.

Мы договорились о времени, она ушла.

Вечером открыла книгу по психиатрии. Нашла схему уровней синдромов. Невротическое состояние разрешается через аффективное, например депрессивное. Так что, согласно психиатрическим канонам, все правильно с последовательностью симптомов.

На следующий день

Она пришла раньше условленного времени. В белом свитере.

– Сегодня в белом?

– Да, вдруг захотелось хорошо выглядеть.

– Что-то еще?

Я тянула время, до сих пор сомневаясь в необходимости гипноза.

– У меня по-прежнему подавленность, вялость, слабость, усталость, сложности в подборе слов.

Пауза. И потом:

– А вы знаете, – глаза ее блеснули, – сегодня ночью придумала новую работу, новую картину. Всю ночь трудилась. Сейчас ни капельки не жалею, что не спала. После нашего вчерашнего разговора подумала, что не хочу оказаться на дне этого состояния. Буду противодействовать. Это значит, я еще что-то могу. И вот в этом состоянии родилась идея, как зерно. Позавчера еще не было, а вчера вдруг раз и родилась. Я все заготовки сделала. Дня через три будет готово.

– Покажите картину?

– А вам интересно?

Я кивнула.

– Да, принесу. Я посвящаю эту картину дереву как символическому обозначению жизни. Ведь жизнь она как дерево...

И женщина начала свою гипнотическую песню – сама себе и мне. В своем стиле метафор, образов, сравнений... Я ее не останавливала.

Прошел час. Щеки ее горели, глаза блестели. Она улыбалась.

Мы договорились встретиться через день.

Через день

Она пришла в ярком свитере и опять с кучей «брелков» на шее. В руках держала две огромные папки с работами.

Мы поговорили о ее состоянии. Она продолжала только пить и при этом днем и ночью снова без устали работала.

А потом художница разложила по столу и полу свои картины – совершенно разных тем и направлений, только все с легким налетом грусти.

Мое внимание привлекли две иконы, вышитые бисером.

– Вы творите иконы?

– Это впервые. Вот сейчас, за период голодовки. Вдруг потянуло.

Издравле известен обычай иконописцев поститься, очищаясь духовно и физически, перед тем, как начать творить икону.

Следуя легендарной традиции постятся и кузнецы до того, как взяться за сложную работу, например ковку меча – основного помощника воина. В алхимическом «Великом делании» перед началом процесса алхимик должен несколько дней умерщвлять свои плоть и дух.

Значит, ее симптом случился НЕ ПОТОМУ ЧТО, а ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ начать творить иконы, исполняя свое предназначение, предназначение...

Вот оно – экзистенциальное объяснение ее вынужденного поста.

Только человек продолжает голодать, худеть и унывать. Что же делать?

Она ушла.

А в кабинете осталась одна из икон.

Опять она

– Вчера я съела кусок пирога...

– ?!

– Знаете, я и не заметила, как это произошло. Мы играли с кошкой. Она отбирала у меня пирог, а я по кусочку его съедала. А когда опомнилась, пирожок закончился... А потом опять писала картины.

Сегодня она явно веселее, и голос переливается, и в глазах искорка появилась.

– Я вспоминала ваши картины. И знаете, что обращает внимание? У Вас чудесным образом получается увидеть уникальность каждого дерева, его форму, особенности и передать это. Но при этом в него как будто забыли вдохнуть жизнь, дать ему сока. Нет динамики. Только статика. Деревья на картинах без листьев, ветви у них без продолжений. Они застывшие. Я подумала, что, вероятно, в Ваших картинах можно прочитать ваше состояние сейчас.

– Но... вот они такие... они в природе так существуют.

Она явно была удивлена.

– И все-таки поразмыслите над этим. Вы умеете отождествляться со своим творением. Умеете ли вы разотождествляться с ним?!

– Хм... Интересный взгляд.

Я, похоже, попала в точку. Картины – самое дорогое, что у нее есть сейчас, это проявление ее жизни, настроений, ощущений. Мое замечание ее задело и заставило задуматься. Оживилась. Значит, ресурс есть. И ресурс сильный.

В следующий раз

Она продолжила в своей образной манере:

– Сейчас в моей жизни царит какой-то хаос. Мысли, воспоминания, ощущения... Я много читаю, впитываю, а мне все мало. И этот хаос... он страшный, он уносит, захлестывает. Это как остановка, когда происходит переоценка ценностей, может быть, но... неизвестно, что потом.

– Вспомните: согласно древнеегипетским мифам о сотворении мира вначале был черный и бесконечный океан, имя которому Нун. Из этого водного хаоса (заметьте!), заключавшего в себя все элементы жизни, возник первый бог Ра, создавший сам себя. Он задумал в сердце своем весь мир и сотворил воду, воздух, землю, а затем вызвал из хаоса растения, птиц и животных. Произнес их имена, и они появились на свет.

Хаос – предшественник упорядоченности. И, когда один порядок меняется на другой, хаос как промежуточный период просто необходим.

Опять вскоре

Она зашла, обреченно махнула рукой и опустилась на стул.

– Состояние, близкое к полному упадку, – как на той синусоиде, но еще не оно. Я продолжаю цепляться изо всех сил.

Она схватилась руками за край стола, чтобы показать, как сильно она держится. Пальцы побелели от напряжения.

– Я буду цепляться. А сил уже нет.

– Отпустите руки. И вы начнете двигаться. Позвольте себе сдвинуться. Это страшно. И это может быть выходом.

– Я буду держаться. Я не упаду. А что если вдруг руки не выдержат? Страшно... Это закончится когда-нибудь?..

Тяжелый взгляд остановился на мне.

– Отпустите руки.

Она помотала головой.

– Я записалась на прием послезавтра.

– Буду Вас ждать...

Послезавтра

Ее не было ни «послезавтра», ни потом.

Месяц спустя

Вечер. Ушел последний пациент сегодняшнего дня. Я вышла в коридор и увидела ее.

– Я к Вам... очень хочу...

Она нерешительно потопталась. Я улыбнулась. Она тоже.

– Входите.

– Я хотела извиниться, что не пришла в прошлый раз. Не думайте обо мне плохо. Я не смогла прийти – заболела.

Она улыбнулась и даже засмеялась.

Я внимательно слушала. Она и говорила сегодня как-то по-другому. Без метафор совсем. И одета была простенько, без кулонов. Лицо другое, расслабленное. И взгляд – спокойный, глубокий и мудрый...

Она продолжала:

– Когда-то мне одна монахиня сказала: будешь писать иконы – заболеешь. Так оно и случилось. Я закончила последнюю икону в день нашей с вами предыдущей встречи. А на следующий... вот... совсем устала и заболела.

А еще, знаете... Я ведь тогда руки отпустила, как Вы говорили. Перестала держаться и, конечно, сразу упала на самое дно. Я не выходила из дома, ни с кем не общалась. Я была в состоянии замкнутости, и так продолжалось неделю. А потом, как-то вдруг,

захотелось всплыть. И я всплыла. Как будто что-то меня подняло на поверхность. И жизнь стала ощущать как-то по-другому – глубже и сильнее...

Я улыбнулась.

Вероятно, в этой точке рождается Доверие. То самое, которое когда-то погибло в баталиях с наказующим и порицающим Супер-Эго, уступив место страху. И сейчас это доверие возродилось. Доверие к Миру.

Это доверие вообще, как ощущение, без привязки к чему-то или кому-то конкретному. В тот момент, когда она разжала пальцы, родилось доверие к тому, что будет потом.

А потом был целительный поток.

И жизненный путь взметнулся, устремившись вверх.

– А ведь я теперь кушаю, но как-то по-особенному, не как раньше. Я ем все, что хочется. Хочется пирожное – ем пирожное. Хочется какой-то деликатес – ем его. Понемногу. Но какое это счастье – хотеть кушать и делать это!

Я кивнула.

– И рисую. Сейчас в работе три картины.

– Что на них?

– Маски. Людей всегда, в течение всей жизни, сопровождают маски. Они как листья на дереве жизни, они переплетаются своими ветвями.

«Ага! Появились листья», – я не могла этого не заметить.

– А еще хочу посвятить картину человеческим рукам. Это памятник рукам. Не глаза – зеркало души, а руки – они творят.

«Чудно, картины ожили!» – подумала я.

– Как поживает друг, который соки возил?

– Он – это самое фундаментальное, что есть в моей жизни.

Что я тогда ощущала, слушая ее? Радость?! Да, за нее. Она счастлива, улыбается и ест пирожные. А еще? Счастье, наверное. От возможности наблюдать за ее достижениями, знакомиться с ее творениями. Еще? Грусть некую. Улетает. Сама. В свой полет. И теперь сидит здесь, уже такая далекая...

– Я приду еще. У меня теперь другие вопросы...

Она как будто прочитала мои мысли...

Глава 2. А любовь ли эта Любовь?!

ЛЮБОВЬ И СВОБОДА

Он, Она и...

Почему человеку так необходимо сделать что-то, чтобы его полюбили, признали, обратили внимание? Понятно, что признание для многих (если не сказать – для всех) очень важно. Только в каких-то случаях оно становится жизненно необходимым. Делаем что-то, из кожи вон лезем, потом ждем оценки и благодарности. А не в свое ли удовольствие это делаем? И только ли для того, чтобы заметили и полюбили?

Как часто на прием приходят женщины с сетованием, что избранник ее не любит. Ей кажется, чтобы он ее полюбил, к себе надо обязательно что-то приложить, какой-то довесок, нечто, позволяющее привлечь к себе внимание и являющееся гарантом отношений. И это нечто – умения, подарки, безупречность, верность, услужливость, смиренность, жертвенность – кто на что способен. Как будто это «нечто» важнее самого человека. Например, партнер любит много говорить, тогда ее умение слушать и привлекает его в первую очередь, и она готова стать этим слушателем. Он любит подарки – она готова отдать ему последнее. Он заиклен на верности – нет ничего проще: она – сама верность. «Только обязательно меня заметь, возьми, оцени!» Разочарование начинается тогда, когда то сокровище, которое принесено на алтарь любви как «прибавка» к себе, оказывается не очень значимым для партнера. Почему-то так часто случается, что ОН остается таким, каким хочет быть, а ОНА видоизменяется под него, продолжая добиваться взаимной любви и его оценки ее усилий, как будто всегда живет по формуле:

Я = Я + И

(И – некая «добродетель» по выбору: верность, умение готовить, стройная фигура, хозяйственность, оправдания, соответствие, отказ от собственных желаний...)

Тогда что же есть Я?

Видоизменяя известное высказывание Луиджи Пиранделло, получается, что «Я такая, какой вы меня желаете».

Так формируются зависимые отношения.

Любовь и зависимость

Отношения зависимости неравноправны. Они похожи на отношения «ребенок—родитель» с постоянной борьбой между партнерами за право быть ребенком, будто эта роль не доиграна в детстве. На поверку так оно и оказывается – у партнеров, конфликтующих между собой, обычно зависимые отношения с собственными родителями. Сидящий мужчина боится прогневать матушку своим решением жениться... Девушка, проживающая не первый год с молодым человеком в гражданском браке, проводит все выходные у родителей на даче без своего партнера, дабы не обидеть их... Женщина все свои разговоры начинает с рассказа о маме...

Есть такой универсальный невротический способ получения любви – продолжить играть роль ребенка вне зависимости от возраста, то есть ощущать себя беспомощным, больным, безответственным или эмоционально регрессировать до уровня ребенка, уверовав, что любить могут только больных и страдальцев. Претензии, упреки, угрозы, обиды, стенания – примеры такой регрессии. Основная идея следующая: если я

опять стану ребенком, обязательно появится кто-то, готовый обо мне позаботиться. Но, во-первых, этот кто-то может и не появиться, а во-вторых, даже если он придет, он потребует подчинения себе, то есть принесет еще большие страдания. На этом порочный круг замыкается, и опять возникают зависимые отношения.

В основе зависимости лежит страх, пришедший из детства. Страх наказания, страх не оправдать ожидания, не понравиться, лишиться любви. Для сомневающих в себе и обесценивающих себя субъектов особенно силен страх потерять любовь значимого другого, стать отверженным. Страх отвержения толкает к любым способам регрессии, чтобы удержать отношения в их неустойчивом равновесии.

Вероятно, желание подчиняться, равно как и подчинять, связано, с одной стороны, с желанием быть ближе, достичь единства с другим человеком, то есть с желанием любить и быть любимым, но с другой – продиктовано страхом близости, страхом быть отвергнутым близким человеком в случае равноправных отношений, если в единении будет продолжать присутствовать индивидуальность.

Подчинение и властвование – две стороны одной медали. В первом случае человек готов отдать всего себя, раствориться в другом, стать его частью, лишь бы не оставаться в одиночестве. Во втором – единственный приемлемый способ избежать одиночества и одновременно совладать со страхом растворения в другом и потери своей индивидуальности – это подчинять и властвовать, на всякий случай, делая другому больно, чтобы этот самый другой не напал первым. Оба стоят на очень неустойчивой платформе, оба крайне неуверенны в себе и, соответственно, в другом, оба мечтают о любви, но ее же боятся. В таких симбиотических отношениях со временем неминуемо появляется открытая или скрытая враждебность, которая приводит к разрушению и без того зыбкого единения.

«Если человек умеет любить самого себя, это „умение“ он может перенести на другого. Если вы любите других, а себя не любите, вы не любите никого». Укоренилось мнение, что любовь к себе – эгоизм. Но это не так. Эгоист несчастен, так как в своем отношении к себе ведом чувством, что ему чего-то не хватает, что он чем-то обделен, что у него могут отнять. Он фрустрирован и движим страхом, что у него может стать меньше, чем есть сейчас. В связи с этим жажда наполнения его неутолима.

А в каких отношениях живете вы?

Если до сих пор вы испытываете чувство обиды, раздражения на своих родителей, вы зависимы. Если вы с упертой категоричностью доказываете, что не похожи на свою мать, вы зависимы. Если вы в своей жизни продолжаете отталкиваться от желания или нежелания быть похожими на родителей, вы зависимы. Если вы страстно доказываете свою независимость, вы все еще зависимы – от своей независимости.

В таком зависимом подчинении человек ориентируется только на свои страхи, движим своими претензиями и ожиданиями. В результате – искажается образ другого. На другого он смотрит через штору собственных внутренних проблем, собственного комплекса неполноценности, и начинает видеть в другом не союзника, а преследователя.

И подчинение, и властвование в отношениях – это зависимость. Только в одном случае человек зависим от того, кому он подчиняется, а в другом – от того, над кем властвует. Таким образом, жертва зависит от своего насильника, равно как насильник – от жертвы. Оба хотят единения и любви. Хотят, но не могут. Стало быть, оба импотентны для гармоничных взаимоотношений.

Потенциал – в собственной индивидуальности, позволяющей человеку развиваться самому и одновременно строить равноправные отношения с другим, помогая развиваться другому.

Парадокс, но если хочешь быть любимым, научись любить сам. И для начала не кого-то, а себя самого. Так и станешь любимым. А научившись любить и уважать себя, заботиться о себя, ты постигнешь, как любить другого. Конечно, как самого себя...

В-жертву-приношение

Жертва. Эту роль человек выбирает себе сам. Она сочетает в себе и жалость, и агрессию. У исполнителя данной роли как будто отсутствует право на получение удовольствия, что вызывает жалость окружающих. А когда отнимается базовое право, неизбежно приходит агрессия, чтобы это право отстоять. Жертва живет с ощущениями неудачливости, неуспешности, загнанности в угол. Такая у нее роль.

Для жертвы характерно смещение ответственности за свои неудачи на других: вокруг все не так. Она всегда ощущает ограничения, наложенные на нее окружающими людьми или обстоятельствами. Жертва постоянно оправдывается, очень озабочена тем, чтобы сделать другому добро, почти навязывая его, болезненно реагирует на чужое отношение, скрывает свое истинное мнение за маской приличия. Она не заботится о себе, жертвуя собой для другого. Тем и гордится, исподволь подпитывая свою гордыню. А внутри между тем копится и копится агрессия, которая выплескивается на окружающих или на себя.

У зависимых женщин из раза в раз повторяется один и тот же сценарий, проигрывается одинаковый шаблон поведения. Только распознают они этот сценарий уже после нескольких повторений, часто к середине жизни. А до того одержимо ищут все нового и нового партнера, всякий раз продолжая надеяться на встречу с принцем –

избавителем от жизненных переживаний, тревоги и низкой самооценки. Будто любовь скрывается в объекте и зависит от его наличия: есть объект поклонения – есть любовь, нет объекта – нет и любви. И совсем забывается про любовь к себе, к детям, друзьям, творчеству и просто к жизни. Это как будто не замечается, аннулируется, обесценивается.

Готовя себя к встрече с очередным любимым, они всячески совершенствуются, а встретив его, полностью вовлекаются в отношения, будучи готовыми отдать всю себя, пожертвовать всеми своими интересами ради своего избранника. Они переполняют собой отношения, превращаясь в сами отношения. Такой союз обречен на гибель. Постепенно жизненное пространство женщины оскудевает, что сразу сказывается на всех сферах ее жизни: на работе начинаются проблемы, тело начинает набирать лишние килограммы, появляются проблемы со здоровьем, настроение постепенно ухудшается и становится хронически депрессивным с появлением чувств обманутости, досады, обиды, а потом и гнева. Женщина иссякает и начинает тихо ненавидеть объект своего изначального поклонения. И так происходит всякий раз, когда она выкладывает всю себя на жертвенный алтарь отношений. Ее внутренний огонь гаснет, и отношения уже не приносят былой радости. Избранник «отравляется» избытком сбрасываемых на него ожиданий и претензий и уходит к другой (с тем, чтобы и там повторить все сначала), а у женщины начинается новый цикл поиска любимого и единственного вместо того, чтобы создать оазис любви вокруг себя и для себя.

В этом случае другой воспринимается как средство, способное привести к долгожданному счастью.

А быть средством в отношениях не хочет никто.

Каждый хочет оставаться собой, свободным рядом с другим.

Что есть отношения свободные?

Отношения, включающие, по пронциательному определению Э. Фрома, Заботу, Уважение, Ответственность и Знание.

Ответственность – это то, чего не хватает в жизни, чтобы почувствовать себя свободным!

Вы хотите свободы?

А для чего вам она?

Задумывались ли вы когда-нибудь в своей жизни, ДЛЯ чего вам свобода?

Вероятно, вы задумывались, ОТ чего вам хочется освободиться, но не ДЛЯ чего? Если это так, то вы по-прежнему вне свободы.

Свобода ОТ отталкивается от связанности, цепляется за прошлое.

Свобода ДЛЯ позволяет реализовывать свои намерения, свои творческие идеи, идти по своему индивидуальному пути.

Такая свобода не оглядывается назад, она не боится, что ее догонят и что-то заберут.

Свобода не нуждается в отсутствии или наличии чего-то для подтверждения себя, она самодостаточна!

Если вы сейчас живы, вы не твердите об этом каждую секунду, подтверждая данный факт. Если вашему дыханию ничто не мешает, вы просто дышите и не думаете об этом до тех пор, пока не возникнет помеха.

Когда человек бежит от чего-то, движимый страхом попасть обратно, он все еще здесь.

Боится зависимости – значит зависим.

Боится быть грязным – все еще не чист.

Боится украсть – зависим от желания украсть.

Боится согрешить – хочет, но боится.

Свободны ли вы для своей жизни?!

И есть ли в вашей свободе место ответственности, которая и приводит к истинной свободе?

Когда приходит любовь...

Любовь приходит тогда, когда человек к ней готов. И не она к нему приходит, а он к ней. Человек сам приходит к своей любви. Потому что любовь не только сущее, не только состояние, любовь – это действие, это искусство, акт, творение, а значит, она динамична, находясь в своем постоянном развитии.

Любовь освобождает. Стало быть, выражение «зависимость от любви» абсурдно. Нельзя зависеть от того, что от зависимости освобождает.

В другом человеке можно видеть различия с собой, можно видеть и общность. Если баланс нарушается, и вы видите только различия, происходит разделение, разрыв, противопоставление себя ему. Если чувствуете только сходство, это ведет к слиянию, симбиозу, стиранию индивидуальности каждого, а в дальнейшем неизбежно к разрыву. И

только гармоничное сочетание в восприятии другого сходства и различия приводит к длительным благоприятным отношениям.

Вот что интересно – различия, которые вы замечаете, те черты характера вашего спутника, которые вам не нравятся, есть в вас. Только признать их в себе слишком неприятно, легче увидеть в другом и осудить. «Оппозиция – категория человеческого разума, а не элемент реальности», – писал Э. Фромм. В этом случае получается, что мы больше схожи, чем различны.

...

«В переживании любви имеет место парадокс: два человека становятся одним и остаются в то же время двумя».

Э. Фромм

Принцип реальности и рождение любви

В отношениях двоих приходит момент, когда страсть влюбленности уже схлынула, а глубокие доверительные отношения еще не построены. Маски сняты. И партнеры оказываются перед выбором – либо прервать отношения, либо увидеть себя и другого в реальности и принять ее. Происходит столкновение с принципом реальности – мощный процесс интеграции недоусвоенного ранее – превращение иллюзии всемогущества другого в ощущение самости себя под каталитическим воздействием принципа реальности.

Знакомство с принципом реальности и его влияние на психическое становление личности в психоаналитической теории объектных отношений Д. Винникот и М. Кляйн описывали как естественный процесс раннего младенчества, когда младенец с удивлением узнает «хорошую» (дающую молоко) и «плохую» (не всегда и не по первому требованию дающую молоко) материнскую грудь и впоследствии, интегрируя в себе эти два образа и ощущения единого любимого объекта – матери, –

научается ее любить. При этом в течение какого-то времени человек переживает колоссальное потрясение и тревогу, не исчезнет ли любимый объект, затем попадает в некую депрессивную фазу, дабы сопоставить, составить, интегрировать и принять.

Принять принцип реально существующей, но не всемогущей любви. Принять как факт, раз и навсегда.

Но не у всех процесс интеграции происходит в младенчестве. Кто-то припозднился с этими реакциями, продолжая пребывать в иллюзорном мире своих фантазий, в которых сказочные персонажи играют роль недостижимых идеалов, а значит идиолов. В результате кто-то из «плещущихся» в иллюзиях навсегда уходит в мир психотических фантазий, кто-то становится сказочником, кто-то – преступником, перемалывая мир под свои фантазии.

А Мир, как оказывается, существует не для того, чтобы соответствовать нашим ожиданиям!

И постижение этого факта нередко проходит через психическую боль, которой при правильном развитии болят в раннем младенчестве, успешно проходя процесс адаптации. Только в раннем возрасте первопричиной младенческой катастрофы – постижения дуальности сущего – и ее же врачевателем является мать. Она рядом, помогая переживать первое столкновение с принципом реальности и интегрировать разное в единое целое.

Некоторые индивиды застревают в начальной фазе, продолжая воспринимать мать только причиной некогда случившейся младенческой травмы постижения дуальности мира, в большей степени научившись воспринимать мир через инстинкты разрушения и смерти – сомнения, тревогу, агрессию, обиду, зависть. Такой человек растет психически расколотым, компенсируя и противопоставляя инстинкту жизни инстинкт

смерти. Ему и в голову не приходит, что жизнь – это взаимодействие и даже сочетание разных полярностей, а ответственность за возможность ощущения полноты от своей жизни несет сам человек. Отношения с другими хронически разрушаются, и человек бредет по жизни, движимый иллюзиями и опустошаемый очередными крушениями.

Только принцип реальности никто не отменял. И столкновение с ним неизбежно. Во взрослом состоянии это оборачивается тяжелым переживанием. И смысл не только и не столько в столкновении и в узнавании этого пресловутого принципа реальности (в этот момент можно озлобиться или обидеться на весь мир), а в том, что происходит дальше.

А дальше происходит странное объединение противоположных представлений. Это, вероятно, то, что в алхимических процессах обозначается как единение двух противоположных материалов, после смешивания и плавления которых рождается философский камень. Примерно то же самое происходит в психике. Объединяющимися противоположностями являются полярные представления о мире, об отношениях с людьми и к людям, фантазии, которые компенсировали полярные представления, расширение возможностей и своей ответственности за преобразование жизни. Происходит обретение нового смысла жизни и целостного себя в ней.

Если крушение иллюзий и восстановление реального равновесия между полярными представлениями и чувствами происходит во взрослом состоянии, человеку приходится справляться с этим одному. Часто окружающим и невдомек, что внутри человека, в его душе, жизни, происходят мощные трансформационные процессы, практически личностная катастрофа (смешение очень разных и не всегда комфортных переживаний: тревоги, вины, стыда, недоверия, неопределенности...), следствием которой являются сначала избавление от множества

примитивных способов реагирования на мир (интроекций—проекций—диссоциаций—галлюцинаций), а затем, о Боже, – рождение Любви!

Думаю, что со стороны это может восприниматься как инфантильная истерика о несбывшихся ожиданиях, тем более что часто оно так и бывает. Это похоже на то, как взрослому переболеть детской болезнью, например корью. И то, что в детстве проходит почти как игра в болячки, зеленку и врача, взрослым организмом переживается как длительный период немощи с нарушением всего расписания жизни да еще с возможными осложнениями.

Только внутренняя трансформация, в основе имеющая интеграцию противоположностей, в тот момент, когда свобода принципа реальности, сдерживаемая в течение многих лет огромным количеством компромиссных образований и симптомов, вдруг неожиданно врывается в жизнь, является куда более необходимым для психики, чем корь для иммунных реакций тела. Это то, что освобождает, что позволяет жить (именно жить, а не выживать в иллюзиях и ожиданиях) дальше. И самое главное, что в этот момент происходит: именно в объединении и С-МИРенном принятии противоречий рождается любовь. Это откровение.

Любовь – не приближение к идеалу и тем более не обладание им. Любовь – то, что рождается из целостности чувств и ощущений той самой жизни, которую проживаешь сейчас, прямо здесь, в этой реальности, с тем человеком, который рядом и которого любишь. Просто любишь таким, каков он есть. Любишь так, как самого себя...

РАЗМЫШЛЕНИЯ НА ТЕМУ...

Любовь ли эта любовь?

Молодая барышня напряженно искала ответ на самый волнующий для нее вопрос: почему от нее ушел молодой человек?! Ушел внезапно,

не объясняя причин. Извещение о том, что у него «закончились» чувства, прозвучало, как гром среди ясного неба. Ушли чувства, а вслед за чувствами поспешил уйти и он, оставив девушку в полном недоумении...

– Что чувствуете сейчас?

– Я люблю его, продолжаю его любить, несмотря ни на что... Я все делала, всем жертвовала ради него.

– Например?..

– Я отказывалась от встреч с подругами, если он звонил, от каких-то своих интересов, хобби. Вот он ради меня ни от чего не отказывался! А я всегда это делала. Мне казалось, что если люди любят друг друга, то хотят всегда быть вместе и должны жертвовать чем-то ради друг друга.

– А допускаете ли Вы, что другому человеку могло казаться по-другому?!

– А я об этом даже не думала...

Она вопросительно посмотрела на меня. А я – на нее.

– А когда Вы поняли, что любите его?

– Ой, еще до того, как мы начали встречаться.

– ?!

– Мы учились в одной группе. Он мне нравился, а потом я поняла, что его люблю, и сказала ему об этом. Он, конечно, удивился, но потом все-таки поверил, и мы начали встречаться.

Повисла пауза.

Я думала о том, каково было молодому человеку под неустанным, неусыпным прессингом добродетели и любви со стороны молодой барышни. А она, вероятно, – о том, что предпринять, чтобы вернуть молодого человека на место рядом с собой, где ему в связи с ее любовью и положено быть.

Она это и озвучила:

– Я же его люблю. Так что мне делать?

– А что в Вашем понимании есть любовь?

– Любовь – это хотеть добра другому человеку. И делать для него добро.

– Даже тогда, когда он не просит?

– Да.

– А как Вы узнаете, что ему станет лучше после этого? Что это не те благие намерения, которыми выслана дорога в ад?

– Не знаю.

– Вы ведь, вероятно, и благодарность будете ждать за свое добро?

– Да, конечно.

Вот такая категоричность в суждениях. Жертвуя ради другого всем, человек постепенно перестает существовать сам в этих отношениях, он

перетекает в другого, теряет собственные границы, интересы, теряет себя, живет постоянными ожиданиями звонков, встреч и, если эти ожидания не оправдываются, возникает обида, а вслед за обидой – злость, ведь надо как-то отомстить обидчику!

И тогда то чувство, которое могло превратиться в любовь, становится зависимостью.

Под солнцем можно греться, а можно и обуглиться. Все дело в умеренности. Чрезмерность, избыточность вызывает отравление, болезнь. Так случается, если «всю себя отдать на алтарь любви», ведь и любовью можно задушить, когда ее слишком много.

Я предложила ей поразмышлять над следующими идиоматическими выражениями: «Благими намерениями вымощена дорога в ад» и «Задушить своей любовью».

Если убрать дамбу, долго сдерживающую поток воды, то вода превратится в стихийное бедствие, которое сносит и уносит все, что попадает на пути. Так же и в случае с молодым человеком. Он первый, долгожданный. На него обрушилась вся неумная сила влечения барышни. И его снесло...

По точному выражению Э. Фромма, «она (девушка) приняла силу страсти... то, что они сходят с ума друг от друга, за свидетельство силы любви, а ведь это может быть свидетельством всего лишь степени их предшествовавшего одиночества».

Понятно, что чувства этой девушки сейчас самые искренние, волнующие ее.

Только по чему плачем? По кому? По себе?

Метания незрелой души

Она грациозно вплыла в кабинет и села в кресло. Белокурая средних лет женщина с большими блестящими голубыми глазами и крупными яркими бусами на шее. Беседу начала сама:

- Доктор, у меня длинная история, почти как фильм «Санта-Барбара».

Глаза ее увлажнились, а еще через некоторое время из них полились такие же крупные, как бусины, слезы:

- У меня такое... Можно, я все по порядку?

Я кивнула.

Она рассказывала, обильно жестикулируя и эмоционально реагируя, о своей жизни, о взаимоотношениях с мужчинами, с сыном, о своих чаяниях и несбывшихся надеждах. Часа через полтора своего подробного рассказа она резюмировала:

- Знаете, я так хочу семью, а у меня не получается. Я сама готова вся отдаться отношениям. Для меня это так важно. Меня столько мужчин добивалось! Да, да. Но если мужчина ко мне невнимателен, - все, я с ним сразу расстаюсь, и точка.

- А через какое время после знакомства Вы понимаете, что партнер не внимателен, и готовы с ним расстаться?

- Иногда мне сразу это понятно - у меня хорошо развита интуиция. Или недели через две. А вот сейчас два месяца прошло, и я собираюсь ему отказать: в последнем разговоре он не спросил, как я себя

чувствую. Знаете, со сколькими мужчинами я из-за этого уже рассталась!

Затем всхлипнула:

– Что же мне делать?!

– Скажите, а Вы делали аборты?

Она замолчала, вероятно, пытаясь понять, к чему вопрос.

Потом опустила глаза:

– Да, но я не хотела, я переживала очень.

И опять удивленно посмотрела на меня.

– Вы то же самое делаете со своими отношениями.

– ??!

– Отношения между мужчиной и женщиной (равно как и любые другие) можно сравнить с развитием беременности. Сначала происходит зачатие – первое знакомство двух организмов, затем необходимо время для роста и развития – вынашивание. На этом этапе и токсикозы возможны. Вы ведь вынашивали беременность, знаете. Только потом появляется плод – рождается ребенок. И на это уходит девять месяцев!

Становление отношений похоже на вынашивание беременности.

– Вы же всякий раз прерываете их на раннем сроке, то есть, по сути, делаете аборт.

Она подняла брови:

– А я не думала о таком смысле!? Я подумаю.

