

ЖАК САЛОМЕ СИЛЬВИ ГАЛЛАНД

ИЗБАВЬСЯ ОТ ОДИНОЧЕСТВА



SCANBOOKS

ЧУДО ОБЩЕНИЯ

Книга переведена на 24 языка!

 ПИТЕР®

ЖАК САЛОМЕ, СИЛЬВИ ГАЛЛАНД

ИЗБАВЬСЯ ОТ ОДИНОЧЕСТВА ЧУДО ОБЩЕНИЯ



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск

2013

Жак Саломе, Сильви Галланд
Избавься от одиночества. Чудо общения

Серия «Сам себе психолог»

Перевела с французского А. Пантелеева

Заведующая редакцией	<i>Е. Андропова</i>
Ведущий редактор	<i>Е. Власова</i>
Литературный редактор	<i>А. Черникова</i>
Художественный редактор	<i>С. Маликова</i>
Корректоры	<i>О. Андросик, И. Тимофеева</i>
Верстка	<i>Л. Родионова</i>

ББК 88.53 УДК 316.7

Саломе Ж., Галланд С.

С16 Избавься от одиночества. Чудо общения. — СПб.: Питер, 2013. — 304 с.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 978-5-496-00563-0

Взаимоотношения с людьми определяют наше представление о себе, от них зависит, насколько мы довольны жизнью, счастливы. Даже физическое здоровье человека во многом определяется его душевным состоянием, а в эмоциональном плане мы очень зависимы от окружающих людей, в первую очередь от своих близких.

Чтобы с вами было приятно и интересно общаться другим людям, вам прежде всего нужно найти общий язык с самим собой. «Познай самого себя!» — сегодня актуально как никогда прежде, потому что все мы привыкли обманывать и других, и самих себя, притворяясь не такими, какие есть. Узнайте, кто вы и какой вы на самом деле, подружитесь с собой, и вы станете желанным другом для окружающих. Никто не обречен на одиночество или плохие отношения с людьми. Подарите себе чудо человеческого общения!

ISBN 978-2702873649 франц.

ISBN 978-5-496-00563-0

© Editions de l'Homme, 2003

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2013

© Издание на русском языке, оформление
ООО Издательство «Питер», 2013

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ООО «Питер Пресс», 192102, Санкт-Петербург, ул. Андреевская (д. Волкова), д. 3, литер А, пом. 7Н.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;

95 3005 — литература учебная.

Подписано в печать 14.02.13. Формат 60х90/16. Усл. п. л. 19,000. Тираж 3000. Заказ № 179.

Отпечатано с фотоформ в ГППО «Псковская областная типография».

180004, Псков, ул. Ротная, 34.

Оглавление

Вступление	5
Глава первая. Общение	7
Глава вторая. Отношения	31
Глава третья. Желания, просьбы, потребности и то, чего нам не хватает	50
Глава четвертая. Эмоции	70
Глава пятая. Личная мифология, или Сказки, которые мы рассказываем о себе, и выдумки, которые культивируем.. .	108
Глава шестая. Великие саботажники..	128
Глава седьмая. Жалобы	176

Глава восьмая. Когда наше молчание пробуждает жестокость	187
Глава девятая. Терроризм в отношениях, или Если ты меня любишь по-настоящему	210
Глава десятая. Ответственность	235
Глава одиннадцатая. Стать лучшим компаньоном для самого себя.	259
Глава двенадцатая. Дифференциация	277
Заключение	304

*Посвящается всем тем, для
кого свобода бытия зиждется на
уважении, способности слышать
и терпимости.*

Вступление

Общаться, строить отношения, делиться — нет ничего более важного в жизни. Чувство привязанности к группе, признание, принадлежность к одному языковому сообществу — одни из самых глубоких стремлений человека.

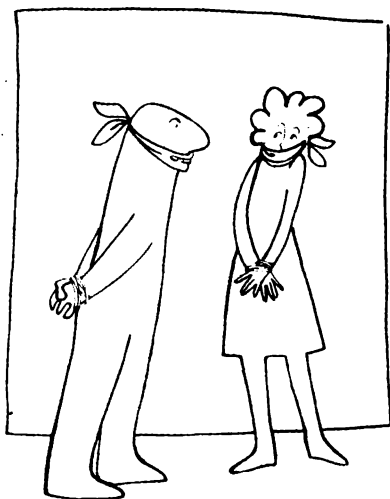
Но нас не учат правильно общаться ни в семье, ни в школе. «Вопрос — ответ» — вот единственная схема общения, которую мы усваиваем в школе. Ребенок не может ответить на вопрос самостоятельно, он оперирует книжными знаниями или говорит то, что устроит учителя. В возрасте пятнадцати–двадцати лет многие из нас вынуждены отвечать подобным образом, чтобы соответствовать ожиданиям окружающих.

Так мы и становимся инвалидами отношений.

Когда мы начинаем понимать, что упускаем многие возможности, нам требуется немало времени, чтобы заново выучить и придумать определенные средства для улучшения общения и получить шанс делиться с другими и понимать их.

В этой книге мы поговорим о том, что поможет вам быть услышанными и научиться слушать других. Рассмотрим пути, которые ведут к конструктивному общению и здоровым отношениям, помогают слышать себя, настраиваться на лучшее и открывать неожиданное в самих себе.

Идея, которую мы пытаемся донести до вас в этой книге, такова: каждый несет ответственность за развитие и улучшение отношений как с самим собой, так и с другими людьми. Для этого нам необходимо понимать определенные механизмы, управляющие процессом общения и отношениями с близкими. Нам нужно выбраться из ловушки, в которую мы сами себя загоняем, обвиняя других или себя в том, что все идет не так.



«И еще — я забыл тебе сказать, что я инвалид отношений»

Мы описываем ловушки, которые чаще всего возникают в процессе общения, и рассказываем про важные ориентиры, чтобы вы, найдя ответы на свои вопросы, смогли держаться верного курса в отношениях с окружающими.

Глава первая

Общение

Перед тем как мысли дано слово, она рождается в муках глубоко внутри нас; там она обретает смысл, кровь и плоть.

Ален Боске

Кому не знакомо смутное чувство, говорящее о том, что мы плохо понимаем как себя, так и других? Кто ежедневно не пытается правильно выразить свою мысль и быть услышанным?

Если мы хотим улучшить свое общение с людьми, для начала нужно задаться вопросом о том, чему нас учили в этом плане. Вероятно, мы поймем, что нас учили антиобщению. Я понял, что люди, любившие меня и думающие, что они меня понимают, слишком рано лишили меня возможности выразить свое мнение, выражая его за меня.

Антиобщение

Часто родители и учителя вместо того, чтобы поощрять свободу выражения мысли, критикуют ее. Хуже того, они говорят за нас¹. И самое плохое, что они отрицают нашу возможность самовыражения.

¹ Мы используем выражение «говорить за кого-то», чтобы описать, как люди говорят нам о нас в качестве предписания («Будь тем, кем ты не являешься на самом деле»), разъяснения («Если ты не придешь, значит, ты боишься») и отрицания («Ты не можешь быть несчастлив, потому что у тебя есть все, что тебе нужно»). Некоторые просто говорят о том, какими они нас видят, что значительно отличается от говорения за нас. Их слова подобны зеркалу, в котором мы видим себя, пускай и в несколько искаженном виде. Такое зеркало может помочь лучше себя понять. Принципиальная разница заключается в намерениях людей, которые говорят с нами о нас самих.

«Я боюсь», — говорит ребенок. «Нечего бояться», — отвечает отец.

«Мне больно», — говорит ребенок, показывая разбитую коленку. «Это нестрашно», — получает он в ответ.

Эти фразы кажутся безобидными, ведь они произносятся для того, чтобы успокоить ребенка. Один из недостатков родителей заключается в том, что они хотят переложить свои страхи на детей. Родители словно говорят: «Ты не можешь доверять своим чувствам, потому что мы точно знаем, что ты должен чувствовать». Они навязывают детям эмоции и чувства, которые должны у тех быть по их представлениям. Они могут приказать или запретить делать что-либо, если расклад сил позволяет им поступить подобным образом («Я не хочу, чтобы ты бил этого мальчика по голове»), но испытывать чувства по чьему бы то ни было приказу («Ты должен любить его») невозможно в любом возрасте, такие фразы лишь сбивают с толку. Всякий испытывал смешанные чувства в тот момент, когда люди, занимающие значительное место в его жизни (например, родители), начинали диктовать ему, что он должен делать и чувствовать.

«Ты должен любить его, ведь он твой брат, он не понимал, что делает, ломая твою игрушку...»

«Мой дорогой, ты же знаешь, я не делаю между тобой и твоей сестрой никаких различий — я вас люблю одинаково».

«Знаешь, даже если он злится, он все равно любит тебя. Поэтому ты должен перестать противоречить ему, ведь его это так раздражает!»

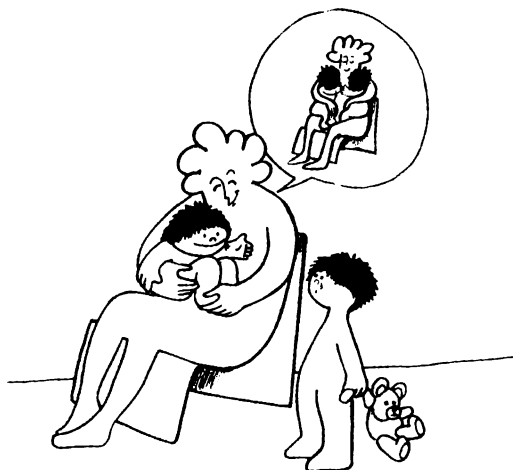
Таким образом, мы учимся общаться, окруженные людьми, уверенными в том, что мы не способны испытывать чувства самостоятельно. И как они отрицают наши чувства, так же они отрицают и собственные.

«Тебе плохо, мама, ты плачешь?» — «Не беспокойся, все нормально». — «Нормально?»

«Мама не любит папу. Почему?» — «Нет же, что ты придумываешь? Ты ведь знаешь, что она его любит».

Если мы не попытаемся понять несколько принципов, помогающих выстроить здоровое общение, мы рискуем на протяжении всей жизни испытывать психологическое воздействие, которое

мешает выстраивать отношения с близкими людьми, все усложняет и заставляет нас страдать.



«Она говорит мне, что любит меня так же, но я же вижу, что это не так»

Базовые принципы

Базовые принципы общения легко понять, но практически невозможно применять в реальности. Вот они:

- Я признаю и понимаю право других людей на выражение своих чувств, мыслей и взглядов.
- Я излагаю свою точку зрения и говорю сам за себя.
- Я хочу объединить твою точку зрения и мою, но не противопоставляя и смешивая их, а сопоставляя их и ставя в один ряд друг с другом. Рассуждая так, мы сможем делиться и обмениваться.

Из этих трех принципов следует:

- Я не позволяю другим говорить за меня.
- Я предлагаю другим говорить за самих себя.
- Я допускаю, что слышать друг друга — это не значит иметь одинаковые мнения, чувства и точки зрения.

- Я принимаю тот факт, что мои взгляды и взгляды других людей могут не совпадать.

Ребенку, который боится, я говорю: «Ты боишься», — и предлагаю ему рассказать о том, чего он боится. Иногда я могу ему сказать, что не боюсь того, чего боится он..

Другу, который хочет решать за меня («Ты должен интересоваться не только комиксами»), я пытаюсь сказать «нет» («Я не хочу, чтобы ты говорил, чем мне нужно интересоваться, а чем — нет») и даю возможность высказать свое мнение («Если хочешь, скажи мне, что ты чувствуешь, когда видишь меня уткнувшимся в комиксы, как сегодня вечером»).

Такие диалоги происходят потому, что мы не знаем, как говорить с людьми про них самих, — и так может длиться до самой смерти, если только мы не попытаемся обрести право голоса.

Обретение своего голоса — вот ваша основная задача. Все изменения рождаются в этом трудном и мучительном процессе: обрести свое мнение, свой голос, который принадлежит только вам и отличается от того, что в вас воспитали.



«Ты не находишь, что здесь слишком жарко?»

Общение и самовыражение

Общаться — это значит сближаться. Но как мы можем сближаться? Либо у нас есть что-то общее, либо нет.

Говорить, что мы думаем, не значит общаться, это одностороннее действие, а общение — это двухсторонний процесс, состоящий из следующих друг за другом этапов:

- Я выражаю свои мысли.
- Я получаю подтверждение того, что мои мысли были услышаны.
- Я слушаю, что говорят другие люди.
- Я подтверждаю, что я их услышал.

Такая на первый взгляд несложная последовательность на самом деле таит в себе бесчисленное количество ловушек. Некоторые люди реагируют только на то, что они сами услышали, а не на то, что им сказали, и поэтому то, что говорящий имел в виду, и то, что было услышано, может совершенно не совпадать. И так происходит с каждым.

Когда я обсуждаю с кем-нибудь важный и сложный вопрос, я должен спросить у него: «Что ты услышал?» Когда кто-нибудь говорит со мной, я обязан сказать ему: «Из твоих слов я понял следующее». То, что вы услышали своего собеседника, совсем не должно означать, что вы его одобряете и соглашаетесь с его аргументами, а только то, что вы признаете за ним его точку зрения.

«Газовые камеры никогда не существовали. Их выдумали сами евреи, чтобы все люди жалели их». — «Хорошо, вы говорите, что они никогда не существовали и евреи сами их выдумали. Так вы думаете. Я не разделяю вашу точку зрения».

В таком случае мы вольны закрыть эту тему или попросить собеседника аргументировать свое мнение. Далее в ходе разговора можно сказать, почему вы думаете по-другому. Вы способны задать тон разговору и предложить собеседнику выразить свои мысли. Что он хочет сказать, отрицая существование газовых камер во время Второй мировой войны, какую мысль он пытается до вас донести?

Далее мы поговорим о вещах, облегчающих или, наоборот, усложняющих процесс общения, подробно рассмотрев четыре составляющие процесса коммуникации:

- говорить;
- не говорить;
- слушать;
- слышать.

Говорить

Слова знают наши мысли, которые мы игнорируем.

РЕНЕ ШАР

Говорить за себя, не переключаясь на других людей и весь мир, трудно. Говорить с людьми — это значит выражать свое восприятие реальности, свои чувства, свой опыт. Мы настаиваем на употреблении в разговоре именно местоимения «я», так часто заменяемого на «мы» или «ты».

Вербальное общение (невербальное — язык жестов и тела — мы также не оставим без внимания) происходит как минимум на пяти уровнях.

Фактический уровень

Как правило, это общение, состоящее из обмена информацией о случаях из жизни — что и как произошло. Некоторые любят довольно подробно рассказывать о том, что они видели или делали.

Например, вчера вечером я посмотрел фильм и сейчас хочу поведать вам его содержание — историю разведенного мужчины, который берет с собой в путешествие свою дочь. И дальше я пересказываю все события, которые происходят с героями во время путешествия. Я могу с энтузиазмом повествовать об одних эпизодах из фильма, не заостряя внимания на других.

Уровень чувств и ощущений

На этом уровне живут чувства, связанные с каким-то событием, ситуацией или встречей.

Зона чувств, отвечающая за эмоциональное восприятие, никогда не бывает пуста, каждый человек полон эмоций, о которых он, возможно, захочет рассказать. Это «возможно» зависит от способности раскрыться и поведать о самом сокровенном, немаловажную роль в таком общении играет и собеседник, а именно то, как он слушает — насколько внимателен, насколько позволяет раскрыться говорящему.

Я мог бы столько рассказать про этот фильм, ведь некоторые сцены потрясли меня до глубины души! Я плакал, когда видел, как отец старается, чтобы дочь его полюбила. Я радовался, когда между ними воцарялись мир и согласие, и мне было грустно в те моменты, когда их разделяла стена непонимания... Все, о чем я говорю, важно для меня, и поэтому мне так нужно, чтобы собеседник понял и услышал меня. Мне необходимо, чтобы он меня выслушал.

Порой ссоры и неурядицы в отношениях возникают из-за того, что человек по некоторым причинам (низкий уровень толерантности, нечувствительность, страхи, душевная слепота и глухота...) не способен услышать своего ближнего: он лишает его возможности выразить свои чувства и эмоции. Мы все ждем, что близкие (мать, отец, брат, сестра) как по волшебству поймут нас, услышат нас, в то же время не проецируя услышанное на себя.

Трудности в общении возникают и в том случае, когда собеседник предпочитает говорить в отличном от вашего тоне.

«Мама, ты знаешь, я очень сильно переживал, когда в шесть лет меня так коротко подстригли». — «Разве ты не понимаешь, почему мы так сделали? Ведь в школе были вши».