– Когда приходит разочарование в любви, в собою же созданном идоле, который не смог удовлетворить всех возложенных на него ожиданий, не вынес груза ответственности, самый простой способ – эвакуировать ситуацию, человека, отношения из своей жизни. По сути – произвести выкидыш, сделать аборт. И поставить себе цель «начать новую жизнь», для того чтобы через некоторое время понять, что вновь наступили на те же грабли. Это не есть развитие. Это лишь мучительное повторение не пройденных уроков, заедающая пластинка собственной жизни.

И так будет повторяться до тех пор, пока не придет понимание, что причина ваших неприятностей – в вас самих.

Причина наших неприятностей – в нас самих.

С нее и рекомендуется начинать исследование в поисках ответа на вопрос: почему у меня складываются неудовлетворяющие меня отношения?

– Или сизифов труд доставляет удовольствие?! Позволяет почувствовать собственную значимость? Особенно, если Вы в ней сильно сомневаетесь? Поднять свою самооценку в тот момент, когда в очередной раз вкатываете на гору неподъемный камень?

Может быть, пришла пора оглядеться вокруг? Осознать нечто и свершить свое собственное восхождение, уже без камушка?

Думаю, весь вопрос в том, чтобы разобраться: случившееся прекращение отношений – что это в Вашей жизни? Естественный и

закономерный переход от одного завершенного цикла к другому или очередной аборт неразвившегося плода взаимоотношений – разрыв на середине, спровоцированный страхами, проекциями, разочарованиями, ожиданиями, метаниями незрелой души?!

Контролируемая импровизация

Пришла. Опрятная, стройная, моложавая. Внимательно смотрит на меня. Тербит бумажный платочек. Говорит практически без заминок и вздохов, можно сказать, спокойно.

– Я ощущаю какую-то неудовлетворенность. Неопределенность. Даже беспокойство. Я не знаю, чего я хочу. Он не знает, чего хочет. Между нами что-то случается, но при этом не совсем понятно, почему это случается, для чего это случается. Нет никакого смысла в таких взаимоотношениях. Но и уходить нет ни смысла, ни желания. Внешне как-то нелогично. Что-то происходит. Но что? Как это понять? Сейчас я даже не могу сформулировать конкретно, чего я хочу. Хаос внутри. Хаос вовне.

– Хочу Вам напомнить, что хаос – предшественник упорядоченности. Например, абстрактное искусство. Мы смотрим на картину и при беглом взгляде не видим зависимости между отдельными частями картины. Скажем, вспомните Василия Кандинского... При первом взгляде на его картины нет никакой оформленности. Но абстрактное искусство ни коим образом не хаотично. Мир красок и форм с бесконечным количеством сочетаний. Логикой не понять. Зато сколько ощущений, если позволить им просто быть. Это растворение в магии цвета, плавание в волнах ощущений. Кандинский писал: «Значение имеет только эффективный контакт с душой». В этом невидимый смысл, который куда-то ведет. Окунуться внутрь собственных глубин. Позволить быть своим ощущениям и желаниям.

– Позволить быть своим желаниям...

Она задумалась:

– И что? Как быть со своим желанием, скажем, в отношениях с близким человеком? Если я желаю, а он нет.

Я попросила ее рассказать подробно, как происходят встречи и расставания с ее приятелем.

– Мне хочется, чтобы мой друг был внимательнее ко мне. Хочется, чтобы он выходил из машины, когда я приближаюсь, и встречал меня. Хочется, чтобы он целовал меня при расставании, чего он практически никогда не делает.

– А как Вы даете ему знать, чего вам хочется?

– А я молчу, подавляю в себе свои желания. А что, можно сказать?..

– Можно все, что угодно. Давайте поимпровизируем. Сообщить о своем желании можно по-разному: сказать, попросить, предложить, дотронуться до него нежно, посмотреть ему в глаза, дышать, приподнимая грудь... можно случайно что-то уронить, а когда он бросится поднимать, невзначай соприкоснуться головами... можно позвонить ему по телефону за три метра до машины, помахать рукой, покричать с другой стороны улицы, сложив руки рупором: «Ми-и-илый! Я иду, встретить меня». А когда расстаетесь, подставить щечку, поклюнуть пальчик, распахнуть халат и кокетливо повертеть бедрышком...

Она смеялась.

– Ну, вы фантазерка!.. Да он подумает, что я с ума сошла...

– Вы же знаете, что это не так. Импровизируйте.

Есть такое понятие «контролируемая импровизация» – осознание каждого момента времени, не препятствуя свободному потоку самопроявления.

Можно все, что угодно. Все, чего хочется. Осознанно. Не боясь, что не так посмотрят.

– А если он не откликнется? Что тогда?

– Что тогда?

– Я буду переживать и расстраиваться...

– А зачем Вам переживать и расстраиваться?

– Потому что я воспринимаю его как близкого человека. Хочется ему доверять.

– Вы его воспринимаете как близкого или он на самом деле таковым является для Вас?

Вопрос застиг ее врасплох.

– Не-ет... Он таковым не является.

– То есть на роль суженого не тянет?

– Нет, не тянет.

– А кем он для Вас является?

– Ну... мужчиной, который...

– Мужчиной, который – друг?..

Она замялась, замолчала, что-то припоминая.

– Нет. Пожалуй, даже не друг.

– А кто же?

– Ну, мужчина... с которым иногда...

Она опять замолчала.

– Итак, он для вас «мужчина, с которым иногда...» Тянет он на «мужчину, с которым иногда...»?

Она улыбнулась.

– Да, тянет.

– Вот и чудно. Помните об этом и воспринимайте человека адекватно его роли в вашей жизни. Претензий станет меньше, переживаний.

В этом случае ваши ожидания будут соответствовать не суженному или другу, а просто «мужчине, с которым иногда... вы свободно импровизируете».

Всякий раз, когда вы ощущаете в своей жизни хаос, просто осознайте, что:

в вашу жизнь пришел кризис: прежняя структура отношений уже изжила себя, а новая еще не образовалась;

вы на пороге нового качества отношений;

вы можете честно сказать себе о том, какую роль в ваших взаимоотношениях играет этот человек, и перестроить свои ожидания относительно него;

вы можете позволить себе свободно проявлять свои желания;

вы можете свободно импровизировать...

Отречение. Жизнь после...

Девушка, появившаяся в моем кабинете, как-то сразу и внезапно обрушила на меня поток своих слез. Она рыдала, не переставая. У меня появилось ощущение, что я под дождем и без зонта. Лицо ее, вполне миловидное, обрамленное белокурыми локонами, совсем опухло. Она не отнимала платка от глаз.

Всхлипывая и вздрагивая, она перечисляла все свои несчастья.

– Он ушел... Человек, с которым я два года жила, ушел... У меня все было хорошо когда-то... А потом умер мой муж. Мы прожили с ним десять лет. В тот год похоронила сестру, маму и мужа... Думала, что жизнь моя на этом кончилась. Было очень тяжело. Потом встретила мужчину, стали общаться, жить вместе. А теперь и он ушел... И я не знаю, что мне делать...

Она подняла голову и замолчала. Смотрела на меня красными, воспаленными глазами. «Не первый день плачет», – подумала я.

– Расскажите подробнее: что за человек, что случилось...

– Три года назад, когда все это случилось (она заплакала теперь совсем тихонько), со мной стал встречаться мужчина из моего давнего прошлого. Еще давно, до встречи с мужем, я с ним общалась несколько лет... Потом расстались, я вышла замуж. Жила очень счастливо. А потом мужа убили (она опять заплакала)... и... вдруг появился он... Ухаживал, понимал меня. А мне так поддержка была нужна. И я поверила. Стали жить вместе. Два года. А вот недавно, недели две назад, он уехал отдыхать с другой женщиной. Мне ничего не сказал. На мои вопросы теперь уже отвечает: знаешь, ведь так бывает... Типа я что-то понять должна...

– А почему тогда, давно с ним расстались?

– А он тогда...

Она замялась:

– Тогда, у него какие-то женщины тоже были... Я знала об этом и замуж за него не хотела выходить.

Она заплакала, закрыв лицо руками.

Я помолчала. Когда слезы стали стихать, спросила:

– Что чувствуете – сейчас?

– Боюсь одиночества. Досада какая-то, обида. Непонимание даже. Как такое могло случиться?.. Могло. Но почему? Стала думать, может быть, я какая-то не такая... Все-таки не девочка уже. Мне сорок. Я брошенной себя ощущаю. И это так ужасно.

Она приложила руку к груди.

– Здесь такое ощущение, неприятное. Тоска, одиночество.

Я смотрела на нее. Думала и чувствовала одновременно. Говорит о себе в страдательном залоге. Потому и тяжело так. «Меня бросили... со мной сделали это... со мной сделали то...» На изнасилование похоже.

– Значит, брошенной себя ощущаете?

– Да... и это так противно...

– Что-то хочется сделать?

– Да, наверное. Может быть... даже отомстить...

– У Вас есть возможность бросить его самой.

– Это как?

Безнадежность во взгляде исчезла.

– Вы можете отречься от него прямо сейчас – добровольно, самостоятельно и с полной ответственностью.

– Как это?

– Вслух. Вы готовы взять на себя такую ответственность и отречься от него самой?

– Готова.

– Это следует делать стоя... И начать свое обращение к нему со слова «Я».

Она произвела ритуал отречения. Добровольно и осознанно. Расфокусированный сквозь слезы взгляд, дрожь в голосе. Она смогла произнести слова, мысленно обращаясь к нему:

– Я от тебя отрекаюсь... чтобы уйти от тебя навсегда в прощении и прощании...

Потом села на стул. Посмотрела на меня:

– А мне стало легче. Как интересно... Как будто гора с плеч свалилась. Думаете, он что-то чувствовал при этом?

Я пожала плечами.

Она недоверчиво качнула головой.

Раздался звонок ее телефона. Она посмотрела на определитель и застыла в изумлении:

– Это он... – поделилась она новостью со мной.

– Вселенная соглашается, – улыбнулась я.

Отношения становятся живыми

– Здравствуйте. Я к Вам.

Стройная. Яркая. Видно, что о себе заботится. Она улыбалась и от этого выглядела еще привлекательнее.

– Что привело Вас?

– Опять не знаю, что делать. Вот что интересно. После нашей встречи, мне стало легче. А он, ну... тот мужчина, он действительно как будто чувствовал. Он стал звонить. Потом приходит. Прощения просил. Теперь уже и планы на будущее пытается строить.

– А Вы?

– А я наблюдаю. Как сюжет какой-то. Просто наблюдаю. Не отталкиваю и не привлекаю. И мне легко так. Только на самом деле встает вопрос: а дальше-то что? Он просит, чтобы я решение приняла к нему переехать. А я не знаю, что делать. Просто нахожусь рядом, когда он приходит...

– Что Вас держит рядом с ним сейчас?

Я помнила, что этот же вопрос я задавала ей на первой встрече. Тогда, будучи в состоянии аффекта, она почти сразу начала перечислять: «Страх одиночества, просто желание быть вместе – хоть какая-то гарантия на будущее... Еще? Плечо рядом ощущаю, помогает он мне материально. Я хоть сама и зарабатываю хорошо, только его помощь очень ощутима. Мы вместе уже два года. Жить вместе легче – быт общий».

Я вспоминала весь этот список причин, которые держат, вернее, удерживают рядом двух людей. А если все эти причины убрать – что тогда, будут ли эти люди вместе?

Я опять обратилась к ней:

– Так что сейчас? Что сейчас Вас удерживает вместе?

– Сейчас?..

Она задумалась и несколько приуныла:

– А сейчас ничего...

– А Вы продолжаете быть рядом...

– А мы продолжаем быть рядом. Я перестала цепляться за него, за свои ожидания, за фантазии о будущем.

– Как чувствуете себя, когда ничего не держит?..

– Так легче. Мне приятно просто так с ним общаться.

Я нырнула в поток своих размышлений и ассоциаций.

Как часто люди начинают общаться с того, что забрасывают партнеру удочку с какой-то наживкой. Это могут быть деньги. Один другого обеспечивает. Или общая работа, общие профессиональные проекты, общие знакомые и друзья. А потом рождаются общие дети. И два семейных клана (истории) соединяются в общий семейный поток.

Бывают наживки неприметные, скрытые, замаскированные: страх одиночества (а вдруг останусь одна?), или ощущение собственной неполноценности (кто ж меня еще полюбит?). Это те, которые, наподобие баржи, толкают в будущее из прошлого.

А есть другие, совсем прозрачные, мягко обволакивающие, манящие в будущее из будущего. Они снижают тревожность, уменьшая экзистенциальное знание одиночества. Это фантазии о совместном будущем, заверения в любви «до самого-самого конца».

И люди грезят, как будто кто-то или что-то может дать такую гарантию.

Так из многочисленных причин, ожиданий, страхов сплетается прочная паутина и начинается големная жизнь.

«...воскресная поездка на автомобиле, телевизор, карты, вечеринки. Вся деятельность заранее изготовлена по определенному шаблону – от рождения до смерти, от понедельника до понедельника, с утра до вечера» (из книги Э. Фромма).

«Человек, пойманный сетью рутины», забывает о своем шансе на уникальную жизнь, забывает о своей индивидуальности, о возможности выбора, ощущая при этом тесную, удушающую атмосферу своей жизни и крайне узкий диапазон собственных возможностей.

Часто диапазон выбора представляется двумя крайними состояниями – «да—нет», «сделать – не делать», «выйти замуж – не выходить замуж», «рожать – не рожать», «работать – не работать». Как лепестки ромашки, на которые люди переносят лишь два возможных варианта развития взаимоотношений: любит – не любит.

Поток ассоциаций выудил из памяти строки знакомой песни:

Здесь любовь всего минут на сорок,
Перед сном, чтобы скорей забыться...
По утрам здесь пьют дешевый кофе,
Ничего не может измениться...

А измениться-то как раз может. В этом случае, из нитей взаимоотношения можно сотворить чудеснейший ковер, а не паутину.

Паутина подвержена тлению: вырастают и покидают родительский дом дети, меняются друзья, уходят родители, уже реализованы совместные проекты, не связывают деньги. И тогда люди вдруг оказываются лицом друг к другу, без посредников. Один на один. Нет связующих нитей, но и ковра тоже нет. Уже действительно ничего не держит. Проходят годы, приходит разочарование, наваливается тревога пустоты. Люди в ужасе разбегаются: кто по разным углам, кто по разным комнатам, а кто и того дальше.

Вспомнилось недавно читанное. Известное сказание о Големе, так искусно описанное в одноименном романе Г. Майринком. Голем – глиняная фигурка с вложенной в рот бумажкой с программой действий на каждый день. А если вынуть бумажку, то фигурка, не зная, что делать, замирает. В переводе с иврита «голем» – это эмбрион, человек с непробужденным сознанием. Это пока еще не совершенство и не завершенность. Это неоформленная вещь, болванка, марионетка, куколка, еще не ставшая бабочкой. И одновременно это кладезь потенциала, возможность трансформации, алхимического превращения. И тогда марионетка находит внутри себя собственные источники силы, и куколка превращается в бабочку и сама выбирает траекторию своего полета.

Закон возможности превращения универсален.

То же относится и к взаимоотношениям. Отношения зарождаются и в развитии своем все больше дифференцируются, зреют. Это похоже на то, как из хаоса образуется структурированность, упорядоченность. Процесс постепенный, последовательный, закономерный.

Я вынырнула из потока своих ассоциаций и вернулась к своей собеседнице:

– Вы находитесь на новом для вас витке взаимоотношений. Вам повезло, что этот период, этап, стадия пришла сейчас, в начале взаимоотношений, а не по прошествии лет двадцати—двадцати пяти, как это часто бывает.

У Вас сейчас есть удивительная возможность. Сначала побыть во взаимоотношениях, когда ничего не держит, и Вы продолжаете быть вместе. Значит, есть что-то невысказанное, незримое, иное, что позволяет быть вместе. Вы так выбираете. Через какое-то время все прояснится. Вы либо разбежитесь, тогда и горевать-то не стоит.

Либо...НИЧТО начнет трансформироваться, обращаясь в НЕЧТО.

И тогда совершенно добровольно, а не «потому что», осознанно и ответственно вы будете ткать ковер своей совместной жизни вместе. Вы создадите то совместное, что захотите: это могут быть совместные творения, профессиональные проекты. Может быть, вы захотите вместе построить дом, воспитать ребенка и вырастить дерево. Вы сами это решите.

И НЕ «потому что»:

- так делают все...
- уже пришло время...
- а как же иначе...
- приходится, что ж поделаться...
- страшно остаться в одиночестве...
- жалко выбросить, столько сил вложено...

А просто так. Потому что это Ваш выбор!

И что интересно. Самостоятельный выбор каждого может стать совместным выбором обоих. В таком случае отношения становятся живыми!

Самое время говорить о любви...

Я зашла в кабинет и открыла окно. В комнату просочились первые признаки просыпающейся весны: запах влажности, солнечный луч и птичья песня.

«Самое время говорить о любви», – подумала я.

В кабинет вошла девушка. Красивая походка, правильная осанка, осенняя цветовая гамма одежды. Я сразу ее узнала – она уже приходила раньше. Беспорядок в копне чуть вьющихся каштановых волос придавал ей определенный шарм. Долгий внимательный взгляд из-под длинных ресниц – легкую таинственность. За внешне спокойным выражением лица, похоже, скрывалось волнение. Она села в кресло. У нее блестели глаза, часто пульсировал кровеносный сосуд над грудиной, чуть-чуть дрожали руки. А когда она заговорила, оказалось, что дрожит и голос.

Я жестом пригласила ее сесть.

Она сидела молча, опершись подбородком на кисть руки. Я рассматривала ее тонкие запястья.

– Что привело Вас сегодня?

Чуть нахмурились брови, сосредоточенно сжались губы.

– Со мной что-то происходит... С нами что-то происходит... Вы помните, в прошлый раз я рассказывала о своих взаимоотношениях с мужчиной?

– Да. Так что же с Вами происходит?

– В целом как будто все нормально... Мы стали ближе друг другу. Он – мой друг – внимателен ко мне, заботится, переживает за меня. От него бо́льшим спокойствием веет, что ли... Или это я так стала ощущать.

А вот я... У меня появилась агрессия. Я как будто пытаюсь сохранить свои границы. Обвиняю, упрекаю его. Выплескиваю на него периодически свои подозрения. Ему больно в этот момент. Я это чувствую. Я раню его, раню себя. Он замыкается, сжимается от боли. Раньше отвечал тем же, а сейчас все больше молчит.

Я посмотрела на нее и вдруг почти явственно представила его, рядом с ней, по ее правую руку. Такой же внимательный, только грустный взгляд, чуть опущены мощные плечи, в углу глаза поблескивает слеза... Или мне так показалось...

Она замолчала, посмотрела на меня. Сегодня она говорила медленнее, спокойнее, глубоким грудным голосом. Она вздохнула:

– Это началось как раз в тот момент, когда я стала ощущать, что наши отношения, – она провела рукой по волосам, сосредоточилась, подбирая слова, – стали глубже и... чище, ярче... может быть, это любовь?!

Любовь и раны... странно, да?

В комнате опять повеяло весной.

Странно. Не первый раз я наблюдала эту смесь – любовь и боль.

Как часто такое бывает – приходит любовь, но не одна. Она будто тащит за собой свою тень.

Откуда поднимается любовь?..

Я задумалась, наблюдая за потоком своих ассоциаций:

Когда вода всемирного потопа
Вернулась вновь в границы берегов,
Из пены уходящего потока
На берег тихо выбралась любовь...

Ну, конечно!.. Любовь выбралась из океана, из глубин бессознательного.

И там же в глубине символического океана нашей психики рядом с любовью живут раны, полученные когда-то, давным-давно.

Вероятно, тогда, когда очень хотелось любить и быть любимым, но не получилось.

Когда же это случилось?.. В юности? Детстве? Или прошлой жизни?

Психоаналитические отгадки однозначны. Это случается на этапе становления субъект-объектных отношений в первые годы жизни человека, когда формируется привязанность и доверие к первым значимым людям в жизни. К первым, но не к последним... Если же случилась ошибка – сбой в отношениях матери, отца и ребенка, – появляется тревога, которая от длительности воздействия превращается в раны.

На место первых людей приходят следующие, а способ взаимоотношений остается прежний.

Люди бредут по жизни в поисках своей любви, а сближаясь, вздрагивают от боли и недоверия, и вновь разбегаются в пространство холода и одиночества. Кто-то навсегда, кто-то на время. В этот момент другой воспринимается как враг.

Человек учится совладать с тревогой, баррикадируя доступ к себе и своим чувствам всевозможными защитными формами поведения: агрессивного категорично-отвергающего или, наоборот, подавлено-зависимого с частым ощущением вины и сниженной самооценкой.

А на самом деле, каждый встреченный лишь зеркало проблемных зон своих же собственных глубин.

Такие раны тревожат долго. Со временем мы их прикрываем защитным панцирем, чтобы не так болели. Мы совладаем с болью, но никогда о ней не забываем.

Только убегая от боли, мы одновременно убегаем от любви.

И когда после длительного периода защит и сопротивлений вдруг решаемся сложить свои доспехи и открыться нахлынувшему чувству – глубокому, истинному, сильному – в недрах души вдруг открываются зияющие раны, которые когда-то случайным образом зацепились за любовь.

Стало быть, эти раны – мера глубины чувств.

И чем ярче чувство, тем заметнее его тень.

Только хватит ли смелости и терпения созерцать свою тень и тень другого?! Наблюдать ее. А потом приручить.

Я рассказала девушке о своих размышлениях.

Взгляд ее застыл, она смотрела куда-то в глубь своей собственной души. Потом взглянула в окно. На ресницах блестели слезы. Она посмотрела на меня и тихо произнесла:

– Да, хватит смелости и терпения перестать убегать от своей тени... Об этом есть у Юнга... – моя пациентка была психологом. – Мощь одного из полюсов чего бы то ни было – верный признак мощи другого, противоположного?

Я согласно кивнула:

– Исцеление любовью, так же как исцеление молитвой (что, впрочем, похоже) вначале приводит в движение темные силы души, доселе дремавшие... и они, встревоженные, приводят в движение все страсти, бывшие в покое. – Я напомнила ей слова из книги «О молитве Иисусовой». – Не надо бояться того, что есть в Вас...

Она задумчиво продолжила:

– Да и как создавать картину жизни, выбирая из палитры только светлые тона?! Она будет неполной, незавершенной...

– А некогда незавершенное есть возможность завершить... и дышать свободно и радостно во взаимоотношениях с другим...

– Спасибо. Я подумаю над этим.

Она слегка улыбнулась. И в комнате опять повеяло весной...

Она пришла несколькими неделями позже, принесла тексты своих размышлений, которые назвала «Превращение» и «Постижение реальности».

Превращение

Внутренняя дрожь разливалась по телу, создавая высокочастотную вибрацию. Это напоминало бесконечную дробь осеннего дождя по стеклу кухонного окна. Почему кухонного? Не знаю. Наверное, потому что кухня в последнее время стала моим любимым местом. Там я отдыхаю, там размышляю, пишу, читаю, готовлю, общаюсь с друзьями и просто смотрю в окно. Там мне уютно.

Внутренняя дрожь разливалась по телу уже несколько недель. Временами дрожь становилась сильнее, в такт осеннему дождю, а потом и снегопаду, временами ослабевала, но никогда не прекращалась. Утром она была особенно невыносима. Тогда я вставала с постели и начинала метаться, мысленно обшаривая внутреннее и внешнее пространство в поисках ответа на вопрос: почему, почему ты пришла ко мне, тревога? Проходили недели, а ответа так и не было.

Тогда я еще не готова была подумать о том, ДЛЯ ЧЕГО приходит тревога? В беседе с психотерапевтом прозвучал вопрос: а в какие моменты появляется тревога, когда она приходит, что происходит потом? И я впервые за последние недели начала вспоминать, как это было со мной раньше.

Наступил день, когда откуда-то пришло четкое осознание, что тревога – это голос бессознательного, это шифр, скрывающий нечто важное для меня. Тревога такой же симптом, как высокая температура при соматических заболеваниях или как боль, призывающая обратить внимание на состояние тела, которое нуждается в помощи. В данном

случае со мной посредством тревоги разговаривает мое ПСИХЭ. Только о чем говорит эта тонкая субстанция?

В любом случае эта часть меня, которая взывает ко мне же самой.

И, может быть, это крики о помощи или сигнал о чем-то важном для меня, для всей моей жизни?

Я вспоминала свою жизнь: когда в моей жизни появлялась тревога? Я думала об этом, и мне потихоньку становилось легче. Такое ощущение, что я выбрала верное направление. Результаты внутреннего поиска меня удивили.

Всякий раз тревога сопровождала переход на новый уровень существования, переход к новому ощущению себя, открытие в себе каких-то новых возможностей и качеств. При этом происходила сепарация с уже старым, отжившим, чем-то ранее значимым, но теперь ставшим препятствием на пути жизненного движения.

Старое умирает, чтобы дать место новому.

Символическая смерть не есть уничтожение жизни. Это отмирание старых неэффективных способов мышления, жизнедеятельности, стереотипов поведения, ролей, уже выработавших свой ресурс. Это различные превращения самой жизни. Это не потеря, не превращение в НИЧТО, это добровольное прощание со старым, трансформация в НЕЧТО.

Мы каждый день наблюдаем такие превращения.

Зерно, брошенное в землю, через некоторое время перестает быть зерном, превращаясь в росток.

Замершая гусеница-куколка обращается в бабочку.

Умирает плод, когда рождается ребенок.

Заканчивающийся выдох переходит во вдох.

Угасающий день уступает место ночи. После ночного сна приходит пробуждение, чтобы потом опять перейти в сон. И этот процесс не остановить.

Естественное проявление эволюции развития – это закон ритма, где жизнь и смерть сосуществуют в едином процессе.

В каком процессе? В ЖИЗНИ!

Любой обряд инициации, символический переход на новую жизненную позицию, к качественно новой роли существования, сопровождается символическим умиранием.

Что-то умирает во мне, в моей жизни прежнего, чтобы дать место новому, более прогрессивному и соответствующему моему процессу развития, моей судьбе. И мне не следует бежать обратно «в жизнь», мне следует шагнуть в эту символическую смерть. За смертью следуют возрождение, преображение, даже если сейчас в это не верится.

Но вернемся к тревоге. Я шла по заснеженной улице и вопрошала: «Что же во мне умирает сейчас? Ответь мне, благословенная тревога!»

Итак, мне уже легче. Я почти на физическом уровне ощущала облегчение: стало легче дышать, почти исчезла тяжесть в груди. Оставалось только разобраться, что придется оставить в прошлом и к чему шагнуть в будущее. Какое будущее станет настоящим? Оставлять старое всегда очень больно. Особенно если оно, старое, – любимое. Это как любимое платье, или плюшевый мишка, или вдруг ставший

ненужным костыль, который еще вчера был опорой и поддержкой, а сегодня уже стал помехой к движению, потому что кость восстановилась и пора развивать функцию ранее сломанной, а теперь уже здоровой конечности.

Именно в этот момент происходит окончательная интеграция прежнего опыта и включение нового, еще не познанного, проявляющегося новой ситуацией, новыми взаимоотношениями, осознанием новых качеств в самом себе.

Невеста выходит замуж, покидает родительский дом, становится женой. Она не забывает родительский дом. Она выходит из него, чтобы построить новый, уже свой.

Вчерашний студент – сегодня уже специалист, открывающий новые законы.

И всякий раз нам приходится что-то оставлять, чтобы сделать следующий шаг.

Тревога не только следствие неудовлетворенных влечений. Тревога может сопровождать и даже предшествовать какому-либо психическому явлению. Она как маркер грядущего преобразования. Если накопление тревоги происходит без дальнейшей ее реализации, например из-за страха трансформации, – могут начаться аутодеструктивные (саморазрушительные) процессы.

Получается: чтобы не умереть вследствие медленно изъедающего деструктивного воздействия тревоги, надо добровольно позволить умереть чему-то в своей жизни, что уже готово умереть, – старым отношениям, неудовлетворяющей работе, своим неэффективным способам мышления и поведения.

Перестать цепляться за прошлое! Так начинается настоящее!

Я шла по заснеженной улице. А потом расположилась в теплой уютной кухне вместе со своей тревогой, которая теперь легонько грела душу предвкушением еще неизвестного, но, вероятно, чего-то важного для меня.

Письмо. Постигание реальности

А что же постигнуто? То, что я переживаю в ощущениях уже несколько недель. Сначала в аффекте, а теперь осознанно. Я назвала это откровение «Постиганием в ощущениях».

В чем разница между страстью и чувствами?.. Страстью и любовью, истинными взаимоотношениями? В чем их отличие?

Истинные взаимоотношения – это когда ожидаемое и действительное не совпадает, и при этом, как ни странно, все равно хорошо!

Полюби в другом его гадкие качества больше, чем хорошие, и постигнешь, что такое любовь к другому.

Полюби и в себе свои гадкие качества больше, чем хорошие, и постигнешь, что такое любовь к себе.

Длинный список бывших партнеров. Что за взаимоотношения нас связывали? С кем-то было просто любопытно пообщаться. Но в большинстве своем – это были переносы, проекции, ожидания, иллюзии. Идеализация, которая в народе называется влюбленностью, а на языке психиатров – аффективно-бредовым состоянием со всем набором соответствующих симптомов: бредовыми идеями отношений и воздействия, псевдогаллюцинациями о чувственной связи на расстоянии

и психическими автоматизмами; это когда сердце учащенно бьется от ощущения мысленной связи со своим «любимым».

А что такое бред? Это категоричное утверждение чего-то, твердая убежденность в каком-либо концепте, практически не поддающаяся коррекции. В психиатрической больнице корректором выступает врач, вооруженный препаратами. В обыденной жизни корректором является сама жизнь.

Постепенно туманная аура очередной влюбленности рассеивалась, приоткрывая реальность. А вот реальности я не выдерживала. Жить в ней (или с ней?) не было ни опыта, ни сил, ни желания.

И всякий раз я пыталась вернуть очередного избранника в зону своего иллюзорного восприятия.

Попытка оборачивалась пыткой.

Противостояние лишь усиливало боль.

Конфликт реальности с идеализацией заканчивался всегда со счетом один-ноль в пользу реальности.

Я отползала в укромное место, называемое девальвацией, размазывая сопли и зализывая раны, стеная при этом: «Это не любовь...» И была права. Это и не могло быть любовью по определению. И опять я стремилась к началу – очаровывалась, а затем, при переходе к реальности, разочаровывалась и уходила, чтобы опять прийти в то же место.

Очередные взаимоотношения начинались как всегда – с идеализации. Мне нравилось в нем все: его взгляд, одежда, походка,

тексты, которые он произносил, его нейтральность, его профессионализм... А он сам?.. А его я не знала.

Совместные поездки, запах волос, чашечка кофе, кусочек сахара, прикосновение рук и губ и... Мне и это нравилось.

А потом как-то сразу, безотлагательно, пришла реальность... и пришло время узнать его, вне его нейтральности. И опять конфликт внутри – слишком сильно полученное действительное отличалось от нафантазированного ожидаемого.

Вспомнилась фраза «не строй ожиданий – не будет разочарований».

И опять слезы, чувства обманутости, беспомощности и одиночества. Только при этом не было никакого желания и сил возвращать его и возвращаться самой в зону своих ожиданий.

Я расслабилась и разжала руку, отпустив свои иллюзии, которые крепко держала в течение многих лет.

И вот что странно. Через некоторое время удущье конфликта стало отпускать, я ощутила удивительную легкость. А потом я почувствовала, как моя рука наполняется теплом его руки.

А потом были совместные поездки и проекты, кофе с сахаром и пирогами, запах волос, прикосновение рук и губ и... И мне это нравилось.

Так я и осталась в реальности. Вместе с ним.

Планеты. История, рассказанная вслух...

Мужчина и женщина сидели за столиком в своем любимом кафе. Они нежно смотрели в глаза друг другу. Так интересно и приятно было быть рядом. Уже год, уже много лет... Столько всего – у каждого и вместе... Сегодня они пили кофе с сахаром и вспоминали одну историю...

Это случилось очень давно... Тогда, когда людей еще не было, а во Вселенной жили одни лишь планеты. Они носились, бороздя просторы космоса в своем хаотичном движении. Им было холодно, и они хотели тепла.

Много позже планеты превратятся в людей, напоминая о себе лишь биением сердец...

Далеко друг от друга, на разных полюсах Галактики, жили две планеты. Они ничего не знали друг о друге и жили так же, как живут все остальные: сближаясь в броуновском движении, сталкиваясь и разлетаясь в разные стороны, чтобы столкнуться с кем-то еще, потому что страх одиночества и холода постоянно давал о себе знать и подталкивал к движению навстречу, к поиску того, с кем было бы тепло. Однако движение было настолько сильным и страстным, что сближение превращалось в разрушительный удар с последующим удалением друг от друга, таким же быстрым как и сближение.

От каждого такого столкновения образовывался кратер – болезненная рана. И в какой-то момент кратеров – этих чувствительных впадин – образовалось так много, что даже самое малое движение, даже прикосновение космического ветра отзывалось болью.

И две планеты замерли. Не умерли, но замерли. Вполне добровольно погрузившись в тишину, тьму и холод. Большинство же планет так и продолжали носиться по ночным просторам пока полностью не стирались, обратившись в пыль.

Прошло некоторое время... Две планеты научились слушать молчание.

И как-то раз в этом безмолвии они услышали слабый звук, даже скорее почувствовали его, каждая – со своей стороны. Как внутренний голос, как вокатус. И, доверяя своей интуиции, пошли на зов, хотя совсем не знали пути следования. Они просто доверяли себе. Они уже умели это делать. Они были очень смелыми.

Постепенно путь становился светлее, прояснялись очертания другого, появилось ощущение тепла. А потом они встретились. Не случайно и не хаотично. Без столкновения и изматывающей в пыль страсти. Это была среда. Середина недели – ее сердце, середина жизни, середина Вселенной.

Они спокойно и внимательно всматривались друг в друга. И вот что странно. У них опять случилось по-другому, совсем не так как раньше. Их встреча началась не с пуда соли и не с горьких поцелуев. Она началась с одного на двоих кусочка сахара в волшебном космическом кафе. Они вместе ели сахар и ласково смотрели друг на друга.

А потом они учились вместе танцевать, вместе играть, любить и летать. И еще разному... И каждый учился по-своему, и они учили друг друга тому многому, что умели раньше. Они смогли дарить друг другу свет, тепло, заботу. А еще они учили других. Учили любить и творить. И это был ответственный и свободный выбор обоих.

Так они и жили во Вселенной, свободные и в то же время бесконечно близкие друг другу...

Вселенная очень любила этих двоих.

Мужчина приблизился к женщине, нежно и уверенно прижал ее к себе. Такими ласковыми были прикосновения рук и губ. И так сильно внутри стучали сердца...

Глава 3. За кулисами семейного театра

ОСОБЕННОСТИ СЕМЕЙНОГО ПУТИ

Живая система – семья

Так или иначе, в большей или меньшей степени, вопросы, связанные с семьей, волнуют каждого из нас. Корнями наша жизнь уходит глубоко в семейную историю. В психотерапии есть целое направление, изучающее закономерности развития и функционирования семьи, – семейная системная психотерапия, основным постулатом которой является представление о семье как о живой системе.

В середине XX века австрийский биолог и философ Людвиг фон Берталанфи сформулировал общую теорию систем и определил принципы, универсальные для разных систем в природе и социуме. Был выдвинут проект единых способов описания и исследования системы как нечто целого, а не конгломерата составляющих ее частей. Основной характеристикой живой системы является способность к самоорганизации, то есть развитие в направлении все более высокой сложности за счет не столько внешних стимулов, сколько существенной внутренней активности. Мюррей Боуэн перенес эти положения на семейную систему.

Система – понятие универсальное. Это общность, а не сумма частей, это комплекс объектов с их качествами и взаимоотношения. «Каждая часть стремится к целому, в коем лучше себя сохраняет...», – пишет Леонардо да Винчи в своих трактатах. Вокруг нас множество примеров систем: социальных, биологических, физиологических, экологических.

Организм человека. Все органы, с одной стороны, выполняют свои специфические функции, с другой – взаимосвязаны между собой через

кровеносную, нервную, эндокринную, иммунную системы. Изменение функционирования какого-либо органа приводит к закономерной перестройке деятельности всех остальных.

Рабочий коллектив – совсем уж приближенная к семье модель системы. Сотрудники соединены общей целью, находятся по отношению друг к другу в определенной иерархии, у коллектива есть свои границы, есть ресурсы для достижения основной цели и способы ее достижения.

Семья – это тоже система. И от того, как она функционирует, зависит ее благополучие в целом, равно как и каждого ее члена в отдельности. Семья как часы: много винтиков, колесиков, цепляющихся друг за друга. Однако, в отличие от неизменного часового механизма, семья в своем функционировании закономерно видоизменяется с течением времени – она развивается.

Как семья развивается? Что происходит в семье после рождения ребенка? Что каждый может сделать, чтобы успешно преодолеть кризисы развития семьи?

Для того чтобы определиться и ответить себе на эти вопросы, важно знать некоторые особенности пути, по которому движется семья.

Раз есть путь, значит, есть и знаки семейного дорожного движения, которые помогут с пути не сбиться.

Знаки – это не только обозначение, это еще и знание правил, законов и ответственность за исполнение этих законов.

Вероятно, вы уже готовы о них узнать.

Законы развития

Согласно общей теории систем, определены универсальные принципы функционирования любой системы – будь то организм или, скажем, социальное сообщество. Семья развивается по тем же правилам, по тем же законам.

Есть два основных закона, описывающих жизнедеятельность и развитие любой системы.

ЗАКОН ГОМЕОСТАЗА – тенденция к сохранению постоянства в системе.

Система стремится сохранить себя в неизменном, привычном виде. Постоянство – значит спокойствие, стабильность, гарантия непрерывного функционирования на определенном этапе. Это когда сегодняшний день похож равно как на вчерашний, так и на завтрашний. Есть план, есть гарантии, есть стабильность существования.

Для описания проявления этого закона применимо словосочетание «находиться на определенном уровне развития». Например, когда вы жили с родителями, это было достаточно долгое и предсказуемое существование в одних и тех же условиях. Система вас поддерживала, питала, убаюкивала.

Однако, если бы вы на определенном этапе своей жизни не отделились и не отдалились от родительской жизни и не начали прокладывать свой собственный жизненный путь, появились бы депрессия, агрессия, неудачи, болезни, связанные с неудовлетворенностью собой и своей жизнью.

Закон сохранения гомеостаза обеспечивает стратегию выживания, которой служат семейные стабилизаторы: мифы и тайны, семейные планы, правила, традиции и реликвии, определенные образцы поведения и даже хронические неудачи и болезни. Стабилизаторы

появляются, чтобы поддержать многолетнюю форму отношений в неизменном виде (так же как желатин поддерживает форму желе).

Вот примеры стабилизаторов семейной системы. «Каждый год мы всей семьей выезжаем к морю» (традиция, которую не следует нарушать). «Все в нашей семье имеют высшее образование» (правило, за отклонение от которого возможно порицание со стороны семьи). «Наш ребенок стал плохо учиться, поэтому муж приходит с работы раньше и занимается с ним». В последнем случае стабилизатором видимых «благополучных» семейных отношений является неуспеваемость ребенка. Если бы ребенок учился хорошо, муж бы задерживался, не чувствуя желания или необходимости прийти домой раньше (в случае неудовлетворительных отношений между мужем и женой). Или вот еще пример. «Мама в нашей семье серьезно заболела, как только я вышла замуж, поэтому я переехала к ней, чтобы ухаживать. Мне теперь не до личной жизни. Не могу же я ее бросить! (а ведь, положила руку на сердце, именно это и хочется сделать!)». Стабилизатор – болезнь, в результате которой мать и взрослая дочь по-прежнему вместе.

Закон гомеостаза удерживает систему в равновесии и целостности до тех пор, пока не приходит время кризиса – пора перемен, необходимая для развития каждого члена семьи и всей системы в целом.

Развитие системы обеспечивает еще один закон.

ЗАКОН РАЗВИТИЯ. Этот закон обеспечивает изменение системы – необходимое условие эволюции.

Исполнение его радикально меняет качественные, а порой и количественные характеристики системы. В истории – это революция. В природе – смена времен года, различные катаклизмы. В пределах одного организма – гормональные сдвиги. Например, наступление менструаций

у девочек качественно расширяет возможности ее организма, переводя на новый уровень развития: она может зачинать и вынашивать ребенка.

В истории семьи закон развития проявляет себя в моменты кризисов – закономерных этапов развития семьи: появление ребенка, выход его в социум (школьный мир), отделение ребенка от семьи и т. д. Сдерживание проявления этого закона приводит к появлению семейных катаклизмов.

Для описания этого закона подходят слова «превращается», «преобразуется», «меняется».

Цветок превращается в плод, девушка превращается в женщину, дуэт (супруги) превращается в трио (супруги плюс ребенок).

Таким образом, мы наблюдаем тесное переплетение и взаимодействие двух законов – гомеостаза (непрерывности) и развития (дискретности) – в закономерностях преобразования семейной системы.

Непрерывность – сама жизнь – есть всегда, непрерывность в повторяемости, в одинаковости, в единении.

Дискретность – прерывистость, переход к новому уровню. Это не обрыв связей, не болезненный мучительный разрыв со стенаниями и жалостью, это закономерный шаг, переход на следующую ступень развития с новыми возможностями, способами, закономерностями. Это переход, предусмотренный эволюцией, движением, развитием. Это трансформация семечка в росток, ростка в цветок, цветка в плод. Это метаморфоза гусеницы в бабочку. (См. «Хочет ли гусеница стать бабочкой?!»).

Преобразование возможно только посредством кризисов развития, пройдя которые, семье в целом и человеку в частности приходится

адаптироваться к иным, чем прежде, условиям существования. Так свершается переход на новую ступеньку жизни.

Кризисы – катализаторы преобразований

Представьте: вы стоите двумя ногами на какой-то ступеньке. Вам устойчиво и хорошо. Потом в силу обстоятельств или по собственному желанию (в любом случае, в результате действия закона развития) вы захотели на ступеньку выше (с нее лучше обзор!) И прежде чем на ней оказаться, вы поднимаете ногу и сначала попадаете в неустойчивую позицию на одной ноге. Вы переносите ногу на следующую ступень и... опять попадаете в неустойчивую позицию, потому что надо перенести еще и вторую ногу. И только после того как обеими ногами окажетесь на новой ступеньке, вы опять ощущаете устойчивость и стабильность.

Состояние неустойчивого равновесия и есть кризис – катализатор превращений.

Важно терпеливо его пережить.

Еще и поблагодарить его, ведь через какое-то время обзор-то будет лучше и возможностей больше!

Вспомните сказки! Например, встреча Аленушки с Бабой-ягой в поисках братца Иванушки способствовала проявлению в девочке ее способностей – смекалки, ответственности, смелости.

Кризисы как бриллианты. Их не может быть много, но каждый из них дорогого стоит.

Как-то ко мне на прием приходит девушка и говорит:

- Хочу жить отдельно от мамы. Мы с моим молодым человеком планируем снять квартиру и жить вместе.

Желание вполне конкретное, но видно, что ее что-то тревожит. Я ее спрашиваю, что ее тревожит.

- Да, тревожит. Возможное ухудшение здоровья мамы. Она говорит, что я – единственный смысл ее жизни. И теперь она противится моему переезду. Я не хочу делать маме больно. И в то же время хочу жить своей жизнью.

Опасения девушки понятны. Быть единственным смыслом чьей-то жизни – слишком большая ответственность и слишком тяжелая ноша. Продолжать ее нести – значит пожертвовать собственной жизнью.

Оставьте ношу, которая вам не принадлежит.

Не следует лишать маму (и кого бы то ни было, в том числе и себя!) ее собственных кризисов, ее бриллиантов!

Поначалу, после ухода дочери, маме действительно может стать хуже (например, появятся головные или сердечные боли – семейные стабилизаторы), но потом, вынужденная адаптироваться к изменению семейной системы – к революционной ситуации, – она (мама) обретет иные смыслы жизни – в профессии, общении, развлечениях, а еще через некоторое время даже сможет устроить свою личную жизнь! И кризис обратится благом...

(А маме можно помогать и на расстоянии. Иногда.)

Беда в том, что момент превращения-кризиса часто оценивается как негативный, неопределенный, болезненный, и система (или сам человек) всеми силами старается удержать прежние позиции, призывая

на помощь закон гомеостаза. Срабатывают стабилизаторы, например болезнь какого-либо члена семьи, наименее заинтересованного в изменении ситуации, и система остается на прежней позиции, теперь удерживаемая необходимостью ухаживать за больным. Так болезнь обретает условную выгоду, являясь не только характеристикой состояния человека, но и способом поддерживать отношения между людьми.

Однако на определенном этапе закон развития побеждает – и система меняется, обретая новое качество. Весь вопрос в том, за счет чего это происходит: за счет появления патологических симптомов (примеры см. ниже) или путем расширения возможностей, приобретения новых качеств, следуя универсальному закону развития. Для того чтобы следовать по второму варианту развития, необходимы смелость, ответственность и доверие к происходящему всех членов системы (или самого человека, если он один и есть система).

Таким образом, оба закона функционирования системы реализуют диалектический принцип единства и борьбы противоположностей. Искусственное сдерживание (сетование «не было печали...!») или ускорение («скорее бы это кончилось!..») действия закона часто приводит к нарушению функционирования семьи – дисфункциям. Это болезни системы, которые могут проявиться болезнями тела (например, нарушениями деятельности кишечника, бронхиальной астмой, сердечно-сосудистыми кризами), психологической нестабильностью (например, депрессией), несчастными случаями или изменением поведения любого члена семьи (супружеские измены, алкоголизм, плохое поведение ребенка).

Основная цель функционирования системы на кризисном этапе – выйти из состояния ставшего уже застойным равновесия, осознать возможные причины этих неполадок и перевести систему на более

правильный (исходя из ее возможностей и ресурсов), соответствующий развитию способ функционирования.

Итак, при встрече с кризисом важно:

1. его распознать
2. его благословить!
3. ему соответствовать!

Потому что:

Кризис – предвестник грядущих преобразований.

СТУПЕНИ РАЗВИТИЯ СЕМЬИ

Семейная система развивается согласно стадиям жизненного цикла, на каждой из которых происходит расширение, преобразование возможностей членов семьи, меняются семейная иерархия, границы семьи, полоролевые функции и области ответственности. Происходит изменения качественных, а часто и количественных параметров. Эти этапы перехода и являются кризисными – трудными для всех членов семьи. Именно на этих этапах высока вероятность возникновения того или иного патологического симптома, как одного из способов поддержания (можно сказать, удержания) гомеостаза (стабильности). Система функционирует правильно, когда отношения людей (изменения второго порядка) меняются вместе с изменением структуры (состава) семьи (изменения первого порядка). Достижение изменений второго порядка – изменение взаимоотношений – и есть цель каждой последующей стадии развития семьи.

Стадии следуют последовательно, одна за другой. И прерывание или игнорирование какой-то из них может привести к неоднократному возвращению на незавершенную стадию. Об этом образно и метко написал Г. Майринк в одном из своих философских романов: «...Не узнать человеку, о чем написано в книге, если повертит он ее в руках или перелистает не читая. Вот также и события в судьбе человека не вразумят его, если не постигнет он их смысла: события следуют одно за другим, словно книжные страницы... только и ясно ему, что одно настает, потом другое...

Не ведает он, что книга все снова и снова будет раскрываться на первой странице, пока не одолеет он грамоту. А пока он читать не научился, жизнь его остается пустой игрой, где без толку перемешаны радости и страдания.

Книга судьбы всякого человека исполнена глубокого смысла, но буквы, которыми испещрены ее страницы, кружатся в неистовой пляске перед глазами того, кто по лености своей не читает все по порядку, достигнув прежде душевного спокойствия».

Вдумчивый читатель собственной судьбы! Важно пройти последовательно и внимательно все стадии жизненного цикла. И не спешите убежать от нового этапа жизни, даже если он наполнен сильными ощущениями и переживается как кризисный.

Для того чтобы было понятно, какие ступени проходит семья в своем развитии, определимся с их основными характеристиками.

Стадия одинокого путника, самостоятельно идущего по жизни человека. Отделившись от родительской семьи, молодой человек или девушка начинает жить самостоятельно. В это время он (она) получает профессию, пробует в ней свои силы, становится финансово независимым. На этом этапе человек счастлив сам по себе. Однако в

российских семьях эта стадия часто проходит незамеченной и неосознанной, не является ценной, и юная особь из-под родительского крыла сразу переходит в новую семью, часто на правах ребенка родителей своих жены или мужа.

Бывает и так, что девушка идет по жизни, движимая одной целью – найти себе подходящего партнера, как будто только после этого появляется возможность стать счастливой. Часто приходится слышать: «Вот встречу своего единственного и любимого, буду счастлива». А в жизни происходит наоборот. По закону соответствия, к несчастной притягивается несчастный, а к счастливой – счастливый.

Стало быть, формула счастья проста: станьте счастливой сама – и ваше счастье удвоится – вы притянете счастливого и довольного жизнью суженого.

Стадия знакомства и образования пары. В этот период происходит встреча с будущим партнером и решается вопрос о возможных длительных, стабильных отношениях.

На этой стадии есть и свои ловушки. Одна из них – скоропалительный брак, который часто является способом убежать из родительского дома, отстаивать право на независимость. А на деле получается опять зависимость. Такой брак, соответственно, недолговечен.

Теме создания пары и особенностей существования в ней посвящено немало психоаналитических исследований. Карл Густав Юнг определял брак как психологическое взаимоотношение людей, имеющее ресурс и тенденцию к развитию от изначально в большей степени бессознательно свершенного выбора до индивидуально осознанного взаимоотношения двух зрелых людей. Он же писал в своих работах: «Брак редко, а возможно, и никогда не развивается до индивидуального

взаимоотношения гладко и без кризисов. Без боли рождения сознания не происходит».

Жизнь в супружеском союзе – диаде. На этой стадии определяются способы коммуникации внутри семьи, иерархия власти, распределение денег, границ (как близко-далеко подпускать родителей и друзей) и коалиции (кто с кем советуется, кто с кем объединяется против остальных, кто с кем ругается). Двое приспосабливаются друг к другу, привнося свои правила в систему и усваивая правила другого. Самостоятельность вдвоем – основная характеристика этой стадии.

Так ли это у вас? Насколько легко вы обходитесь без родителей, собственными силами? Или по каждому поводу бежите к мамочке и рассказываете, например, о неприятностях во взаимоотношениях с супругом (-ой)? Тогда перспектива отношений находится под угрозой.

От того, решили ли вы задачи, поставленные предыдущей стадией, зависит качество проживания следующей.

В семье появляется ребенок. Одной из проверок на устойчивость отношений в молодой семье является переход от диады к триаде, то есть рождение первого ребенка. Стадия еще более серьезная, чем предыдущая. С одной стороны, система приобретает устойчивость (треугольник), с другой стороны, члены семьи становятся более дистантными (удаленными) по отношению друг к другу. Причем новая система возникает и начинает развиваться не на этапе функционального рождения ребенка, а на момент его биологического зарождения, тогда, когда женщина узнает о том, что она беременна и принимает решение оставить ребенка.

Триада регулирует интенсивность отношений. Изменение качества и количества параметров системы происходит одновременно. Только изменение количества (стало трое) сжато во времени, происходит

«вдруг», а потому ощутимее. Новые же качества (стали родителями) разворачиваются постепенно, стало быть, и осознаются не сразу. На этой стадии имеются «подводные камни», о которых надо знать, дабы уберечь от них свой семейный корабль (См. «От дуэта к трио»).

Ребенок взрослеет, идет в школу. Начало социализации ребенка. Открываются границы семейной системы, и начинаются активное взаимодействие с внешним миром, постижение его правил и норм. Здесь семьей решаются вопросы о том, что считать успехом, а что неудачей, как стать успешным, какую цену семья готова заплатить за внешний успех и соответствие общественным нормам и стандартам.

Следующая стадия связана с подростковым возрастом ребенка. Подросток строит свою идентичность и определяет свои границы. Он взрослеет и отделяется от родительской семьи. Основные вопросы, которые встают перед подростком: «Кто я? Что я могу сам? Куда я иду? Какое место в жизни я займу?». Подростку тесно оставаться в рамках родительской семьи и выполнять единственную функцию – ребенка своих родителей. Ему требуется расширение поля своих возможностей. Он пытается адаптироваться к самостоятельной жизни, построить свою систему ценностей. Отделяется от родителей и уходит в одиночное плавание.

На этой стадии основная задача семьи – подготовить ребенка к сепарации, к самостоятельной жизни. Камнем преткновения является осознанное или бессознательное удерживание (с помощью стабилизаторов) выросшего ребенка в семье из-за собственного страха изменений, нестабильности, одиночества. Эта стадия совпадает с кризисом середины жизни родителей и переживается и родителями, и детьми очень неоднозначно.

После разделения с выросшими детьми для супругов повторяется стадия диады. Они вновь остаются вдвоем – только на качественно ином

уровне и в другом возрасте. На этой стадии вполне возможно удовольствие от общения друг с другом и жизни вдвоем. Но опыт показывает, что возможно и иное.

А затем, после смерти одного из супругов, другой опять остается один. Стадия монады повторяется уже на качественно новом уровне. Семейный цикл завершается.

Прощание с родительским гнездом

– Для чего человек покидает родительское гнездо?

– Для того чтобы создать свое...

Это наиболее сложная, можно сказать травматичная, стадия для семьи, в течение многих лет живущей по определенным правилам, функционирующей в известном ей привычном режиме. Эта стадия совпадает с подростковым возрастом первого ребенка (собственно говоря, она им и обусловлена). Пришло его время отделяться, искать собственную идентификацию, определяться в жизни как самостоятельному индивиду. Роль только ребенка своих родителей становится тесной, необходимы самоопределение, новый опыт, без которого невозможно построить собственную жизнь и стать самостоятельным. В функциональной семье родители готовы к таким изменениям. Освободившееся место и время заполняют профессией, общением друг с другом, путешествиями.

Семья отпускает ребенка, оставаясь ему поддержкой, в любой момент готовой прийти на помощь, но не навязывая ее.

Раньше в племенах устраивали обряд инициации, или посвящения в мужчины, – проводы выросшего ребенка – подростка во взрослую жизнь. Это значило, что юноша становится мужчиной –

самостоятельным, независимым от родительской семьи человеком. По достижению половой зрелости юношу уводили на место сбора взрослых мужчин или в какое-нибудь другое место посвящения, где его с помощью определенных ритуалов отчуждали от семьи. Вместе с тем его посвящали в религиозные таинства, и таким образом включали не только в совершенно новые отношения, но и – как обновленную и измененную личность (как бы заново рожденного) – в некий новый мир взрослых мужчин. Инициация нередко была связана с мучительными испытаниями. Эти обычаи очень древние. Они стали почти инстинктивным естественным механизмом, как включенные в общие правила жизни, так что необходимость в них не подлежит сомнению.

В дисфункциональных семьях (с нарушенным течением семейной энергии), где за время, пока росли дети скапливается много нерешенных конфликтов, «успешно» скрываемых за воспитанием детей (возможно, это была единственная тема для общения у супружеской пары), ребенку (подростку) не так просто отделиться, так как он выполняет роль «ширмы», за которой не разглядеть супружеского конфликта, или связующим родителей звеном. Тогда родители мешают (зачастую бессознательно) отделению: внезапно возникают болезни, проблемы либо напрямую поддерживается заниженная самооценка: «кто ж тебя полюбит?» или «я на тебя всю жизнь потратила, а ты – неблагодарный» (особенно часто эта фраза звучит от матери, которая одна воспитывала ребенка). Понятно, что речь идет о манипуляции другим человеком в свою пользу. Для того чтобы подросток не ушел – ему надо внушить несостоятельность, а значит, снизить самооценку. Либо показать собственную несостоятельность – например, заболеть. Так нарушается течение энергии в семье – по определению известного семейного психотерапевта Берта Хеллингера, происходит нарушение «порядков любви» (см. «Нарушение порядков любви»).

Взрослость

– Я взрослая!

Громким криком утверждала молодая яркая девица, сидя в кресле моего кабинета, при этом истерически заламывая руки и сверкая глазами. Интересно, что же привело «такую взрослую» на прием к психотерапевту?

Оказалось, банальность. Дома конфликт с мамой и бабушкой. Ударила бабушку, когда та ее будила утром. Девушка никак не хотела вставать, а еще больше не хотела идти в колледж, а потому просто размахнулась и отстранила назойливую бабушку размашистым увесистым движением руки. Через несколько дней в ссоре ударила подругу. Предмет разборок – молодой человек. Испугавшись своего собственного поведения, пришла ко мне на прием с просьбой выписать успокоительные.

– А договоренность была, что бабушка утром разбудит?

– Ну... в общем-то она меня всегда будит... а то я сама встать не могу...

Девушка засмеялась, продолжая категорично настаивать на своей собственной самостоятельности и взрослости и отчаянно убеждая в этом меня:

– Я могу жить самостоятельно. Я доказала это маме – устроилась на работу и жила отдельно. Но я переживаю. Ставлю себя на место мамы и думаю, что ей, наверное, моя самостоятельность неприятна.

Вероятно, так оно и есть. Стадия сепарации детей приятна далеко не всем мамам, особенно если своя собственная личная жизнь не устроена. Но речь сейчас не об этом, и не мама у меня на приеме.

И я продолжила слушать безудержный рассказ молодой особы.

– Вероятно, я как ее ребенок веду себя неправильно?! Ну, в смысле... тем, что хочу ее покинуть?

Она вопросительно посмотрела на меня.

– Кого Вы только что назвали ребенком?

Она смутилась, покраснелась:

– Это я про себя говорю.

Я понимающе кивнула:

– Просто минутой раньше вы назвали себя взрослой...

Возникла пауза.

– Ну... вообще да...

Я задала еще один уточняющий вопрос:

– Что Вы имеете в виду, когда говорите о неправильном поведении?

– Мама меня растила, ради меня жила, теперь, наверное, я должна жить с ней, чтобы ее не расстраивать.

– Хочу сделать маленькое отступление. При такой постановке вопроса «жить с мамой, чтобы ее не расстраивать» неизбежно расстроится собственная жизнь, она просто перетечет в общую с мамой жизнь, вернее, так от нее и не отделится. Но это не значит, что от мамы

надо «спасаться» истерическим бегством. Вы пытаетесь быть в двух ролях одновременно, как будто еще не определились, какую выбрать – ребенка или взрослого. Поэтому и путаница такая в жизни.

– Вы первый человек, который назвал меня ребенком за последнее время... – протянула девушка.

– Вы себя сами так называли...

– Так Вы мне еще что-нибудь посоветуете?

– Я уже посоветовала...

Молчание.

– Мне следует определиться, кто же я на самом деле, определиться со своей ролью?

Я кивнула:

– А в чем отличие знаете?

– Взрослый выбирает сам...

– Да-да, сам выбирает, во сколько ему вставать утром, сам заводит будильник и следует своему выбору осознанно и ответственно...

Вселенная возвращает тебя...

Зою я знала давно. Красивая шустрая черноглазая дивчина. Они с мужем Григорием учились у меня в Школе будущих мам и пап, когда ждали свою дочку. А потом, будучи уже совсем на сносях, Зоя позвонила и сказала: «У меня отошли воды». И мы все вместе поехали в родильный

дом. Роды принимала я. Родилась Дашка – крепкая здоровенькая девочка. Через полгода они приходили втроем ко мне в гости. А потом куда-то запропали. Как-то летом я встретила Зою с годовалой дочкой в парке. Она была невеселой. А еще месяца через два она пришла ко мне на прием.

– А от меня ушел муж. Мы развелись.

На глазах у Зои выступили слезы.

Я подняла брови. Она развела руками, покачала головой:

– Да, ушел к другой женщине. Сказал, что больше так жить не может, и ушел.

– Зоя, как думаешь, что он имел в виду, когда говорил это.

– Да и не знаю я. Мы и не ссорились-то сильно. Устал, наверное. Надоела.

Зоя вздохнула. Виновато заулыбалась и сквозь улыбку сглотнула слезы.

– Что чувствуешь?

– Пустоту, разочарование. С трудом заставляю себя что-то делать. Привыкла ведь за одиннадцать лет. Страх: как ребенка поднимать буду!? Я не привыкла быть одна.

– Расскажи подробнее, как вы жили: с кем, кто что делал, что делали вместе?

– Жили мы вместе с моими родителями. Мама очень Гришу любила, всегда ждала прихода его с работы, кормила вкусно, наглядеться не могла. Он как сыр в масле катался. Ничего и делать не надо было. Придет, телевизор посмотрит и все.

– Мама-то его как жена встречала! А твоя функция в чем заключалась?

Зоя замолчала, обдумывая услышанное.

– Да, так и было. А моя?! Да так, мы вместе гулять ходили, развлекаться.

– А отдельно, своей собственной семьей вы жили?

– Нет.

– Скажи, пожалуйста, ты из-под родительского крыла сразу в замужество перелетела или был период одиночества и самостоятельности?

– А я и не перелетала. Я как жила с родителями, так и живу. Только Гриша пришел. А вот теперь ушел.

Семья, как любая другая система, развивается по своим законам, последовательно переходя от стадии к стадии, на каждой из которых – свои правила, роли, степень ответственности.

В данной семье произошла подмена ролей. Теща, встречавшая и кормившая своего зятя, функционально исполняла роль жены. Жена и муж особенностями своего взаимодействия и функционирования больше походили на сиблингов – брата и сестру, которые вместе лишь иногда проводили досуг.

Дисфункциональная семейная система аккумулировала трудности предыдущей стадии жизненного цикла (стадии супружеской диады) и, не преодолев их, не выдержала кризиса перехода в стадию триады. При изменении семейной структуры возникла потребность в перераспределении ролей и ответственности, к чему супруги с не проясненными ролями предыдущей стадии оказались не готовыми. Кроме того, при появлении ребенка члены семейной системы становятся более дистантными по отношению друг к другу. И если основная связь системы – супружеская – непрочная, она разрывается, что и произошло в данном случае.

– Знаешь, Зоя, семья, как и любая другая система, развивается по определенным правилам, в соответствии с законами эволюции семьи, последовательно проходя все необходимые для своего развития стадии. И ни одну стадию невозможно перескочить или пропустить. Иначе система будет пребывать в состоянии хронического кризиса или совсем развалится. Скажем, дерево. Схема его развития такова. Семя – росток – побеги – молодое дерево (незрелое) – созревание (дерево с цветами) – и только потом дерево приносит плоды – созревает. И не появляются плоды на побегах, когда дерево еще само себя соками обеспечить не может, природным катаклизмам противостоять. Где уж ему плоды вынашивать?! Согласна?

– Да.

– Так же и становление семьи проходит ряд последовательных стадий.

Итак, семья. Ребенок вырастает и отделяется от родительской семьи, переходя в так называемую стадию монады, то есть выходит в свободное плавание, находясь на полном самообеспечении. Предполагается, что к этому времени молодой человек или девушка

профессионально и материально самостоятельны и живут отдельно от родителей. И только после успешного прохождения (освоения, проживания) этой стадии, человек готов к началу совместного существования с себе подобным (стадия диады). Это начало семейной жизни вдвоем. Это время первого кризиса в семье: освоение новых ролей и правил функционирования, определение границ семьи, распределение финансов, организация хозяйства, досуга. Прожили период диады, притерлись друг к другу – готовы к рождению ребенка. Чем успешнее преодолен кризис предыдущей стадии, тем успешнее будет родительство (стадия триады). Следующий этап в развитии семьи начинается, когда ребенок идет в школу. И так далее...

Я взяла карандаш и нарисовала последовательность стадий на бумаге.