Конечно, ребенок не может этого понять, не почувствовав, что его услышали. Он говорит о чувствах, а мать — о фактах.

Словами мы можем выразить наши горести и невзгоды... слова утешают.



«Но ведь в школе были вши!»

Уровень мыслей и идей

Обобщения, нормы, логические доводы — большая часть нашего общения происходит на этом уровне или начинается с него.

Мысли и идеи придают эмоциям выразительность и яркость. Они позволяют структурировать опыт, усвоить его, а порой и защищают, пресекая наши действия.

Мысли — это точки отсчета, необходимые ориентиры в хаосе человеческих отношений. Мысль наделяет человека безграничной свободой. Она не имеет предела.

Этот же самый фильм я буду критиковать, оценивать, находить его хорошим и утонченным, а потом поделюсь своими размышлениями на тему отношений отцов и детей и различий поколений, семейного кино или искусства общения.

С помощью только лишь мыслей мы способны строить и разрушать миры, выдумывать или заканчивать отношения, связывать и объединять возможное и невозможное!

Уровень прошлого опыта

То, что мы переживаем, всегда отсылает нас к опыту, полученному в прошлом. Не во всех случаях мы способны самостоятельно провести параллель между прошлым опытом и тем, что происходит с нами сейчас.

Если я чувствую себя уверенно, то, пожалуй, могу сказать, что этот фильм пробудил во мне детские воспоминания о разводе родителей, встречах с отцом и моих многочисленных надеждах и разочарованиях. Он заставил меня оглянуться назад, вспомнить историю собственной семьи.

Все, что происходит в жизни, всегда находит отклик в нашем прошлом — ближайшем или совсем далеком. Прошлый опыт определяет наши отношения и общение в настоящем.

Женщина, которая заговорила со мной на ужине у друзей, заставила меня вспомнить об одной ситуации, случившейся со мной более сорока лет назад. Мне было восемь, и я учился в младших классах. Моя учительница издевалась надо мной, и вот так получилось, что моя собеседница за столом была чем-то похожа на нее...

Не отдавая себе в том отчета, я начал унижать свою соседку: я защищал точку зрения, далекую от того, что на самом деле думаю. Я вел себя как злой, сварливый и жестокий человек, я хотел стереть ее в порошок на ужине, где собрались все мои друзья... которые, к слову сказать, были очень удивлены моим поведением.

Уровень воображаемого

Фантазии, желания и целый ворох мыслей по разным поводам также могут сближать людей.

Возвращаясь к фильму, я могу решить (просто пометчать) снять что-то похожее, но несколько в другом жанре. Мой фильм скорее будет рассказывать об отношениях пары; я бы выступил в качестве режиссера фильма, а главную женскую роль отдал бы... И дальше я уже мысленно веду разговор с Дельфин Сейриг или Жюльет Бинош...

Воображение, занимающее чуть ли не центральную часть внутреннего мира, является особым источником для разговора в том

случае, когда мы можем делиться своими мечтами, а собеседник готов принимать наши мечты и желания как прихоти нашего воображения (то есть если он понимает, что, говоря о своих мечтах, мы вовсе не собираемся претворять их в жизнь). Нам просто необходимо рассказывать о своих мечтах. Мы не можем впустить кого-то в свой воображаемый мир, мы можем только показать его. Воображение следует уважать.

Общение — это взаимообмен, в котором мы получаем возможность быть выслушанным и выслушать другого на всех пяти уровнях, в любой момент отношений.

Часто общение блокируется на одном из уровней. Собеседник, тема разговора, степень нашей уверенности, страхи и в особенности то, как нас слушают, влияет на то, как мы выстраиваем общение — ни с того ни с сего мы способны начать говорить в довольно суровом тоне и упорно отвергать точку зрения собеседника.

Плодотворное общение возможно, несмотря на все вышечисленные факторы. Оно позволяет разговору развиваться в произвольном направлении. Любая попытка общения может открыть двери на пути к чему-то большему.

Отношения, в которых вы чувствуете себя свободными (теми, кем вы являетесь на самом деле), позволяют высказать все ваши мысли и соображения вслух¹.

Иногда мы слышим: «Мне сложно сказать ему...», «Я не могу сказать ему...», «Он отказывается слушать меня» или «Я не осмеливаюсь ему это сказать, потому что боюсь его реакции». Страх свободно говорить о своих мыслях существует в большинстве отношений с близкими людьми. Этот страх не позволяет нам выразить свои стремления, воодушевление, творческое начало. Он порождает и питает нашу злость, возникающую из-за недосказанности.

Порой мы слишком многого ожидаем от сказанных в нужный момент правильных слов, в то время как каждый вкладывает в них свой смысл.

¹ «Высказать» не в негативном значении этого слова, а в том смысле, что вы свободно говорите обо всем, чувствуя огромное доверие к собеседнику и уверенность в себе.

Вдобавок мы часто надеемся на то, что обмен словами и фразами покажет нам путь к настоящему полноценному общению, к которому мы все подсознательно стремимся. Продолжая полагаться на это, мы довольно часто обнаруживаем, что после разговора у нас остается горький осадок разочарования и тоски или же злости, делающей нас резкими и вспыльчивыми.

Существует огромная разница между тем, чем мы живем, и тем, что мы об этом рассказываем; между тем, что мы хотим сказать, и тем, что говорим на самом деле. Такая же огромная разница существует между тем, что мы говорим, и тем, что наш собеседник слышит, ведь у него свое восприятие и свое видение мира. Мы не способны узнать, как он понял нас. Только спустя некоторое время мы иногда с радостью или некоторым изумлением узнаем об этом.

Наши мысли и сокровенные желания остаются непонятными как для нас самих, так и для других — даже для жены и ребенка. В процессе общения мы умалчиваем о многом.

Таким образом, в любом вербальном выражении мыслей таится риск искажения:

- То, что я думаю и проживаю, и то, что могу об этом сказать.
- То, что я говорю, и то, что собеседник слышит и понимает, акцентируя внимание на разных сторонах моего высказывания, — что-то ему близко, что-то звучит заманчиво, а что-то, наоборот, пугает.
- То, что я думаю, что мой собеседник услышал... и то, что он думает, что услышал.

Конечно, мы осознаем, что существует неизбежный разрыв между словами и реальностью, и постепенно стараемся сократить его. Надо понимать, что мы не в силах сделать общение более продуктивным, не узнав для начала все его недостатки.

Не говорить

Принуждая себя к достижению недостижимого, мы делаем невозможным то, что вчера еще было возможно.

_____ Пауль Вацлавик

Может быть, вам это покажется несколько противоречащим тому, о чем мы только что говорили, но «не говорить» вовсе не значит ограничивать себя. Это всего лишь означает сделать свой выбор.

Мы не будем удовлетворены общением, если чувствуем установленные границы. Нельзя сказать все, что думаешь. Возможность говорить обо всем без каких-либо ограничений — это и иллюзия, и ловушка, и сильное искушение.

«Не говорить» — это значит охранять свою территорию. Я не желаю говорить на эту тему с этим человеком, даже если он спрашивает меня об этом. Некоторые вопросы кажутся слишком личными, и я не считаю себя обязанным отвечать на них:

Я делюсь с коллегой впечатлениями от отпуска. «С кем ты ездил?» — спрашивает она. «Давай я лучше расскажу тебе про Прагу, а эту тему я не хотел бы сейчас затрагивать».

«Не говорить» — это и быть внимательным к близким («Он устал сегодня, поговорим потом»), и выбирать подходящий момент для разговора («Сегодня ему самому нужно выговориться, он не способен меня нормально выслушать»). Также наше молчание иногда помогает дождаться более благоприятных обстоятельств для обсуждения какой-либо ситуации, а тем временем лучше разобраться в себе.

Молчание помогает избежать определенного «загрязнения» отношений. Нужно внимательно следить за тем, чтобы не оказаться для других людей своего рода «мусорным ведром», из которого на собеседника льются бесконечные проблемы, разочарования и сетования. Многие рассуждают следующим образом: «Чем ближе ко мне человек, тем больше я могу рассказать ему о своих неудачах и проблемах».

И именно на самых близких людей мы выливаем все самое плохое, что у нас есть, — в особенности это часто происходит в паре, когда партнеры делятся всеми своими проблемами и несчастьями. Как будто любовь наделяет нас правом «загрязнять» своими бедами внутренний мир любящего нас человека. «Как он может быть счастливым и довольным, если я несчастлив!»

«Не говорить» — совсем не значит недоговаривать, это своего рода регулятор процесса общения, который помогает каждому сохранить самое сокровенное.

«В твое отсутствие я понял, как важно бережно относиться к возможности уединения. Сейчас ты так близко — и я это чувствую, а то время, когда тебя нет рядом, мне напоминает ночь в ожидании грядущего утра».

Находиться вместе, но отдельно друг от друга. Хрупкая внутренняя связь между двумя людьми порождает магнетическую силу, смешивая два жизненных течения — параллельных, но все-таки разных.

Это больше, чем любовь. Каждый вроде бы сам по себе, счастлив и спокоен, не навязывает свое общение другому и не вмешивается в его жизнь. Между тем именно в таком ненавязчивом состоянии факт присутствия обоих партнеров в жизни друг друга становится особенно важным. Один принимает другого таким, какой он есть, и тонко чувствует все, что с ним происходит.

Длительные отношения нуждаются в молчании, которое позволяет партнерам иногда остаться наедине с собой и с собственными мыслями, при этом не чувствуя неодобрения своей половины.

Подобное хрупкое равновесие часто труднодостижимо. Так, иногда присутствие других, их взгляды — даже если они совсем на нас не смотрят — влияют на отношение к себе. Конечно, намного легче наслаждаться уединением, когда рядом никого нет. Присутствие партнера, друзей, детей или родителей снижает наши шансы на получение счастливых моментов уединения.

Постоянно находясь рядом с матерью, маленький ребенок выдумывает собственный мир для того, чтобы побыть одному. Будучи вне зоны материнской доступности, ребенок играет или мечтает наедине с собой. Он придумывает себе мирок, где, как бы парадоксально это ни звучало, способен забыть о других, зная, что находится в нем в одиночестве. Такое место, куда он может уйти от всей семьи, но в то же время чувствовать ее присутствие рядом.

Матери бесцеремонно вмешиваются в личное пространство своих детей, не позволяя им как следует ощутить прелесть чувства одиночества. Матери комментируют их игры, задают вопросы, показывают свой интерес и в конечном итоге своими благими намерениями уничтожают хрупкий момент одиночества, где ребенок находится в состоянии между одиночеством и чувством зависимости от своих родителей. Так он исследует себя без оглядки на мнения близких людей, но при этом не забывая, как они важны для него.

В отношениях влюбленных или друзей такие моменты совместного молчания представляются нам чудом, потому как очень часто происходит расхождение между взаимными ожиданиями партнеров, и складывается ситуация, когда один человек тяготится чрезмерным присутствием другого в своей жизни.

Мужчина ведет машину и наслаждается заснеженным пейзажем за окном. Он расслаблен, безмятежен и в то же время чувствует присутствие женщины, сидящей рядом, но не думает о ней. Она же обеспокоена его молчанием, воспринимая его как проявление недовольства и нежелание общаться. Женщина хочет начать прерванный ранее разговор и использовать этот момент, чтобы сказать, как она сожалеет о вчерашнем, и услышать, что он думает по этому поводу. Возможно, она решится нарушить молчание полной упрёка и тревоги фразой: «Ты что-то сказал?»

Если нам нужно здоровое общение, мы должны согласиться с правилами «двойной жизни»: существует моя жизнь с другими и моя жизнь для меня, где мне в полной мере хватает себя самого.

Молчание помогает нам обрести духовную целостность, погрузиться в свой мир сокровенного и насладиться одиночеством.

Слушать

Наша жизнь представляет собой не что иное, как борьбу за возможность быть услышанными другими людьми.

Милан Кундера

Слушать другого, не делясь своими мыслями, трудно. Для этого требуется желание слушать и способность отключаться от собственных мыслей.

Слушать — это значит принимать все то, о чем тебе говорят, не осуждая и не пытаясь понять внутренний мир говорящего, не проводя параллели со своими чувствами и мыслями.

Активно слушать — это значит повторять и резюмировать все только что сказанное собеседником, в том числе и то, что вы услышали или как минимум поняли; давать ему возможность выговориться и услышать себя самого. Также способность слушать предполагает умение задавать открытые вопросы, на которые нельзя ответить односложным «да» или «нет», помогающие говорящему заглянуть внутрь самого себя: «Ну а как ты там жил? Как ты себя чувствовал?»

Мы привыкли задавать вопросы, содержащие в себе готовый ответ: «И ты не нашел это несправедливым?», «Почему бы тебе его не бросить?»

«Мой босс сделал мне пренебрежительное замечание...» — «Ох! Ты же его знаешь! Он никогда не изменится».

«Сегодня я чувствую себя таким уставшим...» — «Это нормально, ведь целый день стоит ужасная жара».

Чтобы выслушать человека, для начала нужно заставить замолчать себя и на время отключить свои эмоции, которые, по сути, являются главным препятствием на этом пути. Когда сказанное вызывает в нас какие-то чувства, у нас появляется потребность выразить свое мнение, уличить, осудить, озвучить свои идеи и чувства по этому поводу.

Чем ближе вам говорящий, тем сильнее вы реагируете на его слова. Тем более когда речь идет о ваших с ним отношениях: ваши собственные желания, страхи и чувства вмешиваются в ход разговора и мешают правильному восприятию слов собеседника. Все это вместе взятое делает общение с близкими людьми таким сложным. Любое слово, сказанное партнером, может вызвать неадекватную ответную реакцию, и все только из-за страха быть отвергнутым, оказаться не на высоте или перестать быть любимым.

Слушать — это значит отказываться от ответной реакции и стараться смотреть на ситуацию только глазами своего партнера.

«Он сказал мне, что ему не понравилась эта книга, но перед тем, как выслушать, что ему не понравилось в ней, мне захотелось самой прочитать ее».

Могу же я сначала понять то, что он сам почувствовал, и только потом высказать свое мнение?»

Одновременного общения не существует, можно говорить только с одним собеседником, который будет слушать. Поэтому диалоги и напоминают сражение за право быть услышанным.

«Спустя несколько лет я вспоминаю диалог со своей матерью...» — «Ох! Это просто невозможно: моя никогда меня не слушает». — «Я видела ее вчера, и мы отлично поговорили». — «С моим отцом намного легче говорить».

В этом диалоге каждый хочет привлечь внимание другого и быть услышанным — оба собеседника преследуют одну и ту же цель.

Если мы чувствуем, что нас не слышат, нужно задуматься. Возможно, мы не слишком ясно формулируем свои мысли, надеясь, что остальные должны сами понять, о чем мы говорим. А возможно, мы не осмеливаемся высказать вслух свои намерения: «Я бы хотел с тобой поговорить», «Я бы хотел, чтобы ты выслушал меня», «Я бы хотел тебе рассказать, как я прошел через все это».

В каждом из нас живет огромное желание говорить, не подвергаясь критике, одобрению, непониманию, утешению, навешиванию ярлыков со стороны собеседника. Просто быть услышанным, чтобы лучше услышать самого себя.

Умение слушать — это отличный подарок, его приятно и просить, и дарить, и получать.

Слышать

Слышать — это значит погружаться в реальность говорящего.

Не только слышать, что сказал собеседник, но и видеть его улыбку, взгляд, жесты, действия, ощущать дыхание...

Слышать — это вопрос внимания, скорее, даже внимательности. По каким-то совсем незначительным знакам мы чувствуем готовность другого слушать тебя, и такая связь качественно улучшает отношения. Взгляд, дыхание, жест, пауза, приглашающие к более откровенному разговору.

Слышать — это не просто слушать, но и улавливать суть.

- ❑ В какой манере говорит собеседник?
- ❑ В каком тоне происходит общение?
- ❑ На каком уровне происходит общение (на бытовом, эмоциональном или духовном)?

Парадокс способности слышать заключается в том, что необходимо не только слышать, в каком тоне ведется беседа, но также понимать, что иногда за выбранным тоном собеседник скрывает совершенно другие чувства. От шаблонных фраз до выражения своих истинных чувств мы идем тайными и длинными путями. Слышать, что говорят, — это значит понимать, откуда берутся слова, и неважно, при каких обстоятельствах они были сказаны.

Если собеседник рассказывает вам о своих мечтах, а вы принимаете все сказанное за реальность, значит, вы не понимаете, не слышите его, и такого рода недоразумения часто служат источником страданий.