– Смотри, в твоем случае не пройдена одна из самых важных стадий – монады, которая позволяет активизировать свои базовые индивидуальные качества, свой ресурс, инициировать себя к развитию, укрепить свои позиции, стать устойчивой к требованиям жизни, научиться питаться самостоятельно, не надеясь на другого. С тем, чтобы потом самому суметь питать своего ребенка. Вас же продолжали питать и воспитывать родители, несмотря на то что вы уже жили в супружестве. Ты проскочила одну стадию. Система оказалась неустойчивой, и сейчас Вселенная возвращает тебя на две стадии назад, чтобы восстановить правильный ход событий.

В данном случае рекомендуется достойно прожить пропущенную стадию.

Зоя сосредоточенно молчала. Потом тихо протянула:

– А может быть, и правда мне надо побыть одной?! Я пойду, подумаю.

Через две недели

– Как дела?

– А мне стало лучше. Активность появилась. Спокойнее стала – раздражаться-то не на кого...

Зоя усмехнулась. И продолжила:

– По вечерам книги читаю. Подумываю о работе. Время для себя появилось.

ОТ ДУЭТА К ТРИО

Переход

Семью, в которой ожидается появление малыша, можно назвать беременной семьей. И мужу, и жене уже на этом этапе становится понятно, что грядут изменения. И этот факт сам по себе уже вызывает и радость, и волнение, иногда даже тревогу. Внешне эта тревога часто уместается в безобидном вопросе: справимся ли? Но за ним скрываются и другие. А что мы должны будем делать? Хватит ли денег? Не придется ли себя слишком ущемлять в угоду новому члену семьи? А как могут измениться наши взаимоотношения? Будем ли мы по-прежнему нежно любить и желать друг друга или же заботы о ребенке поглотят всю романтику? Что станет с карьерой (особенно актуально для женщин)? Как противостоять напору вездесущих и поучающих бабушек или, наоборот, привлечь их к помощи за младенцем? И, вообще, как не растерять все то, что уже было достигнуто на предыдущих этапах, и даже приумножить?

Вернемся к стадии перехода семьи от диады к триаде. Беременность для семьи – это как провокация, когда обостряются дремавшие конфликты, отчетливее проявляются коалиции, к ядру семьи начинают подтягиваться бабушки-дедушки и другие родственники.

Переживание беременности неизбежно проходит через актуализацию отношений с матерью. Меняется статус женщины по отношению к собственной матери: из дочери она сама превращается в мать. Это можно назвать периодом окончательной сепарации – отделения от родителей.

Примерно с середины беременности, когда женщина впервые распознает ребенка по его шевелениям, она, с одной стороны, продолжает оставаться с ним единым целым, с другой – разотождествляется, общаясь с ним, как с другим существом. С этого момента развитие семьи становится еще более интенсивным. И проявление впоследствии в семье проблем – это лишь усиление того, что появилось прежде, на более ранних этапах.

Уже во время беременности женщина может стать чересчур детоцентрированной, то есть избыточно ориентированной на ребенка. Мужчина чувствует себя отодвинутым и заброшенным и начинает ревновать к еще не родившемуся ребенку. Помню, на одном из занятий для будущих родителей муж гладил свою жену по уже вполне оформившемуся животу, в котором рос мальчик, и приговаривал не без доли еще не вполне осознанной тревоги и ревности: «Ну что, пацан, драться будем за мамкину сиську?» Вот они – корни эдипова комплекса!

Профилактику возможных осложнений кризисного периода жизни можно провести уже тогда, когда пара (семья) приходит в школу будущих родителей или к семейному психотерапевту на индивидуальное консультирование с запросом о подготовке к родам и к родительству. По

сути дела, это и есть запрос на профилактику возможных психологических и физиологических осложнений в семье в будущем.

Кроме запросов осознаваемых, есть еще скрытые, но узнаваемые по текстам, которые говорят женщины. К ним относятся сложности с приятием своего изменяющегося тела. Порой женщины стесняются увеличивающихся форм, испытывают трудности с тем, чтобы сходить в магазин и купить себе соответствующую одежду. Появляются проблемы в сексуальной жизни, о которых женщины, да и мужчины, не решаются спросить открыто. Самый распространенный вопрос: «Можно или нельзя жить половой жизнью во время беременности?» Вот так категорично он звучит. Кроме того, не сразу осознаются трудности переходного периода для семьи, одной из кризисной стадии развития. А страх (иррациональный, неосознаваемый) перед изменениями уже есть.

После родов социальный статус женщины меняется. Взаимодействие с социумом ограничивается. Для женщины, полностью погруженной в домашнее хозяйство, границы системы являются более замкнутыми, чем для мужчины, который сохраняет социальную активность или даже ее усиливает. В семье возникает ситуация дисбаланса. Для социально активных женщин это трудный период. Женщина стремится в большей степени вовлечь в семейную жизнь мужчину и неизбежно встречает сопротивление с его стороны. Супруги начинают друг от друга отдаляться. Женщина пытается изменить ситуацию, продолжая приближаться и укорять супруга в его невнимательности к ее нуждам. А взаимоотношения только ухудшаются. И, возможно, парадоксальным способом сохранения семьи и стабилизации взаимоотношений в этот момент является увеличение дистанции, а не настойчивое сближение. Например, сместить внимание на профессию, увлечения, творчество, заботу о себе. Равновесие восстанавливается, и семья продолжает гармонично функционировать, успешно решая основные задачи этого непростого, но очень счастливого периода.

Материнская любовь

Вновь обратимся к книге Эриха Фромма «Искусство любить».

«Материнская любовь – это безусловное утверждение жизни и потребностей ребенка. Поддержание жизни имеет два аспекта: один – это забота и ответственность, абсолютно необходимые для обеспечения жизни и развития ребенка. Но другой аспект касается более важных проблем, чем просто сохранение жизни.

Мать должна внушить ребенку любовь к жизни, ощущение, что жить – прекрасно, прекрасно быть мальчиком или девочкой, прекрасно жить на этой земле!

А для этого важно самой чувствовать, что это так и для нее, для этого важно любить жизнь и саму себя в этой жизни.

Ту же идею выражает библейский символ Земли обетованной (Земля – символ матери), которая «течет молоком и медом». Молоко – символ первого аспекта любви, то есть заботы и утверждения. Мед символизирует сладость жизни, любовь к жизни и счастье от того, что живешь на свете. Большинство матерей могут дать своим детям «молоко», но лишь немногие дают еще и «мед».

Чтобы давать мед, женщина должна быть не просто хорошей матерью, но счастливым человеком, а это – достижение немногих.

Материнская любовь к жизни столь же заразительна, как и ее тревога. И то, и другое сильнейшим образом влияет на всю личность ребенка; и по детям, и по взрослым всегда можно сказать, кто из них получал только «молоко», а кто – и «молоко», и «мед».

«В материнской любви... отношения между матерью и ребенком являются неравноправными: ребенок беспомощен и зависит от матери. Чтобы развиваться, он должен становиться все более и более независимым, пока не перестанет все больше нуждаться в матери. Таким образом, взаимоотношения „мать – ребенок“ парадоксальны и в некотором смысле трагичны... Материнская любовь начинается с единства и ведет к отделенности. Если бы потребность в слиянии была реализована в материнской любви, это означало бы уничтожение ребенка как независимого существа, так как ребенок нуждается скорее в отделении от матери, чем в том, чтобы остаться связанным с ней».

Суть материнской любви состоит в том, чтобы способствовать росту ребенка, то есть хотеть постепенного отделения его.

Баланс между «брать—давать» в жизни может смещаться в ту или иную сторону. Бывает так, что дающий хочет получить компенсацию за отданное, а берущий не очень-то хочет отдавать. Почему дающий непременно хочет получить, ждет благодарности? Потому что где-то на задворках души у него есть ощущение, что, отдавая, он теряет, становится беднее, опустошается. Ему кажется, что, отдавая, он от чего-то отказывается, чем-то жертвует. Прислушайтесь, что говорят родители выросшим детям: «Я тебя растила, во всем себе отказывала, а ты неблагодарный...». «Мы о тебе заботились, теперь твоя очередь о нас позаботиться». На вопрос, зачем вы это делали, отвечают: «Мы были должны». Получается так, как будто давать и любить необходимо в силу какого-то долженствования, как будто это не свободный, добровольный выбор человека, а принуждение. А если вы любите ближнего своего и заботитесь о нем, просто потому что любите, просто так добровольно, без чьего-либо принуждения? Так не высшее ли это счастье – делать то, что вы сами выбрали, любить того, кого вы сами выбрали?

Творчество – великий акт отдачи без ориентации на последующее получение, на возвращение.

Рождение и воспитание ребенка тоже творчество, даже со-творчество.

Парадоксы речевого восприятия

Рождается ребенок, и зачастую женщина полностью переключается на него, забывая не только собственного мужа, но и себя саму. Мужчина сначала дислоцируется на другую кровать (супружескую занимает теперь женщина с ребенком), затем в другую комнату (так как ему рано вставать на работу, чтобы покрепче выспался), а потом?.. Куда ему податься?.. За таким «благим отвержением» зачастую скрывается нарушение супружеских (в том числе сексуальных) взаимоотношений.

При таком раскладе бессознательное восприятие супругами друг друга меняется настолько, что начинает мешать отношениям. Прислушайтесь к текстам, которые говорит молодая женщина, обращаясь то к ребенку, то к мужу. «Вот НАШ папа пришел». Хочется переспросить: чей, чей папа? И почему НАШ ПАПА, если он папа только ребенку? В этот момент женщина отождествляется с ребенком настолько, что ПАПА ей кажется уже общим. Обратный вариант: «Наша мама пришла...» Чья мама? МАМА или кто это пришла? Многие так и обращаются друг к другу пожизненно. Мозг реагирует и воспринимает все буквально. Настроив на то, чтобы заняться сексом с «мамой» или «папой» нет никакого. Отсюда и основные жалобы молодых семей: «У нас проблемы взаимоотношений... расстроилась интимная близость...» Часто в такой ситуации женщина не испытывает влечения, а мужчина вообще сбивается с толку, что же происходит в его семье.

Мозг буквально, как магнитофонная лента или компьютер, воспринимает текст, а не подтекст – то, что имелось в виду, но не было произнесено.

Представьте компьютер. Вы ввели слово «папа» с его расшифровкой – мужчина, старше вас лет на 25, такого-то роста, цвета глаз, особенностей характера, то есть такой, каким вы воспринимали своего отца с детства. На это слово и на человека, им называемого, у вас в течение долгих лет формировались определенные эмоциональные и поведенческие реакции, которые актуализируются всякий раз при общении с вашим отцом. Проходят годы. Расшифровка слова «папа» вашим биокомпьютером не меняется. И вдруг своего любимого мужчину вы называете тем же словом «папа». Понятно, ЧТО вы имеете в виду – вы называете папой отца своего ребенка. Но компьютеру-то все равно! Ввели шифр – получили значение и соответствующие воспоминания, а вслед за ними эмоции.

Как же быть в такой ситуации? Все просто.

Называйте вещи своими именами, а людей тем более.

Муж приходит с работы, вы возитесь с ребенком. Вы можете сказать ребенку: «Твой папа пришел». Или радостно воскликнуть: «Имя (Дима! Саша! Игорь!) пришел!» Да-да, именно по имени. Вы-то находитесь со своим супругом в единой горизонтали, на равных. Он вам не папа! А если вы решили, что это все-таки папа, то вы, соответственно, – дочка, тогда нечего претендовать на интимные отношения.

В качестве небольшой ремарки хочу уточнить, что, конечно, нет ничего плохого в том, чтобы иногда своего супруга или супругу ласково окликнуть: «Папа (мама)».

Все дело в том, насколько однозначно и категорично вы отождествляете с указанными позициями: обогащаете вы себя и свою жизнь, являясь в новом качестве родителей, или это вас ущемляет.

Приведу пример еще одного распространенного парадокса восприятия при взаимодействии с супругом.

На психотерапевтический сеанс ко мне пришла женщина, полгода назад родившая ребенка. Жалуется, что нарушилась интимная близость: муж ее избегает, да и она не очень стремится. А до того в течение десяти лет жили, что называется, душа в душу и тело к телу.

Мы разговариваем...

– Как Вы встречаете мужа с работы?

– Я не встречаю...

– ??

– Когда он приходит, мы уже спим. Я так и говорю ему: когда ты придешь, МЫ будем уже СПАТЬ...

Вероятно, у мужчины в голове от таких слов все переворачивается. И сердце начинает ныть непонятно от чего. А все более чем понятно. Слова «МЫ» и уж тем более «СПАТЬ» раньше относились только к нему и его супруге. А сейчас? Она спит с кем-то еще! Мозг-то воспринимает все буквально!

Она продолжает свое повествование и в досаде восклицает:

– Он к нам не приходит!

– К Вам? Кто это – Вы?

А если вы уже вместе с кем-то, то где место мужчины? Он теряется в догадках (неосознанно, конечно), кто вы ему. Мать? Жена? Сестра ребенка?

То, что женщина говорит в порыве умиления, может звучать абсурдно для восприятия людей, с которыми она общается: «Мы искупались!», «Мы хорошо покакали», «У НАС сегодня плохое настроение...»

«Я не крашусь, давно не ходила в парикмахерскую, пополнела. Фокус внимания сместился к семье...» – иногда можно услышать такое объяснение своей неопрятности.

Кому от этого хорошо?!

Некоторые отвечают: «Ребенку!»

Разбуди такую женщину ночью и спроси: «Кто ты?» Она ответит скороговоркой: «Я мать!»

А как же остальные функции? Женщины? Жены? Потерялись?!

Женщина теряет собственную идентификацию – ощущения самой себя, женщины в себе, от того и проблемы.

Не надо делать ребенка причиной своей замотанности и смещать ответственность на него. А то ведь тут и до агрессии недалеко.

Мужчина угрюм? Кажется, что равнодушен? Не подходит? Идите к нему. Заново приучайте его к себе.

Стать матерью – это не значит поменять роли, это значит расширить свои возможности!

Помните о своей женской сущности!

Ролей по жизни может быть много. А внутреннее ощущение самой себя – одно единственное. Можно быть прекрасной матерью, будучи самодостаточной женщиной и женой. В этой ситуации следует пересмотреть очередность значимости членов группы под названием семья для самой себя:

Женщина сама для себя – Муж – Ребенок

Предполагаю, что мужчина, читая эти строки, может довольно улыбнуться, а женщина усомнится: «Как?! Ребенок так далеко? А если я его обделю чем-то?»

При такой расстановке сил женщина и мужчина общаются не только на тему ребенка, но и непосредственно друг с другом на любые другие темы. Так что не просто не обделите, а наоборот, НАделите. И вот почему.

Во-первых, импульсы от отца достигают ребенка через мать. Она носитель всей информации от Мира. Она и есть МИР! «Отцовская» функция отца для ребенка становится значимой лет с трех, когда он впервые выходит в социум.

Во-вторых, ребенок видит и воспринимает мать не в одной роли, а в разных: матери, женщины, жены своего отца. Это расширяет диапазон его восприятия мира и матери в нем.

И, в-третьих, ребенком усваивается модель отношений между женщиной и мужчиной, пусть пока на уровне чувств, которую он привнесет в дальнейшем в свою взрослую жизнь. И чем гармоничнее

отношения между родителями, тем благоприятнее это отражается на ребенке и на его будущей семейной жизни.

Средний был ни то ни се

По сути, предложенная тема о том, как влияет порядок рождения детей на их положение в семье, взаимоотношения с братьями сестрами и родителями, определяет их развитие и особенности дальнейшей жизни.

Понятно, что особенности развития человека определяются не только тем, каким ребенком по счету в семье он родился, а еще особенностями семьи – полная, неполная, расширенная; тем, какие семейные правила приняты в этой семье, каковы границы семьи, а также особенностями семейной истории. Из всех перечисленных параметров мы рассмотрим один – порядок рождения детей в семье.

Один из известных психоаналитиков Альфред Адлер заметил, что даже если у детей одни и те же родители, и они растут примерно в одних и тех же семейных условиях, у них могут быть все же абсолютно разные характеры.

Как же влияет на судьбу человека, на проблемы с которыми он может сталкиваться и успешно или безуспешно их решать, то, когда он появился в семье?

Само выражение о среднем ребенке «ни то ни се» говорит о том, что он не попал ни в одну из крайностей – первого или последнего. Первого – с бременем ответственности перед младшими детьми, последнего – с его ролью младшенького, которому многое прощается и сходит с рук. Однако ситуация меняется, когда дети вырастают и создают собственные семьи. Рассмотрим, так ли это, и для этого начнем по порядку со старшего ребенка.

Считается, что старший ребенок в семье – первенец – поначалу находится в даже завидном положении: он получает много родительской любви. Родители стараются все делать правильно, как положено – как написано в книгах по воспитанию детей.

Статус единственного любимца меняется после рождения следующего ребенка, который лишает первого своим появлением привилегированного положения. Этот опыт может стать травматичным для старшего ребенка, которому приходится приспосабливаться к изменившимся условиям – в первую очередь к дефициту родительской любви и резко возросшей степени ответственности. Именно это стимулирует развитие таких качеств как активность, ответственность, властность, лидерство. Появление брата или сестры больно ударяет по его самолюбию. Он выталкивается из уютного гнездышка родительской любви и наделяется полномочиями старшего, как бы взрослого. Начинается соперничество за родительскую любовь. Часто побеждает младший, зато старший компенсирует тем, что, наделенный родительскими функциями по отношению к младшим детям, начальствует над младшим, проявляя и развивая тем самым свои лидерские качества, которые потом несет по жизни. И не просто несет, а активно ими пользуется.

Согласно некоторым культурным традициям, если это сын, то он еще и наследник, и в этом он видит свое преимущество перед младшими. Традиционно земельный надел и замок доставался старшему сыну, а младшие уходили искать счастья в чужие края. Ему переходят не только власть и имущество, но и семейный опыт, семейная профессия, необходимость соблюдения семейных традиций, моральных стандартов, он становится их хранителем. С одной стороны, такое наследие обогащает, с другой – закрывает от человека возможность его самостоятельного развития, выбора, решений. Он часто вынужден следовать требованиям семейной системы, так до конца от нее и не

отделившись. А подавление собственных желаний неизбежно приводит к появлению внутриспсихических конфликтов.

Если старшей рождается дочь, то бремя ответственности становится слишком тяжелым, и такие девочки часто вырастают сверхответственными, что в дальнейшем мешает их собственному индивидуальному развитию. Часто на них же ложится необходимость ухода за престарелыми родителями, которую они взваливают на себя с высокой степенью долженствования, а свою собственную семью так и не создают.

У младшего ребенка – иное положение. Считается, что старший должен заботиться, а младший ему подчиняться. И младший соответственно подчиняется, хотя часто не без бунта. У него в семье хорошее прикрытие – ему достается больше родительской любви, ласки, внимания, снисходительного отношения к его шалостям и проступкам. Если он так и остается младшим, то это часто баловень судьбы, с нотками авантюризма, может быть ведомым, менее ответственным, чем старший, живя ожиданием манны небесной от всего мира. Хотя как минимум одно преимущество у младшего все-таки есть – большая мотивация в чем-то превзойти старших.

Таким образом, старший ребенок умеет заботиться, подчинять, принимать решения. Младший – принимать заботу и подчиняться. Замечу, что так бывает не всегда. Я привожу наиболее часто встречающиеся тенденции, вполне осознавая, что в каждом отдельном, конкретном случае необходим индивидуальный подход.

В случае появления в семье третьего ребенка, роли предыдущих детей меняются. Старший становится еще более старшим (степень его старшинства и ответственности усиливается), а тот, который был младшим, становится средним – младшим по отношению к старшему и старшим по отношению к младшему. Таким образом, в процессе своего

взросления у него есть возможность проигрывать сразу две противоположные роли, приобретая большой опыт общения. Он находится в более выгодном и комфортном положении по отношению к крайним детям. Соперничество за родительскую любовь подталкивает к соревнованию со старшим (братом или сестрой), ребенок хочет чем-то выгодно отличаться от других детей, и это может проявиться в позитивном русле – он может стать лучшим в учебе, хобби, профессии.

Ролевые позиции в детстве влияют на то, как в будущем складываются браки у взрослых людей. Средний умеет быть и старшим, и младшим, и в своем собственном браке будет наиболее гибким и социально компетентным. Другими словами, положение, которое сначала является «ни тем, ни сем», в будущем при создании собственной семьи может обернуться благом, становится ресурсом.

Наиболее комплиментарными (подходящими по сути взаимоотношений) являются браки между старшим ребенком одной семьи и младшим ребенком другой семьи. Если брак создается между старшими или между двумя младшими детьми, то при возрастной незрелости возможны ролевые конфликты.

Средний же ребенок «выживает» в любой ситуации.

Диалог

– Я думаю, что долг детей – выполнить долг перед родителями...

– Повернуть реку вспять?.. Невозможно... Естественный ход жизни, так же как и течение реки, предусматривает движение в одном направлении – от родителей к детям. Иначе происходит нарушение естественного хода вещей, а это неизбежно приводит к страданию.

Долг – боль – агрессия – вина – усиление долга – усиление боли, агрессии и вины. Возникает порочный круг...

Таким образом, долг детей – выполнить долг, а вернее ответственность, перед своими детьми – помочь им освоиться в этом мире, обрести стартовую площадку для своей жизни... А родителям можно помогать, уважая их жизнь и их старость.

Психологический симбиоз схож с симбиозом биологическим, например, между беременной женщиной и ее плодом. Их двое, и все же они одно. И если отдельность воспринимается как беспомощность, хочется вернуться обратно к матери, в симбиотическое единение с матерью. Если это невозможно сделать с биологической матерью, такие чувства могут переноситься на других людей и проявляться в ожидании тотальной безусловной любви и заботы со стороны другого. Если другой не соответствует требованиям, он подвергается осуждению и преследованию или изгоняется из жизни. Поиск идеала может продолжаться годами, сопровождаясь безутешными, нереализованными ожиданиями и отравляя жизнь. Однако сценарий под названием «опять наступил на те же грабли», передающийся обычно из поколения в поколение, можно видоизменить на более счастливый и здоровый.

ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ

Трансгенерационные нити

В семейной психотерапии есть такое понятие – синдром предков. Это своеобразные невидимые связи между многими поколениями родственников, по которым осуществляется трансгенерационная (межпоколенная) передача особенностей жизни, неосознанного повторения ситуаций, значимых дат, семейных тайн.

Мы менее свободны, чем полагаем. Мы не свободны от своих ожиданий, страхов, разочарований, мы не свободны от своего бессознательного, в котором заархивированы оставившие след события и переживания, наконец, мы не свободны от своей семейной истории, я бы сказала, от «родовой памяти», в которой как в огромной библиотеке хранится самое «ценное», что «сберегли» для нас наши предки.

Основатель психоанализа З. Фрейд называл бессознательное «другой сценой», на которой могут разыгрываться «другие», закулисные спектакли со своим сложным, запутанным контекстом.

Иногда мы не понимаем, почему какое-то событие, происходившее в жизни наших родителей, повторяется (и неоднократно!) и в нашей жизни. Это могут быть значимые трагические или «нормальные» события нашей жизни: сценарии семейных отношений, разводы, выбор профессии, совпадение событий по датам, экстремальные ситуации, болезни, семейные тайны. Повторяться могут не только события, но и чувства, их сопровождающие, – интерпретация события с соответствующей эмоциональной реакцией. Это чувства обиды, вины, зависти, ревности. Повторение событий и чувств в родословной (по родовой линии) в нескольких поколениях называется трансгенерационной передачей.

Мы, конечно, помним о генетической предрасположенности. Только генетическая предрасположенность реализуется не всегда, а трансгенерационная почему-то практически всегда. Значит у нее какой-то иной контекст, чем просто биологический. В данном случае мы говорим о психогенеалогии – передаче информации через психическое: речь, мышление, эмоциональные проявления, поведение, усваиваемые с детства.

Как только мы начинаем понимать происходящее с нами, улавливать повторения, осознавать эти закономерности в их контексте и

сложности и мы становимся свободнее в своем выборе, завершаем автоматические «повторения» произошедших не с нами событий.

Мы можем найти свою путеводную нить и выйти из лабиринта контекстов, придя к изначальному, своему собственному потенциалу. Мы можем выйти на качественно иной, более эффективный уровень собственной реализации, идти по жизни, совершая СВОИ выборы, а не надиктованные многолетними семейными программами. Программы могут быть адаптивными, эффективными, но, если мы не осознаем их, мы лишаем себя собственного выбора. (Однако с позитивными программами человек не приходит на прием к психотерапевту с жалобами на неустроенность и болезни.)

Сложные связи между поколениями можно наблюдать, сделать видимыми.

Родительские матрицы

В передаче «морального наследия» задействована вторая сигнальная система – речь – слово. Отсюда и «родоСЛОВная». А речь, как неповторимый рисунок руки человеческой, – у всех разная.

При этом первая сигнальная система в изначальном смысле одинакова. Это инстинкты (половой, пищевой, оборонительный и др.) – базовые составляющие биологической жизни.

Животные реагируют на зов инстинкта свободно, не подавляя, а, можно сказать, поощряя его, то есть их поведение полностью соответствует инстинктивным влечениям.

У человека же кроме инстинктов (влечений) имеется система интерпретаций своих влечений. В самом простом проявлении это система оценок «белое—черное», «хорошо—плохо», «можно—нельзя». С одной

стороны такая система позволяет человеку существовать в обществе, в социальной среде и быть к ней адаптированным, но с другой – при искажении системы интерпретаций, чрезмерности или недостаточности их проявлений – человек ущемляет себя в свободе своих проявлений или, наоборот, ущемляет свободу других, что затрудняет его существование в социуме. Чаще, конечно, встречается, первый вариант, когда интерпретация инстинктов сводится к чрезмерно рационализированной системе запретов: «так делать нельзя, потому что...», то есть к наказанию за проявление своих чувств и желаний, к запрету на чувства и удовольствия, накладываемому буквально с детства. Мальчиков учат не плакать (потому что мужчины не плачут), им предлагается подавлять свои чувства. Девочек также поощряют быть сильными (опять подавлять свои чувства), наказывая за проявление гнева или неудовольствия.

Подавленные, годами консервируемые чувства превращаются в скрытую агрессию, мешающую реализации жизненного потенциала, поворачивая стремление к жизни в обратную сторону – к смерти, символическими проявлениями которой являются болезни, страхи, зависимости, разрушения отношений, неудачи, асоциальное поведение.

По мере того как человек все свободнее и свободнее говорит о значимых ситуациях, эмоциональных переживаниях, свободнее выражает свои чувства, распутывает цепочки смысла переданных «по наследству», ставших неэффективными программ, научается строить собственную жизнь, исходя из своих выборов, избыточная эмоциональная заряженность гаснет, высвобождается большое количество жизненной энергии, необходимой для реализации своего выбора.

Преодолевая свою уязвимость, мы становимся более адаптивными.

Психогенеалогия

Паттерны (привычки, стереотипы) функционирования в семье действуют как основные правила, не требующие объяснения, например: «В нашей семье так принято», «Мы все очень любим чай с молоком», «На лето мы все всегда выезжаем на дачу», «Все женщины нашей семьи почему-то неудачно выходят замуж», «Мы – сестры – очень похожи, у нас даже болезни одинаковые!». Эти правила воспринимаются членами семьи как само собой разумеющееся, не подвергаются сомнению до тех пор, пока не становятся помехой для развития индивидуума или семьи в целом. С другой стороны, отойти от правила (например, перестать выезжать на дачу или удачно выйти замуж в отличие от остальных сестер) – означает отодвинуться от своей семьи, стать другой, не такой как все. Бессознательно это может быть воспринято как уменьшение чувств по отношению к семье или даже как предательство. У «предателя» (он же «козел отпущения») есть два пути: продолжать свой индивидуальный путь жизни без гарантий любви со стороны семьи либо вернуться в семейное «логово» и разделить участь и нужду остальных – тогда его примут и он не будет обделен сочувствием и любовью.

Чтобы распознать повторы, ставшие патологическими, можно построить психогеносоциограмму. Генеалогическое дерево – карта семейных отношений, основных событий, фактов, дат в жизни нескольких поколений семьи, которые странным образом могут быть взаимосвязанными. Задача геносоциограммы – показать историю семьи, выявить наиболее значимые, а значит, повторяющиеся взаимоотношения. На языке семейной психотерапии это звучит так: выявить процессы трансгенерационной передачи и явления трансгенерационного повторения.

При построении генеалогического дерева у участника этого процесса обычно возникают вопросы. Как записывается программа в семейное и персональное бессознательное? Как осуществляется передача? Что это за цепь?

Это цепь из слов, которыми мы описываем свою реальность (см. «Как говорим – так и живем»).

Законы выживания в семье, способы эмоционального реагирования, правила взаимоотношений передаются с помощью слов из поколения в поколение.

И называется такая линия передачи «родо-словная».

Первое знакомство с этим миром происходит в бессознательном возрасте, поэтому часто трактовка, которую преподносят родители, кажется единственно верной и усваивается в детстве как непреложная истина. «Впитать с молоком матери» означает, что в настолько малом возрасте, что ребенок не может еще сопоставлять и анализировать, а может только впитывать предлагаемое, им бессознательно и очень прочно усваиваются те постулаты жизни, которые предлагаются самыми значимыми людьми – матерью и отцом. И опять мы возвращаемся к понятию программирования (см. «Как говорим – так и живем»).

По мере взросления ребенка эти правила проверяются. Лишние отбрасываются и преобразуются, новые проверяются и закрепляются.

Достижение зрелости как раз и определяется способностью выбирать себе любой из возможных способов взаимодействия с реальностью, а не следовать одной единственной усвоенной с детства программе. Если взрослый человек продолжает ориентироваться на привнесенные с детства суждения о мире, начинаются регрессия, инфантилизм, застой, болезни, неудачи.

Думаю, что строки из Библии «и отлепится человек от отца и матери...» можно трактовать как уход от родительских программ, разотождествление с ними, сотворение собственной жизни по своему

сценарию, построение партнерских отношений, что, однако, не исключает опору на эффективные родительские матрицы, но уже осмысленно, ответственно и на основе свободного выбора.

Боюсь выпустить ребенка в мир

Арина – молодая социально успешная женщина с университетским образованием и склонностью к самоанализу – занималась у меня на курсах подготовки к родам. К моменту окончания курсов срок беременности составлял 31–32 недели, а малыш не спешил переворачиваться головой вниз, что к этому сроку уже обычно происходит. Данное обстоятельство весьма волновало будущую маму, тем более, что объективных причин (особенностей анамнеза и физиологии), которые могут обуславливать тазовое предлежание плода, у нее не обнаруживалось. И мы предположили, что причиной может быть еще пока не ясный (скрытый) психологический конфликт, «не позволяющий» малышу занять правильное положение. С желанием разобраться в причинах такого положения ребенка и способствовать его повороту Арина и пришла на индивидуальный прием.

Здесь хочу сделать небольшое отступление, чтобы пояснить, какое положение плода считается правильным и почему это так значимо для беременной женщины.

В первой половине беременности ребенок внутри матки свободен в своих передвижениях и в течение дня по несколько раз меняет свое расположение, оказываясь то головой вниз (к выходу из матки), то наоборот, иногда вообще может лечь поперек. Это нормально для маленького плода. К третьему триместру беременности (то есть к 7–8-му месяцу) малыш занимает положение, в котором будет рождаться. В 95 % случаев это так называемое головное предлежание, то есть головой вниз, к выходу из матки. Тазовое предлежание (попой вниз) встречается в 4–5 % случаев и обусловлено анатомо-физиологическими причинами

(акушерскими особенностями). Тазовое предлежание считается неправильным и часто влечет за собой необходимость кесарева сечения.

В случае отсутствия перечисленных причин – тех, которые поддаются объективной оценке, – исходя из положений психосоматической медицины, мы можем предположить, что речь идет о психологической обусловленности данного факта. Символически в переводе на язык психологии тазовое предлежание означает, что ребенок как будто не хочет рождаться, как будто боится это сделать. А если еще точнее, то страх предстоящих родов исходит от его матери, которая по какой-то причине, сама того не осознавая, боится рожать ребенка.