Когда я сказал ей: «Я хотел бы взять отпуск на год», она ответила мне: «Чем же мы будем платить за квартиру?», — и я понял, что мои мечты не услышаны.

Когда женщина, живущая на протяжении нескольких лет с мужчиной, у которого не может быть детей, нежно шепчет ему на ухо однажды вечером: «Я хотела бы иметь от тебя детей», — это всего лишь слова, выражающие ее мечту иметь ребенка. Она не ждет ответа от своего мужчины, поясняющего ей, что он не может иметь детей, она просто хочет озвучить свои мечты и быть услышанной им.

Воображение позволяет нам связывать окружающую реальность и свой внутренний мир желаний.

Часто родители стараются приглушить воображение своих детей.

«Если я найду сокровища в пещере, я куплю самолет». — «Ты же знаешь, что там нет никаких сокровищ, и потом, что ты будешь делать с самолетом?»

Дети слишком эмоциональны и порой просто не воспринимают логические доводы родителей. Они понимают только то, что их не поняли.

Если собеседник говорит с вами о своих мечтах, хочет поделиться идеями, а вы не чувствуете его эмоций, значит, вы просто не

слышите его. Возможно, он старается рассказать о чем-то личном, прикрываясь общими словами, и если вы верите его логически построенной речи, то это также означает, что вы его не услышали. Если вам говорят о проблемах со здоровьем, должны ли вы обращать внимание на тон собеседника? Должны ли вы понимать, что соматизация — это тоже определенный способ выражения эмоций? Должны ли вы задаваться вопросом, почему собеседник выражает свои эмоции таким образом? «У меня болит спина», — говорит он, и вам может показаться, что это сказано тоном, означающим: «Осточертело мне все это». Как вы поведете себя? Сделаете вид, что ничего не поняли и продолжите разговор в том же тоне или же попытаете узнать, что с ним происходит на самом деле?

Слышать — это значит, с одной стороны, пропускать все услышанное через себя, а с другой — вкладывать в него свой смысл. Если кто-то говорит: «У меня болит спина», вашей ответной реакцией может быть следующая фраза: «У меня тоже» или «Я не хочу слушать чужие жалобы». Или вы можете принять это на свой счет: «Он в чем-то винит меня, мое присутствие его тяготит» или же «Может быть, он хочет, чтобы я сделал ему массаж?»

Слышать — это не значит отвечать, но тем не менее иногда именно ваш ответ может помочь понять, что вы услышали, а что нет. Помимо ответной реакции важен и момент вашего присутствия. Если вы хотите улучшить общение, крайне важно уяснить, что, услышав в тоне собеседника просьбу, необязательно бросаться ее исполнять. Вы можете просто выслушать проблему человека, не возлагая на себя обязательств по ее решению. Вы можете просто слушать собеседника и быть с ним рядом.

Также иногда нужно показывать собеседнику, что вы хотите, чтобы вас выслушали.

Я бы хотел, чтобы меня сейчас выслушали, просто выслушали, без упреков и осуждений.

«Как же я ненавижу свою работу!» Да, иногда, когда мы на пределе и чувствуем себя слишком уставшими, мы издаем вопль отчаянья. Если окружающие воспримут всерьез наши слова и начнут доказывать, что на самом деле именно работа движет нашу

жизнь, мы просто обидимся. В следующий раз мы постараемся быть более внимательными и не станем демонстрировать окружающим свои мимолетные слабости.

Все мы хотели бы быть понятыми без лишних пояснений: «Это не последняя капля, а просто мимолетное настроение, которое пройдет, как только я выговорюсь». Было бы хорошо, если бы собеседник мог подбодрить словами, утешить или просто помечтать вместе с нами о предстоящем отпуске.

Все то, что мы говорим, — это всего лишь малая толика происходящего внутри нас. Сказанное нами — это всего лишь оболочка нашего внутреннего мира.

Один друг сказал мне: «Я чувствую, что родился с чувством негодования, оно как будто живет внутри меня. Многие считают, что я несчастлив, ведь я постоянно ворчу и жалуясь».

Чувства и эмоции зависят от того, в какой момент жизни мы их испытываем. Выражение чувств и эмоций можно сравнить с тем, как изменяется свет в течение дня.

«Мне не нравится шоколадный мусс, — заявляет маленькая девочка, которая только что съела три полных тарелки такого мусса. — Я больше никогда не буду его есть».

Способность собеседника внимательно слушать помогает нам последовательно излагать свои мысли, понимать себя в каждый конкретный момент времени. У нас не было бы такого шанса, если бы не собеседник, который, внимательно слушая нас, помогает нам изложить и понять свои противоречивые мысли и чувства по поводу сложившейся ситуации.

«Мне нравится быть в таких отношениях с человеком, когда можно не бояться быть противоречивым, нелогичным и рассеянным в разговоре».

Внутренние противоречия

Когда слова больше не являются соединяющим мостиком между двумя людьми, когда слова отдаляют.

Нас может сильно задеть, когда, говоря о своих чувствах, мы неожиданно наталкиваемся на стену логических доводов либо оценочных суждений. Сколько страхов и желаний так и остались невысказанными, споткнувшись о пресловутое «Ты должен» или «Ты не должен»...

«Я плохо здесь ориентируюсь и не уверен, что найду кинотеатр, где мы собираемся встретиться...» — «Но ведь ты должен помнить, где он, мы там были уже три раза».

Система ценностей не в силах повлиять на наши чувства. Иногда она помогает их подавить, спрятать или отрицать, но только не стереть. Какой ревнивец перестал быть ревнивцем, сказав себе: «Ты должен перестать ревновать»? Какой ребенок перестает бояться после слов родителей: «Глупенький, чего же тут бояться»?

Может показаться довольно странным, когда собеседник не оценивает то, что мы говорим.

«Все же объективность существует. Есть правые и виноватые. Когда я звоню своей бывшей жене, чтобы поговорить с дочкой, в случае если трубку поднимает ее новый муж, он не дает мне поговорить с дочкой, и ведь понятно, что здесь его вина, а не моя!»

«Она заставляет меня общаться с ее родителями, а моих не признает. Она думает только о себе. Она так избалована — как все дети, выросшие без братьев и сестер. Вы же не будете мне доказывать обратное?!»

Логическое мышление не мешает эмоциональному восприятию, это два несовместимых уровня.

«Я боюсь идти в школу». — «Все мальчики твоего возраста ходят в школу. У тебя будет хорошая учительница, и тебе должно понравиться заводить новых друзей...»

Мать в этом разговоре сразу пресекла диалог, заведенный сыном, отказавшись услышать его. Ребенок понял ее так: «Глупо бояться без особой на то причины, ты не только трус, но еще и дурачок».

Каждый день по несколько раз мы произносим ничего не значащие фразы и слова. Мы предпочитаем давать стандартные ответы, нежели пытаться вникнуть в сказанное и начать живой разговор.

Чувства, логические доводы и система ценностей — это составляющие нашего внутреннего мира, которые никак не могут договориться друг с другом. Пересекаясь между собой в процессе общения, они порождают недоразумения и непонимание. Но и внутри нас они постоянно находятся в споре без особой на то причины.

- Эмоции («Я боюсь рожать»).
- Разум («Миллионы женщин рожают, не нужно бояться. По статистике, в нашей стране риск летального исхода при родах минимален»).
- Обычный ответ («Глупо бояться, перестань паниковать. Я должна успокоиться и расслабиться»).

К какому голосу нам стоит прислушаться? А к какому не стоит? Как свести воедино разум, эмоции и логику?

Как легко, когда все три голоса не противоречат друг другу:

- «Я больше не люблю его».
- «Нельзя продолжать жить как чужие люди, ни разу не обмолвившись словом за целый вечер. Разумнее будет разойтись».
- «Для меня самой будет лучше сделать так, как я считаю нужным».

Мы все стремимся найти золотую середину, обрести гармонию, забыв навсегда про все свои внутренние терзания и противоречия.

Метакоммуникация

Метакоммуникация — это способность отвлекаться от содержания разговора, сосредоточиваясь на самом процессе общения.

Мы можем выражать свою потребность быть услышанными и просить то, о чем мы мечтаем и на что надеемся.

Я хотела рассказать маме, как прошло одно событие, к которому она отчасти была причастна. Конечно, она сразу стала бы оправдываться и высказывать свое мнение. Но я попросила ее сначала выслушать меня и попытаться услышать.

«Мне нужно, чтобы ты меня выслушала не перебивая и поняла, как я прошла через все это. Мое восприятие отличается от твоего».

Эта женщина может потом сказать своему мужу: «Я прекрасно знаю, что ты не любишь говорить на эту тему, но тем не менее мне нужно рассказать тебе, какие чувства я испытала, когда была вынуждена сделать аборт четырнадцать лет назад по твоему настоянию. Конечно, я была без денег и беспокоилась, как воспримут мою беременность родители, как они отнесутся к тому, что я встречалась с тобой. Мне было ужасно больно, и сейчас я хотела бы, чтобы ты выслушал меня».

Мне бы не хотелось нести этот груз в одиночку, и, хотя я прекрасно понимаю, что в тот момент тебе тоже пришлось несладко, я хочу, чтобы ты выслушал все, что так долго копилось во мне и оставалось невысказанным. Не воспринимай это как обвинение, ведь я всего лишь хочу поделиться с тобой своими эмоциями. Поэтому мне так необходимо, чтобы ты выслушал меня».

Метакоммуникация — это необходимый шаг на пути налаживания отношений со своими родителями.

Взрослый мужчина тридцати восьми лет может сказать своему отцу: «Мне нелегко говорить с тобой о том, как я живу. Для меня очень важно, что я осмеливаюсь тебя просить выслушать меня, не отвечая и не осуждая. Я хотел бы попросить тебя не задавать мне вопросов или говорить что-то вроде: “Я так и знал, что все будет именно так”».

Если бы ты только знал, как я боюсь произнести все вслух. Еще ужаснее то, что ты все знаешь наперед. Я чувствую себя совершенно униженным. Сегодня я прошу тебя не выносить мне сразу приговор, а просто выслушать».

Общение с самим собой

Попытки наладить общение с окружающими людьми всегда подразумевают и пересмотр нашего отношения к самим себе. И на первом этапе, который, по сути, никогда не заканчивается, нам важно понять собственные чувства и эмоции в данный момент жизни. Радости или горести, счастье или несчастье, любовь или разочарование. Выяснить, что мы на самом деле чувствуем, оказывается порой трудно — ведь нас так долго учили отрицать, прятать, подвергать жестокой цензуре свои чувства и эмоции. Плюс к этому эмоции могут легко сбивать нас с толку.

Недовольство от того, что надо сопровождать человека на встречу, которая вызывает у нас скуку, смешивается с удовольствием от того, что, сопровождая его, мы делаем ему приятное...

Грусть оборачивается облегчением, когда мы выплачемся.

Ярость дает силы жить и бороться.

Мы легко обманываемся насчет своих чувств. Например, злость — это в первую очередь сигнал. Она свидетельствует о том, что мы ждали чего-то и не получили, отсюда и разочарование. Помимо злости нас посещает мысль о том, что, может быть, нам стоило ожидать чего-то другого?

«Неужели я желал невозможного?»

«Неужели я слишком многого от нее хотел?»

Отказываясь от своих ожиданий и надежд, мы испытываем чувство несправедливости и утраты. Мы не лишаем себя чего-то, отказываясь, так как, если быть точным, чувство утраты возникает тогда, когда мы все еще продолжаем надеяться на что-то и не получаем желаемого. Мы всего лишь отказываемся от чувства фрустрации.

Быть честным по отношению к себе и своим чувствам, прислушиваться к ним — все это требует большого внимания и бдительности.

«Откуда у меня это чувство вины, ведь я просто еду кататься на лыжах в воскресенье? Ах да! Мама хотела, чтобы я навестил ее в эти выходные».

Чаще всего чувство вины появляется не из-за того, что мы что-то сделали, а потому, что, наоборот, не сделали то, что должны были сделать, сказать или почувствовать...

И наши «Я должен был», «Я мог бы» нескончаемы.

Понимание своих настоящих чувств помогает нам найти золотую середину и обрести уверенность в себе, делает нас более последовательными в своих поступках и поведении по отношению к другим людям.

В следующей главе мы расскажем про способы, которые помогут найти путь к откровенному общению и здоровым отношениям.



«Я должен был бы сейчас в поте лица трудиться, а я катаюсь на лыжах...»

Приподняв камень мстительной ярости, мы находим под ним дремлющие в тени ростки наших потерь, печалей, несчастной любви, ошибок.

Но также мы видим рядом ростки будущих прекрасных цветов и лучи солнца, освещающего наш дальнейший путь.

Глава вторая

Отношения

Если ты смеешься, я смеюсь вместе с тобой.

Мы задаемся вопросами не только об общении, но и об отношениях, о возможности быть с кем-то связанным. Мы почти ничего не знаем о том, почему и как образуются подобные связи между людьми. Часто мы путаем их с чувствами, которые мы испытываем к определенному человеку.

Такая путаница между отношениями и чувствами существует практически у всех. Между эмоциями и отношениями существует разница. Часто происходит так, что, прикрываясь своими чувствами к человеку, мы терпим невыносимые отношения.

Наши чувства и наши отношения — это две разные вещи, несмотря на их очевидную связь.

«Я чувствую безграничную любовь и нежность к своей дочери-подростку, но в то же время у меня с ней очень сложные отношения».

«Я нежно люблю своего мужа, но иногда я общаюсь с ним хуже, чем с кем бы то ни было».

Так мы разделяем для себя отношения и чувства.

«Я не отказываюсь любить тебя, но наши отношения слишком тяжелы и невыносимы для меня, мне необходимо побыть какое-то время одной...»

Подобные противоречия зачастую появляются по вине наших чувств.

Узы

Мы связываем себя с людьми, чтобы чувствовать в жизни бóльшую определенность и уверенность. Такие узы образуют единое целое с нашим внутренним миром желаний, потерь, страхов, ожиданий и потребностей. Все это кажется таким же непостижимым и непонятым, как и попытка разгадать смысл связывающих нас уз. Связь между людьми сродни живому организму, который рождается, развивается и умирает, сохраняя свою главную тайну. Он может быть ранен, может чувствовать себя плохо или хорошо, может чахнуть. Узы, которые умирают, не исчезают мгновенно. Они словно засыпают и остаются где-то глубоко в нашей памяти или бессознательном. Связывая себя с кем-то, мы стараемся брать от него лучшее — и это то, что с нами остается.

Узы подобны живым организмам, это хрупкие структуры, требующие огромного количества сил и информации. Каждый поддерживает и питает какую-то часть отношений.

Эти узы называются любовью, дружбой, отношениями, привязанностями, кругом общения...

Если в качестве примера мы возьмем семейную жизнь, можно заметить, что наибольшая трудность таких отношений состоит в том, чтобы перейти от «я» к «мы», а потом уже и к чему-то большому (она + он + отношения между ними двумя).

«Я» плюс еще одно «я» означает не только два «я», но также и «мы». «Мы» не в смысле единого целого, а скорее в смысле вступления двух самостоятельных «я» во взаимоотношения.

Такое единство, будь оно даже вымышленным, ненастоящим или метафоричным, и является целью нашего повествования.

«Наша любовь изменилась».

«Наши отношения могут пройти испытание временем».

«Наши отношения заслуживают уважения, но ты так мало заботишься о них, совершенно ими не дорожишь».

«Наша любовь была уникальна. Не многие женщины были так любимы».

Порою отношения уничтожают индивидуальность. Мы видели людей, целиком поглощенных отношениями, полными беспокойств и забот.

«Интересы семьи как коллектива важнее, чем интересы отдельных ее членов. Рождественские семейные ужины многих тяготят, но если их не проводить, то дух семьи исчезнет».

Система функционирует, только сосредоточившись на потребностях и желаниях коллектива, а не отдельно взятой личности.

«Не нужно искать то, чего хочешь ты или я, нужно любой ценой добиться успеха вместе».

Иногда случается так, что в паре только один подпитывает своей энергией отношения — это своеобразная игра в одни ворота.

Женщина рассказывает о своей невероятной преданности и самопожертвовании в отношениях с мужем: «Я оплатила его учебу, я помогала ему деньгами, я никогда не брала отпуск. Я была посредником между ним и его матерью, а сейчас он неожиданно бросает меня и оставляет без копейки. Я сделала все, чтобы сохранить нашу любовь».

«Наша любовь» кажется выдуманной этой женщиной. Это всего лишь ее собственное внутреннее чувство, носящее название «моя-любовь-к-этому-мужчине» и вызывающее двойную вину у ее мужа: вину за то, что она всю себя без остатка посвятила ему, и вину за то, что он ее бросил.