Выявить данную причину и была цель моего взаимодействия с Ариной. Я попросила ее рассказать о том, что беспокоит, и о том, что она знает о беременности, родах и воспитании ребенка от своей мамы. Психоаналитическая трактовка может быть еще более обширной и глубокой. Однако сейчас выбираем краткосрочную терапию с конкретным запросом.

Арина нервничала: она перебирала пальцы, глубоко и часто дышала, периодически громко смеялась, откидывая голову назад, и быстро говорила.

– Я очень счастлива, что беременна. Для меня это время постижения себя еще в одной роли – женщины. Я почувствовала пробуждение женственности в себе, стала мягче, спокойнее. И муж это замечает. Раньше – только работа, работа... Мы оба с мужем достаточно успешные в своих профессиях люди. Сейчас же, – она сделала паузу, улыбнулась, раскинула руки, будто обнимая мир, – сейчас... время наслаждения, общения с ребенком и мужем. Мы стали ближе...

Но есть одно обстоятельство, которое меня страшно пугает. Это предстоящее взаимодействие с нашим социумом, которое неизбежно после рождения ребенка. Наши социальные системы – здравоохранение, социальные структуры – оставляют желать лучшего. У меня исчезает чувство безопасности, когда я думаю об этом. В этом мире как-то неуютно... Когда я работала, я старалась этого не замечать – командировки, путешествия: это совсем другой уровень жизни. А сейчас – очереди на прием к врачу в женской консультации, толкотня в магазинах и поликлинике. Я боюсь, что мой ребенок, соприкоснувшись с этим, будет ощущать враждебность окружающей среды...

– Кстати, ты заметила, что сначала говорила о своих ощущениях и взаимоотношениях с Миром, а затем перенесла их на своего ребенка в его качестве предполагаемой(!), а не точно известной реакции...

Она немного прищурила глаза, пристально всматриваясь в мои. На лбу появилась поперечная складка.

Я продолжала:

– Вспомни, пожалуйста, как твоя мама тебе рассказывала об этом мире. Что она чаще всего говорила тебе, когда ты была девочкой?

Арина почти застонала:

– О-о-о! Мама интенсивно пугала меня бытом. Ее коронная фраза в процессе моего воспитания: «Я знала, что, когда ты родишься, тебе в этом мире будет сложно». Кстати, бабушка говорила маме то же самое. Такая вот семейная история. Поэтому мне всегда приходилось много учиться, работать. Я как будто убегала от этих самых предполагаемых сложностей.

– А сейчас ты беременна сама, ты ждешь ребенка, которому хочешь рассказать что-то о Мире...

– Я боюсь выпустить ребенка в мир...

– Ты услышала, что ты сейчас сказала?! Понятно, что ты имела в виду Мир как социум!

Но! Прислушайся к фразе!

«Выпустить в мир» означает также «родить». Согласна?

Она кивнула.

– Боишься выпустить в мир – боишься родить, хочешь уберечь от сложностей, не выпускаешь. Этот страх передается ребенку, и он не хочет переворачиваться в правильное предлежание, тем самым будто заявляя, что боится родиться.

Она смотрела на меня.

– Д-а-а!..

– Ощущение уюта, доверия и спокойствия в Мире ребенку приходит через мать... Кстати, а ведь сложности укрепляют иммунитет выживания, делают нас сильнее, повышают способность к адаптации, приводя к усилению жизненного потенциала... Подумай об этом.

– Да мне есть, о чем подумать...

Следующая встреча состоялась через неделю.

Я немного задерживалась, и когда вошла в центр, где веду прием, Арина уже была там. Она сияла. Она почти кричала навстречу мне:

– Он перевернулся, он перевернулся!

С этими словами она протянула мне розу.

В данном случае речь идет о феномене трансгенерационной передачи (см. выше), суть которого заключается в передаче из поколения в поколение (в данном случае по женской линии – от матери к дочери) определенных способов взаимодействия с миром – правил выживания. Передача может осуществляться в устной форме (в виде сформулированных вслух или скрытых правил), в виде поведенческих реакций, семейных тайн, ритуалов, «фатальных» событий или дат.

Пустота по наследству

На прием пришла привлекательная, модельной внешности девушка. Ярко-голубая блузка выгодно оттеняла ее серо-голубые глаза, обрамленные длинными ресницами. Белокурые локоны касались плеч. Она села в кресло и попыталась улыбнуться, видимо, изо всех сил сдерживая бурлящие эмоции. На самом деле девушка плакала и, вероятно, уже очень давно...

– Слушаю Вас внимательно...

Она пожала плечами, как-то съежилась вся, а еще через минуту, уже не сдерживаясь, заплакала, сквозь слезы и всхлипывания рассказывая свою историю.

– Внешне вроде бы все нормально.

И она начала перечислять внешние критерии «нормальности» своего бытия:

– У меня высшее образование, я скоро защищаю диссертацию, у меня отдельное жилье, и я материально обеспечена, что называется «стою на ногах»... Но...

– Но?..

– У меня не складывается личная жизнь.

– Что конкретно в ней не складывается?

– У меня есть мужчина – мы общаемся около двух лет. Поначалу я была влюблена, и вроде бы все складывалось неплохо, хотя достаточно трудно. Он очень занят своей профессией, я – своей, встречаемся не так часто. Так прошло два года. Первая влюбленность схлынула, и обнажилась какая-то пустота.

– В чем и как Вы это ощущаете? Поясните, пожалуйста...

– Он не заботится обо мне, не интересуется, как я живу, не дарит цветов и украшений, не знакомит меня с друзьями, очень редко звонит...

Она посмотрела на меня, ища сочувствия. А я подумала, как специфично описывает она свои взаимоотношения – перечисляя то, чего нет, постоянно повторяя частицу НЕ в подтверждение того, что он не сделал в отношении нее. Да таких «НЕ» может быть сколько угодно... Вероятно, он НЕ подарил ей яхту, НЕ достал с неба звезду, НЕ...

– Вы рассказали о чем-то, чего на самом деле НЕ СУЩЕСТВУЕТ. Ваш рассказ состоит из сплошных отрицаний... Смеею предположить, что

он, вероятно, не катает Вас на своей шее, не возит в дальние страны, не хочет заводить ребенка или даже собаку...

Она удивленно смотрела на меня:

- Да, да так оно и ЕСТЬ...

- Да в том то и дело, что всего перечисленного НЕТ! Вы описываете свои отношения с мужчиной как пустоту, в которой чего-то нет. Нет того, что Вы хотите, чтобы другой человек вместил туда из мира ваших фантазий и представлений о том, чем должны быть заполнены отношения. Но для Вас они сейчас не заполнены, они пусты. Вы фиксированы на пустоте, Вы о ней постоянно думаете и говорите, тем самым все больше ее умножая. И список того, чего нет, Вы можете перечислять бесконечно долго: не... не... не... Пустота разрастается пустотой, заполняясь несуществующими «не» и пожирая Ваше жизненное пространство, принося все больше неудовлетворенности и вовлекая в свой бесконечный невротический круговорот.

Вы воспринимаете мужчину со стороны неудовлетворяющих Вас качеств и действий – как о не сделавшем и не удовлетворившем ожидания, не заполнившим пустоту.

Если женщина воспринимает мужчину таким образом, рано или поздно она его покидает.

Вы ничего не сказали о том, что на самом деле ЕСТЬ в Ваших отношениях!?

- Что есть в наших отношениях?..

Моя собеседница задумалась.

Задумалась и я.

Часто образец супружеских взаимоотношений усваивается (лучше сказать при-сваивается) по женской линии из поколения в поколение. Он передается как бы незаметно: в разговорах матери и дочери, в манере общения, в эмоциональных проявлениях и поведенческих реакциях по отношению к мужчине в семье.

И если женщина воспринимает мужчину исходя из его НЕсуществующих качеств и своих НЕреализованных ожиданий, для нее постепенно перестает существовать и сам мужчина.

Многие (если не сказать все) женщины такой родовой линии остаются одинокими (либо разводятся, либо вовсе не выходят замуж). А причина одна и та же, которая на языке женщин называется «нет сейчас хороших мужиков». Так формируется миф о венце безбрачия и о том, что «все мужчины сво...».

А на самом деле все гораздо проще: люди программируют свой мозг одними и теми же символами (словами), описывая реальность с единственной точки зрения, которую сами для себя выбрали. И передается такая точка зрения из поколения в поколение как единственно верная возможная программа взаимоотношений.

Так и перетаскивается тоска по отсутствующему (не будем сейчас касаться психоаналитической интерпретации указанного феномена!) в бытие каждого следующего поколения. Свое бытие характеризуем отсутствием чего-то, тем самым плодим пустоту.

Если вы помните из курса арифметики: плюс, помноженный на минус, дает минус.

Отсутствие чего-то в вашей жизни и недовольство этим отсутствием проецируется на другого человека, в данном случае на мужчину, который начинает восприниматься причиной недовольства.

Мужчины не задерживаются рядом с женщинами, плодящими пустоту.

Сместите восприятие, сдвиньте его с мертвой точки, расширьте поле зрения и в вашей личной жизни все образуется самым наилучшим образом. Как это сделать? Начните по-другому описывать свою жизнь, свою реальность, и она (ваша реальность) разительным образом изменится(см. «Как говорим – так и живем»).

– Уверена, что в Ваших взаимоотношениях есть что-то, что по-настоящему ЕСТЬ, даже если Вы еще этого не знаете. Когда Вы узнаете об этом, обратите на это внимание, жизнь Ваша чудесным и удивительным образом изменится. Отыщите наполненность.

Вам же известна притча о стакане воды?!

Классическим примером переформулирования жизненной ситуации является известная притча о двух путниках в пустыне. Обоих одолела жажда. И Вселенная преподнесла обоим по полстакана воды. Один из них, посмотрев в стакан, сказал: «Так ведь стакан наполовину пуст!». А другой молвил: «Он же наполовину полон!». Каждый из них удовлетворился тем, что увидел. В любом процессе жизни мы всегда получаем стакан с водой. Что мы там видим – это наш выбор!

Так же и в жизни.

Уделяете внимание тому, чего нет – пустоте, – получаете еще большую пустоту.

Если тому, что есть, – получаете наполненность.

– Итак, вернемся к Вашему молодому человеку. Попробуйте сместить Ваше внимание на то, что уже ЕСТЬ в Ваших отношениях, чем Вы их уже наполнили за два года.

Она задумалась. Вероятно, трудно было переключать бегущее по инерции внимание.

– Он часто приглашает меня в кино, кафе. Мы вместе читаем газеты и журналы, обсуждаем фильмы, помогаем друг другу редактировать статьи, дарим друг другу небольшие смешные сувенирчики, вместе занимаемся спортом и учим английский язык, мы обнимаем и целуем друг друга во время наших встреч, а потом... (она запнулась)... занимаемся любовью... А утром вместе завтракаем и вместе едем на работу...

Я быстро записывала за ней, а потом показала ей то, что она успела наговорить.

Она даже опешила:

– Да, внушительный списочек получился...

Девушка улыбнулась, как-то вся расправилась и расслабилась. Ее глаза светились теплыми лучиками:

– Странно... я как будто почувствовала себя увереннее.

Я тоже улыбнулась... Своим психоаналитическим размышлениям...

Прислушайтесь к тому, что вы говорите о своем близком человеке, как отвечаете на вопрос «как дела?» – «хорошо»... или «одни проблемы»?!

Вчувствуйтесь в себя, в мир, который уже есть, в то, что есть вокруг.

Супруг утром сказал вам доброе утро и в течение дня позвонил.

Когда готовили завтрак, краешком глаза узрели, как встает солнце...

Одеваясь на работу, выбрали свой любимый мягкий теплый свитер или самую нежную блузку...

А когда выходили из подъезда, налетел ветер и погладил вас по волосам...

Несколько человек вам сегодня улыбнулись...

Супруг позвонил вам с работы, пригласил вас поужинать вместе, и вы согласились...

А потом была очень нежная ночь любви...

Нет супруга?

Есть. Вы просто об этом еще не знаете...

А сейчас есть Вы. Сама у себя. И есть мир вокруг вас. И это – реальность!

Т-Аня

Уже часа полтора я сидела, склонившись над Аниной генограммой. Аня сидела рядом, ее голова почти касалась моей.

Аня – высокая стройная девушка с утонченно-правильными чертами лица, угольными глазами и немного застенчивой улыбкой – пришла впервые недели полторы назад, предварительно посетив терапевта, гинеколога, эндокринолога. Те только разводили руками: что происходит с девушкой, почему она продолжает худеть – неизвестно, все данные клинических исследований в норме.

– Меня направили к Вам.

– ?!

– Я очень худенькая. А ем вроде бы нормально. Хочу поправиться.

– А зачем Вам быть полнее?

Девушка вздернула плечиками:

– Чтобы нравиться себе и окружающим, чтобы грудь была больше. Я ведь раньше была полнее. И одновременно, как я стала худеть, мы поссорились с молодым человеком. Я переживаю. Это случилось полтора года назад. До этого мы встречались года два. А потом расстались.

Аня сжала губы и часто заморгала, смахнула слезу рукой:

– Вот.

– А что сначала произошло: Вы стали худеть или поссорились с молодым человеком?

– Сначала стала худеть. И, может быть, я ему меньше из-за этого стала нравиться.

– А еще какие версии есть?

– Просто отношения стали какими-то не такими как раньше. Ему было трудно со мной! Я резкая, эмоциональная, командовать люблю.

Она слабо улыбнулась. А я подумала, что у нее хватит ресурсов на хорошую психотерапевтическую работу.

– Аня, а что для Вас более значимо – что похудела или что взаимоотношения с молодым человеком не складываются?

– Что взаимоотношения не складываются.

Потом подвела некую черту:

– Мне кажется, что во взаимоотношениях со своим парнем я похожа на свою маму...

И, немного помедлив:

– Не хотелось бы повторять судьбу родителей.

– Что имеете в виду?

Начала она неожиданно, сразу «с места в карьер»:

– Мои родители все время ссорятся. Мне даже дома неприятно бывать. Я себя не чувствую как дома. Там беспокойно. Они все время выясняют отношения.

Аня разговорилась. Она активно жестикулировала, я бы сказала даже, размахивала руками. Она рассказала и рассказывала. Про свои взаимоотношения с родителями, про взаимоотношения родителей со старшим поколением и о том, как ей тяжело живется в такой обстановке, что часто приходится уезжать к бабушке.

– Ну а как же мне все-таки поправиться?

«Не знаю, – подумала я. – Много всего, такой винегрет, а конкретно зацепиться не за что».

– Думаю, что это каким-то образом может быть связано с внутрисемейными проблемами, программами и твоими реакциями на них. Мы можем построить генограмму вашей семьи – генеалогическое дерево. Выявим закономерности внутрисемейных взаимоотношений, правил с тем, чтобы вы могли не повторять их, если они деструктивны, а строить свою жизнь по своему сценарию.

Следующий раз

Я рассматривала генограмму. Схема семьи из четырех поколений. Между супругами часто нарушена коммуникация. Как по женской, так и по мужской линии наблюдаются стереотипные семейные отношения с вовлечением третьих лиц в качестве стабилизаторов системы. По женской линии в нескольких поколениях – нарушение сепарации между матерью и взрослой дочерью, иногда вплоть до полного разрыва отношений. По отцовской линии многодетные семьи в третьем-четвертом поколении постепенно изживают себя.

Это, в общем, все, что я видела. Я искала какое-то взрывоопасное место, но его не находила. Особенности этой семьи можно было объяснить нескладывающиеся отношения Ани и ее парня, но никак не ее резкое похудение.

Тогда я предположила, что Анин симптом является стабилизатором в своей семье, и возможная ее сепарация (а именно на этой стадии жизненного цикла сейчас находится семья) встретит неизбежное сопротивление, а симптом призван сохранить гомеостаз семьи. Проверим.

– Аня, а когда Вы дома не ночуете, как родители реагируют?

– В общем-то никак. Мама начинает ворчать и требует, чтобы я вернулась к вечеру, а потом сама уходит на несколько ночей и уже не знает, где ночевала я. А папа, когда дома находится, закрывается в комнате, мы практически не разговариваем.

– А когда Вы стали худеть, что-то изменилось?

– Нет, все также. Они особо на меня не реагируют.

Таким образом, ни один из родителей не создал с дочерью коалицию, и симптом здесь не причем. А энергия-то из девушки уходит. И куда же она направляется? Может быть, на поддержание какой-то тайны? Мы продолжили поиски.

– А Вы единственный ребенок у своих родителей?

– Да.

– А, может быть, были умершие дети? Что-то знаешь об этом?

– Умерших не было.

Аня покраснела и опустила глаза.

– А сколько лет было маме, когда она тебя родила?

– Двадцать шесть.

– А папе?

– Тридцать пять.

Я подумала: а вдруг у него до тридцати пяти лет все-таки были дети?

– А это его первый брак, с твоей матерью?

– Нет. Второй... ну... официально даже третий... а неофициально он жил еще с несколькими женщинами... Но быстро уходил от них. У папы очень трудный характер.

Я внесла поправку в генеалогическую карту. В карте появилось еще несколько кружочков, на родительской горизонтали.

– У него есть дети от тех браков?

– Да, девочка. Но папа с ней не общается и никогда ничего не говорит. В семье об этом никогда не говорили. Это я случайно в папином паспорте прочитала, а потом мне бабушка рассказала. А знаете, что интересно?! Она родилась 24 июля, а я 24 июня, только на два года позже.

Я пририсовала в карте еще один кружочек, рядом с Аниным кружком, слева. Это ее сестра. Поскольку ни о ней, ни о ее матери ничего неизвестно, карта казалась неполной. «Так вот куда уходит энергия – на удержание тайны. Что же там еще случилось два года назад?»

– Так значит, у тебя есть сестра?

Аня приоткрыла рот и с изумлением посмотрела на меня.

– Она мне не сестра. Мы с ней никогда не общались.

– А кто же она?

– Папин ребенок от предыдущего брака.

– Дети, общие хотя бы для одного из родителей, считаются практически родными, их называют сводными. Это гораздо ближе, чем даже двоюродные.

– Так значит она мне сестра?!

Аня тяжело дышала.

– Да, у тебя есть старшая сестра. А как ее зовут?

– Таня.

– Так у вас даже имена практически одинаковые, всего на одну букву различаются!

– Да-а-а... Но ее как будто вообще нет.

– А кто из вашей семьи общается с Таней?

– Никто. О ней никто никогда не говорит.

– Аня, посмотрите внимательно на свое генеалогическое дерево, на схему большой семьи. Здесь обозначены Ваши родственники – их имена, профессии, переезды, особенности взаимоотношений. В каком месте этой схемы Вы видите неразрешенную проблему, некую закрытую непонятную тему, тайну?

Аня вела карандашом по ветви отца:

– Где-то здесь...

– А конкретнее.

– Здесь?!

Она ткнула в кружочек, обозначающий Таню, и вопросительно подняла на меня глаза.

Я кивнула.

– Все происходит так, что, с одной стороны, она вроде есть – она живет, и все из родственников о ней знают, – а с другой стороны, ее как будто нет, как будто ее заживо похоронили?

Аня покусывала ногти. Внимательно смотрела на меня. В глазах стояли слезы.

– Но я никогда ее не воспринимала как сестру, она была для меня ребенком отца от первого брака...

– В этом и суть конфликта, осознанного или еще пока нет... Вы ее не воспринимали, а она была Вашей сестрой с самого рождения. Вы – сестры. Посмотрите на генограмму. У Вашей сестры половина родового дерева абсолютно такая же, как и у Вас – по отцовской линии. Только

она, вероятно, не сможет построить свою генограмму полностью, потому что родственники вытолкнули ее из своей системы и сделали вид, как будто ее нет.

– Но ведь это папа не стал с ней общаться.

– Вы за это не несете ответственности. Вы ответственны только за себя и за те взаимоотношения, которые выстраиваете в своей горизонтали.

– Что же мне делать?..

Аня еле вымолвила это...

– А Вы как думаете?

Аня молчала.

– Вы что-то знаете о Таниной матери?

– Она умерла. Два года назад.

– Так, значит, у Вашей сестры нет отца, матери, бабушки, дедушки, тети, двоюродных сестер и даже родной сестры. А по возрасту она почти ровесница...

– Но я не знаю, захочет ли она со мной общаться...

– Сейчас мы рассматриваем Вашу жизнь и те неудачи, которые появились на Вашем пути. Вы попали в воронку лжи. Мало того, совершили символическое забвение, отрицая наличие человека, который существует так близко. От поколения к поколению нерешенные проблемы только усугубляются, проявляясь в болезнях, разводах,

несчастных случаях. Вероятно, пришла пора их решить. И это предстоит сделать Вам. В своей жизни.

Аня пришла через полгода.

Она немного поправилась, похорошела. У нее появился другой молодой человек, отношения с которым, с ее слов, складывались непросто, но более гармонично, чем раньше. С сестрой она так и не встретилась, но теперь она знала о сестре и говорила о ней спокойно. Ее родители продолжали жить вместе, однако их отношения ее почти не волновали. Она училась, работала и выстраивала собственную жизнь.

В жизни Ани случилось принятие реальности, факта существования еще одного человека в ее семейной истории. Вернулось некогда утерянное звено, восстановился порядок, и это сразу проявилось в ее жизни. Многие стали налаживаться. Внутренний порядок начал превращаться во внешний в соответствии с одним из принципов герметической философии:

Что во мне, то и во вне.

НАРУШЕНИЕ ПОРЯДКОВ ЛЮБВИ

То, что делает нас сильнее

В кабинет вошла миловидная чуть полноватая молодая женщина. На вид ей было около сорока. Спокойная походка и жесты, правильная осанка. Веет внутренним спокойствием и почерпнутой из жизни мудростью.

Я вопросительно посмотрела на нее:

– Что привело Вас?

Как только она села в кресло и посмотрела на меня, ее большие глаза наполнились слезами. Шло время, она молчала, слезы безудержно и тихо катились из глаз. И можно было увидеть, как из умудренной жизненным опытом, ответственной и заботливой женщины она превращается в маленькую обиженную девочку.

С трудом, медленно и с паузами, она начала говорить.

– Мне трудно, особенно последние года два. Сначала маму похоронила...

Она помолчала и замялась:

– А теперь муж начал изменять... Нашел себе женщину, много времени проводит с ней...

– Что чувствуете?

– Обиду... Безысходность какую-то... Как будто все потеряло смысл. Мы вместе уже давно. Он родным стал... Как рука или нога...А сейчас как будто ее отрывают... он все больше уходит. Не знаю, что делать, куда себя приткнуть. От безысходности и страха того, что придется жить самостоятельно и самой заботиться о себе, нашла работу (до этого много лет не работала), учусь на компьютерных курсах, на курсах языка...

Она вытирала слезы.

– Продолжайте, пожалуйста.

Она вздохнула. Когда слезы немного утихли, я попросила ее рассказать о своей семье, о принятых правилах, о взаимоотношениях.

Из ее рассказа я узнала, что они с мужем поженились восемнадцать лет назад. В семье двое детей. Дочка поступила в институт, а сын заканчивает школу. Оба ребенка – отличники в школе. Со слезами и нескрываемой обидой она рассказывала, что все свое время посвящала детям и мужу: заботилась о них, стирала, готовила, убиралась, воспитывала детей – в общем, относилась к семейной жизни очень ответственно. Оставила работу и увлечения ради семьи. Муж же, достаточно сдержанный в эмоциональных проявлениях человек, основное время жизни посвящал работе, лишь иногда оставаясь в семье по выходным. Сейчас же он продолжает отдаляться, оставляя ее в одиночестве.

Она рассказывала о том, как много она привнесла в семью, и о своих обидах сейчас, о том, что не получается поговорить с ним.

А я размышляла...

Такие случаи нередки: дети выросли, а супруги разводятся. Это происходит из-за нарушения порядков любви. В любви и развитии семьи есть определенные правила, законы, порядки, как их назвал известный семейный психотерапевт Берт Хеллинггер. Часто супруги не знают этих правил. Нарушение их приводит к семейной катастрофе.

Давайте разберемся. На этапе, когда у пары рождаются дети, забота о них может стать первостепенной для родителей, происходит постепенное или даже внезапное смещение внимания с супружеских отношений на детско-родительские. Забота о детях приобретает преимущество перед супружеской любовью. Такие пары можно назвать детоцентрированными. Ощущение себя в родительской роли становится важнее роли мужа или жены. Преобладающей темой разговоров становятся дети и все, что с ними связано. Постепенно другие темы общения вытесняются или становятся менее значимыми. Накапливаются скрытые конфликты. Нарушаются сексуальные взаимоотношения. Время

идет, а конфликты остаются нерешенными. Основная цель жизни теперь формулируется так: «Вот вырастим детей, тогда заживем». Иными словами, супруги начинают общаться посредством детей, воспринимают друг друга только как родителей собственных детей. Даже обращаются друг к другу преимущественно «мама—папа».

Дети вырастают, становятся самостоятельными и уходят из семьи. Цель семьи оказывается достигнутой – «детей вырастили!», – и супруги остаются один на один с ощущением пустоты (этот момент семейной жизни в психологии получил название «синдром опустевшего гнезда»), которую они ничем не заполняли, пока воспитывали детей. Иногда пустота настолько пугает и отдаляет, что супружеская система распадается.

– Есть ли выход?

– Да. Он – в соблюдении порядков любви!

Важно помнить, что связь между мужем и женой первична. Связь с детьми второстепенна, она произрастает из первой.

И тогда, после того как дети покинут семейное гнездо, супруги с радостью новой встречи обратятся друг навстречу другу на этом новом этапе развития семейной системы.

Еще один порядок любви, нарушение которого мы наблюдаем в данном случае, – необходимость уравнивания заботы друг о друге. Если кто-то из партнеров отдает больше, чем другой, или больше берет, взаимоотношения начинают разрушаться. Обилие даров, заботы и внимания оказывается непосильной ношей для одного из партнеров. Происходит нарушение равноправия в партнерских отношениях, как если бы один из партнеров был весомее и значимее другого. Тогда другой начинает испытывать бессознательное чувство вины и не

выдерживает этого. «Если ты засыпешь его дарами, он покинет тебя», – пишет Берт Хеллингер на основе своего многолетнего опыта работы с супружескими парами.

Важно соблюдать принцип ограничения взаимных даров между мужчиной и женщиной.

Знаете, как это делается?

Вместо того чтобы просить у партнера гарантий любви на всю жизнь (это слишком громадное обещание!), попросите его о чем-то конкретном, что он (она) в состоянии исполнить (сходить вместе в театр или кино, поехать в отпуск, просто провести вечер вместе за чашечкой кофе), и ваша жизнь наполнится чем-то реальным.

Я раздумывала обо всем этом, пока слушала свою посетительницу, а когда она закончила свое повествование, я вскинула голову и громко сказала:

– Поздравляю!

Я видела оторопь и изумление в ее глазах. Я продолжала:

– Вы на правильном пути. Вы будете удивлены новым и приятным решениям и изменениям, которых вы достигаете, даже если еще о них не знаете... Продолжайте действовать.

Успешное завершение одного этапа влечет начало еще более успешного нового. За время семейной жизни Вы отшлифовали, выкристаллизовали одно из важнейших для жизни качеств – ответственность. И это признак взрослого человека, зрелой личности, умеющей работать и любить, готовой к преобразованию своей жизни.

Сейчас Вы устроились на работу, Вы готовы развиваться и познавать мир таким, какой он есть, без посредников. И Вы уже начали преобразовывать и наполнять свою жизнь. Вы действуете, и это главное. И это то главное, чему Вы следуете сейчас. Ответы на вопросы придут к Вам.

Мне вспомнились слова Фридриха Ницше:

«То, что нас не убивает, делает нас сильнее».

Она улыбнулась:

– Кажется, я это чувствую. Спасибо. Можно мне прийти еще?

Я кивнула.

Смысл впереди

Приходит на прием женщина среднего возраста с жалобами на головную боль, бессонницу, сниженное настроение. Когда начинаем разбираться, что происходит в ее семье, оказывается, что, разведясь с мужем, она уже несколько лет ухаживает за престарелым отцом. Несколько месяцев назад у нее стали складываться серьезные и интересные отношения с мужчиной, который живет в другой стране и приглашает ее к себе жить. Она же, вздыхая, говорит:

– На кого ж я папу оставляю... – притом, что у нее есть еще брат и сестра, которым она по каким-то причинам не хочет доверить заботу об отце. – Я ни в отпуск поехать не могу, ни на работе задержаться, а уж тем более в другую страну ехать.

Опять вздыхает.

– Вот уж когда... тогда и поеду, – и тут же спохватывается, – ну, конечно, пусть подольше поживет, я ему единственная радость.

А он ей?

Что скрывается за этим «вот уж когда...» вполне понятно. Когда его не станет, тогда она и сможет построить свою жизнь, о себе подумать. А сейчас он ей мешает, и бессознательно, а может быть, иногда и осознанно, «в сердцах», она хочет его ухода, вернее своего освобождения от него, так как свою несвободу привыкла связывать с его жизнью, а свою свободу, соответственно, с его смертью. Появилась агрессия, так как есть убеждение, что отец своим присутствием связывает, будто скрадывая ее жизнь. Смещение ответственности за свою жизнь, нарушение течения энергии собственной жизни, сдерживание своей свободы путем обвинения другого и есть проявления нарушения порядков любви.

Как сок дерева течет из матушки-земли, от корней по стволу к ветвям, чтобы напоить и вырастить плод, который потом от этого дерева отделяется и сам становится деревом, чтобы питать другие плоды, так и в семейной истории родители питают своих детей, чтобы те потом питали свою жизнь и своих детей. Если естественный поток нарушается, возникает застой энергии, который может проявляться болезнями, депрессией (это и есть перевернутая агрессия, только направленная на себя), несчастными случаями, потерей смысла жизни.

Потому что смысл находится впереди, а не позади.

И другой человек не несет ответственности за ваши собственные выборы.

Как же быть в этой ситуации? Какой найти компромисс?

Конечно, разбираться со своей собственной жизнью. Можно осознанно и добровольно взять ответственность по уходу за отцом на себя. Добровольно принятая ответственность освобождает от бремени неудовлетворенности. Можно разделить ответственность и ухаживать за папой по очереди (брат, сестра), можно нанять сиделку, обратиться за помощью в социальную службу, а не нести все бремя ответственности самой (кстати, эта пациентка была старшим ребенком в семье).

А бывает противоположная ситуация, когда человек (очень часто это женщина) прикрывает нежелание осознать и решать собственные проблемы необходимостью ухаживать за престарелыми родителями. Пожилые родители живут отдельно, самостоятельно, ухаживают друг за другом, в огороде порядок наводят, к соседям на чашечку чая ходят. Но взрослой дочери кажется, что они нуждаются в ее помощи: ну как же ведь старые, им надо помогать!

Спрашиваю:

– А они сами-то у Вас помощи просят?

– Нет. Говорят: дочка, не беспокойся, мы сами справляемся.

Нуждаются в помощи не они, а она сама. Так часто происходит, когда человек оправдывает себя и свою несостоятельность необходимостью контроля за родителями.

Вероятно, за этим кроется страх – заглянуть внутрь себя и ответить себе на вопросы: а чего хочу я? что я чувствую? Нет ответа. Страшно...

Так человек предаёт сам себя.

Идти своим путем

«Женщина, похожая на скаковую лошадь...»

Эти слова из романа М. Кундеры почему-то вспомнились мне сразу, как только я ее увидела.

Чернявая, молодая, «кровь с молоком», да и только.

Сидит напротив меня, плачет, комкает в руках вымокший от слез платочек. Сквозь слезы слышу:

– У меня страх смерти. Я так боюсь умереть, что даже вечером, когда ложусь спать, как будто кожей чувствую приближающуюся смерть. В мае погиб знакомый, за прошлый год – несколько родственников. Все эти взрывы, цунами – это лишь усиливает страх смерти. И еще...