Некоторые люди не придают должного значения отношениям. В частности, для некоторых пар достаточно пожениться или просто жить вместе, чтобы поддерживать отношения. И в таком случае, когда люди не прилагают никаких усилий, не «подкармливают» отношения, они (отношения) деградируют и умирают. Иногда достаточно просто посмотреть вокруг себя, чтобы увидеть, что некоторые супружеские отношения — не что иное, как простая формальность, а внутри нет ничего.

Итак, в этой книге мы признаем, что отношения — это некая третья сторона, у которой есть свои потребности и желания. Если отношения важны для нас, мы должны заботиться о них, уважать их, делать что-нибудь для них (а не только для себя и для своего спутника).

Таким образом, каждый из нас, состоящий в каких-либо отношениях, берет на себя ответственность за их крепость и жизненную силу.

Поэтому стоит поговорить о том, что каждый организм выделяет побочные продукты потребления. Если отношения живут и развиваются, то они все равно будут производить «отходы» — то, что мы называем «загрязнителями отношений». Если мы не примем во внимание этот фактор (а также средства его устранения), он начнет мешать развитию отношений, которые, подобно трубе, покрытой накипью, больше не способны пропускать воду, какие бы благие намерения и стремления ни были у главных действующих лиц.

Порой мы видим людей, привязанных друг к другу, но не способных сохранить свои отношения живыми из-за того, что они больше не могут «договориться». Их «труба отношений» слишком засорилась, и по ней уже не может ничего передаваться от одного партнера к другому.

«Я люблю его, но в наших отношениях столько ссор, унижения, злости. Я испытываю к нему нежность, переходящую в едва сдерживаемый гнев».

Нет ничего труднее, чем прийти к согласию по поводу определения близких отношений, общего описания этой связи, рожденной двумя людьми, которая, кажется, существует сама по себе, но тем не менее неотделима от тех людей, по чьей воле она родилась.

Другие отношения, напротив, существуют будто бы сами по себе, независимо от главных действующих лиц. Вся деятельность партнеров сводится к тому, чтобы «подкармливать» эти отношения.

Что делает партнер, чтобы мы связывали себя с ним, привыкали к нему, растворялись в отношениях и теряли себя, или, наоборот, освобождались от чего-то, что еще некоторое время назад казалось нам жизненно необходимым и важным?

В поисках общей терминологии, подходящей для всех и каждого, мы предлагаем опираться на четыре составляющие любых отношений:

- давать;
- получать;
- просить;
- отказывать.

Многочисленные взаимодействия этих четырех составляющих происходят в отношениях двух людей, внутри семьи и общества. На самом деле мы можем обнаружить четыре этих компонента в любых отношениях, более или менее длительных и близких, начиная от функциональных (профессиональные, общественные) и заканчивая самыми скоротечными. Чтобы понять, как мы себя чувствуем в тех или иных отношениях, нужно задаться вопросом о своих сильных и слабых сторонах по каждому из четырех вышперечисленных пунктов.

Давать

Я думаю, что любовь — это внимание, которое один партнер оказывает другому.

Таких слов, как «отдавать» — двусмысленных, запутывающих, — не так много. Это слово обретает некий смысл только при ответе на вопрос: «Что я отдаю?» Мы с легкостью можем раздавать и пинки, и заботу, и хлопоты, и приказы, и свое внимание. Мы можем отдавать (пытаться сбавить) людям свои отрицательные эмоции, страхи, тревогу, весь негатив, который порой накапливается внутри, и иногда мы пытаемся избавиться от него... сорвавшись на близком человеке. Например, телефонные звонки часто преследуют лишь одну цель — выговориться и освободиться от груза негативных эмоций.

Если я достаточно наблюдателен и проницателен, я убираю из своих добрых побуждений любой намек на приказ или отказ.

Давать то, что мы хотим получать

Мы поступаем с другими людьми так, как хотим, чтобы они поступали с нами. Мы отталкиваемся от мысли, что у окружающих

такие же желания, нужды и вкусы, что и у нас. Ловушка любых отношений как раз и состоит в том, что многие пытаются отрицать возможные различия.

«Моя мать казалась мне очень далекой и безразличной. Она никогда не интересовалась, чем я живу, что делаю. Сейчас мне очень нравится, когда меня о чем-то спрашивают, таким образом проявляя интерес к моей персоне. Тем более что мне есть чем поделиться с окружающими. Мне приятно, когда люди спрашивают: “Как прошел твой день?” или “Чем ты сегодня занималась?”

Зная, как здорово, когда тебя встречают такими фразами, я задаю вопросы своему мужу, когда он возвращается домой. Я прошу рассказать, как прошел день. Но он никогда не задает мне вопросов. Иногда мне кажется, что ему просто многое безразлично, совсем как моей матери».

Ее муж на это говорит: «Моя мать была слишком навязчива, она беспрестанно засыпала меня вопросами. Мне казалось, что я постоянно должен перед ней отчитываться. Сейчас я не люблю вопросы — они мне кажутся бестактными и вызывают беспокойство, поэтому я никогда не задаю вопросов своей жене, чтобы ей не показалось, что я ограничиваю ее свободу. Мне хотелось бы, чтобы она вела себя так же».

Каждый подле своей половинки хочет обрести частичку потерянного детства, каждый от чистого сердца дарит своей половинке, чего душа пожелает... в частности, чего *его* душа пожелает.

Остановимся на искренности. Да, мы часто видим женщин и мужчин, чьи отношения наполнены искренностью без намеков на какое-либо злорадство или агрессию. Такую искренность можно увидеть и в родительских отношениях, и в отношениях братьев с сестрами. Но все благие намерения не приводят ни к чему хорошему из-за глухоты и слепоты тех, кто не желает слушать других и выражаться ясно.

«Я, наверное, сотню раз повторил своей сестре, что ненавижу ромовые бабы, но каждый раз, приходя ко мне, она приносит именно ромовую бабу! Сестра говорит, что просто решила попробовать, как ее пекут в новой кондитерской».

Один мужчина рассказал нам о чувстве вины, которое он испытывал из-за того, что стал желать свою женщину меньше, чем раньше. Он не мог заставить себя признаться ей в этом. И сегодня вечером он прикасается к своей женщине, желая доставить ей удовольствие. Это особенный момент

в их отношениях. Но завтра его подруга скажет ему только: «Ты ничего не понимаешь. Ты думаешь, что мне нужен только секс, а на самом деле я хочу с тобой говорить. Я хочу, чтобы и ты говорил со мной. Между нами так много тишины, которую я хочу нарушить».

Дар как требование

Большинство из того, что мы отдаем, — это требования. Заботливые родители требуют невероятно много от своих детей.

«Надень шапку, не грызи ногти, сначала сделай домашнее задание, а потом уже играй, поцелуй меня, слушай, когда я говорю с тобой, дай свои игрушки брату» и так далее. Что им нужно?

Мы рискуем обидеть или шокировать некоторых родителей, произнося следующее. Современные дети многое недополучают, потому что к ним предъявляется бесчисленное количество требований. Знаки родительского внимания и родительское вмешательство в жизнь детей чаще всего осуществляются в форме требований. Родители уделяют слишком много внимания детям и не всегда получают от них ответную реакцию. Так и возникает непонимание в нескончаемом круге «ожидание—требование—фрустрация». Родители убеждены, что отдают свое время, внимание, заботу, а ребенок воспринимает все это как новые... требования.

Многие женщины говорят, что ласки и нежность своих партнеров они воспринимают как сексуальные притязания с их стороны. Некоторые добавляют: «У меня не было времени самой отдать ему свои чувства... Он сам их взял».

Потребность в одобрении или признании лежит в основе большинства наших требований и просьб. Мы хотим чувствовать себя хорошими матерями, прекрасными мужьями, благородными друзьями, заботливыми крестными, и, чтобы получить со стороны окружающих подтверждение того, что так и есть, делаем подарки, готовим еду, отдалживаем деньги, думаем о других — словом, стремимся придать своей персоне большую значимость, отдавая то, что у нас есть. Некоторые дети начинают воровать, только чтобы отдавать... и таким образом получать признание своих друзей.

Происходит так, что все то, что другие нам дают, является для нас менее важным по сравнению с тем, что они нам не дали. Мы ставим на первое место недополученное.

Дар из чувства долга

Люди ненавидят чувствовать себя должниками. Это ощущение заставляет нас делать ответные жесты: приглашать, говорить комплименты, делать подарки («Он помнит о моем дне рождения — значит, я должен помнить о его»).

Делать что-то в ответ бывает трудно. Это может послужить предлогом для отказа. Так маленькие дети отрыгивают пищу, которую им дает мать.

Наше «отдавать» может привести к тому, что другие окажутся в роли должников, станут чувствовать себя обязанными по отношению к нам.

«Поскольку моя дочь хотела быть независимой, — рассказывает отец, — я ей помог. Я купил ей мебель, нашел квартиру, подарил машину».

«Когда он ушел от меня, то все оставил: дом, мебель, книги, диски. И только годы спустя я поняла, насколько все это заставило меня чувствовать себя зависимой от него. Я не была у себя дома, я все еще жила у него. Однажды я все продала, и только тогда смогла почувствовать себя по-настоящему свободной от него — его тени, его присутствия».

Это такой «дар-лишение», который делает его адресатов должниками.

«Я всю себя посвятила детям».

«Я от всего отказалась, чтобы выйти за тебя замуж».

«Я продал свою лодку и купил дом, который ты так хотела, а сейчас ты хочешь переехать в другой регион, чтобы быть ближе к матери».

Дар как подарок

Кто не говорил или не слышал в детстве таких фраз:

«Отдавать — это значит давать; забирать обратно — значит воровать».

«Я подарил ей диск Моцарта, а две недели спустя спросил у нее, послушала ли она мой диск... Мой диск!»

Когда мы что-нибудь отдаем, мы должны начисто забыть про этот подарок, не фиксируя его ни в какой своей внутренней бухгалтерии. Подарок присутствует только в настоящий момент времени, без каких-либо ожиданий и расчетов, это всего лишь спонтанное проявления наших чувств, и неважно, будет он принят или нет. Как цветок источает нежный запах, а солнце дарит тепло — это дар нам всем, который не требует ничего взамен.

Настоящий дар — это подарок, лишенный требований.

Подарок согласно чьим-то условиям и требованиям — это рыночная сделка, рациональный обмен. Каждый из нас мечтает о неожиданных подарках, и больше всего мы ценим улыбки радости того, кто отдает частичку себя, преподнося нам свой дар.

Получать

В длительных и не очень отношениях возникает много ситуаций, когда мы с трудом принимаем то, что нам дают. Все выглядит так, будто мы отвечаем на какие-то предложения отказом, настороженностью, сдержанностью, закрываясь от партнера и переиначивая на свой лад все его пожелания и намерения. Мы ведем себя как инвалиды общения, не способные принимать и получать.

Такое может происходить в любых сферах, будь то денежные отношения (вознаграждение за проделанную работу), проявление знаков внимания, просто подарки или признания в любви.

Вознаграждения

Комплименты, похвалы, знаки внимания только укрепляют нашу потребность в признании.

Наша первая реакция на предложенные деньги (естественно, за проделанную работу) — отказаться или уменьшить сумму.

«У тебя красивое платье». — «Ох, я уже третий раз его надеваю!»

Сделавший комплимент начинает чувствовать себя отвергнутым и немного виноватым (за то, что не заметил платье раньше).

«Мне очень понравилось твое утреннее выступление». — «Я недостаточно подробно рассмотрела третью часть».

Как понять этот механизм? Одним махом мы принижаем и себя, и стремление собеседника нас похвалить. Плохо принятый подарок обижает человека, его преподнесшего. Это заставляет дарителя думать о своих промахах, беспомощности, а в итоге и одиночестве.

Неужели мы так требовательны и строги к себе, что, прикрываясь совершенством или абсолютным идеалом, не способны признаться себе в том, кем мы являемся на самом деле?

«Ты сегодня прекрасно выглядишь». — «А в другие дни?»

«Мне нравится твоя блузка, она очень тебе идет». — «Ты знаешь, я купила ее на распродаже».

Ища всеобщую любовь и признание, мы рискуем стать заложниками собственного нарциссизма. Ложная скромность — это знак недостижимого идеала нас самих.

Получать отказы

Отказы принимать так же трудно, как одобрение и согласие. Тем не менее отказы могут пробуждать и стимулировать, открывать перед нами новые двери.

«Мне кажется, наш сын не слишком хорошо понял твою позицию, ведь ты говорил о своих расходах, и я считаю, для него было не совсем ясно...» — «Я знаю, что говорю своему сыну, не путай меня!»

Самый лучший подарок, который нам кто-либо может преподнести, — это справедливый и объективный взгляд на нас самих, наши поступки, наш стиль жизни. «Настоящий друг — это тот, кто говорит, что у вас дурно пахнет изо рта... Остальные просто молчат об этом». То, как нас видят другие люди, помогает нам задать себе нужные вопросы, подготовить почву для внутренних изменений и улучшений.

Твое мнение помогает мне идти вперед и расти.

Когда близкие стараются требовать от нас большего, высказывают критику, точку зрения, отличную от нашей, зарождают в нас новые мысли, произнося: «Я не разделяю твою точку зрения по этому вопросу...», «Я думаю по-другому...», мы можем чувствовать себя скорее победителями, нежели проигравшими.

Получать новые идеи и неожиданные предложения

Наша первая реакция часто защитная. Мы цепляемся за полученные жизненный опыт и знания и мобилизуем все силы для ответного противостояния. Воспринимать новое — это значит подвергать себя риску перемен, пускай и минимальному, а люди так боятся перемен! Подвергаться влиянию других людей — это значит ставить под угрозу свою индивидуальность, свои ценности и даже порой свои приоритеты.

Получать знаки внимания

«Ты изменила прическу?»

«Как дела у твоей дочки?»

«Ты выглядишь усталой...»

Важную роль здесь играет наша потребность в дистанции. Огромный страх перед вторжением кого-либо или чего-либо в наш внутренний мир заставляет нас отводить взгляд или отвечать уклончиво, чтобы прервать контакт, отказаться от приглашения.

Многие люди не желают получать — они предпочитают отдавать и еще раз отдавать. Так им легче.

Давая ему то, что он хочет, я держу его подальше от моих желаний...

Страх не только отдавать, но и получать — это одновременно и страх быть зависимым, оказаться в долгу.

«Если кто-то слишком много делает для меня, я оказываюсь ему должным...»

Возможность получать стимулирует наш страх, будто мы это не заслуживаем.

«Каждый раз, когда мне что-то предлагают, мне кажется, что люди заблуждаются и не видят, кем я являюсь на самом деле, что я не заслуживаю такого внимания с их стороны. Мое замешательство и стеснение так велико, что я даже не знаю, как их поблагодарить. Несмотря на всю свою благодарность, я не могу принять их подарки».

Получать подарки

Это также может породить в нас страхи: «Я стану должным, я вынужден буду дарить что-то взамен». А ведь дарить что-то взамен — это значит «не получать».

«Я получил приглашение от Н. Необходимо ответить ему тем же!»

Любого рода подарки могут выступать в качестве определенного вмешательства в нашу жизнь. Частичка другого человека нарушает наш личный покой, и кто знает, вдруг она перевернет наши привычные взгляды?

«Он подарил мне эту статуэтку и поставил ее здесь, в моем книжном шкафу. Он оставил что-то свое у меня дома».

«Она дала мне эту книгу, мне следует прочитать ее, но это совсем не тот сюжет, который мог бы мне быть интересен».

«Выбрав для меня этот галстук, она тем самым внесла изменения в мой внешний вид, и теперь я ношу вещь, которую она сама выбрала...»

Получать — это палка о двух концах. Это одновременно и удачное приобретение, и вторжение в нашу вселенную.

Получать — это значит подвергаться влиянию, которое обязательно повлечет за собой перемены.

Получать — это открываться, доверяться, принимать, соглашаться и сохранять в себе. Это значит не держать все под контролем, больше не защищать свою неприкосновенность и целостность внутреннего мира под различными предложениями.

- «Я не заслуживаю этого...»
- «Я сам хочу сделать это...»
- «Я никому не хочу быть обязанным».

Получать — это искать хрупкое равновесие между желанием открыть себя для чего-то нового и желанием полностью замкнуться в себе, между непроницаемостью и полной открытостью. Чем лучше чувствует себя человек, тем больше он способен получать, не отталкивая от себя других.