Она опять безутешно заплакала:

– Может быть, накладывается то, что дома происходит...

– А что дома происходит?

Она опустила глаза.

– Мама с отцом разведены, но сейчас мы все проживаем в одной квартире. Отец очень пьет, играет, ему всегда деньги нужны – просит у меня. Если не дашь – сильный скандал. У меня есть отдельная квартира – я ее сдаю, да и эту хотим разменять, но... я не хочу жить одна...

Пока она рассказывала, я раздумывала.

Страх смерти. Но если она его так открыто и без сопротивлений предьявляет, действительно ли это страх биологической смерти?! Может

быть, смерти символической? Или за этим страхом прячутся какие-то другие чувства?

В психоаналитической парадигме Танатос и Эрос – два самых мощных влечения человека.

Мощь страха смерти – показатель такого же мощного влечения к жизни. Хороший активный инстинкт жизни.

Почему же этот инстинкт перевернулся своей противоположной стороной? Боится сделать следующий шаг в направлении собственной жизни? Боится открыто и прямо признаться себе в своих желаниях, стремлениях и чувствах? Где-то на этом пути возник застой, началась стагнация. Застой жизни. Просто боится жить?

Застой психической энергии равносителен смерти.

Это и есть основа любого невроза.

– Мы с мамой хотим соединиться и жить вместе до тех пор, пока я не выйду замуж... или, может быть... она.

– Давайте уточним, соединиться с мамой или выйти замуж?

Есть определенные законы развития системы. И Вас отдельно, и Вашу родительскую семью можно назвать системами. Важно соблюсти последовательность стадий. Не все молодые люди и барышни знают об этом. Следует научиться жить одной и выйти в свободное плавание. Одиночество не зависит от наличия или отсутствия тел рядом с Вами. Важно научиться общаться с Миром один на один. Мама как посредник уже выполнила свою миссию, свою роль.

Теперь пришла пора быть в диалоге (а не полилоге) с Миром. Вы и Мир.

Этот диалог превратится в металог – настолько могущественным он будет.

А слезы ваши вполне объяснимы. Всякий раз, переходя на новую ступень, мы расстаемся с чем-то старым, уже изжитым, отработанным, но таким привычным. Это сделать необходимо. С лишним грузом за плечами на новую ступень не подняться.

Невеста перед свадьбой плачет. Она расстается со своей ролью незамужней девушки и вступает в новую, неведомую ипостась замужней женщины. Ей страшно, она не знает, каково это – быть замужем. Но эволюция идет своим чередом, следует своим законам.

Женщина в родах плачет: она переходит в ипостась матери, обретает новые возможности, но и новую ответственность.

Чтобы стать бабочкой, надо сбросить приросший уже хитин куколки.

И вы сейчас перед выбором: СТАТЬ СОБОЙ, ВЫБРАТЬ СВОЙ ПУТЬ или ОСТАТЬСЯ доченькой своей мамочки.

Ваш страх смерти – показатель мощного влечения к жизни. Вы сейчас беременны собою. А к следующему циклу, примерно через год, как уже «себя родите», так и решите – возвращаться назад или идти вперед. Ну не понравится – вернетесь к старому корыту.

Она уже не плакала. Внимательно смотрела на меня своими черными глазами.

– Спасибо. У меня уже нет вопросов. А куда можно выбросить платочек? Он мне уже не нужен.

«Старт взят», – подумала я.

Полгода спустя я узнала, что она заканчивает ремонт в своей квартире и собирается туда переезжать. Одна...

Рожденный летать

Она зашла в кабинет как-то неприметно и сразу оказалась в кресле для посетителей. И теперь сидела и молча, как-то напугано смотрела на меня. Я кое-что о ней знала, мне рассказывала знакомая.

Я посмотрела на нее.

– Слушаю Вас.

– Я даже не знаю, с чего начать...

Она замялась:

– Вам что-то рассказывала про меня Р.?

– Всегда лучше услышать историю от самого человека. Вероятно, у Вас есть что-то значимое, что привело Вас?

Я подталкивала ее к разговору, чувствуя при этом, что информация о ней, услышанная от знакомой, мне явно мешает. Через некоторое время ощущение наличия помехи прошло, и у нас началась беседа.

Она тихо скользила своим голосом в пространстве, как водомерка по воде, еле слышно, периодически останавливаясь для вдоха.

Я рассматривала ее. Подчеркнутые линии бровей, матовая кожа, заостренный нос и тонкие губы придавали ее лицу черты аристократичности. Минимум мимических движений, что выдавало ее напряжение. Безупречно подобранная по фигуре одежда, ухоженные руки, ничего лишнего. Руками она теребила кисти платка.

- Я волнуюсь за свою семейную ситуацию. Вернее за психологическое состояние ребенка. Ему четыре года. Дело в том, что муж часто ведет себя не совсем правильно. Если что-то в семье совершается не так, как он хочет, начинает угрожать. Вот вчера, например, он долго стоял у окна, а мы живем на семнадцатом этаже...

В этот момент она выразительно посмотрела на меня:

- А потом сказал: «Полетать, что ли?!». И так бывает часто. Иногда он садится на подоконник и грозит спрыгнуть.

- И давно это происходит?

- Мы живем с ним семь лет, и все эти годы так продолжается. Он меня всю вымотал.

- Так это случилось и до рождения ребенка?

- Да.

- А если бы Вы сказали: прыгай?..

- Думаю, что не прыгнул бы, не сделал бы этого...

- А на самом деле как Вы реагируете?

– Я?.. Я нервничать начинаю, но сдерживаю себя, не позволяю себе реагировать, сжимаюсь вся. Прошу не делать этого. Он постепенно отходит от окна. И я делаю так, как он хочет. Мне в этот момент не хочется его видеть. Если ссора происходит в машине, то хочется из машины выпрыгнуть, но он не выпускает: кричит, закрывает все двери, довозит до работы, оставляет меня на работе, а сам едет дальше. Я после такого полдня в себя прихожу, работать не могу, все о нем думаю, о наших отношениях, раздражаюсь, как будто заряжаюсь чем-то. Потом он звонит, как ни в чем не бывало. Вечером приходит в прекрасном настроении. А я даже разговаривать не могу.

– А что Вас удерживает вместе?

– Меня ничего...

– Когда лист на дереве еще зелен, он не может оторваться от дерева. А когда желт и сух и соки жизни уже не связывают его с деревом, он слетает. При этом не больно ни ему, ни дереву... У Вас во взаимоотношениях так?

– Кажется, еще нет... Иногда мне жалко его – ему больно будет без меня. Но так жить я тоже больше не могу. Не знаю, как реагировать?

– А чтобы это прояснить, важно изменить свои реакции на него. Вот уже семь лет на одинаковый стимул с его стороны Вы даете одну и ту же реакцию. Это как выученный условный рефлекс. В результате он своего добивается – Вы думаете о нем несколько часов кряду в течение дня! Все это время Вы думаете не о себе, не о работе, а о нем – своем единственном и любимом! Думаю, что ему это нравится!

Она заулыбалась.

– Что-то Вас удерживает рядом с ним?

- Что-то есть...

- Как насыщенно проходит у Вас первая половина дня! Вы наполняетесь эмоциями, заряжаетесь, как Вы сказали!

- Но ведь это отрицательные эмоции, разрушительная энергия?

- Энергия – это просто энергия. Во Вселенной нет отрицательной энергии. Где-то прошелся тайфун, разрушив целые селения, а где-то в это же время, благодаря тому же тайфуну, поднялся уровень воды, она затопила пересыхающие рисовые поля, и теперь будет урожай и люди будут сыты. Важны последствия, реакция, а не название энергии.

При смене ответной реакции меняется и способ стимуляции. Его энергия начнет искать другие пути взаимодействия с Вами.

Вы воспитываете ребенка и, конечно, знаете, что если ребенку выгодно болеть (скажем, родители обеспечивают ему максимум покоя и удовольствий на этот период), то он всеми способами, осознанными или бессознательными, будет призывать к себе болезнь. А если обеспечить максимум покоя и минимум удовольствий (например, ограничить просмотр телевизора и общение с друзьями), то болеть в следующий раз не захочется – не выгодно. Организм включит все свои защитные силы, чтобы быть здоровым.

Она молча кивала. А я продолжала:

- Вы сформировали привычку подавлять свои эмоции. Она действительно несет деструктивный потенциал. Это может обернуться накоплением аффекта, в данном случае агрессии. А когда агрессия поворачивается в сторону себя, приходят несчастные случаи, болезни,

депрессия. Это как запор: как ни сдерживай, а распрощаться с содержимым кишечника тем или иным способом все равно придется.

– Да, начались болезни.

– Так же с эмоциями и чувствами. Вы можете выражать свои чувства, о них рассказывая. Если нечего выражать или не хочется, так просто наблюдайте или занимайтесь своими делами. А Вы всякий раз пытаетесь воздействовать на супруга такими неэффективными методами. Он, в свою очередь, тоже имеет право выражать свои эмоции, чувства и желания любыми понравившимися ему способами.

Разберем ситуацию с окном. Он имеет право подходить к окну?

– Да.

– Он имеет право кричать?

– Да.

Голос мой становился все громче, акустика комнаты этому способствовала:

– Итак. Он подходит к окну на семнадцатом этаже. Представляете, какие просторы перед ним открываются?! И он начинает свою, можно сказать, соколиную песню...Он кричит: «Хочу-у-у лета-а-ать... Сейчас полечу-у-у!!!». А Вы ему что говорите?

– А я говорю: не надо, есть другие способы...

– Вот именно. Вы ему говорите: «Рождены-ый полза-а-ать, летать не-э мо-о-оже-э-эт...». Вы на что ему намекаете?

Ей явно понравился такой поворот беседы. Она открыто улыбалась, а мой голос становился все громче.

– А Вы ему можете сказать: «Лети-и-и ми-и-лы-ый! А я тут пока поползаю». И продолжайте заниматься своими делами.

Женщина уже совсем смеялась.

Пришла она недели через две.

– Знаете, доктор, что мой муж сделал, когда я сказала ему: «Лети, а я тут поползаю», – и продолжила заниматься своими делами, в то время как он стоял на подоконнике?! Он сначала опешил, потом нахмурился, а потом слез с окна и пробурчал: «Я лучше тут с вами поползаю!..».

ЕСЛИ ВЫ ПОТЕРЯЛИ...

Пережить, проживая...

Как помочь человеку, переживающему потерю, например смерть родственника? В такой момент человек испытывает острые ощущения безысходности, отчаянья, часто до такой степени, как будто теряет себя, особенно если благополучно прожил в супружестве несколько десятков лет.

Как пережить расставание?..

Именно так – п-е-р-е-жить, проживая...

Позвольте себе проживать все свои чувства, оплакивать, горевать, эмоционально открыто выражать те чувства, которые вы на самом деле испытываете. Не замалчивайте, не скрывайте, не утаивайте.

Окружающим близким рекомендуется позволить человеку переживать свое горе. Совершенно бесполезными являются утешения типа «возьми себя в руки», «подумай о себе», «все будет хорошо». Для этого человека многое будет по-другому.

К новой жизни можно приспособиться, только полностью пережив и оплавав потерю. Для завершения работы горя требуется около года, то есть полный временной цикл, прожитый без того, кто ушел. Помочь пережить потерю важно так, чтобы человек почувствовал себя нужным и значимым для других – своих близких, друзей, знакомых.

Как-то на прием пришла женщина с просьбой помочь ее матери, переживающей потерю супруга (отца женщины).

Она обратилась ко мне с такими словами:

– Я хочу заставить ее не думать о папе... Она очень переживает, иногда плачет.

– Сколько они прожили вместе?

– Сорок два года.

– Большой срок супружеской жизни. А сколько времени прошло после смерти?

– Три месяца...

– Это очень маленький срок для того, чтобы распрощаться и отпустить того, с кем так много прожито...

Я задумалась. Женщина молчала.

- Понятно, что вы переживаете за свою маму и очень хотите ей помочь.

Женщина согласно кивнула.

- Но при этом Вы хотите лишить ее возможности переживать и оплакивать потерю, «заставить не думать» о своей второй половине, о любимом ею мужчине, с которым она разделяла свое бытие в течение сорока двух лет жизни и который ушел, вернее, перешел черту бытия без нее. Реакцию горя невозможно ускорить. Горе можно только пережить. Чувства нельзя подавлять, их можно переживать, отдавая вовне, и тогда с течением времени они смягчаются и преобразуются в память.

И тогда уже можно решать, чем заполнить свою жизнь: может быть, помогать своим детям и внукам, пойти работать, заняться своим садом-огородом, какой-то творческой деятельностью, больше общаться с близкими и друзьями. Иначе нереализованная, свободная энергия начнет давить своей массой – отсюда и повышение давления, часто случающееся после перенесенных потерь.

В религиозных традициях утешение в смерти близких находят в смирении, прощении и отпускании ближнего своего. Мы не выбираем день своего рождения, мы не выбираем и день смерти. Он просто приходит. И в этом можно усмотреть влияние высших сил, не подвластных нашему разумению, логическим размышлениям.

Оплакивая ушедшего, мы плачем не только о нем, в первую очередь – о себе, оставшись без любви и заботы ближнего своего, без защитника, друга, покровителя.

Обратимся к тексту святителя Иоанна Златоуста «Утешение в смерти близких»: «Будем оплакивать не умирающих, а тех, которые оканчивают жизнь во зле. Если же ты, жена, нуждаешься в защите и потому плачешь о муже, то прибегни к общему для всех Защитнику, Спасителю и Благодетелю – Богу, к этой непреборимой защите, готовой помощи, благонадежному покрову, вездесущему и повсюду нас окружающему... Почему же ты скорбишь, почему плачешь, когда можешь снискать прощение умершему? Потому ли, что ты осталась одна и потеряла защитника? Не говори этого: ты не потеряла Бога и, доколе имеешь его, Он Сам будет для тебя больше и мужа, и отца, и сына, и зятя, ибо и при их жизни Он же делал для тебя все... Если перенесешь великодушно, то отсюда будет некоторое утешение и умершему, и тебе...».

Мы не можем утверждать достоверно, чем является смерть для некогда воплощенной в тело души – окончанием существования или переходом, переселением в иные миры, в другую систему координат. Мы не знаем, что такое мир иной. Однако и опровергать такой возможности не будем. Во всех религиозных конфессиях смерть считается переходом в запредельное, непостижимое живыми, но реально существующее для ушедших. Будем хотя бы помнить об этом.

Жизненные парадоксы

В кресле сидела аккуратно одетая пожилая женщина и тихим, с саднением голосом рассказывала свою историю. Периодически останавливалась, чтобы вытереть слезы.

– Я живу в постоянном стрессе... У мужа рак легких. Диагноз поставили два года назад. Тогда врачи сказали, что операцию делать поздно и что жить ему осталось один-два месяца. Но вот уже прошло два года – до сих пор ждем... Я не могу с ним расстаться. Постоянно о нем думаю. Вот сейчас здесь сижу, а мысли о нем.

– Как Вам сейчас?

– Мне очень тяжело.

Страх грядущих изменений, одиночества и смерти. И уже не экзистенциальный страх, а вполне реальный и осознаваемый. Эта тема не впервые звучит в моем кабинете. И всякий раз я немного волнуюсь. Передо мной пожилой человек, большая часть жизни которого прожита (если рассматривать в линейном времени). Смотрит на меня глазами, полными надежды или уже безнадежности? И мне предстоит подобрать такие слова, которые бы помогли пересмотреть ее теперешнюю позицию и подтолкнуть к новому осознанию. Но к какому?..

Несколько месяцев назад умерла моя бабушка... Что я тогда чувствовала, что чувствую сейчас? Впервые за последние годы я почувствовала весомость и тотальность понятия «никогда». Я уже НИКОГДА не смогу ей улыбнуться, поговорить с ней, сделать ей что-то приятное. А она НИКОГДА не сможет почувствовать этого.

Как важно проживать и переживать каждый момент ЖИЗНИ полно, искренне, тотально... всегда... и в общении с собой, и в общении с другим... и тогда, возможно, не будет так сильно давить тотальное «никогда»...

Вспомнила курс по экзистенциальной терапии:

«...Важно помочь человеку научиться жить.

Смерть – есть условие, дающее нам возможность жить аутентичной и свободной жизнью...»

И слова Карлоса Кастанеды о необходимости помнить о смерти для того, чтобы жить полноценной жизнью.

По моим наблюдениям за пожилыми людьми, тревогой смерти больше охвачены те, кто мало вовлечен в жизненную активность, кто избегает полноты сегодняшних переживаний, кто переносит ответственность за неудовлетворительную жизнь на смерть, что я и наблюдала в данном случае.

– Расскажите, как Вы живете, с кем, что еще в семье происходит?..

– Мы живем с двумя сыновьями и снохами. Дома как ад. Раньше все было хорошо, когда младший сын не был женат. Но несколько месяцев назад он женился. Старшая сноха не влюбила младшую, и в доме постоянные ссоры. Собираемся разменивать квартиру. Я прошу ее повременить пока... ну пока...

Она замаялась и вопросительно-понимающе посмотрела на меня, как будто я должна была догадаться, о чем речь:

– А сноха ни в какую...

Женщина заплакала сильнее, только все также тихо...

– В Вашем повествовании была одна фраза, которая особенно привлекла мое внимание. Рассказывая о болезни супруга и о прогнозах, Вы сказали: «До сих пор ждем...». В этом кроется какое-то противоречие: с одной стороны вы хотите продолжать жить с ним, с другой стороны как будто ждете смерти...

Женщина на секунду опешила:

– Да, это так. Я все время боюсь этого. Я молю Бога, только бы смерть его была спокойная, быстрая, легкая...

– Вы молитесь о его смерти?!

Повисла пауза... потом нерешительное:

– Да... но как же мне?..

– Ваша ошибка в смещении акцента с жизни на смерть, с того, что есть, на то, чего нет. Молитесь о качестве его жизни, а не о качестве смерти. Ваш супруг жив. Вы молитесь за его жизнь сейчас?

– Да, я всячески его оберегаю от переживаний, хочу, чтобы ему было спокойно. А тут еще сноха со своим разменом. Он знает про размен, переживает за меня. Он такой веселый у меня... Говорит, вот мог бы я ходить, всем бы тумачков надавал за тебя. Я поплачу где-нибудь, а потом только к нему прихожу, чтобы не знал, что я переживаю, и сам бы не переживал.

– Вы прячете от него переживания и хотите, чтобы ему было спокойно?

– Да.

– То есть вы ему лжете, одевая маску спокойствия?

– Да, чтобы ему было спокойнее.

– Знаете, когда человеку спокойнее всего и уже нет никаких переживаний?!

Она внимательно смотрела мне в глаза.

- Да-да. Когда он мертв. Смерть – это и есть отсутствие любых переживаний и полный покой. Лишая супруга переживаний, вы обедняете его жизнью. Переживания, любые, в том числе за Вас, продляют ему жизнь. Пока ему есть за что переживать, ему есть для чего жить. И его организм будет всячески бороться за это, в этом для него смысл жизни. И еще. То, что я сейчас скажу, покажется еще более парадоксальным. Ситуация со снохой, эти ссоры и волнения также поддерживают его жизнь. Если бы все в семье было нормально, он со спокойной душой, без волнений за Вашу жизнь без него мог бы Вас оставить. Сейчас он не может уйти, так как боится, что Вы не справитесь с ситуацией в одиночестве.

- Да, он так и говорит.

- Он сам вам дает подсказки, как себя с ним вести. Делитесь с ним своими переживаниями, рассказывайте. Интенсивные переживания жизни поддерживают активность организма, эмоции активизируют головной мозг – это его способ продлить жизнь.

Женщина совсем перестала плакать:

- Мне стало как-то... по-другому.

Черные дыры

Моложавая женщина ждала меня в коридоре.

- Проходите. Слушаю Вас.

- Мне плохо: чувства тревоги, одиночества, бессилия, плохой сон, ухудшилась память, давление часто поднимается. Это началось после несчастья.

Женщина залилась слезами... и продолжила:

– Год назад у меня умер муж. Мы прожили двадцать лет. А сейчас я совсем одна. У меня больше никого нет. Детей нет.

– Я понимаю, что Вам тяжело это вспоминать. И все же расскажите подробнее, как Вы живете с тех пор, чем занимаетесь.

– Я осталась совсем одна. Я проплакала весь год – в три ручья.

Периодически замолкала, чтобы всплакнуть, вздохнуть, что-то вспомнить. Затем продолжала:

– Год было невыносимо. Сейчас чуть легче. Только мне так плохо в моем одиночестве. Не знаю, чем занять себя от этих воспоминаний.

– Вы, вероятно, что-то предпринимали уже, чтобы облегчить свое состояние?

– Кота завела – все есть о ком заботиться. Прихожу домой – вроде не одна. Подруга в гости приезжала – мы с ней в кино, театры ходили, давление нормализовалось. Мне легче было, не замечала, как время пролетело. А после ее отъезда – я опять распустилась. Ругаю себя, а ничего поделаться с собой не могу, не знаю, что делать. Вот в бассейн записалась, музыкальные кассеты на ночь слушаю. А что еще?

Она вопросительно посмотрела на меня.

– Скажите, а насчет работы Вы размышляли...

– Да, но... в деньгах я не нуждаюсь... если только для общения?..

- Дело в том, что вы живете в режиме нарушенного энергообмена. Гармоничное состояние характеризуется двусторонним направлением тока энергии: как к Вам, так и от Вас – в равной мере. Это как круговорот воды в природе. Это касается информации, эмоций, чувств, заботы. В Вашем случае резко снижен отток. В результате избыток накапливающихся эмоций и чувств проявляется повышенным давлением (это же избыток давления!), слезливостью (избыток слез, негативных эмоций!), головными болями (избыток чувствования), бессонницей (избыток бодрствования). Одиночество – это тоже избыток, избыток одиночества. Вам кажется, что чего-то не хватает, а на самом деле у вас застой, избыток. А потом, вероятно, наступает эмоционально-слезливый взрыв, после чего Вы чувствуете опустошение?!

Она кивнула:

- Поплачусь – и мне легче.

- Вы действительно теряете энергию в этот момент. Только переживаете одно и то же, получается как в болоте – откуда ушли туда и вернулись. Следует наладить процесс отдачи, чтобы уравновесить. Когда рядом был муж, большая часть Вашего потенциала направлялась на него. Общение с ним занимало много времени. А сейчас этот потенциал освободился. После утраты образовалась пустота.

Она кивнула.

- Эта пустота, если Вы ее ничем не заполняете, заполняется сама – Вашими слезами, переживаниями, сетованиями. Она, как космическая черная дыра, начинает втягивать Вашу энергию. Это ложный путь. Он не приносит облегчения. Вернее, он приносит временное облегчение. Необходимо наладить процесс отдачи энергии. Чем заполнить образовавшееся жизненное пространство, выбираете Вы сами. Может

быть, работой. В этом случае работа будет не ради денег, а из-за интереса и общения.

Женщина заулыбалась:

– Мне стало легче.

Она ушла. А я сидела и думала: так ли хорошо это внезапное разовое облегчение? Действительно ли удастся сдвинуть точку сборки и запустить процесс актуализации собственных ресурсов, собственного потенциала. Или это облегчение как таблетка анальгина при аппендиците – симптом на время смазался, а процесс остался?!

Глава 4. Параллельные миры

ПРЕВРАЩЕНИЯ

– Раньше, в детстве, путь был ясным и понятным. Сейчас все по-другому. Куда теперь двигаться?

– Раньше путь определяли родители. Они говорили банальные вещи, которые невозможно подвергнуть сомнению. Они говорили: «Ты вырастешь. Ты поступишь в институт...».

Понятное дело – вырастешь, куда ж ты денешься? Такие трюизмы превращались в пророчество, и мы превращались вслед за ожиданиями, мнениями, концепциями и оценками значимых других. Вот только во что превращались?!..

А потом пришло время взять ответственность за себя на себя, дабы реализовать собственное предназначение, став тем, кем каждый из нас может стать в своей жизни...

Хочет ли гусеница стать бабочкой?

Человек привыкает к своей системе координат. Мы говорим: он адаптировался.

Как гусеница, довольно перебирающаяся от листа к листу и удовлетворенная своей ролью.

Но! Приходит время – и эволюция зовет! Начинается превращение!

Превращение включает в себя все стадии процесса диалектического отрицания. Из школьного курса философии известен один из канонов диалектики, раскрывающий развитие как процесс, при

котором осуществляется восхождение от низшего к высшему, от простого к сложному путем отказа от некоторых свойств старого и зарождения нового, содержащее в себе уже бывшее лишь частично и обогащенное следующим.

Гусеница меняет свою систему координат, способ передвижения, питания, общения с себе подобными и с миром – она превращается в куколку, чтобы потом превратиться в бабочку.

Хочет ли гусеница превращаться в бабочку?! Да и знает ли она об этом?

Проявление своего потенциала в полной мере возможно лишь в новых условиях. И она реализует эту возможность! Она реализует себя и свои потребности, используя новые, расширенные возможности, которые можно реализовать только в новых условиях. Она прощается с коллегами-гусеницами и встречается с бабочками. У бабочки это происходит неосознанно, спонтанно – она просто подчиняется воле Вселенной. А как красиво получается!

Надежда каждого цветка – встретиться с бабочкой (а вовсе не с гусеницей!).

У нас есть возможность следовать за своей неосознанностью осознанно,

за своим бессознательным осознанно,

за волей Вселенной (организма, высшей силы, Бога, бессознательного – назовите, как хотите) ОСОЗНАННО!

Главное – не затормозиться, не испугаться, а реализовать возможность следовать дальше СВОИМ ПУТЕМ!

Реалии твоего бытия

В борьбе с психологическим дискомфортом постепенно стирается грань между тем, против чего борешься, и самой борьбой. Борьба становится дискомфортной, неудобной, мешающей.

В этот момент полезно спросить себя: а чего же я собственно хочу? Многие с удивлением обнаружат, что не знают своих желаний. Именно своих, а не чужих.

Ваше желание может звучать так: «Я хочу, чтобы он (она) стал ко мне внимательнее, чтобы родители перестали меня критиковать, чтобы ребенок лучше учился, чтобы муж приходил с работы раньше, чтобы...».

Но эти желания не про вас! Эти желания – про них, про всех, кроме вас!

Так формируются параллельные миры чужих проблем, которые к вам имеют весьма опосредованное отношение.

Задайте себе вопрос, почему ваше счастье и благополучие вы связываете в первую очередь с кем-то, а не с самим собой?

Мы не можем заставить измениться другого человека.

Но мы можем найти и осуществить свои собственные желания!

Вот что интересно: тот, кто не знает, чего хочет, обычно знает, чего НЕ хочет. Например, не хочет, чтобы стало еще хуже. Как один из моих пациентов сказал, «боюсь опуститься на самое дно», и показал рукой вниз.

- Стать маленьким?! - я так интерпретировала его жест. Регрессировать до состояния потери себя, хаоса влечений и желаний.

Стать маленьким - это значит еще и безответственным.

Без-ответственным - не-со-ответствующим (не-со-стоятельным, не-стоятельным, не-потентным) требованиям собственной эволюции, своему развитию.

Сопротивление реализации своих возможностей приводит человека в состояние невротической скованности.

Тогда энергия (либидо, жизненная энергия, психическая энергия) оказывается в замороженном, статичном состоянии, начинаются регресс и болезни, так как личность перестает соответствовать требованиям внутренней сущности, внутренней потребности в развитии, в движении, динамике. В этом случае энергия принимает неправильную форму, как раковая опухоль в теле, клетки которой теряют способность к дифференцированию и правильному исполнению своих функций, своего физиологического предназначения. То же можно сказать и о психической функции человека - энергия сковывается, превращаясь в сгустки симптомов.

Важно освободить зажатую энергию, дабы придать ей другую форму.

С одной стороны - преодоление невротической ограниченности, с другой - соблюдение законов жизни с добровольно принятой ответственностью. Это и есть баланс между внешней и внутренней ответственностью. Если одной становится больше, то это потому, что другой стало меньше. Очень похоже на правила дорожного движения - на ситуацию на автомагистрали. Представьте себя водителем. Вы едете, соблюдая правила дорожного движения, работают светофоры, дорожные

знаки расставлены в нужных местах, вы умеете их читать – все хорошо, и вы в безопасности доезжаете до места назначения.

Теперь представьте другую ситуацию: вы решили пренебречь правилами, сбросить ответственность, то есть по вашим понятиям – проявить внутреннюю свободу. И что же? Тут же найдется постовой, который не преминет наложить на вас ответственность внешнюю в виде штрафа. Равновесие между внешней и внутренней ответственностью восстановилось.

Теперь иная ситуация. Вы едете по дороге, на которой не работают светофоры. В этом случае вам приходится напрягать свои внутренние силы, чтобы не попасть в опасную ситуацию, то есть вы усиливаете внутренние требования к себе – повышаете свою ответственность.

Итак, ответственность может соблюдаться добровольно – в этом случае она превращается в свободу!

Добровольно принятая ОТВЕТСТВЕННОСТЬ приводит нас к СВОБОДЕ!

Легкость бытия или истинная свобода?

Часто люди стремятся к свободе, не понимая и не принимая ее истинного значения.

Что интересует вас – легкость бытия или истинная свобода?

Тяжесть—легкость. Не одно поколение пыталось выбрать, что же лучше – тяжесть или легкость. Милан Кундера посвятил поиску ответа на этот вопрос триста страниц романа «Невыносимая легкость бытия». Парменид утверждал: «Легкость позитивна, тяжесть негативна». А для Бетховена, наоборот: «...лишь то, что весит, имеет цену».

Легкость может давить так же, как и тяжесть. От того она становится невыносимой. Бывает так, что освободившись разом от всех пут, возглашая: «Буду теперь делать все, что хочу!», – человек вдруг обнаруживает, что не знает, чего хочет. Начинаются хаотичные метания. Нет ощущения опоры, нет порой и ощущения себя. Ограничений внутри себя тоже нет, поэтому быстро наступает интоксикация свободой.

Правила – лишь кажущиеся ограничения. Но именно дисциплина, кажущиеся ограничения, а на самом деле ответственность ведет по свободной дороге.

Все как в обыденной жизни. Мы можем нарушить правила дорожного движения, в этом случае наша свобода может окончиться тотальной пожизненной несвободой ограниченного земельного пространства. Мы можем соблюдать правила дорожного движения – тогда шанс своей реализации, свободного передвижения и длительности существования резко возрастает.

Как говорит мой Учитель,

Можно все! И не важно можно или нельзя – а важно, как к нам вернется наше «можно»!

Предполагаю, что после приведенных примеров, вы уже задумались: а как же это для вас?

Даже голову ломать над этим не следует. Легкость и тяжесть стоят друг друга. Они как противоположные ноты одной октавы: «до» и «си», без каждой из которых музыкальный ряд оказался бы не полным. Нота, следующая за «си», – опять «до»!

Именно противоположности наиболее близки, единство и борьба которых порождает целостность.

Целостность—двойственность. Вы думали, целостность и двойственность несовместимы?

Целостность содержит в себе двойственность, как белый цвет – все остальные цвета. Как сокрытое – то, что сокрыто, и то, что станет проявленным. День содержит утро и вечер, а утро соединяет ночь с днем.

Зачастую ценность тяжести мы начинаем понимать, когда она исчезает из нашей жизни. Тяжесть и есть наша свобода, наша легкость.

Тяжесть становится легкой, когда она познается и признается.

А признанная – принимается.

Это становится понятным, если отождествлять тяжесть с телом, деянием, взаимоотношениями, ответственностью, намерением, стрелой, пущенной в цель и самой целью.

Что же тогда есть легкость?

А легкость – это свобода и любовь, с которыми мы выбираем все остальное!

Есть еще такое понятие как контролируемая глупость – делать то, за что берешься безупречно, так, как будто в этом есть какой-то смысл для тебя – даже, если его нет. Так учил Дон Хуан своего воспитанника Кастанеду.