Получать непринужденно

Злопамятность — безжалостный враг «получать».

«Я накопил слишком много разочарований, чтобы суметь просто получить то, что мне предлагают сейчас».

Сколько нежности, внимания, любви теряется, так и не будучи принятыми адресатом!

Только согласованность желаний позволяет по-настоящему получать то, что нам предлагается.

«Ты мне предлагаешь пойти в кино, и там идет тот самый фильм, который я хочу посмотреть именно с тобой, именно этим вечером. И если мое желание еще не сформировалось внутри меня до того, как ты предложил мне пойти в кино, значит, именно твоя инициатива пробудила его и облекла в слова».

Мы можем получать следующее:

- То, что является ответом на наши желания и исполняет их (маленький мальчик мечтал о машинке с дистанционным управлением — и он ее получает).
- То, что вызывает у нас влечение или неожиданный интерес («Я никогда не думал, что меня так заинтересуют индейские верования до того момента, пока ты не затащила меня на эту конференцию»).

Таким образом, мы способны получать только то, что отвечает нашим желаниям — сознательным или бессознательным. Если такое согласие в нас присутствует, то тогда мы можем не только отдавать, но и получать.

Хорошо принятый подарок приносит большое удовлетворение человеку, его преподнесшему.

Мы не просто получаем подарок — мы получаем возможность расти и расширять свои возможности. Разве вы никогда не чувствовали такого, слушая оперу? Голос, который стремится к вашему сердцу, устремляется вверх и вперед, он уникален, и все ваше тело и чувства только усиливают этот эффект, заполняя голосом все уголки вашего разума.

Просить

У каждого из нас бесчисленное количество желаний и требований. Мы чего-то желаем и для себя, и для других, последовательно и параллельно. Выраженные или нет, ясные или смутные, наши многочисленные желания хотят одного: чтобы на них обратили внимание, услышали и, может быть, даже удовлетворили.

Просить — это значит подвергаться двойному риску:

- получить отказ;
- быть удовлетворенным в своей просьбе.

В следующей главе мы коснемся форм, которые принимают наши просьбы, находясь между нашими страхами, желаниями, потребностями и потерями.

Довольно часто в отношениях мы не знаем, что делаем — отдаем, просим, отвечаем на просьбу или получаем. Суть взаимоотношений ускользает от нас. Мы больше не понимаем, как наш партнер воспринимает процесс обмена. Возможны любые недоразумения.

«Я говорю о своей жизни. Я делюсь, открываю душу, мне кажется, я отдаю часть себя собеседнику. А когда ему становится немного скучно, он думает, что делает мне приятное, внимательно слушая».

Он решил сделать приятное своей матери и поэтому предложил ей пойти на выставку... Она не хотела никуда идти, но мать не осмелилась отказать сыну... чтобы сделать ему приятное.

«Является ли забота, которую я получаю, просто тихим и радостным подарком или за ней скрывается тайная просьба о чем-то?»

Согласие озаряет лицо, отказ же подчеркивает его красоту.

РЕНЕ ШАР

Самыми опасными просьбами для тех, к кому они обращены, являются те, что прямо или косвенно внушают чувство вины. Такое часто встречается в семьях.

«Твой брат сказал, что возьмет меня с собой на рождественские каникулы, а я не знаю, чем заняться этим летом... Не люблю оставаться одна, когда все разъезжаются!»

Любой поступок, любые произнесенные вслух слова могут быть рассмотрены как в качестве требований, так и в качестве преподнесенного подарка. Все зависит от контекста, от отношений, в которых состоят собеседники, от стечения обстоятельств, от наших желаний, потребностей, а также от того, чего мы точно не хотим.

- Если молодой человек, влюбленный в девушку, не отвечающую ему взаимностью, дарит ей поездку в Италию, можно предположить, что этот подарок носит характер требования. Если она примет его, то как?
- Когда пятидесятилетний мужчина, руководитель высшего уровня, прощаясь со своей матерью, озабоченной только тем, «чтобы ее сын ни в чем не нуждался на обратной дороге», получает от нее купюру в сто франков, он тем самым преподносит ей прекрасный подарок, принимая этот жест материнской любви.

Любое требование прокладывает себе дорогу в отношениях, как только оно превращается во вполне определенное предложение.

«Я хочу поговорить о нашем с тобой сотрудничестве. Предлагаю в среду победать вместе».

Предложения:

- Избежать ловушки ложного доверия («Я буду слушать тебя когда угодно, забывая все свои мысли»).
- Избежать риска императивности («Мне нужно с тобой поговорить, приходи!»).
- Защититься от упрека-жалобы («У тебя никогда нет времени, чтобы выслушать меня»).
- Держать дистанцию и сохранять независимость («Скажи мне, что мне сделать, чтобы услышать тебя»).

Тот, кто получает предложение, вынужден либо принять его... либо от него отказаться.

Слишком много существует таких требований-просьб, которые часто не оставляют выбора и вызывают скрытое недовольство у человека, которому они адресованы.

Нужно осмеливаться просить, предоставив партнеру возможность самому нести ответственность за свой выбор — будь то отказ или согласие.

Отказывать

Чем больше получать отказ, тем сложнее самому отвечать ясным отказом на чье-либо требование. По поводу отказа существует много ложных соображений. Считается, что отказ способен уничтожить человека, испортить отношения, спровоцировать агрессию или грубую реакцию... Ясно выраженные отказы во всех отношениях должны выступать в качестве необходимых и нужных точек опоры. При отсутствии должных ориентиров мы рискуем возвести барьеры из молчаливых отказов и скрытых страхов.

Иногда мы избегаем некоторых людей из-за страха, что они могут потребовать от нас того, что нам совсем не хочется делать. И тогда неосознанный, но от того не менее решительный отказ от общения с человеком и закрытость заменяют одно-единственное четкое «нет», которое мы никак не решаемся произнести.

Можно назвать три вида отказа:

- ❑ Поступки и действия, которые нас кто-то попросил сделать.
- ❑ Чувства, которые другие люди предполагают в нас пробудить определенными словами и поступками.
- ❑ Определенный ход развития событий, на который мы возлагаем свои ожидания. Такие ожидания способны привести к их сознательному подавлению и в итоге к разочарованию, когда мы закрываемся от всего мира. Но иногда ожидания помогают обнаружить верное решение.

Все то, что совершается против нашего желания, через «не хочу», без должного понимания, будет либо отвергнуто нами, либо вызовет у нас досаду.

«Тебя не затруднит проводить меня на вокзал?» — «Нет...» — и я, тяжело вздыхая, закрываю книгу.

Мне было бы лучше, если бы я ответил: «Да, это затруднит меня, потому что я только начал читать, но я провожу тебя, чтобы сделать тебе приятное».

Отказать бывает трудно, ведь люди часто срывают на нас свою злость, чувства разочарования и бессилия и стремятся обвинить нас во всем происходящем.

«Ты палец о палец не ударил, чтобы помочь мне».

«Ты не понял...»

«Тебя не было рядом со мной...»

«Твоя сестра заезжала проведать меня в прошлое воскресенье. А ты уже три недели ко мне не приезжал».

Мы начинаем чувствовать себя виноватыми вместо того, чтобы вернуть собеседнику то, что ему принадлежит, — его злость, его ошибки, его пассивность. Часто нужно много времени, разъяснений и упорства, чтобы добиться четких и ясных ответов — может, немного обидных, но зато уверенно сформулированных и аргументированных.

«Я не чувствую себя виноватым в том, что ты страдаешь».

«Я вижу, как ты зол, но чувствую себя виноватой в том, что не испытываю к тебе те чувства, на которые ты надеялся».

«Я вижу, что ты разочарован в своих ожиданиях, но это все, что я могу для тебя сделать».

«Ты угрожаешь покончить с собой — давай, я ничего не могу поделать с этим».

Так мы можем вернуть собеседнику то, что к нам не относится.

Когда-то я вернул письмо отправителю. В нем были места, читая которые я чувствовал, будто меня поливают грязью и прижимают к стенке.

Я осознал, что могу не хранить плохие воспоминания и негативные эмоции, заставляющие меня страдать.

Через несколько лет я понял, что так же делаю со звонками, преследую-щими лишь одну цель — заставить почувствовать себя виноватым.

Я научился говорить «да», осмеливаясь сказать и «нет». Мне понадобилось слишком много времени, чтобы научиться говорить «нет».

Говорить «нет» — это значит быть плохим, злым, не способным любить и быть любимым...

Я хотел любой ценой угодить своим близким, показать, как много они для меня значат.

Отказывая, я тем самым демонстрирую свое отличие от других, отличие от своего партнера, я чувствую собственную уникальность и свою ответственность за все происходящее.

«Только я сам знаю, что я чувствую».

«Нет, мне не понравился этот фильм, некоторые эпизоды показались мне красивыми, но в целом фильм получился слишком запутанным и мелодраматичным».

«Нет, я не испытываю такие же чувства к твоей матери, что и ты. Я ценю ее за твердые убеждения. Ее жизненная позиция ясна мне... но я понимаю, что ты смотришь на нее совершенно по-другому».

Нелегко отличать отказ-оппозицию от отказа-утверждения. Лучше, если отказ произойдет вследствие какого-то события, что позволит ему гармонично вписаться в процесс общения.

Когда я кому-то говорю «нет», самому себе я говорю «да».

На пути к равновесию

Отношения кажутся нам спокойными и здоровыми, когда все четыре их составляющие присутствуют в каждом из партнеров, когда каждый способен просить, отказывать, получать и отдавать.

Большинство отношений внутри семьи или пары на восемьдесят процентов или даже больше состоят из взаимных требований. Мы, будучи уверенными в том, что отдаем, на самом деле только требуем.

Равновесие в отношениях может быть достигнуто только за счет взаимной гибкости и уступчивости, позволяющей принимать точку зрения партнера.

Делать свою жизнь лучше для себя самого, общаться и делиться своими чувствами, выстраивая качественно новые отношения с окружающим миром...

Глава третья

Желания, просьбы, потребности и то, чего нам не хватает

Влюбые отношения мы вступаем, неся с собой свои требования, желания, потребности вперемишку со страхами. Но мы также вкладываем в отношения и свои способности, интуицию, интересы и стремления. А иногда и свою поразительную способность создавать неожиданные вещи, удивлять и воплощать мечты в реальность.

Мы обладаем фантастической способностью превращать жизнь в нечто бесконечное, простирающееся до границ вселенной, выстраивая коммуникации со своим внутренним и окружающим нас миром.

Конечно, нужно правильно обращаться со всем тем, чем мы обладаем, но лучше делать это, особо не задумываясь, не размышляя и не анализируя, выстраивая коммуникации как с самим собой, так с окружающими людьми.

К сожалению, миф о спонтанности отношений довольно часто приводит нас к некоей слепоте, способной причинить боль и страдания.

В этой главе мы расскажем о вещах, которые могут помочь нам сделать жизнь легче, найти золотую середину между душевной слепотой и трезвым анализом, жить в состоянии бдительности, не заключающейся в постоянной боевой готовности и тревоге, а позволяющей двигаться вперед и развиваться.

Жизнь — это постоянное движение. Между полетом орла в бескрайнем небе и неуверенными шагами пожилой женщины

на пешеходном переходе, между шажками ребенка навстречу родительским объятиям и днем его первых выборов.

Желания

Мы постоянно смешиваем желания и их исполнение. Это мешает нам понимать собственные желания, и в итоге мы становимся нетерпимыми к другим людям.

Мать говорит о своем девятилетнем сыне: «Я не понимаю, почему Давид продолжает рассказывать, что в квартире до сих пор живем мы втроем, ведь прошло уже пять лет, как я развелась с его отцом. Неужели он до сих пор не понял, что мы расстались?»

Давид, конечно, все понял, особенно если ему довольно ясно все объяснили, но его желание, чтобы родители снова сошлись и стали жить вместе, все еще продолжает жить в нем, вне зависимости от того, что происходит в реальности.



«Когда я вырасту, я женюсь на маме...»

Во что превращается неосуществимое желание? Оно по-прежнему идет своей дорогой, несмотря на полученные ответы и ограничения, и порой становится чем-то «не от мира сего». Что тогда происходит с неслышанными желаниями?

Они никогда не умирают, ускользая от всех расставленных ловушек и препятствий и вмешиваясь в наши малейшие помыслы. Они прожигают свою жизнь, превращаясь в навязчивые идеи.

Любое желание имеет право существовать в качестве абстрактного помысла, независимо от возможности его материализации. Довольно часто родители хотят подавить те мечты и желания своих детей, которые они не могут исполнить.

«Я не поддерживаю своих сыновей, когда они говорят, что хотели бы жить в своем собственном доме, так как у меня нет средств на его покупку. Я им сказал, чтобы они перестали об этом думать».

В данной ситуации отцу следовало бы предложить своим детям описать, нарисовать и рассказать ему о доме их мечты и самому присоединиться к ним.

Но мечты и желания детей ранят родителей: они боятся почувствовать себя не способными исполнить их и предпочитают просто запретить детям мечтать о чем-то, нежели обмануть или просто выслушать их.

«У моей дочки всегда невероятные желания, шокирующие меня, ведь я не могу их исполнить. Я хочу задушить ее, когда слышу очередную глупость...»

У родителей нет чувства детского всемогущества и такой уверенности в своих силах. Исполнять — это значит контролировать, а когда возможность контролировать исчезает, мы становимся вспыльчивыми тиранами.

«Я хочу исполнять все желания своих близких, поэтому не разрешаю им не то чтобы говорить про желания, которые я не могу исполнить, я не разрешаю им даже думать об этом».

«Ты должна мечтать только о том, что я могу исполнить, а значит — контролировать».

Неудовлетворенное желание будет продолжать более спокойное существование, если его просто услышат и поймут. Чувство фрустрации, конечно, не удастся свести к нулю таким образом, но диалог станет куда более возможным.

Озвученное желание — это не требование, это всего лишь желание, о котором нам нужно сказать окружающим. Это констатация нашей мечты в данный момент времени, и совсем необязательно моментально ее исполнять.

«Когда я вырасту, я хочу стать клоуном», — восклицает маленькая девочка, приходя в восторг от того, какие гримасы она способна корчить. И ее отец, тревожась за то, что его дочка не получит желаемого, как случилось с ним в детстве, сразу же подхватывает ее мысль: «Да, я знаю школу, где учат клоунов, я обязательно узнаю, в каком возрасте туда принимают и как подготовиться к поступлению».

Девочка немного мрачнеет и перестает гримасничать: неужели она теперь обязана стать клоуном?



«Черт! Опять он принял мою мечту за требование...»

Как неосторожно мы, родители, взрослые люди, хватаемся за сиюминутные желания и мечты своих детей, превращаем их в требования и немедленно начинаем претворять в жизнь — несмотря на то, что в действительности детям это вовсе не нужно.

Другая маленькая девочка, покоренная тем, как увлеченно ее отец-пастор проповедует с кафедры, в порыве восхищения вскричала: «Я тоже хочу стать пастором!»

Она немедленно была записана на курсы латыни и годы спустя вспоминала, что этот мимолетный порыв весьма затруднил ее дальнейшую жизнь.

Мы используем слово «желание», чтобы обозначить два момента в наших отношениях с близкими:

□ Мы испытываем желание, полученное от кого-то. Это наша благодарность, эмоции, вызванные близкими, наши внутренние стремления и порывы, порою принимающие форму «Я люблю тебя». Любить — это значит сдавать свои позиции, а не осажда-ть чужие, позволять событиям идти своим чередом, а не продумывать ходы и манипуляции.

Именно так я понял ошибку Солеля¹, который беспрестанно пытался доказать свою любовь, чтобы не погрязнуть в рутине, и в итоге терял и убивал любовь своим постоянным желанием ее удержать, так происходит со всеми его возлюбленными — с Ари-аной, Од, Дианой.

□ Мы испытываем желание, адресованное кому-то. Нам хочется, чтобы этот кто-то постоянно уделял нам внимание, заботился о нас и уважал нас. И это не что иное, как внутреннее стремление, выраженное словами «Полюби меня», но чаще всего происходит подмена понятий и из наших уст вылетает «Я люблю тебя». Наши желания могут питаться мечтами и желаниями партнера.

«Я хотел положить свою руку на ее руку, но я не сделал этого, потому что не был уверен, что она хочет того же».

Путаница между этими двумя видами желаний часто приводит к сложным отношениям, носящим подчас терроризирующий ха-рактер. Данный вопрос будет рассмотрен подробнее в девятой главе.