Это контролируемое творчество, сочетание безграничности и формы, избираемой по своему усмотрению, когда на входе – жизнь, на выходе – шедевр!

На входе – жизнь, на выходе – шедевр

Как-то на консультативном приеме я спросила одну женщину, с которой мы разговаривали на тему ее внутренних границ, как она их ощущает. Она ответила, что они размыты, аморфны. Аморфность – отсутствие формы, состояние, близкое к хаосу, растерянности.

Растерянность приходит, когда теряются границы.

Человек рождается с определенным запасом энергии, еще не оформленным, но с хорошим, мощным потенциалом развития.

Как мы распорядимся своей энергией, во что мы ее оформим – в этом и состоит наша свобода – свобода направлять свою энергию, оформлять отношения с самим собой и с миром.

Когда внутренняя ограниченность преодолена, мы начинаем ощущать потоки свободной энергии. Тогда избираем форму, в которой хочется проявлять себя, в которой будет проявляться наша энергия. Под формой подразумевается: профессия, творческая реализация, отношения, какая-то иная деятельность.

Захотите ли вы приготовить пирог из бесформенной горсти муки и растекающегося молока, создать мелодию из непослушных звуков, сшить себе платье из отреза ткани, придать форму куску глины, а может быть, вы решите соединить цифры в математическую формулу, составить текст выступления, сделать стрижку из копны волос, поддержать спортивную форму – все это оформление, упорядочение жизненной энергии,

придание формы различным видам энергии – превращение хаоса в гармонию.

Поскольку наши тело и психика изначально гармоничны, то когда внешняя гармония начинает резонировать с внутренней, а внутренняя с внешней, приходит ощущение удовольствия и счастья.

Если же упорядоченности становится меньше, а хаоса больше, возникает расстройство, в «мелодии жизни» появляются фальшивые нотки. Тогда требуется настройщик.

Мы сами можем стать настройщиками своей жизни!

Рекомендуется провести такой минитренинг.

Встаньте в удобное положение, правую ногу – чуть вперед. Настроившись, громко произнесите слово «Я». Получилось тихо?! Еще раз скажите «Я», еще и еще раз.

Всякий раз прислушивайтесь, в какой точке тела резонирует, откликается при произнесении слова «Я».

Положите руку в то место, где вы чувствуете свое Я.

Выкрикните громко: «Я-а-а-а».

Вам откликается Мир! В Вас откликается Мир!

В течение следующей недели наблюдайте за своей речью, начинайте предложения со слова «Я» («Я хочу», «Я сделаю», «Я думаю», «Я выбираю»...).

Стук изнутри

Так же как повышение температуры тела при воспалении сигнализирует о телесном неблагополучии и сопровождается реакциями иммунной защиты, так и психологический дискомфорт, например тревога, означает, что в психике борются какие-то непримиримые силы. Можно сказать, что создалась революционная ситуация, когда верхи не могут, а низы не хотят.

Революционная ситуация возникает по естественной необходимости, так как предшествует переходу на новый этап развития, жизни, самоосуществления.

Нестандартная, кризисная ситуация несет в себе преобразовательный потенциал.

В этом случае важно разобраться, между какими силами создается революционная ситуация. А к каким силам присоединиться и поддержать, выбирать вам. Только оставление себя на прежнем уровне чревато болезнями, неприятностями, несчастными случаями, энергия ведь бурлит и силы эволюции продолжают требовать своего – перехода к следующему этапу реализации своих возможностей.

Кризисная ситуация несет в себе преобразовательный потенциал!

Психический дискомфорт подталкивает человека к поиску, новым решениям, выбору. На это требуются мужество, смелость и сила. Сила намерения.

Многие хотят обезболивания – устранения беспокоящего ощущения, – не выдерживая колебаний неопределенности.

Но роль обезболивания второстепенна и проходяща.

А жизненная энергия продолжает свое мощное движение.

Тревога сопровождает кризисные моменты жизни, когда на смену закона гомеостаза приходит время реализации закона развития (см. «Законы развития»).

Согласно психоаналитическим концепциям, у маленьких детей тревога своим происхождением обязана страху уничтожения, возникшему в связи с мощными переживаниями во время родов. Затем в течение жизни ранние переживания реактуализируются в ситуации символического умирания. Тревога сигнализирует о начале процесса интеграции, синтеза противоположностей. Собственное внутреннее Я сталкивается с новой психической реальностью и необходимостью эту реальность принять, что поначалу может причинить боль.

3. Фрейд пишет о страхе смерти как об аналоге страха кастрации. Вероятно. Очень похоже. Только не в прямом смысле этого слова. Кастрация – отобрать и оставить НИЧТО. Символическая смерть – отдать, чтобы пришло НЕЧТО.

А если мы не отдаем добровольно, то жизнь все равно отберет, только принудительно, именно потому что это необходимо для развития самой жизни.

Отдать то, что имеешь и к чему очень привык, но одновременно, как старый любимый костюмчик, стало мало и мешает дальнейшему росту. Жмет, трещит по швам, вызывает ощущение напряжения и начинает раздражать. Нужен другой костюмчик. Все хорошо, когда вовремя. Всему – свое время.

Для исследования тревоги необходимо мужество. И если в вас этого мужества нет, то за исследование глубин собственной психики лучше и не браться.

Новое несет в себе неизвестность, но не значит опасность. И мы неосознанно чувствуем это. И в этом тоже может быть причина тревоги.

Страх перед иной жизнью – это страх увидеть себя в новом свете, узнать о себе нечто, чего не знал ранее, включиться в новую деятельность, новую роль, новые отношения. Но если тревога возникла – значит пришла пора действовать.

Важно сначала разобраться в смысле происходящего с вами. В жизненно важном смысле...

Не надо прятаться от своей тревоги.

Это бессмысленно, когда начинается стук изнутри...

Что у тебя останется, если ты потеряешь все?!

Что у тебя останется, если ты потеряешь все?

Каким ты станешь, если потеряешь все?..

Варианты ответов: собой, особым, обособленным, а может быть, свободным... или способным?!

Так, может быть, потерять, отдать или расстаться – это способ стать собой, свободным и способным?

Тогда это не столько потеря, сколько приобретение—становление—развитие! Почему считается, что потеря—расставание хуже приобретения—становления? Вопрос риторический. Но поразмышляем...

Итак, что мы можем потерять?

- Социальный статус,
- ставшие привычными телесные ощущения и чувства,
- привычную систему координат,
- материальное обеспечение,
- эмоциональную вовлеченность—сплоченность с кем-то, кого потеряли,
- что-то, что считаем потерей.

Рассмотрим, что нам приносит каждая из перечисленных потерь.

Социальный статус

Социальный статус обеспечивает постоянство. Статус от слова «стоять», от него же застой, а стало быть, усталость, напряжение, давление и сжатие.

Кто-то скажет: «Так ведь и устойчивость от него же!». И будет прав, действительно, устойчивость. А устойчивость опять же приводит к застою. Ни тебе потянуться, ни оглянуться, ни хвостиком махнуть, ни творческий акт совершить. Вглядитесь в статую в местном парке – она находится в состоянии постоянной статусности.

Смена устойчивости – переход к неустойчивому равновесию и даже к неравновесному состоянию – это движение, развитие, раскрытие. Это момент кризиса и, что главное, нахождение новой точки равновесия и новых возможностей для самореализации. Динамический процесс

развития—становления закономерен и присутствует в нашей жизни, как день и ночь.

Даже если мы зашторим окна и зажмурим очи,

День все равно придет на смену ночи.

Телесные ощущения

Это стимуляция тактильных или иных (холодовых – для аквалангистов, тепловых – для прачек, зрительных – для художников, вкусовых – для дегустаторов, обонятельных – для парфюмеров) рецепторов. А для рецепторов все источники стимуляции равны. Можно гладить собаку или ребенка, ласкать любимого мужчину, месить тесто – и получать удовольствие от воздействия на органы восприятия чувств и ощущений. В случае потери прежнего источника стимуляции рецепторов (развелись с партнером, сменили профессию, потеряли собаку), появляется временная дезориентация, исчезающая при появлении нового интереса.

Привычки

То, что повторяется долго, постоянно, регулярно и формирует условный рефлекс. Звенит будильник – встань и иди на работу той же дорогой, что и вчера, к тем же людям, что и вчера. И так каждый день. В какой-то момент действие превращается в автоматизм, который перестает замечаться, как дыхание, которое есть всегда. И вдруг это все теряется, и прежнее постоянство исчезает. Опять дезориентация – как следствие разрыва стереотипа. В этот момент можно заняться другой деятельностью и определить, что ты еще на что-то способен. Поменяешь привычку?!

Материальное обеспечение

Ты не позволишь себе слишком долго быть голодным. Пищевой инстинкт делает свое дело. А инстинкт даже в контроле не нуждается, он сам себе режиссер.

Примеры кризисных моментов—потерь(они же – этапы развития—становления):

- развод,
- расставание с человеком,
- расставание с местом работы, коллегами, направлением деятельности и т. д.,
- окончание школы, учебного заведения,
- и многое другое.

А начался этот список моментом собственного рождения – потери статуса плода, привычных телесных ощущений (сыро, темно, тепло, уютно) и перманентного обеспечения питанием и вниманием. А потеря – то какая! Ребенок теряет большую часть своего тела – мамино тело от него отрезают ножницами!

Вопрос: что мы приобрели в момент рождения?

Статус ребенка, физиологическую функцию дыхания, ощущение перистальтики кишечника, тепла—холода, голода и возможности насыщения, то есть – социальный статус, иные телесные ощущения, очередные привычки и, конечно, матобеспечение. По сути, что потеряли, то и приобрели, только на новом витке спирали своего персонального развития. Осталось только адаптироваться.

Сложен сам процесс перехода из одной зоны в другую, из менее прогрессивной в более развитую.

Как отличить обратный переход? Очень просто: он совершенно безболезнен и легок – как из пятого класса перейти в первый и там оставаться.

Только развитие ли это? И нужна ли нам такая жизнь? (См. «Хочет ли гусеница стать бабочкой?»).

Вывод

Если очередной эпизод жизненного пути ощущается мучительно трудным и при этом вы что-то потеряли, с кем-то расстались, от чего-то ушли, радуйтесь – вы прогрессируете в соответствии с законами эволюции, вы развиваетесь, вы на пути трансформации!

С праздником!

Упражнение

Возьмите в ладонку небольшой предмет и оставьте его там, собрав пальцы в кулак. Внимание сместите внутрь кулака. Наслаждайтесь привычными ощущениями постоянства, плотности, неподвижности, тактильного воздействия и обеспеченностью руки материальным предметом. Переверните ладонь тыльной поверхностью вверх и медленно разжимайте кулак. Через некоторое время предмет выскользнет из ладони и упадет. Рука потеряет то, что у нее было прежде. А какие ощущения теперь? Что-то появилось? Что изменилось в ощущениях? Стало свободнее? И непривычнее?

Пребывайте в осознании, что возможности вашей свободной руки расширяются и развиваются!

А теперь ответ на риторический вопрос:

- Это одно и то же! И то, и другое – индикатор развития, инициации в новую роль, подъема на новую ступень самосвершений!

В ДИАЛОГЕ С ПСИХОТЕРАПЕВТОМ

Позвольте чувствам просто быть

В кабинет вошла, опираясь на палочку, пожилая женщина лет семидесяти. Села, отдышалась и начала свое повествование. Сразу с того, что беспокоит, – хромота и слабость в ногах. Два года назад случился перелом шейки бедра, тогда и был поставлен диагноз остеопороз – размягчение костей в связи с нарушением кальциевого обмена в организме. По этому поводу она и сокрушалась.

Глаза блестят, но очень сдержанна. Сидит в одной позе, скромно тербит платочек, переминает пальцы.

- Разве что-то может мне помочь? Разве есть средство борьбы с остеопорозом? Смогу ли я теперь двигаться и быть активной как раньше? Я ведь раньше с весны до поздней осени на даче работала, за участком ухаживала, а теперь....

Она опустила глаза и вздохнула, на минуту задумалась, потом продолжила. Фокус ее внимания опять сместился к даче, как, вероятно, наиболее значимом объекте ее деяний:

- На дачу поехать не могу, а так хочу. Там зарастает все. Я так много времени даче уделяла раньше. На другое не оставалось...

- На что другое? - попросила уточнить я, почувствовав за этим что-то важное для нее.

- Я еще... рисовала - картины... маслом. Рисовала природу, цветы, все красивое, яркое!

Она восторженно подняла глаза, и лицо ее преобразилось, засветилось каким-то особым, творческим светом.

- У меня дома столько картин! Все стены увешаны. И все такие яркие, жизнерадостные! А раздарила людям сколько... Какая сама была, такие и картины рисовала.

Она помолчала, а потом объяснила:

- Этот талант внезапно открылся, без подготовки. Правда, у меня отец был художником. Но раньше, когда работала экономистом, не чувствовала в себе таких способностей. А потом, уже после шестидесяти, вдруг начала рисовать... захотелось...

Она замолчала, чуть понутив голову. Ушла в себя, задумалась...

- А сейчас?

- Настроение не то - пасмурное, паническое, страдательческое какое-то. Что в таком состоянии напишешь? Так и будет на картинах все темное, непонятное, пугающее.

- Именно свое состояние и нарисуйте. Выразите его в том цвете, в тех красках, которые ощущаете сейчас. Ведь в природе и темные цвета есть.

– Да кому это будет интересно?!

– Тому, кто находится в схожем состоянии, испытывает близкие к вашим ощущения.

Когда человек будет смотреть на Вашу картину, чувства СОрезонируют с Вашими, и он ощутит СОчувствие.

Некоторым трудно найти сочувствие в окружающем мире среди людей, они обретут его через Ваши картины, Вашими чувствами наполнятся их сердца, уйдет одиночество и станет легче.

Знаете как писал Сальвадор Дали? Он видел свои картины утром, находясь еще в просоночном состоянии. А потом, что видел, то и переносил на полотно.

Истина – в искренности художника.

И кто-то другой, увидев Вашу картину, почувствует СОзвучие с ее автором, с ее творителем.

И тогда уйдет пугающее одиночество, потому что кто-то еще через картину начинает звучать рядом.

Как только тревожащее чувство становится узнаваемым, видимым на расстоянии, в этот самый момент оно теряет свое воздействие на человека, который рассматривает его со стороны. Главное – увидеть со стороны.

– Да?!

Глаза ее заблестели еще больше, она встрепенулась и расправилась.

- Мне нравится рисовать. Меня это успокаивает. Правда сейчас рука тянется все больше к коричневым и черным тонам...

Она помолчала и продолжила:

- А может быть, мне следует поменять свое отношение к ситуации и стать оптимистичнее?

- Поменять свое отношение, когда не очень-то и хочется, - это себя обмануть, себя покорежить, переделать. В этом есть какое-то насилие. Позвольте быть чувствам, которые есть. Позвольте себе просто быть. Они - Ваши чувства - сами изменятся, но чуть позже. И ситуация тоже. А сейчас позвольте своим чувствам просто быть, любым из них. Вам трудно о них говорить, Вы привыкли их подавлять, скрывать.

- Да, это так. Я устойчива.

- Так выплескивайте их на бумагу, проявляйте их на бумаге, рисуйте их, рисуйте с помощью них, они ваши помощники в творчестве. Все великие произведения сотворены с очень разнообразными чувствами, многие - в печали. Любые чувства - Ваши чувства - расширяют спектр восприятия мира. Если бы вы рисовали всегда одно и тоже, спектр Ваших картин был бы уже, и не все могли бы найти в них отклик.

Я вернулась к ее первоначальному запросу:

- А что касается остеопороза, то у Вашего организма есть ресурс на восполнение костной ткани и ее укрепления. У любого организма, и у Вашего в том числе. Организм сам способен наращивать кости и даже их выращивать.

Вспомните, как это происходит во время беременности, как Вы тогда удивлялись быстрому росту малыша внутри Вас – его тело (и, заметьте, кости!) образовывались буквально из ничего благодаря возможностям и ресурсам Вашего организма.

Стало быть, ресурс здоровья спрятан в самом организме, главное – его активизировать. То, что Вам хочется рисовать – и есть признак активизации внутренних ресурсов. Жизненная активность – состояние универсальное, распространяется и проявляется сразу во всех сферах Вашей жизни. Наполните свою жизнь. Разряжение при наполнении превращается в плотность. Это касается и костной ткани тоже.

Выражайте свои чувства в творчестве, не жадничайте ими, творите ими свои картины, позвольте жизненному потоку проявляться таким образом – и он проявится во всей Вашей жизни!

Сочиненное реальное

В кабинет заглянула женщина:

– Можно?!

– Да, проходите, пожалуйста.

– Я по поводу мамы. С ней что-то происходит.

– Расскажите подробнее....

– Дело в том, что она видит то, чего на самом деле нет, слышит то, чего нет. Ну, например, вчера она мне рассказала, что весь день принимала гостей из Киева, поила их чаем, беседовала, весь день крутилась, устала. А ведь никаких гостей не было! Вообще в квартире никого не было. Мы с ней ругаемся из-за этого. Я ее переубеждаю, а она и слышать не хочет, обижается. А потом я обижаюсь. Помогите, доктор.

– А сколько лет маме?

– Да уже за восемьдесят...

– Скажите, а есть ли у нее знакомые в Киеве?

– Конечно. Мама всю жизнь проработала в научно-исследовательском институте, была очень общительной, много ездила в командировки, и в Киев тоже. И к ней, конечно, приезжали.

– А как сейчас?

– Сейчас живет одна...

– А привычка общаться берет свое...

Все дело в особенностях восприятия. Дело в том, что пожилому человеку, особенно тому, кто всю предыдущую жизнь провел в центре внимания, нужна постоянная стимуляция со стороны внешнего мира. От прежней активности и общительности отказаться очень сложно. Вероятно, в одиночестве ей некомфортно и непривычно. И тогда мозг начинает «вспоминать» прежнюю привычную жизнь. Ваша мама принимает эти воспоминания за реальность. Ей так легче живется – день в заботах проходит и поговорить есть с кем.

Кроме того, этот поток фантазий, образов, мыслей, слов позволяет поддерживать мозговую активность. Вы ведь знаете, что в случае смерти энцефалограмма (запись ритмов мозга) превращается в прямую линию, то есть мозг перестает отвечать на стимулы внешнего мира? А у Вашей мамы стимулов извне осталось не так и много – живет одна, из дома не выходит. После выхода на пенсию внешний мир так изменился – в нем нет коллег по работе, друзей, прежней активности. Данный факт для нее

так печален, сопротивление принятию этого факта настолько мощное, что произошел отход от реальности и создание новой системы координат, своей, где все значимое продолжает существовать. Ее нервная система сама «придумала» себе стимулы, чтобы поддерживать активность, а значит жизнеспособность – это фантазии и образы, которые приходят не извне, а изнутри под влиянием воспоминаний и желания быть такой же активной как когда-то. Так что ее сочиненная реальность на самом деле способ ее выживания, ощущения себя полноценной и нужной. Это ее форма адаптации к своему одиночеству. На иной способ адаптации ресурсов, вероятно, уже не хватает.

Стареющему мозгу нужна стимуляция для поддержания функционирования. Это закон физиологии. Есть ответная реакция – повышается давление, ускоряется дыхание, улучшается кровообращение, работает нервная система, то есть жизнедеятельность продолжается. В данном случае источником необходимых для поддержания жизнедеятельности организма ответных реакций являются ожившие фантазии.

Молчание. Она обдумывала услышанное:

– Что же мне делать? Как с ней общаться?

– Принять ее реальность. Сейчас у вас разные системы координат. Ваше преимущество в том, что Вы можете и ее реальность принимать во время общения с ней, и свою. Ваше несогласие ее расстраивает. А Вы можете согласиться вести беседу по ее правилам.

– В первый раз слышу такую точку зрения. Я попробую. Спрошу сегодня, интересно ли прошла встреча с гостями!

Фокус внимания

– Слушаю Вас.

– Доктор, я очень раздражительная, эмоционально реагирую на многие ситуации. Не могу сдержаться. Если кто-то что-то делает неправильно, я начинаю раздражаться, очень бурно реагирую.

Она перебросила ногу на ногу, поправила фиолетовую кофточку, плотно облегающую пышную грудь, дотронулась до волос.

– Расскажите подробнее о себе, пожалуйста.

– Я лучше примеры приведу. Скажем, вчера на педсовете увидела, что один из учителей неправильно заполнил журнал. Я не смогла остановиться и эмоционально сказала, что думаю по поводу его работы. Может, и не надо так было. Только я не люблю, когда люди работают спустя рукава. Еще вот: когда дочь задерживается из института и не звонит, я сразу нервничать начинаю, сердце болит, валерьянку пью. Что она предупредить не может?! Сама пытаюсь звонить. Если телефон не доступен или не отвечает, это все: мне кажется, что специально отключает. А я хочу, чтобы, когда я звоню, она всегда отвечала, можно какие-то дела и отложить! Муж с работы опаздывает, а я потом ругаюсь на него за это.

Она выразительно посмотрела на меня. Я кивнула.

– Еще случай: в собесе не оформили документы к сроку – пришлось к начальнику идти, но все бесполезно, я только зря время потеряла, а ведь для этого с работы отпросилась!

Ну и что мне с этим делать?

Ярко выраженное требование к окружающим людям и ситуациям, бурная реакция неудовольствия при несоответствии ожиданиям,

фантазиям, оценкам. В нашей беседе она меня словно не слышала и, похоже, не видела. На мои и без того редкие реплики не было никакой обратной связи, она продолжала свой рассказ с того места, где остановилась минутой раньше, с упорством и категоричностью обвиняя «нерадивых» близких и знакомых в проявлении своего симптома.

Потом, вероятно, пришла моя очередь говорить:

– Я внимательно Вас слушала. Вы много рассказали о людях, которые Вас окружают, и об их проблемах и ничего не сказали о себе!

Она недоуменно посмотрела на меня.

– Как это?! Это все как раз обо мне.

– Это, конечно, и о Вас. Только в первую очередь, это о них – о других. Это об учителе (Вы так подробно рассказали о нем и его способностях), о дочери и ее личной жизни, о муже и его задержках на работе и даже о работниках собеса. И при этом Вы почти ничего не рассказали о себе самой, уделив себе минимум внимания в своем повествовании. Вы и в жизни, вероятно, по максимуму реагируете на других, а себя вниманием обделяете?

Я произносила это медленно и серьезно, внимательно глядя на нее.

– Фокус Вашего внимания смещен во вне и принадлежит другим людям.

Вы расточаете свою энергию направо и налево.

Вероятно, Вы чувствуете себя ослабленной после того, как отдаете эмоции?

– Да, это так. Только... что же мне делать? Как больше внимания уделять себе?

– Как только приходит похожая ситуация и Вы почувствуете ее взрывоопасность и свою уязвимость, спросите себя: про кого это – про Вас или про другого человека? И честно ответьте себе. Если про другого, то вовлечение в нее для Вас грозит потерей сил и здоровья.

Позаботьтесь о себе!

Сместите фокус внимания от других к себе!

Не стройте ожиданий относительно других – не будет и разочарований!

Позитивно-негативное

Таня сидела напротив меня и улыбалась. Сегодня улыбка ее была более спокойная и открытая. Прошел примерно месяц после нашего знакомства. С того времени мы встречались четыре раза. Она пришла по поводу «симптома», как она его называла, – приступов панических атак, возникающих после незначительных стрессовых ситуаций, например в метро наступили на ногу, или случайно толкнули, или сказали что-то, показавшееся ей обидным.

Она неохотно раскрывала подробности своей семейной истории, мало говорила о прошлом и настоящих событиях своей жизни, а сосредотачивалась на ощущениях и желаемом нафантазированном будущем. Мечтала стать переводчицей итальянского языка и совершить путешествие в Италию.

Симптом появился пару лет назад практически на ровном месте и исчезал только на фоне лекарств. Однако большого энтузиазма по

поводу приема препаратов Таня не испытывала. И мы решили уменьшать дозу под прикрытием психотерапевтических встреч.

Продолжая улыбаться, она начала говорить.

– Когда не пью таблетки – боюсь симптомов.

– А чего боитесь?

– Того, что опять будет одышка, сердцебиение, а потом наступает вялость, я хочу спать и не могу работать. А когда принимаю таблетки, этого нет.

– Смещение ответственности на таблетки?

По моим ощущениям она была готова к таким интервенциям-конфронтациям без предварительной разминки.

– Да, но я не знаю причины возникновения симптома, почему это появилось.

– Знание причины – также смещение ответственности, только уже не на таблетку, а на причину. Эта игра ума называется «У меня такие симптомы, потому что...».

– Если я буду знать причину, я смогу избегать негатива, тогда больше позитива будет в моей жизни. Вообще хорошо, когда в жизни нет негатива, а только один позитив.

– Что Вы имеете в виду под негативом, Таня?

– Симптом. Он мне мешает. Это негатив; это то, что плохо.

«Что такое хорошо и что такое плохо», – вспомнила я известные строчки. Негатив—позитив. Ее знакомая категоричность, однозначность оценочной позиции... Разговор принимал прежнее русло. В этом случае мне помогает выход из туннеля общения, чтобы расслабиться и посмотреть вокруг – рядом могут быть какие-то подсказки.

Солнце смело проникало сквозь жалюзи, приятно освещая комнату. Я посмотрела на Таню: пол-лица в солнечных бликах, из правого глаза течет слеза. Еще не зная, куда меня это выведет, я решила прокомментировать то, что вижу.

– Таня, солнце так ярко светит. Смотрю на Ваше лицо и вижу, что правая половина лица освещена, а левая – в тени. Правый глаз немножко слезится... Как Вам это – одним глазом смотреть на солнце, а другим – в тень?.. Не мешает?

– Нормально, даже нравится.

– А что тут негатив, что позитив – солнце или тень?

Таня смутилась, не зная, что ответить, пожала плечами, удивленно посмотрев на меня.

И я продолжила:

– В фотографии есть такие понятия – позитив—негатив. Вспомните черно-белую фотографию. Рассматривая ее, можно сосредоточиться на позитиве – белом, или на негативе – черном. Тогда Вы будете воспринимать только белые или только черные пятна – и это будет один уровень восприятия.

На своем столе я увидела глянцевую обложку тетради, фотография на которой была сделана в черно-белом формате!

– Вот посмотрите сюда...

И я обвела черные и белые блики:

– Вы можете рассматривать каждый блик по отдельности – как черные и белые кляксы.

А теперь иной уровень восприятия, расширенный, если посмотрите на всю картинку в целом. В этом случае черное и белое, а также переход между ними в виде серого составляют единый образ. И Вы видите этот образ целиком, а не в виде отдельных пятен. И информацию получаете в этом случае совсем иного уровня и объема. Единение черного и белого дает возможность воспринимать образ целостно.

Кстати, на фотографии позитивом является то, что на пленке считается негативом, и наоборот. Все дело в восприятии. Однозначность предметам придает Ваше восприятие. Посмотрите вокруг. Вот стул. В нем есть негатив?

– Он без подлокотников.

– В данном случае Вы приняли точку зрения, что отсутствие чего-то – это негатив.

– Да.

– У него нет не только подлокотников, а еще и хвоста или пятой ноги, например. Это негатив или позитив?

Таня выглядела совсем растерянной – границы ее восприятия стали смещаться.

– То же самое происходит не только с наличием—отсутствием чего-то, но и с функциями. Он для чего, этот стул?

– Чтобы сидеть... или использовать как подставку...

– А ребенок увидел бы в нем коня, автомобиль, забор или что-то еще. Восприятие возможностей ситуаций и предметов может быть гораздо шире...

– Да, это так...

Таня заулыбалась. Я подумаю над этим.

Таня пришла через год. Спокойная, проницательная, улыбчивая. Принесла папку с рисунками – ее самовыражение. Она по-прежнему учила итальянский язык и уже съездила в Италию.

Она по-прежнему искала смысл жизни, но уже не так как раньше, во вне, а мужественно совершая путешествие внутрь себя.

Вспомнить солнце

Это случилось несколько недель назад.

Ее в мой кабинет втолкнула сестра – укрупненная яркая дама среднего возраста. Она же, всего на несколько лет моложе сестры, была похожа на маленькую серую мышку, полностью соответствуя определениям, даваемым ей родителями и сестрой, – и внешностью, и событийностью своей жизни. «Ты не на что негожая, несчастная, больная, слишком на нас не похожая неудачница», – твердили родственники. А она соответствовала, соответствовала... тянулась изо всех сил... и все равно была не такая... не оправдывала ожиданий. Сегодня была уже пятая встреча.

Она сидела на краешке стула, такая робкая, с мальчишеской стрижкой, совсем без косметики, обеими руками сжимая свою сумку как щит от внешнего мира. Говорила дрожащим голосом, хотя сегодня мне ее голос показался спокойнее, чем в предыдущие встречи.

– Сегодня я хочу вот о чем с Вами посоветоваться. Я подумала, что у меня есть комплекс неполноценности, снижена самооценка. Это мне мешает общаться с людьми... Как только я куда-то прихожу или у кого-то что-то надо попросить, я смущаюсь, и мне кажется, что я хуже других, что не достойна, не справлюсь, как будто мне нельзя... Хотя, может быть, мне это только кажется... Я отказываюсь от своих желаний, боясь, что меня неправильно поймут.

– А как Вы обнаружили, что самооценка снижена, по каким критериям?

– Я чувствую себя виноватой, когда хочу сделать что-то, чего не хотят другие, или от меня не ожидают, например не пойти куда-то или наоборот пойти. И тогда я считаю, что я хуже всех...

– А чего хотите?

– Хочу, чтобы другие люди знали, что я хорошая, и оценивали меня соответствующе.

Она ответила в своей привычной манере – с первичной ориентировкой на мнение окружающих.

– Это вопрос не о Вас, это запрос про других людей. Мы уже об этом говорили. Вы как будто хотите подчинить их своей воле. Вы хотите, «чтобы другие люди» соответствовали каким-то вашим ожиданиям,

делали что-то, что Вам было бы по вкусу. Переформулируйте вопрос таким образом, чтобы он касался только Вас.

– Я хочу... оценивать себя так... как оценивают меня другие... чтобы моя оценка совпадала с оценкой меня другими людьми...

– Вы выбрали критерием мнение других людей, отдавая им власть над собой. В Вашем запросе предполагается, что у других людей есть некая шкала ценностей, а Вы можете либо соответствовать ей, либо нет, и тогда возникает чувство вины и порочный круг замыкается. Попробуйте еще раз, только так, чтобы «другие люди» не фигурировали в вашем индивидуальном запросе.

– Я хочу иметь правильную самооценку...

– Наличие «правильной» самооценки предполагает, что есть и «НЕправильная». Возникает оценка оценки, и если она не совпадает с желаемой «правильной», Вас опять посещает чувство вины. Круг замкнулся.

Она задумалась. Молчала несколько минут.

– Может быть так... Я хочу думать о себе только хорошее, хочу быть достойной!..

– Есть хорошее, стало быть, есть и плохое... Всякий раз оценивая что-то, Вы замечаете только два полюса: хорошо—плохо, достоин – не достоин, пряник—кнул, черное—белое. Фиксируя внимание на двух полюсах, вы перестаете замечать возможности всего спектра. Начинаются метания, а вслед за ними – мучения из-за постоянного сравнения с неким трафаретом.

Само понятие самооценки абсурдно для определения себя.

– Оценивать себя – значит сравнивать себя с некоей шкалой, и тогда это опять уход от себя в сторону шкалы, передача ей полномочий власти и ответственности. Она становится главной вершительницей судьбы, а СЕБЯ опять нет, собственное Я теряется за шкалой, Вы стираетесь шкалой. Заземляетесь, цепляетесь в системе координат, состоящей из одной плоскости, даже из одной прямой, проходящей через две точки.

Уйти от тревожащего раздвоения возможно, если соединить полюса. Соединившись, две противоположные концепции перестают существовать, уходит жесткая шкалированность, категоричность оценочной позиции.