Тот, кто произносит «Я тоже» на услышанное от партнера «Я тебя люблю», вызывает «короткое замыкание» в порыве, об-ращенном к нему. Он не разделяет чувств партнера, но в каком-то роде отвечает на них, по-настоящему не беря их в расчет и придавая им свой смысл. Возможно, услышав «Я тебя люблю», подразуме-вающее «Полюби меня», мы способны ответить на это неявное требование. А возможно, наоборот, услышав следующий за этим признанием вопрос «А ты меня?», мы воспримем это как покуше-ние на свою личную свободу («Люби меня так же, как я тебя!»).

¹ Речь об этом идет в книге Альбера Козна «Право первой ночи» (на русском языке не издавалась).

Родители часто заставляют детей исполнять свои мечты и желания вместо того, чтобы научить их слушать и уважать собственные, тем самым готовя почву для их исполнения в будущем.

Мы не разделяем мнение некоторых социологов, гласящее о том, что поколения последних трех или четырех десятилетий были испорчены избытком внимания, заботы и материальных благ. Наоборот, мы считаем, что подчас детство — это время, наполненное фрустрациями, своего рода школа неправильного общения, краткого и закрытого, постоянное расхождение возможностей с дорогой, по которой мы идем.

Редко случаются исключения (будь то семейное или школьное воспитание), которые позволяют ребенку по-настоящему раскрыться и понять свои возможности и ресурсы. Тогда и появляются Моцарты, Жюли Верны, Томасы Эдисоны, Анри Лабори или такие люди, как мой друг детства Альбер Гранже, — одни на миллион.

Ну а что происходит с теми, кто проходит другую школу? Кем они становятся, затерявшись в водовороте жизни?

Где же ты, китайский друг, которого я видел на площади Тяньаньмэнь¹ останавливающим голыми руками семнадцать повозок? Я хочу снова встретиться с тобой.

А вы, девушка, такая воздушная и чистая в своем белом платье, за которой я когда-то шел по пятам в одном из музеев Флоренции?

Никогда не забывайте свои желания, уважайте их, как дорогих и любимых друзей.

Каждое желание, маленькое или большое, реалистичное или нет, заслуживает того, чтобы оно было принято во внимание, чтобы мы задали себе вопрос:

□ «Что я сделал для того, чтобы исполнить свое желание?»

Иногда мы можем играть со своими желаниями, наблюдать за ними, исполнять их в воображении или чисто символически. А можно попытаться лучше понять свои желания, услышать, о чем они нам говорят:

¹ Площадь Тяньаньмэнь — крупнейшая в мире площадь в центре Пекина.

- Что такого важного для меня в этом желании?
- Заденет ли меня, если я не получу то, на что надеюсь?
- Что может означать такое нелепое и необычное желание?
- Какую дверь оно открывает для меня?
- Какой дорогой оно хочет повести меня?

Также мы испытываем странные и подчас непонятные желания:

- Желание страдать и болеть.
- Желание причинять боль тем, кого мы хотим любить, унижать их и даже желать их смерти.

Иногда мы должны сами сделать первый шаг на пути к исполнению своего желания.

Отец говорит своему десятилетнему сыну, мечтающему о собственной лошади: «Что ты готов сделать, чтобы твое желание исполнилось?»

И несколько месяцев спустя мальчик кладет перед отцом пару перчаток, шлем для верховой езды и хлыст, — первые составляющие его видения наездника, в которые он вложил все свои сбережения.

Весьма ощутимым толчком к исполнению желания служит вопрос: «Что ты готов сделать, чтобы твое желание исполнилось?»

Например, если молодая девушка больше всего на свете хочет встретить интересного и образованного спутника, для начала ей нужно самой стать такой. А если мужчина любой ценой хочет встретить женщину всей своей жизни, было бы неплохо, если бы он начал, наконец, жить по-настоящему...

Какими бы ни были цель и предмет нашего желания, оно либо угасает, либо усиливается при малейшем шаге, предпринятом для его осуществления. Иногда мы потакаем своим желаниям, чтобы они перестали нас тревожить, например отправляем задаток кредитору, чтобы он больше нас не беспокоил... в течение какого-то времени.

В сердце каждого человека живет одно очень важное желание — быть счастливым, и это желание может принимать множество форм. Оно способно пройти сквозь любые лабиринты вариантов его исполнения и оказаться не чем иным, как большой ошибкой, или затеряться в бесконечных попытках воплощения в реальность.

Напряжение, создающее в нас желание, заставляет нас действовать, а удовлетворяя свое желание, мы уничтожаем его. Мы не хотим находиться в постоянном напряжении, уходящем только в тот момент, когда мы получаем то, чего хотели, но исполнившееся желание тут же порождает новое желание — и так продолжается бесконечно. Некоторые люди придумывают символические способы, чтобы привести в порядок свои отношения с неисполненными желаниями, будь они их собственными или их близких.

Песня, искусство, вера, игра были рождены нашими неисполненными желаниями.

Мать придумала способ, позволяющий ее маленькому сыну легче переносить расставания с ней:

«Я пошла на учебу и поэтому каждый месяц должна была уезжать в другой город. Сначала я пыталась объяснить это сыну, обозначить даты, мое расписание, куда я иду, чем я там занимаюсь. А потом я купила матрешки. Себе я взяла две, а сыну отдала три оставшиеся, на каждой из них мы написали свои имена.

Когда я уходила, я говорила ему: “Я хочу, чтобы ты приготовил для меня матрешку, а я сделаю то же самое для тебя”. Иногда я оставляла для него конфеты в своей матрешке, а его матрешку, которую он отдавал мне, я ставила на ночной столик в отеле. Такое объяснение ему пришлось по душе, он стал легче переживать мое отсутствие, теперь он знал, что может справляться со своей тоской, неудовольствием и успокаиваться, играя с матрешками и рассказывая им про свои чувства. Он рассказывал мне про все свои игры и манипуляции (ласковые и не очень) с «моей» матрешкой, которая олицетворяла меня во время моего отсутствия и помогала ему свободно высказывать свои мысли и чувства».

А вот еще одна история. Женщина, дабы успокоить своего мужа, каждый раз, уезжая, расставалась с ним как «влюбленная девушка».

«Я оставляю тебе мой шарф, заберу его, когда приеду обратно...»

Время, проходящее между моментом расставания и моментом встречи, важно как для самых маленьких, так и для взрослых.



«Когда я играю с матрешками, я чувствую, что ты рядом со мной, мамочка...»

Одна женщина, переживая период одиночества и неудач, сшила маленькую холщовую сумку, на которой написала «сумка для желаний». Женщина записывала на маленьких бумажках свои желания и кидала их в эту сумку, которую повесила на кухне. Время от времени она перебирала содержимое сумки и выбрасывала бумажки с теми желаниями, которые либо потеряли актуальность, либо исполнились.

Она рассказала нам, что эта игра помогла ей пережить горести и даже иногда над ними посмеяться.

Важно понять свое желание вместо того, чтобы бросать его на произвол, услышать его и защитить от грубого обращения чужих людей.

Не допускайте, чтобы ваши стремления и желания попадали в руки кому попало...

Один мужчина придумал пещеру Али-Бабы для своих желаний. Каждому желанию соответствовал один-единственный предмет, связанный с какой-то историей, событием или отношениями.

«Когда по вечерам мне было не по себе, я открывал свою коробку, блестящее вместилище моих воспоминаний, и тогда на место тревоги приходила тихая грусть».



«Как же это может быть связано с желанием иметь ребенка?»

Самое вредное и ранящее — это не неудачи, а отрицание наших желаний. Отказываться их слышать, видеть, признавать в себе или в других, подавляя и вытесняя их или демонстрируя ложное безразличие — все эти действия приводят к самообману и появлению в нас чувства враждебности.

Все желания сопровождаются страхами, которым нужно смело смотреть в лицо.

Страх неудачи, неодобрения и изменений затуманивает наши желания.

«После стольких лет я понял, что женился только для того, чтобы угодить своей матери. Я боялся признаться себе в том, что хочу жить по-другому».

«Мне хотелось прийти к папе и залезть к нему на коленки, ведь мне было так страшно...»

«В течение многих лет я жил с ней в подвешенном состоянии — ни назад, ни вперед. Я не осмеливался иметь свои собственные желания, это казалось мне неприличным. И, конечно, мне ничего не хотелось».

Все те люди, которые, желая чудесным образом разрешить конфликт и снять напряжение, начинают прятать и отрицать свои желания и потребности, немного похожи на живых мертвецов.

Просьбы

С такой же легкостью, как мы смешиваем желание и его исполнение, мы так же плохо разграничиваем желания и просьбы.

Когда мы просим

«Мне необходимо, чтобы меня постоянно слушали, понимали, одобряли, любили, помогали, — признается мужчина, — но я не хочу навязываться своей жене. Я прошу ее об этом, а это не одно и то же. Например, я прошу, чтобы она уделила мне полчаса или минуту своего внимания и выслушала меня».

Если желанию нужно, чтобы его услышали, то просьбе нужен ответ. Просить — это значит позиционировать себя и призывать своего собеседника к такому же действию, будь оно одобрением, отказом или отрицанием. Осмеливаться просить — для некоторых это неожиданное открытие.

«Сегодня днем я смогла сказать одному своему другу-медику, с которым у меня сложились особые отношения, что я хотела бы чаще видеться с ним. Выслушав мою просьбу, он обрадовался. Я не знаю, к чему все это приведет, но для меня чрезвычайно важно было то, что я смогла сформулировать свою просьбу. Мне сразу стало так легко, я как будто заново стала доверять ему. Для меня это было настоящим открытием. Надежда и уверенность возвращаются ко мне».

Просить — это значит отказываться от сидящей глубоко в каждом из нас надежды быть услышанным без разговоров и получать, не прося ничего.

«Когда я мечтала о муже, я всегда говорила себе, что он должен быть предупредительным. Для меня это означало, что он будет угадывать все мои желания без лишних слов. Сейчас я поняла, что такое невозможно, и начала говорить, общаться, просить. Как жаль!»

Средства, к которым многие часто прибегают, чтобы выразить свои требования:

- обвинения;
- жалобы или внушение чувства вины;
- ответы с частицей «не».

Просьба может превратиться в обвинение или упрек. Мы гораздо легче говорим: «Ты меня совсем не слушаешь!», нежели «Послушай меня». Множество попыток общения заканчиваются немедленной «дисквалификацией» того, кому мы пытаемся адресовать свою просьбу.

Глава семьи, испытывая трудности в общении со своим сыном-подростком, чувствует, что ему, наконец, необходимо наладить общение со своим собственным отцом. Он решает пойти к нему и рассказать о том, что происходит у него сейчас в жизни, договаривается с ним о встрече наедине, таким образом давая ему понять, что он хочет поделиться с ним своими переживаниями: «Ты никогда не позволял мне свободно говорить о том, что я думал. Я знаю, что ты скажешь — глупец...»

Плохое начало для разговора. Отец со своей стороны начнет защищаться, отвечать на обвинения, оправдываться, и необходимое общение превратится в обмен взаимными упреками.

Еще более завуалированной является просьба под видом жалобы или болезни.

«Я чувствую себя бесполезной, мигрень не позволяет мне ничем заняться».

«В наше время люди все меньше и меньше общаются друг с другом, да и само общение носит весьма поверхностный характер. Это не может не удручать».

«У меня очень много работы, так больше не может продолжаться. У нас даже нет времени поговорить друг с другом».

«По воскресеньям я как выжатый лимон, ничего не хочется. Мы проводим все время в кровати, ничего не делаем. В любом случае она такая же, как и я».

«В чем мы действительно лучше всех преуспели в наших отношениях, так это убивать желание. Вот уже несколько лет мы ни о чем не просим друг друга, и так даже лучше».

Да, но какой ценой!..

Как можно понять просьбы, которые не то что не были озвучены, а даже не были осмыслены?

В повседневной речи безобидное «почему» часто подразумевает под собой замаскированную просьбу.

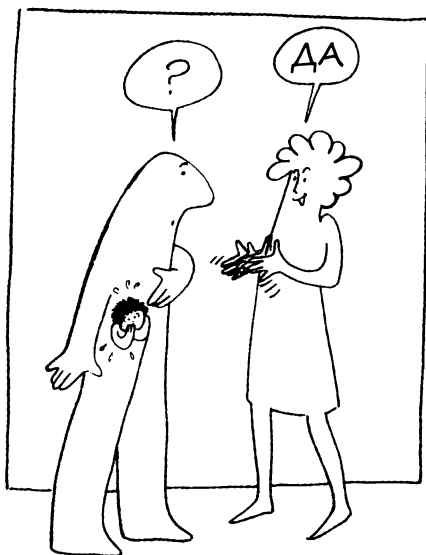
«Почему мы никогда не касаемся этого вопроса на рабочих собраниях?»

«Почему ты ничего не говоришь?»

«Почему вы не считаетесь с моим мнением?»

«Почему мы больше не ходим в кино?»

Неправильно заданный вопрос, это «почему», настраивает разговор на оправдания, объяснения, погребает возможный диалог под толстым слоем ненужных и неправильных ответов. Многие из нас подвергают внутренней цензуре свои просьбы, таким образом каждый из нас учится выражать их в не прямой манере.



«Иногда самое сложное, когда другой отвечает “да”»

Тот, кто хочет, чтобы его просьба была выполнена, должен использовать средства для ее правильного выражения:

- для начала нужно, чтобы просьбу услышали;
- а затем, в случае положительной реакции, можно развивать ее дальше.

Рассмотрим, например, предложение вступить в брак. Недостаточно признания в любви и назначения даты свадьбы. Нужно (но мы об этом часто забываем) принять и понять (и конечно, озвучить):

- то, чего мы ждем от сложившейся ситуации;
- то, что мы хотим привнести в дальнейшее развитие отношений;
- наши зоны нетолерантности (то, что не поддается обсуждению), наши границы;
- наши утопии и причуды воображения.

Самое сложное в некоторых просьбах, когда другой отвечает «да».

Если вы что-то просите, то будьте готовы выполнять определенные требования.

- Если я звоню по телефону, мне нужно что-то говорить.
- Если я прошу о встрече, я не могу прийти на нее без своих мыслей и идей.
- Если я прошу о помощи, нужно помогать другому помочь мне.
- Если я требую внимания, мне нужно быть готовым его получить.
- Если я прошу выключить телевизор, тогда я сам должен начать интересный разговор.

Тот, кто просит, берет на себя весьма серьезную ответственность — он первым все начинает.

Мужчина, довольно сильно опасавшийся реакции женщин, рассказал нам, что он никогда не выступал инициатором интимного сближения. «Так, если все складывалось неудачно, женщина винила в этом себя, а с меня спросила и быть не могло».

«Ничего не требуя, я ограждаю себя от лишних разочарований... И от обязательств тоже!»

Некоторые довольно ловко превращают своего партнера в пропитателя, таким образом занимая позицию, которую они считают более безопасной, а затем сами жалуются, что от них требуют слишком многого.

Когда нас просят

Когда нас просят о чем-то, это может привести нас к некому внутреннему конфликту.

«Моя мать приглашает меня провести с ней выходные, но у меня есть более важные дела...»

«Она попросила меня подарить ей цветы, и ее просьба лишила меня удовольствия решить самому преподнести ей букет».

Внутренний конфликт — это невыносимое напряжение, и именно из-за него возникает желание или даже потребность в том, чтобы нас не просили о том, чего мы не хотим делать, точнее, чтобы другие не желали и не ждали от нас ничего, потому что даже произнесенные вслух просьбы висят в воздухе и давят на нас.

«Я хочу остаться дома сегодня вечером, надеюсь, что жена не попросит меня пойти с ней в кино, так как ее просьба вызовет у меня негодование».

«Я не хочу проводить все десять дней отпуска у его родителей. Лишь бы только они меня не попросили об этом, как случилось в прошлом году... я была бы так рада! Мои ожидания очень сильно отличаются от ожиданий его родителей».

Идеальная ситуация возможна только в том случае, когда требования партнера совпадают с нашими возможностями, когда происходит чудесное совпадение предложения со спросом.

«В наших отношениях сексуальная жизнь — это весьма животрепещущий вопрос, трудный для обсуждения, вызывающий множество эмоций. Секс

требует от меня слишком многого, а мое желание испарилось. Намного легче притворяться, нежели заводить разговор и видеть, какое лицо она сделает, когда услышит мое “нет”».

Сексуальные потребности — это наиболее тяжелая тема для разговора в паре, потому что потребность одного зависит от желания другого: «Я хочу, чтобы ты хотел того же, что и я, и в тот самый момент, когда я этого хочу...» Постоянные расхождения желаний, желания с опозданием, конкурирующие желания — все это иногда делает отношения невыносимыми. И то, что мужчина никогда не скажет вслух о своем страхе стать импотентом и страхе перед течением времени, так и витает в воздухе, ухудшая отношения.

Ах! Как напрасны безответные просьбы!

Просьбы партнера порождают в нас внутренний конфликт — конфликт между желанием исполнить просьбу и отказом или невозможностью ее исполнить.

«Должен ли я приносить себя в жертву и при этом думать, что я делаю то, чего хочет моя жена?»

«Он хочет, чтобы я изменилась, чтобы я стала женщиной его мечты, но я не могу это сделать».

Потребности и то, чего нам не хватает

«Я нуждаюсь в...» — какое двусмысленное, пошлое выражение! Означает ли оно «Я желаю», или «Я чувствую, что мне не хватает...», или «Для моего роста было бы хорошо...», или «Я испытываю непреодолимое желание сделать...»? Не считая физиологических потребностей, в чем еще мы действительно нуждаемся?

Иногда мы попадаем в свою внутреннюю ловушку, стараясь превратить желания в потребности, которые, в свою очередь, настаивают на их скорейшем удовлетворении.

«Он мне нужен, я не могу без него жить. Если он оставит меня, то моя жизнь кончена».

Эта женщина превратила мужчину в лекарство от всех проблем. Такое ложное решение, конечно, только способствует реактивации ее старых проблем.

В поисках способа исполнения своих неточно выраженных потребностей мы часто стучимся не в те двери. Мы просим других, чтобы они дали нам то, чего у них нет. В такой ситуации мы становимся похожими на людей, требующих продать им хлеб в обувном магазине. «Мне нужен именно хлеб», — продолжает настаивать человек, приходя в ярость от того, что продавец обувного магазина упорствует в своем нежелании продать ему хлеб и тем самым удовлетворить его потребность. Возможно, в обувном магазине и есть хлеб, но только не для продажи. Мы ведем себя подобным образом во многих отношениях, настойчиво требуя от партнера того, чего у него нет (или есть... но только для себя лично или для других людей).

Связь зиждется на отсутствии чего-то, именно это привязывает нас к другому человеку — то, что он нам не дает. Отсюда и возникают попытки держать под контролем свою половину. Все, что мы можем назвать «связью из-за отсутствия», удерживает нас подле другого человека. Обманутые надежды, безответные ожидания — все это становится основой отношений.

«Все то, что мы не сделали вместе, связывает меня с тобой гораздо сильнее, чем то хорошее, что между нами было».

«Ошибки в нашем общении удерживают меня от того, чтобы уйти от тебя. Я все время ищу способ догнать тебя, быть с тобой вместе, я не могу оставить тебя, ведь тогда я буду счастлива».

Все невысказанное «бетонирует» семейную жизнь, молчание соединяет одних с другими. Самые навязчивые идеи возникают из-за внутренней пустоты, мы исступленно ищем способ заполнить ее чем-то, и этот отчаянный поиск только усиливает зависимость.

Она жила, обвившись вокруг него, как плющ, и поэтому должна была питать его. Он принимал наркотики и пил, она, контролируя его и живя в постоянном страхе, стала слабеть и чахнуть. Она хотела спасти его. Ради нее он отказался от алкоголя и наркотиков. Она была единственным существом, которое могло ему помочь.

Ее жизнь обрела смысл и направление. Она вцепилась в него, как в спасательный круг, и это сделало их неразделимыми. Он — это его одержимость, его постоянная тревога. Это как проросший в ней корешок, сосущий из нее силы и жизненные соки. Из-за него она впадала в депрессии, и все же он был ее единственным антидепрессантом.

«Связь из-за отсутствия» поддерживается бесчисленными «если», которыми питаются обманутые ожидания, то и дело воскресающие в нас.

«Если бы он сказал...»

«Если бы она вела себя проще...»

«Если бы я лучше понимала, чего он хочет...»

«Если бы я была более уверенной, более женственной...»

«Как бы я была счастлива с тобой, если бы не была такой, и особенно если бы я была не я».

В психологии используют представление о «потере» как о чем-то, произошедшем в прошлом: это неудачные моменты в детстве, которые со временем стали нашими слабыми местами. Это и пережитая от расставания драма, и потери, и отказы, из которых состоит человеческая жизнь.

Пустота из-за потери не может быть заполнена, жизнь строится вокруг одной серьезной потери и множества мелких.

Желание, превращенное в необходимость, — это всего лишь иллюзия того, что определенный человек, определенная ситуация, определенный опыт восполнят нам понесенные потери.

«Я бы хотел, чтобы ты дала мне всю ту любовь, которую я не получил от своей матери». Но даже если мужчина получит всю возможную любовь, то все равно никто никогда не сможет восполнить ему нехватку материнской любви.

«Когда я получу диплом, я наконец поверю в себя». И стопки дипломов не будет достаточно, чтобы восполнить нехватку уверенности в себе.

«Я бы не чувствовала себя такой одинокой, будь у меня ребенок». Всей жизни ребенка не будет достаточно, чтобы заполнить эту пустоту.

Так, повзрослевшие дети зачастую страдают от ожирения или анорексии. Либо они отчаянно и одновременно с невероятной сме-

лостью стремятся восполнить потерю чего-то, либо, наоборот, борются с не меньшей храбростью, подвергая себя опасности, чтобы не оказаться во власти своего недостатка. Так они выбирают наиболее простой способ, чтобы восполнить свои потери и недостатки.

Если физические потребности не удовлетворены, все прочие исчезают и отходят на второй план. Наше пресыщенное общество — это настоящие джунгли потребностей, конфликтующих с потребностями внутренними.

«Мне необходимо одиночество — и мне необходимы отношения. Я умею дозировать, понимать и совмещать эти две жизненные потребности».

«Мне нужно читать, а я все не могу насытиться вечерним представлением — закатом солнца, который вызывает во мне поистине детскую радость».

«Мне нужна ты, но и другие люди тоже, особенно люди, которых я пока не знаю, они еще больше сближают меня с тобой, даже если ты этого не видишь».

Потребности, удовлетворение которых не зависит от нас самих, делают нас зависимыми. Таким образом образуется связь, привязанность, так как мы знаем, что другие могут удовлетворить наши потребности.

Привязанность рождается тогда, когда мы верим (обоснованно или нет) в то, что другой способен удовлетворить наши потребности — не уничтожить, а сохранить их. Связь — это привязанность к человеку, который занимает в нашей жизни значительное место.

Любовь зачастую — это ожидание ответа. Она сосредотачивается на одном человеке или нескольких, которых нельзя заменить друг другом.

«Мне нужен такой мужчина, которого бы моя мать приняла как сына. Только она может сказать, подходит мне мужчина или нет».

Я теряю независимость, я не могу больше сам удовлетворять свои потребности, я не владею ситуацией. Я зависим.

Разве любовь — это не открытие того, что в другом человеке заключаются наши самые важные и, как правило, тайные ожидания? Многое, конечно, так и останется тайной на долгое время.

Парадокс заключается в том, что только аутоэротизм (есть, курить, гулять в одиночестве, читать, наслаждаться) питает нашу потребность в независимости от других людей.

Узы — это перенос своих потребностей на человека, который, как нам кажется, способен дать нам то, чего у нас нет. Если это касается жизненных потребностей, такие зависимые отношения выливаются в собственническое чувство, порой чрезмерное, требующее от партнера полного подчинения и услужения, изменения... только для того, чтобы удовлетворить нас.

Некоторые люди, чтобы защитить себя от страданий и возможной зависимости, способны дойти до отрицания своих потребностей и нужд. Они могут довести аскетизм в отношениях до самолишения. Другие стараются превозмогать свои потребности, подавлять их и сублимировать, заставляя их отходить на задний план. Некоторые стараются быть более свободными, превращая свои потребности в желания, — они выращают желания на черноземе потребностей.

Благоразумие не порождает жизнь, оно ее сдерживает.

Работа всей жизни — определять назревшие потребности, спрятанные под слоем страхов и желаний. Мы используем здесь термин «потребности», имея в виду то, что способствует нашему росту и развитию на всех жизненных этапах.

«Я хочу, чтобы обо мне заботились, — говорит молодая девушка, — я хочу, чтобы кто-нибудь направлял меня по жизни, и с годами я постараюсь найти такую поддержку. Желание быть зависимой живет во мне, но я начинаю понимать, что моя настоящая потребность — научиться справляться со всем самой».

Мать, которая удовлетворила все насущные потребности своего ребенка, конечно, не удовлетворила всех его желаний. Она воспринимала все то, что казалось хорошим в глазах ребенка (объедаться шоколадом, ложиться за полночь, спать с мамой), как вредное для него и его развития.

Столько наших желаний и потребностей противоречат здравому смыслу (тому, что мы называем здравым смыслом)!

Нужно радоваться тому, что мы можем испытывать так много разных желаний, а не заикливаться на их спешном исполнении.

Глава четвертая

Эмоции

Что жестокость... в подавленной и отрицаемой злости.

Что жестокость в испытываемой нежности.

Когда в отношениях наступает кризис, мы порой чувствуем, что заходим в тупик. Вокруг начинает твориться неразбериха, а нас охватывают тоска и страх. Мы перестаем понимать, что происходит, и нам остается только впасть в депрессию, погрязнуть в своей злобе, чувстве вины и самоунижения, в противном случае — война, разрыв, сумасшествие. Иногда происходит так, что общение и отношения прекращаются. Попытки диалога пресекаются эмоциями и не приносят партнерам ничего, кроме злости и бессилия.

Каждый из нас способен увидеть тот вред, который мы сами себе причиняем, позволяя себе идти на поводу у эмоций в ущерб отношениям, лишая себя малейшей возможности контролировать все, о чем мы говорим со злом и горечью в голосе. Мы знаем, что некоторые сказанные слова отдаляют нас от близких, ранят их, ведут к взаимному непониманию, но мы не можем заставить себя не говорить, в глубине душе ошибочно полагая, что еще будет время, чтобы все исправить, или же надеясь на то, что другой все поймет, привыкнет или вернется.

Такая эмоциональная динамика очень сильно проявляется в отношениях пары, но вообще присутствует практически во всех отношениях, будь они личного или профессионального характера.

Разговор, ведущий в тупик, обычно начинается с разоблачений: кто-то из партнеров заявляет, что он чем-то недоволен, при этом

обвиняя в этом другого или же заставляя его думать, что именно он является причиной его кризиса. Это как укол иголкой, мобилизующий эмоции недовольного, так как он видит все слабые места, зоны незрелости, чувство вины, низкий уровень толерантности своего партнера. И в этих «зонах чувствительности» малейшая фраза, сказанная привычным тоном, будет своего рода детонатором, вызывающим бурю эмоций, которые причиняют боль тому, кто их испытывает.



«Я прячу свою неуверенность и страх за скандалами и жалобами»

Всегда поражает то, с какой настойчивостью, остервенением, отчаяньем мы сами поддерживаем эти эмоции, которые продолжают кипеть в нас еще много дней, а то и недель.

«В молодости я был специалистом по таким атакам, раня близких мне людей, испытывая своего рода отчаянное желание (сейчас я назвал бы это мазохизмом) загнать в угол, унижить или наказать человека... всего лишь за то, что он меня не понял, просто не услышал».

Мужчина жалуется, что ему не хватает времени, на что жена ему возражает: «У тебя есть время на все, кроме меня!» Он задет за живое в своих представлениях о себе и о собственном браке. Ему необходимо, чтобы жена смотрела на него как на достойного спутника, готового выполнить все ее желания. Он чувствует себя униженным, оплеванным, виноватым. Его охватывают и переполняют безрассудная ярость и жестокость. Испытывая такие эмоции, мы атакуем, преследуя цель оправдать себя или отомстить.

«Ты никогда ничего не предлагаешь, поэтому я ничего и не предпринимаю!»

«Но я постоянно хожу с тобой куда-нибудь, тебе не на что жаловаться, ты просто никогда не бываешь довольна!»

«Ты прекрасно знаешь, что у меня так много дел, всем что-то нужно от меня, не начинай все это опять!»

Жена, в свою очередь, задетая за живое, может оказаться в потоке сомнений: «Я перестала интересоваться его как женщина, я это точно знаю! Я спрашиваю себя, почему он все еще со мной?»

Или же, наоборот, возразить ему, нападая сама:

«Ты ничего не сделал для нас двоих, ты относишься как к данности к тому, что я делаю, ты ни во что меня не ставишь».

И он, злой, виноватый, подавленный, замкнется в себе, будет молча переживать все сказанное и мысленно критиковать свою жену.

«Она ненасытна, ей мало того, что я ей даю. Ей всегда недостаточно знаков внимания, она всегда меня обвиняет. Ей хочется, чтобы в мире была только она одна. Она как бездонная бочка! Я только теряю с ней время, она такая незрелая».

А жена станет бояться, чувствуя, как была с ним жестока, возражая ему. Она будет мило улыбаться, станет покорной и сговорчивой, начнет уделять внимание мелочам. С течением времени они снова осторожно сблизятся и не рискнут больше заговаривать на тему своих отношений.

Объем растроченной понапрасну жизненной энергии не поддается осмыслению. Но ведь еще есть и потерянное время. Потерянное в том смысле, что человек не живет по-настоящему, а только бессильно барахтается в своих непонятных тревогах.

...ее ярость, вырвавшаяся наружу, истощается...
Всегда, пытаясь защититься, она атакует...

Г. Г. МАРКЕС

И иногда, спустя годы, в глубокой старости становится наконец понятным, что было лишним, а что нет в таких яростных поединках. Как будто это было жестокое, хаотичное или извращенное испытание.

Прекрасно высказывание Габриэля Гарсиа Маркеса по поводу донны Фермины Даса, которая, находя своего мужа умирающим, выражает самое главное из наших сожалений: «Она молила Бога, чтобы он дал ему еще немного времени, перед тем как он умрет, чтобы он смог узнать, как она любила его на самом деле, несмотря на все их взаимные сомнения. Она почувствовала непреодолимое желание начать заново свою жизнь с ним, чтобы они смогли сказать друг другу все, что не было сказано, и переделать все то, что они сделали неправильно».

Всегда трудно определить, когда речь идет о тупике, в который зашло общение, или о вполне настоящем тупике, куда зашли отношения. Общение, зашедшее в тупик из-за чрезмерной эмоциональности, может быть спасено при помощи соблюдения некоторых ритуалов и табу. (Каждый говорит сам за себя, а не за другого. Когда один выражает свои мысли, другой слушает его, сдерживая эмоции. Оба партнера несут ответственность за свои чувства и их проекции.) В настоящий тупик отношения заходят тогда, когда слишком пылкие и непримиримые желания партнеров по поводу друг друга и их отношений приводят к несовпадению желаний и занимаемых позиций.

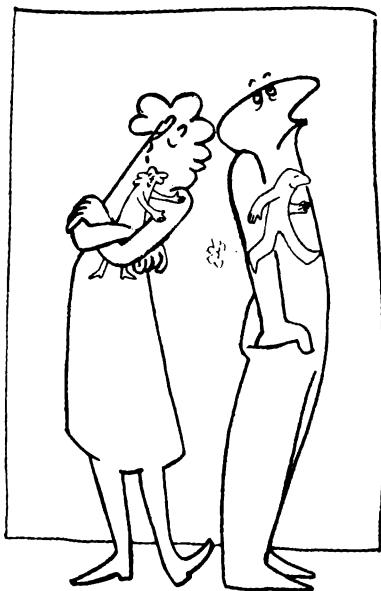
Желать слишком многого от другого человека — это значит не давать ему возможности восхищаться вашим желанием.

Она: «Мне необходимо, чтобы ты уделял мне больше времени и стал мне еще ближе. Мне нужен ты».

Он: «Мне необходимо чувствовать себя свободным наедине с тобой, оставаться в стороне, посвящать тебе меньше времени. Мне не нравится, что тебе нужен весь я».

Тот, кто требует большего от своего партнера, не может изменить свою жизненную позицию и тем самым приблизиться к другим потребностям своего партнера. Разрыв становится неизбежным. В противном случае складываются нездоровые отношения с ярко выраженной асимметрией.

Для нас термин «нездоровые» обозначает то, что мешает нашему развитию. Мужчина в приведенном выше примере избегает думать о своих зонах незрелости, но он отлично замечает их в своей жене. Женщина заикливается на неудовлетворенных потребностях, избегая развивать тему своей эмоциональной автономности, как будто это удел ее мужа. Мы часто наблюдаем такие отношения в паре, когда один или оба партнера служат точкой фиксации определенного аспекта друг друга, который каждый считает неприемлемым для себя. Так, заикливаясь на нем, «прикрепляя» его к своему партнеру, мы можем отчетливо видеть этот аспект, отрицать его и обращаться с ним как с чем-то чужеродным.