Из относительности мнения Вы прорываетесь в безотносительность, а стало быть, в индивидуальность, искренность, истинность, в самобытие, которые просто есть и не нуждаются в подтверждении себя кем бы то ни было или чем бы то ни было. Оно самодостаточно.

Взгляните на солнце! У него есть самооценка?

Она покачала головой.

– Оно просто есть, оно светит, и ему все равно, есть ли кто-то под его лучами. А кто-то есть. Только один согреется, другой обожжется, а кому-то все равно – он в тени. Потом приплывет тучка. Солнцу будет все равно. Оно будет продолжать светить. Оно светит не для кого-то, а просто так. Оно греет не кого-то, а просто греет. И оно союзник тем, у кого смятение в душе, кто мечется от полюса к полюсу, из крайности в крайность, кто ищет шкалу оценки и так и не может ее найти.

И в этом случае следует вспомнить о солнце

...внутри себя.

Она улыбалась.

В начале пути

Молодая девушка сидит в кресле моего кабинета. Возраст ее относится к той поре юности, когда человек начинает свой собственный путь в жизни, ищет возможность самореализации, думает о раскрытии своих талантов, пробует свои силы, постепенно обретая самоидентичность. Зеленый цвет свитера лишь усиливал ощущение, что передо мной распускающийся свой цветок молодой побег юности.

Она сидела напряженно и закрыто, недоверчиво и исподлобья поглядывая на меня. Говорила также сбивчиво, вероятно испытывая волнение.

– У меня что-то не так. Нет, сейчас все правильно..А вот два месяца назад. Я ходила к психологу, и она мне сказала, что у меня нет собственного Я.

– А Вы это чувствуете?

– Да, именно это я и чувствую...

– Как это?

– Я как сторонний наблюдатель, как будто на все смотрю со стороны, не могу изменить свою собственную жизнь. Как будто мои действия не могут ее изменить...

– Что Вы хотите изменить?

- Хочу быть способной менять свою жизнь и быть активной ее участницей.

- А как Вы узнаете, что у Вас это получилось? Приведите какой-нибудь пример, в чем хотите изменений, не можете оказать влияние, не получаете желаемого?

- Ну, например, старшая сестра...

- Что сестра?

- Мне жалко ее, и я за нее очень беспокоюсь... Она периодически уходит из дома, а потом опять возвращается. Она страдает, ей дискомфортно так жить. Она чувствует себя дискомфортно. И ладно бы уходила по любви, а то ведь просто так, лишь бы в семье не жить... Я же хочу сделать так, чтобы ей было в семье комфортно, уютно, чтобы она не стремилась уйти, чтобы чувствовала себя лучше... Я пытаюсь это делать, но у меня ничего не получается.

- Интересно, каким образом Вы пытаетесь?

- Я хочу поменять свое поведение так, чтобы не вызывать ее неудовольствие и гнев.

- Считаете, что можете разобраться с чувствами и ощущениями сестры и повлиять на это?

- Да.

- Обратите внимание, что, с одной стороны, Вы сетуете, что не можете повлиять на события своей жизни, а с другой, чувствуете свои право, желание и возможности на чужую жизнь – на желания, эмоции, ощущения комфорта или дискомфорта, уходы и приходы своей сестры...

– Ну...

Она замешкалась, смутилась...

– Но ведь ей плохо. Она хочет, чтобы ей было лучше...

– Вы спрашивали ее об этом? Уверены, что она хочет, чтобы ей ее «лучше» устроили именно Вы?

– Не-ет... А что может быть как-то по-другому? Каждый человек стремится убежать от дискомфорта!

– Ну, это стереотипное клише, звучит почти как лозунг «всем – равенство и братство». Насколько это так для Вашей сестры? Говорила ли она Вам так же?.. Может быть, ей комфортнее где-то там, за пределами родительской семьи?! Беретесь за реконструкцию жизни своей сестры, не спросив при этом ее согласия, при том что не можете повлиять даже на свою собственную жизнь. Не далее как тридцать минут тому назад Вы об этом сделали заявление.

Она смотрела на меня и тяжело дышала. На глазах выступили слезы.

Я продолжила...

– А сестре уже давно пора отделяться...

Я посмотрела на нее и опять взяла паузу. Она заговорила быстро-быстро:

– Просто я... наверное, я... Скоро ведь и мне придется отделяться! А я боюсь, как это будет...

И она заплакала.

– Да! Ну, конечно! Это рассказ и переживания о себе.

Всякий раз, ревностно и страстно переживая за кого-то, мы в первую очередь переживаем о себе.

– Да, – она склонила голову совсем низко, – я переживаю о себе...

Речь ее замедлилась, голос стал мягче и тише. Она как будто рассуждала, выносила самое сокровенное.

– У меня что-то непонятное в жизни... В то время как у моих сверстниц уже романы, отношения, на меня же не обращают внимания. А мне хочется отношений. Я хочу, чтобы рядом со мной был мужчина.

В это время у нее в сумочке зазвонил телефон. Она вздрогнула, закопалась в сумочке и переключилась на разговор. Я внимательно наблюдала. Она же объясняла незримому собеседнику, что находится в поликлинике и проходит диспансеризацию. О том, что сидит в этот момент в кабинете психотерапевта, умолчала. Судя по всему, это была ее мать.

Она выключила телефон и подняла глаза, сиюсь вспомнить, на чем мы остановились:

– Звонила мама...

– Вы заметили, что она позвонила именно тогда, когда Вы говорили о желании построить взаимоотношения с мужчинами, – как бы невзначай обронила я. – Я лишь отметила совпадение, обратила Ваше внимание на случайное или не совсем случайное...

– Ну и что это значит?

– Что это значит для Вас?

– Да она душит меня своей любовью, контролем, расспросами! – неожиданно вскричала барышня, подскочив на стуле, забарабанила пальцами по столу.

Я слушала и молчала. Я выждала время.

– Рядом с Вами есть мама, папа, сестра. Все места заняты. Похоже, что мужчине пока места нет. Вы – дочь и сестра. Вы не возлюбленная... Для того чтобы реализовать намерение, необходимо актуализировать в себе некоторые качества, означающие начало пути зрелости: ответственность, способность работать и любить. Это качества зрелой личности.

Вспомните обряды инициации взрослости в племенах.

Близится время, когда вам предстоит сделать выбор: встаете ли вы на путь развития собственной жизни, – да, с риском, трепетом и мужеством, – или... продолжаете оставаться винтиком родительской семьи, удовлетворяя запросы про-системы.

– Я хочу, чтобы семья меня отпустила...

– Это мертвые формулировки: Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ОН, ОНА, ОНИ... В них нет ВАШЕГО Я. Только с Вашей стороны может быть такой шаг.

– Правильно ли я поняла, что это не люди вокруг начнут меняться и меня замечать, а все дело во мне? Я смещаюсь в следующую стадию, отбрасываю лишнее, делаю выбор и...

– Поздравляю! – вскричала я. – Это ответственное заявление.

Она победно улыбалась.

– А как же?..

– Пребывайте в вопросе и будьте внимательны в своем бытии.
Ответы – они рядом.

Спонтанная самопсихотерапия (ССПТ)

Телефонный вариант

Звонок мобильного застал меня в гостях моей подруги, где мы по обыкновению вели разговор об интересном для нас в тот момент – о предназначении Психэ и о возможностях само-Психэ-терапии.

Звонил мой приятель.

– Привет! Как дела? Тут знаешь, такое дело... Парень есть один – попал в аварию, разбился, ампутировали ногу. Сейчас уже выписался из больницы, находится дома. Работать может, его оставили на работе... Но депрессия страшная... Возьмешься?

Пока отвечала, размышляла: «Ситуация острая. Дезадаптирован. Потеря, но не значимого Другого, а значимой части себя...»

– Возьмусь.

– На дом сможешь приезжать? Он живет в Подмосковье...

– Смогу. Можешь дать ему мои телефоны...

– Спасибо...

– И тебе... Пока.

Прошло несколько дней. Я забыла об этой просьбе, как неожиданно в конце рабочего дня меня настиг звонок телефона. Я подняла трубку, услышала тихий монотонный мужской голос. Он говорил медленно, с большими паузами, растягивая слова.

– Здравствуйте.

– Здравствуйте.

– Меня зовут Владислав. Я от М.

– Слушаю Вас.

– Может, он Вам рассказывал... Несколько недель назад я попал в аварию... Теперь вот без ноги...

– Да, припоминаю. Слушаю Вас внимательно.

– У меня депрессия... Я ничего не хочу, не знаю, как дальше жить... таким вот...

Он замолчал. Молчала и я, ожидая продолжения разговора.

– Может быть, Вы сможете мне как-то помочь... приехать что ли... как-то... поговорить со мной? Помочь мне встать на ноги, – он запнулся, – в смысле... почувствовать уверенность в себе.

Похоже он и сам был не очень уверен в необходимости наших встреч.

Он опять замолчал.

– Возможно.

– А вот если на дом?..

– Думаю, возможно.

– То... это будет сколько-то стоить?..

Я удивилась его вопросу и, в свою очередь, решила удивить его.

– Да, конечно.

– Сколько?..

– Пять тысяч... каждая встреча...

Он сглотнул и опять замолчал. Надолго. Потом я услышала:

– Я не понял: пять тысяч одна встреча!? А сколько она длится?

– Час.

– Пять тысяч один час?!

Похоже, удивлению его не было предела... Кроме того, голос его сильно изменился, нарастая по темпу и громкости. Он явно начал злиться...

– Да, ситуация требует того...

Он почти кричал в трубку:

– Да Вы что? В своем ли уме? Я уж лучше сам все сделаю и без Вас обойдусь... Сам смогу встать на ноги. Даже без ноги... Понятно? Вам понятно?

Я не успела ему ответить, как услышала в трубке короткие гудки.

Я ухмыльнулась уже сама себе.

Понятно. Чудесно, что и без меня обойдетесь...

Это как раз то, что надо.

Вектор поменял направление от болезни к здоровью.

Так свершился первый шаг на пути выздоровления. Спонтанно-самостоятельный... На этом пути возникшая агрессия как сгусток энергии с мощным внутренним потенциалом сослужит гораздо большую службу, чем размазанное безразличие...

Новая история

И вот она, новая история. Истории рождаются сами по себе, без моего активного участия. Когда приходит новый человек, очередной посетитель, и начинает свой рассказ, свое повествование – в этот момент рождается история. А я сижу и внимательно слушаю. Слушаю человека и вслушиваюсь в себя. Через некоторое время внутри звенит звоночек, как будто открываются двери, и приходит моя очередь говорить. Я лишь передаю то, что вижу, слышу и чувствую сама. Или даже, что чувствую через себя...

В этот раз она была неузнаваема: слезы, размытая тушь, замкнутый в себя взгляд. Вернее, и взгляда-то не было. Она смотрела, но не видела. Ничего. Даже в себе. У меня почему-то возник образ печального яблока.

– Что привело Вас?

Она продолжала всхлипывать, потирая рукой лоб. Одышка мешала ей говорить.

– Ничего... ничего не получается... У меня есть ощущение какой-то никчемности... своей ненужности что ли... Ни цели, ни смысла. Я иду, сама не знаю куда. Иногда думаю... в каком-то неизвестном направлении двигаюсь. Это похоже на разорванность бытия, фрагментарность его. В такие периоды я теряю ощущение себя, теряю радость восприятия, самостоятельности, ответственности. Перестаю ощущать знаковость своего пути... Да, да я перестаю ощущать свой путь.

Она в очередной раз всхлипнула, а я подумала, что за этим внешним хаосом, вероятно, есть своя логика ее состояния на сей день, когда самовыражение сопровождается такими эмоциями в многогранной системе координат внутреннего ощущения, где очень много параметров. Рациональная она или иррациональная, стройная линейная или объемная – ее предстоит отыскать.

Между тем, она продолжала:

– Вдруг как-то сразу потерялся смысл, перестало что-либо получаться. На внешнем уровне события происходят странные: в доме перегорели лампочки, сломались электроприборы, вся электроника: компьютеры, видеомэгаффон, фотоаппарат, телефон. И это не все:

перестали приходить люди, уменьшился денежный доход. В результате не на что куда-то сходить, поехать.

Она продолжала плакать и говорить. Я размышляла. Все перечисленное относится к предметам и явлениям связи с внешним миром. Мир как будто ограничивает ее во взаимодействии с собой. К чему бы это? О чем написано, предписано в книге ее бытия? Перед моим внутренним взором открылись страницы любимейшего романа Густава Майринка.

«...Книга судьбы всякого человека исполнена глубокого смысла, но буквы, которыми испещрены ее страницы, кружатся в неистовой пляске перед глазами того, кто по лености своей не читает все по порядку, достигнув прежде душевного спокойствия.

Но если человека уже не отвлекает бессмысленное мелькание сменяющих друг друга страниц, если при виде их он уже не радуется и не скорбит, но, став вдумчивым читателем...» Стоп...

«...Став вдумчивым читателем...»

А стала ли она вдумчивым читателем СВОЕЙ книги?

Книги своей судьбинности?

Либо просто читает, замечая некие события и утопая в линейных причинно-следственных связях, пренебрегая при этом иной, скрытой, незримой, но от этого не перестающей быть логикой своей судьбинности, которую-то и логикой в прямом смысле не назвать. Скорее, инаковость, канва, рисунок, текстура, текст. Ну вот опять вернулись к тексту. А с текстами у нее сегодня...

Она уже не плакала. Смотрела перед собой опухшими от слез глазами, уставившись в одну точку.

- И это еще не все. Нарушились взаимоотношения со значимым другим. Когда впадаю в это состояние, я перестаю чувствовать... его заботу, ласку, внимание... Он, вероятно, дает, а я как в анестезии... ничего не чувствую... внутренне. Отзывается на внешние стимулы только тело, да и то меньше...

Она впервые за сегодняшнюю беседу посмотрела на меня... и продолжила:

- Это похоже на разрушение... мысли чувства, какие-то... зависть, ревность... Самооценка падает. Как будто за счет другого я могу ее повысить!?. Ощущение, что сама не справляюсь, что не могу... не знаю как, не за что зацепиться... А я продолжаю цепляться, появляется агрессия... падаю куда-то... туда, где страшно... и... одиноко... Холодно, зябко как-то...

Я не прерывала его до тех пор, пока она не прекратила плакать. Потом спросила:

- Давайте представим Ваше взаимодействие с Миром – предметным, событийным, значимыми другими – как двунаправленный поток энергии: к Вам и от Вас. Как Вы чувствуете, нарушился приток или отток энергии?

- Похоже, что приток... Он как будто заблокирован...

- Телевизор, магнитофон, телефон – посредники для получения информации или отдачи? Как это для Вас?

- Получения...

- И они сейчас не работают? Прекращен доступ информации, преобразованной энергии... Стало быть, нарушился отток... Проблемы-то с отдачей! Это как запор: накоплено много, а преобразования не происходит в силу лени кишечника.

Не потому ли, что накоплено достаточно для преобразования? Избыток может привести к взрыву, разрыву, уничтожению...

И дабы этого не случилось, Мир пришел к Вам на помощь, несколько притормозив поступление. Переход количества в качество еще не произошел... из-за Вашей собственной лени. Вы потеряли чувствительность из-за избыточной стимуляции, а не от недостатка ее. Рецепторы перестают воспринимать громкую музыку, сладкую сгущенку, когда слишком много, когда зашкаливает...

И тогда требуется... пост. Добровольный отказ... от еды... в любом виде. Это время на преобразование, творчество, сотворение из того, что уже есть, в одиночестве.

Не следует убегать от одиночества.

Это возможность побыть в одиозности, с самой собой, став вдумчивым читателем своей книги жизни...

Игрок

«Он был бледен; у него сверкали глаза и тряслись руки; он ставил уже без всякого расчета, сколько рука захватит...»

Ф. М. Достоевский

Он плакал, наклонив голову и закрыв лицо руками. Молодой человек лет двадцати пяти. Всхлипывал и что-то говорил. А рассказывал он о своей зависимости. Он «завис» на игровых автоматах, уже в течение нескольких месяцев вкладывая в них всю свою зарплату и еще пару чужих. Когда пришло время возратить одолженные деньги, оказалось, что взять их неоткуда, и с работы его уже уволили. В азарте игры он этого попросту не заметил.

«...Я думаю, у меня сошло в руках около четырехсот фридрихсдоров в какие-нибудь пять минут. Тут бы мне и отойти, но во мне родилось какое-то странное ощущение, какой-то вызов судьбе, какое-то желание дать ей щелчок, выставить ей язык... я не понимал, что это со мною было...» (Ф. М. Достоевский).

- Да, да я читал Достоевского, это все про меня...Я совсем проигрался...

Что мне делать, доктор? Помогите!

И он опять всхлипнул.

- А что Вы чувствуете, когда проигрываете? Что в этот момент ощущаете?

Молодой человек поднял голову, посмотрел на меня, глаза его блеснули – то ли слезами, то ли адреналином воспоминаний...

- Знаете, это такое чувство... Ощущение, как будто в груди все сжимается, дыхание учащается, в голове что-то пульсирует... Дух захватывает, что называется. Какое-то время ни о чем думать не могу, опустошенность, растерянность... Потом быстрый поток мыслей, как начинающийся круговорот, как водопад... «Надо что-то делать, что-то предпринимать, смогу ли...»

Я кивнула:

– А бывает ли, что выигрываете?

– Да, конечно, только все реже...

– А что чувствуете, когда выигрываете?

– Ну... – Он на минуту задумался. – Приятно, конечно. Выигрывать – то всем приятно, – сказал он, как будто в оправдание своей заминки. – В общем, Вы же понимаете...

Он как-то невнятно мямлил, будто не зная, что сказать.

– Скажите, а Вам что больше нравится – выигрывать или проигрывать?

– Конечно, выигрывать, доктор!

Он внимательно смотрел на меня.

– Нет. Вам больше нравится проигрывать! Вы просто кайфуете от проигрыша. Вы вообще играете только ради этого!

Его слезы мгновенно высохли. Он удивленно в упор смотрел на меня. Повисла пауза. Он нахмурил лоб и почти закричал:

– Ну что Вы! Не может быть...

– В том то и дело, что может! Именно так оно и есть! От проигрыша у Вас захватывает дух, все в груди сжимается, дыхание учащается,

приходит ощущение потока, пульсирования жизни. Вы ведь так об этом рассказывали?! А о выигрыше совсем по-другому – тихо и вяло...

Вы зависимы не от игры, вы зависимы от проигрыша! Вот такая у вас зависимость!

Глаза его блестели, на щеках проявился яркий румянец, он постукивал пальцами по столу – по всем признакам – в нем пульсировала жизнь. Он ведь и сейчас проигрывал – в нашем диалоге.

Он посмотрел на меня и закрыл лицо руками.

Зависимость от того, от чего «дух захватывает», формируется быстро, имеет разные проявления и ощущается практически на телесном уровне. Это может быть зависимость от игры, от телефонных звонков другого человека, от ощущения себя жертвой обстоятельств. Постоянные взлеты и последующие падения уровня адреналина (стрессового гормона) приводят к тому, что зависимость постепенно превращается в химическую, сопровождаемую постоянными колебаниями нейрогормонального фона. Человек привыкает к таким колебаниям и неосознанно начинает к ним стремиться, провоцируя ситуации, в которых происходит резкое изменение эмоционального (и, следовательно, биохимического) состояния. Так в организме формируется привычка к стрессу. Постепенно человек теряет себя, срастаясь с объектом зависимости и своими эмоционально-поведенческими приступами. Хотя... в жизни всему есть место... и зависимости тоже.

В жизни всему есть место

Мы все временами или постоянно от чего-то зависим, например от еды, от времени суток, от функций своего организма. Однако зависимость превращается в болезнь, когда привязанность к чему-то или

кому-то превращается в связанность. Человек перестает нести ответственность за свои собственные желания, а становится управляемым хаотичными импульсами, которые как внутренний монстр сгрызают все внутри лишь бы потребность была удовлетворена.

Дело не в том, что человек играет, употребляет алкоголь или курит, а в степени проявления этого состояния в его жизни и в способности выбрать что-то еще, кроме кажущегося единственно возможного.

Речь идет о степени влияния какого-то объекта или субъекта на нашу жизнь, настроение, состояние, ощущение себя и жизни, вплоть до ощущения смысла жизни, и о том как часто и в каких целях мы этой зависимостью пользуемся. При зависимости некий предмет, поведенческая реакция, вещество, отношения уже перестают выполнять свою обычную необходимую функцию, а наделяются могуществом – успокаивать, сбрасывать напряжение, уходить от проблем, – то есть становятся той волшебной палочкой, которая в мгновение ока может изменить состояние на другое, переместить в виртуальное пространство, в измененное состояние сознания. Человек перестает быть отдельной личностью, он срастается с чем-то или кем-то и превращается в «иного».

Вариантов зависимого поведения очень много: от наркотиков и алкоголя, игровых автоматов и сотовых телефонов до пищевых пристрастий и любовных приключений. Можно зависеть даже от людей страдалцев и становиться их помощниками-спасателями, тем самым решая свои проблемы в формате созависимости.

Кто кем управляет? Оставляет ли за собой человек свободу выбора – могу курить, могу и не курить, играть или не играть – выбора способа препровождения или тотального подчинения единожды выбранной роли. Человек становится маленьким-маленьким, а зависимость большой-большой и начинает им управлять, как мама с папой в детстве.

Зависимость – это глубокий инфантилизм, когда человек ни любить, ни работать полноценно не в состоянии. Он готов только высасывать соки из жизни, как из материнской груди.

По сути, зависимость или пристрастие – это качественное нарушение взаимоотношений с миром: человек ощущает себя беспомощным, уязвимым, неуверенным, а мир враждебным и страшным. И тогда «выручает» зависимость. Выработалась своеобразная защита, которая оказалась сильнее самого человека и теперь защищаться уже надо от самой защиты, которая оказалась деструктивной, разрушающей, медленно подводящей человека к деградации и смерти (часто в полном смысле слова – физической). Тащить на себе такой щит весьма проблематично – это сжигает огромное количество личной энергии, которой ни на что другое уже не остается, начинается социальная дезадаптация.

У зависимости своя функция для человека. Она обезболивает. Она защищает. От чего? От низкой самооценки, нарушенных отношений (в том числе и в сексуальной сфере), от неуважения к себе самому, от самопредательства. Но, защищая, приводит к полному разрушению и деградации. Знаете, в соматической медицине есть такое правило. При внезапной боли в животе, особенно если есть подозрение на аппендицит, обезболивающие противопоказаны до полной постановки диагноза. Если обезболить, человеку вроде бы становится лучше – боль уменьшается, но внутри тела продолжает развиваться воспалительный процесс, который вскоре прорывается гнойным перитонитом. Так же и с зависимостью – сначала обезболивает, потом разрушает.

Зависимость психологически обусловлена. И все же как ни странно зависимость – это про любовь. Когда хочется близости, но страшно быть отвергнутым, и потому начинаешь ощущать себя недолюбленным и жалким. Когда не складываются отношения, любовь смещается с любимого, но кажущегося недоступным человека на нейтральный

предмет зависимости – так оно безопаснее. И в обнимку с этой иллюзией человек живет, можно сказать, всякий раз получая психологический оргазм.

Зависимость, так же как и противостояние ей, борьба с ней, – суть одно и то же. Зависимость есть и в одном случае, и в другом. Только в первом – человек с ней, ее друг, а в противоположном – против нее, ее враг. Но ведь он тоже с ней! Но ведь при этом они все равно взаимодействуют друг с другом, находятся в одной связке. В случае борьбы сцепка может быть даже более сильной, жесткой.

Если вы обнаружили у себя зависимость, знаете об этом и такая жизнь вас устраивает, то пожалуйста, это действительно ваша жизнь и никто не вправе указывать, как вам ее проживать. Только ответьте себе на один вопрос: за что вы себя медленно разрушаете, убиваете. Что за причины сподвигают вас на уничтожение своей жизни (особенно в случае курения, химической, любовной, игровой зависимости)?

Если вы в полной мере осознаете свою зависимость и ущерб, наносимый ею вашей личности, вашему телу, и при этом все равно несмотря ни на что не собираетесь от нее отказываться, что ж – это ваше дело.

Давайте порассуждаем: есть на свете хорошее и плохое (условно плохое). В жизни всему есть место. Есть чистота, есть мусор. Есть живое и есть мертвое. Есть рот в организме, а есть анус (отверстие прямой кишки, откуда выходят фекалии), есть торты, а есть те самые фекалии. И все играет свою функцию. Кто-то должен выполнять роль дерьма. Ведь не каждый на это согласится, и если эту роль, миссию выбрали именно вы – что ж, это достойно уважения!

В жизни всему есть место. Есть место белому и черному, небесному и земному, движению и покою. Есть место любви и есть место ненависти,

есть место взаимоотношениям и есть место одиночеству. Есть место зависимости и есть место свободе.

В жизни все взаимосвязано. Взаимосвязаны мужское и женское, реальное и фантазийное, телесное и психическое, бытие и сознание. Мы не всегда осознаем и даже иногда не догадываемся, как это взаимодействие противоположностей себя проявляет: каким образом внешнее отражает внутреннее, женское соотносится с мужским и почему боль цепляется за любовь, а ответственность приводит к свободе. Однако если удастся постигнуть и принять это взаимодействие, интегрировать дуальное в целое, соединить некогда разделенное, снять маски и узреть суть, оставить прошлое прошлому и шагнуть в настоящее, мы становимся причастными к гармонии, мы становимся причастными САМОЙ ЖИЗНИ, ощущаем гармонию и любовь, доверяем себе и миру и следуем своим путем.

И тогда воистину становимся автором собственной судьбы.

КАК ГОВОРИМ – ТАК И ЖИВЕМ

«Большая сеть – необузданность языка; ей нужна и великая узда. Поэтому сказано: ты опутал себя словами уст твоих, пойман словами уст твоих».

Святитель Иоанн Златоуст

Нейролингвистическое программирование базируется на утверждении о возможности изменения поведения и его результатов путем замены негативных языковых штампов (программ) позитивными. С тех пор как у человека формируется вторая сигнальная система (речь), он кодирует, хранит, извлекает и преобразует информацию с помощью одного и того же шифра – языка. Большая часть программ закодирована речью человека. Слово «программа» означает «предписание» – некие действующие установки, которые определяют нашу жизнь. Мозг

человека – это биокomпьютер, в который записывает все то, что мы говорим или думаем. Причем буквально, без контекста. И никакие доводы типа «я имела в виду совсем другое» не принимаются. Есть предписания оптимальные, помогающие человеку в жизни (например, «я – успешная») и программы парализующие, тормозящие («зачем это делать, у меня ведь никогда ничего не получается»). Однако мозг можно научить думать по-другому!

Существует интересная гипотеза ученых Сепира и Уорфа, в которой утверждается, что мы воспринимаем действительность в зависимости от языка, эту действительность описывающего. Согласно этому принципу поведение людей обуславливается языковыми факторами. Б. Уорф писал, что мы все живем в интеллектуальной тюрьме, границами которой являются языковые штампы. Иначе – как человек говорит, так и живет. «Границы тюрьмы» и есть те программы, которые мы можем обнаружить, дезактивировать и создать более подходящие – изменить описание действительности, вслед за чем изменится и сама действительность.

Себя можно научить говорить по-другому!

Стало быть, если у вас есть какие-то страхи, негативные переживания, неудачи, важно выявить, какими программами они подкрепляются, и изменить эти программы.

А изменить их возможно – начните по-другому говорить.

И тогда – себя можно научить жить по-другому!

Период кризиса – подходящее время для перепрограммирования. В этот период актуализируются комплексы бессознательного. Проанализируйте свои мысли, утверждения, часто употребляемые

речевые обороты, оценки, суждения, концепции, и станет ясно, какую реальность вы себе моделируете.

В нейролингвистике различают два типа мыслительных суждений (установок):

- нейтральные, описательные, несущие объективную информацию о реальности, например «идет дождь»;
- оценочные, субъективные, которые эту информацию оценивают по шкале «хорошо—плохо», порождая соответствующий эмоциональный отклик: «это плохо», так как становится прохладнее, можно намочнуть и простудиться (хотя кто сказал, что когда становится прохладнее – это плохо и что после того, как мы намочнем, то обязательно надо болеть?!), или «это хорошо», так как спадает жара, становится прохладнее и легче дышится.

Между этими утверждениями есть связь разной степени жесткости (например, идет дождь – это плохо, или идет дождь – это хорошо). Объяснения каждый выбирает себе сам. Других вариантов описания реальности носитель таких категоричных утверждений даже не предполагает.

В беседе с человеком, если вы внимательно прислушаетесь, о чем и как он говорит, вы легко заметите как нейтральные утверждения, так и жесткие эмоционально значимые клише, которые влияют на выбор, отношение к себе и другим, психологическое состояние человека. В этой точке человек настолько категоричен, что игнорирует закон относительности суждений.

По сути, мы привыкаем мыслить определенным образом и получать соответствующие результаты. Измените привычки – станут иными результаты.

Наша задача – выявить эти фокусы жесткой связи и ее эмоциональное восприятие, то есть проанализировать оценочные утверждения: так ли они точны, как кажется.

Тревога перед неизвестностью связана как раз с жесткой структурой таких утверждений как «неизвестность завтрашнего дня – это плохо, так как придется принимать какие-то ответственные решения». Эмоциональный фон в ответ на такие утверждения – напряжение, сниженное настроение, тревожность – становится хроническим и мешает в полной мере переживать чувства и ощущения в разных ситуациях жизни, парализует желание развиваться.

Категоричные убеждения мешают жить. В них есть рациональное зерно, но они однополюсны, содержат только одну возможность, они ограничивают. Произнося их, человек на самом деле не осознает своих собственных желаний, а если и осознает, то часто подавляет их, рационализируя и приводя в качестве аргумента некое утверждение, усвоенное в детстве – и часто не самостоятельно, а под нажимом родителей и угрозой наказания в случае его невыполнения.

«Никогда, ни при каких обстоятельствах не показывай, что тебе плохо. Это проявление слабости».

«Надо доедать все, что у тебя в тарелке, а то сила уйдет».

В результате снижается креативность, уходит аутентичность, собственные желания оказываются зацементированными в рамках иррациональных категоричных чужих убеждений.

Еще один вариант парализующих речевых штампов – описание происходящего в варианте страдательного залога.

Многие люди говорят о своем желании «стать активным участником своей жизни». А в своей повседневной речи употребляют глаголы вовсе не в активном, а в пассивном, страдательном залоге – и в действительности оказываются заложниками своих страдательных представлений о происходящем.

Мы уже говорили, что, согласно законам нейролингвистики, как человек говорит, так и живет. Если часто употребляете слова в страдательном залоге, то и живете соответственно. Обратите внимание, как и что вы рассказываете о происходящем с вами. «Меня уволили; со мной даже не разговаривали; меня не принял врач; он меня бросил». В активном варианте то же самое будет звучать так: «Я решил перейти на другое более выгодное для меня место работы; я решил не говорить с теми, кто не хочет разговаривать со мной; врач рекомендовал прийти на следующий день, и я согласился; я ушла от нелюбящего меня мужчины и собираюсь построить новые взаимоотношения на основе доверия и любви».

Речь от первого лица («Я сделал», «Я решила»...) звучит совсем по-другому, нежели от третьего («они со мной сделали...»), и приводит к качественно иным изменениям в жизни.

Хотите жить активно – говорите, используя актив.

Активный глагол в речи – это действие в жизни.

Если же вы постоянно пеняете на то, как с вами что-то сделали или не сделали, вы живете ведомыми и в страдании.

Неверное обозначение, также как и неверная интерпретация, нарушают целостное видение объекта или ситуации. Искаженные мысли-утверждения являются причиной неадекватных эмоциональных реакций.

Научитесь отслеживать свою речь, «называя вещи своими именами», и вы научитесь постигать реальность в ее целостности.

Это и есть самопрограммирование – режиссура своей судьбы.