«Мне нужно...»

Мы становимся жертвами подобного полярного развития отношений, тем более что эти зеркальные игры в отношениях начинаются довольно рано, и иногда только участие стороннего наблюдателя помогает внести ясность и сделать общение более легким.

Получается так, будто наше бессознательное стремится стать сознательным, проецируя свое отражение на нашего спутника. И он одним махом против своей воли оказывается наделен характеристиками, которые не принадлежат ему, от которых он хочет освободиться, сражаясь с ними и преследуемый безжалостной проекцией... любимого человека.

Два главных упрека в отношениях:

— «Ты изменился».

— «Ты не изменился».

«Ты изменился, когда я не хотела этого».

«Ты не изменился, когда мне этого хотелось».

Эффект губки

Кажется, что некоторые отношения существуют в основном за счет страданий.

Например, женщина «предлагает» свои страдания мужчине, и он принимает их из чувства долга и желания помочь, пытаясь избавить женщину от них.

«Я не могу оставить ее в таком состоянии. Если я оставлю ее, она не выберется».

Также и мужчина «предлагает» свою депрессию, горечь по поводу жизни и алкоголизм, с которым преданная, неутомимая и уверенная женщина пытается бороться (по крайней мере, в самом начале отношений), полагая, что «ради любви к ней он выберется».

Так один страдает, в то время как другому передается это страдание. Такая связь — это верный знак любви.

«Я чувствую себя любимой, когда он заботится обо мне. Когда он слушает про то, что меня огорчает, и делает все, чтобы помочь мне, именно тогда я чувствую, что он любит меня».

«Услужливая губка» не отдает себе отчета в том, до какой степени она впитывает в себя эмоции другого человека, и доводит этот процесс до крайности. Так хорошо, когда твои беды и неудачи кто-то выслушивает! Так называемая жертва все же не готова отпилить ветку, на которой она сидит, чтобы тем самым избавиться себя от страданий. Не каждый день мы находим того, кто постоянно готов нас спасать.

«Губка» способна, наконец, насытиться злостью и сомнениями партнера и начать испытывать чувство неудовлетворенности своих потребностей и нужд, что, конечно, ухудшит ситуацию. Мужчина в итоге заставляет страдать ту, которая хотела облегчить его страдания. И за этим следуют отдаление, отказ, нетерпение, завуалированные угрозы разрыва отношений, поиск других партнеров, упреки и обвинения.

Как только страдание женщины находит свою точку фиксации, его причина изменяется: это он, ее неудачный спутник, это он сам беспрестанно берedit ее раны, которым давно пора бы зарубцеваться.

Принцесса чувствует себя так, будто герой, который пришел ее спасать, ее пытается.

«Ты обещал помочь мне и вернуть вкус к жизни, тебе хорошо знакомы все мои страхи, но ты делаешь все, чтобы только усилить мое чувство беспомощности и тревоги».

«Тебя никогда нет рядом, когда ты мне нужен, и я отлично вижу, что тебе все это надоело. На самом деле ты меня не любишь. Пытаясь помочь мне, ты только привязал меня к себе».

Если обвиненный мужчина продолжит свои попытки «помочь», уровень взаимозависимости только возрастет: ни один из двух не будет заботиться о себе самом, оставаясь заикленным на бедах и неудачах партнера. Женщина ищет кого-нибудь, кто смог бы о ней позаботиться. Она хочет, чтобы мужчина делал что-нибудь для нее. Мужчина жаждет залечить свои раны, которые он сам нанес и себе, и своей спутнице, тем самым отдаляя ее от себя. Стано-

вась одновременно и преследователем и беспомощным спасителем, он видит себя в качестве жертвы, одолеваемой невыполнимыми требованиями, и чувствует себя виноватым в том, что позволил женщине надеяться на то, что все изменится. Он задет за живое, встретившись лицом к лицу со своими собственными желаниями, потребностями и ожиданиями.

При разных условиях динамика в таких случаях всегда одинакова: мы бежим от самих себя. Такое можно часто наблюдать у большинства «помощников», отрицающих свое собственное «я».

«Система» работает с возрастающей перегрузкой и приближается к глубокому кризису. Женщина все больше и больше страдает, ее партнер становится не способным воспринимать ее страдания, в итоге он либо заболевает, либо обращается в бегство. На этом этапе мы становимся свидетелями перехода к показательным действиям (серьезные инциденты, соматизация). Женщина предпринимает попытку самоубийства — и сама оказывается жертвой обстоятельств: она удерживает мужчину и в то же время отвергает его. Разрыв — это желанное облегчение, разумный выход из сложившейся ситуации. Если ни один из двух не возьмет на себя ответственность положить этому конец, на этой стадии отношений могут быть даже совершены преступления.

Однажды мужчина выходит из себя из-за того, что жена припарковала машину так, что та преградила выход. Сидя в своем автомобиле, он таранит машину жены и, естественно, разбивает обе.

Сначала мужчина дал выход накопившейся негативной энергии, затем следует множество сожалений и неприятностей.

Отношения этих мужчины и женщины — это невероятное насилие. Фраза одного («Мое счастье зависит от тебя, и, значит, это ты виноват во всех моих несчастьях») не менее ужасна, чем высказывание другого («Ты должна быть счастлива, ведь я забочусь о тебе»). Продолжение таких отношений может привести к серьезным соматическим заболеваниям.

Мы часто замечаем, что выбираем партнера, который способен воздействовать на наши слабые места. Мы будто сами ищем того, кто сделает нам больно. Может быть, таким образом обнаруживается наше бессознательное: подвергая испытанию свои самые

хрупкие зоны, мы начинаем их понимать и так преодолеваем себя, меняемся и становимся более осторожными при выборе следующего партнера.

Давным-давно я верила, что он и я мечтаем об одном и том же.

Ложные обязательства

Какую часть себя мы вкладываем в отношения, которые создаем?

«После пятнадцати лет брака я могу понять, что не был собой, а представлял собой некий идеализированный образ, созданный из абстрактных представлений и несуществующих персонажей».

Мы можем играть роли и быть идеальной парой в представлении многих... а несколько лет спустя у нас появится ощущение, что мы не живем по-настоящему.

Также некоторые способны брать на себя обязательства, которые будут считать своими собственными.

«Когда люди встречаются на протяжении долгого времени, им нужно, чтобы их отношения становились чем-то серьезным. Если ты продолжаешь с ним встречаться, то рано или поздно ты захочешь выйти за него замуж».

«Я чувствую себя так, будто кто-то взял и все решил за меня — как мне жить и что мне делать».

Иногда мы отвечаем «да», чтобы не конфликтовать, не огорчать человека, тогда мы берем на себя своего рода конформистское обязательство.

«Когда меня куда-то приглашают, я должен радоваться этому, в противном случае все сочтут, что со мной что-то не так. Поэтому важно, чтобы я казался общительным, радуясь тому, что я не люблю».

В лабиринте ложных обязательств и паразитирующей правильности мы теряемся и перестаем себя понимать.

«Я больше не та молодая девушка двадцати трех лет, обманутая и без гроша в кармане, что вышла замуж за мужчину на пятнадцать лет старше».

Сейчас, в свои сорок, у меня другие стремления, но я связана с мужем обязательствами, от которых не могу отказаться».

Да, бывает и такая любовь, своего рода питомник — она позволяет одному расти и взрослеть, расцвести и идти дальше... к своей новой любви.

Честность в отношении к своему партнеру и к самому себе помогает понять, что такого рода привязанности на самом деле не настоящие, в том смысле, что они не так уж глубоко в нас сидят. Если мы продолжаем сохранять подобные отношения, то в дальнейшем сделаем все для того, чтобы испортить и разрушить нашу совместную жизнь.

Все мы помним об обязательствах, принятых нами в определенные жизненные моменты, — они являются своеобразным зеркалом, которое отражает нас образца того времени.

Некоторые обязательства мы взяли на себя в кризисные периоды жизни.

«Пообещай мне не огорчать маму, когда меня не станет».

«Я надеюсь, что ты продолжишь мою работу, если я уйду».

Обязательства, взятые нами «у смертного ложа», весьма опасны — они способны тяготить нас в течение всей жизни.

«Если ты женишься во второй раз, пускай твоя избранница будет христианкой».

Другие обязательства образуются в процессе любовной связи, при более или менее ясном соотношении сил обеих сторон.

«Я обещаю, что поступать так больше не буду».

Мы должны знать о том, что, когда мы делаем что-то против нас самих, расплачиваться за это будут наши близкие. Дорога к правдивости и настоящим обязательствам проходит через предельную честность с самим собой, через понимание собственных недостатков, через признание своих настоящих чувств.

«В какой-то момент я понял, что хочу завести кошку. Это было моим детским неисполненным желанием, и оно вернулось ко мне, ведь желания, как вагоны поезда, — одно цепляется за другое. Я уточнил и несколько изменил свое желание, купив себе очень красивую черно-белую фарфоровую статуэтку кошки, которую поставил на прикроватный столик.

Несколько недель спустя друг, который хотел сделать мне приятное, подарил мне черно-белого котенка. В итоге вышло так, что присутствие котенка в моей жизни плохо сочеталось с моим стилем жизни, ведь меня практически никогда не бывает дома.

Я принял этот подарок, тронутый вниманием, и был вынужден думать, что это должно меня радовать. С кошкой у нас установились совершенно ужасные отношения. Она мяукала, не переставая ни на секунду, что даже соседка предложила мне от нее избавиться. Нам потребовалось несколько лет, чтобы привыкнуть друг к другу. Сейчас я чувствую, что ее присутствие все же тяготит меня».

Отношения развиваются не за счет когда-то принятых обязательств, а за счет свободы выбора пути развития своего будущего в настоящий момент.

Предельная честность с самим собой помогает нам быть самими собой.

Необходимость отвечать на ожидания других людей

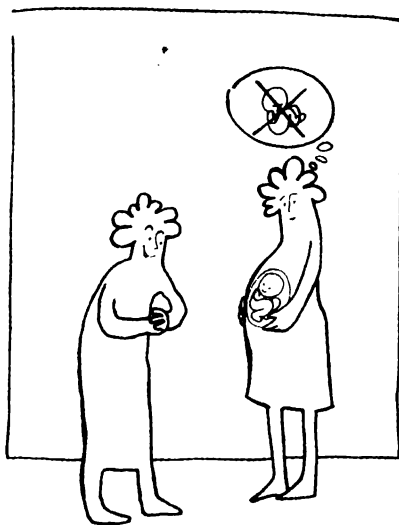
Множество препятствий на пути развития отношений вызывает навязанная необходимость соответствовать ожиданиям других людей, пытаясь либо удовлетворить их, либо просто всегда полагаться на них.

Катрина говорит о своем возлюбленном: «Я знаю, что нужна ему. Он развелся, но все же продолжает жить со своей женой. Он несчастлив в этой ситуации, но не может оставить свою жену. Каждая попытка уйти от нее заканчивается неудачно. Я должна просто принять эту ситуацию. Если я откажусь от него, он будет ужасно несчастлив».

Жан-Поль эмоционально рассказывает об ожиданиях своей женщины: «Она хочет, чтобы я проводил вместе с ней два выходных каждый месяц у ее родителей. Она ненавидит свою мать, а так

как она знает, что у меня отлично получается ладить с ней, она думает, что так ее мать будет чувствовать себе менее несчастной».

Луиза наконец поняла, что невероятное рождение ее дочери («Я сделала аборт в клинике, а два месяца спустя поняла, что все еще беременна») — своего рода ответ на ожидания ее матери: «Мне было тридцать пять лет, никто из моих братьев не был женат, и она постоянно спрашивала меня: “Когда же ты подаришь мне внука или внучку?”»



Луиза, ее дочь, ее мать

Да, отвечать на ожидания близких людей, забыв о себе, весьма опасно. Во-первых, мы не знаем, чего на самом деле от нас хотят — часто требования окружающих весьма противоречивы. Во-вторых, невозможно быть собой, заставляя себя исполнять требования других.

«Терроризм» в отношениях развивается именно за счет нашей потребности исполнять явные или тайные ожидания других. Некоторые люди угрозами покончить жизнь самоубийством, головными болями, отчаянием и осуждением вызывают в нас не что иное, как

сочувствие. Они не могут ни заставить нас почувствовать себя виноватыми, ни пробудить в нас желание защитить их и помочь им.

Любое явно или неявно выраженное ожидание давит на нас, цепляясь за наше желание соответствовать ожиданиям других.

Ожидания не давят на нас, если мы себя ими не обременяем.

Например, мужчина обязан давать полный отчет о том, что он делал во время отсутствия своей подруги. Он говорит ей даже о том, что ее раздражает, тем самым отдаляя ее от себя, а она даже не понимает, что происходит: «Я не могу помешать говорить ему об этом».

«Я так хочу, чтобы моя дочь стала по-настоящему самостоятельной: забочилась о себе, нашла себе жилье, чтобы была возможность продолжать учиться. И я не перестаю ей помогать, решать проблемы за нее, думать о том, что она должна или не должна будет сделать. Сама того не осознавая, я преследую ее своими желаниями и не позволяю ей иметь собственные».

Потребность удовлетворять эмоциональные требования других заложена в нас еще в детстве. В этот период мы зависим от родителей, у нас нет ни опыта, ни осознания себя как личности, только инстинкт выживания, желание быть понятым и принятым, тактические и интуитивные восприятия. Дети обладают удивительной способностью стимулировать свое окружение, пробуждать у близких желание заботиться о них, вызывать беспокойство, заполучать и переключать на себя все внимание родителей.

В подростковом возрасте многие стремятся избавиться от навязанной необходимости постоянно отвечать на ожидания окружающих, поступая наперекор тому, что от них ждут. Попытка освободиться опять же обусловлена воздействием других людей. Тут необходимо разграничивать себя и свое желание всем нравиться.

Девушка не проходит конкурс в престижный парижский институт. Если бы она прошла его, то ей нужно было бы покинуть родной город, отдалиться от матери. Потерпев неудачу, девушка остается дома около матери, тем самым продолжая выполнять желание матери, чтобы дочь была всегда рядом с ней.



«Будь я на твоём месте...»

Сколько родителей игнорируют тот факт, что только они сами могут отпустить своих детей, то есть позволить им жить где угодно и как угодно.

Взрослые очень хотят понимать, угадывать, предчувствовать и предвидеть ожидания другого человека, чтобы таким образом самоутвердиться и чувствовать, что о них заботятся, их понимают, любят, ими восхищаются, чтобы избежать разочарования, чтобы ощущать себя незаменимыми и нужными. И такое поведение формирует верность идеальному образу себя.

Некоторые живут «через подставных лиц», проникая в жизнь другого человека и через него удовлетворяя чужие потребности.

Такое поведение порождает много парадоксов и зачастую заводит нас в тупик:

- Если я слышу в чем-то требования: «Спротивляйся мне, не слушайся меня», я постараюсь пойти наперекор, чтобы в итоге все-таки повиноваться.

- Когда кто-то меня атакует и вместе с тем хочет, чтобы я был сильнее его, чтобы я смог успокоить его, получается так, что я теряю самого себя, делая его сильнее (а не себя!). Как же я могу владеть собой, если во мне преобладает стремление ответить на атаку? Ведь я способен потерять себя, стремясь разобраться и исполнить желания окружающих меня людей, особенно если эти желания либо слишком идеалистичны, либо искажены.

«В идеале она ждет от меня, что я всегда буду разделять ее точку зрения, когда она сама постоянно оспаривает мою. Она унижает меня, при этом при-творяясь, что придает значение моему мнимому согласию...»

«Он провоцирует меня, затрагивая болезненные темы и пользуясь моей незащищенностью. И он требует от меня (так я, по крайней мере, его понимаю) рассказывать ему про все сомнения... и открыто говорить про свои трудности...»

«Она нападает на меня, потому что ей нужно с кем-то ругаться. Ей требуется скандал, чтобы выплеснуть накопившуюся злость...»

«Она ругает меня за неорганизованность только для того, чтобы я восхищалась ее педантичностью...»

«Она принижает себя, чтобы я смог взять на себя роль наставника, которого она будет слушаться и не будет бояться...»

«Он предлагает мне уйти от него, чтобы я еще больше захотела с ним жить...»

«Она сама подталкивает меня к тому, чтобы я ее бросил, чтобы еще раз доказать себе самой, что ни один мужчина не сможет полюбить ее настоящему...»

Бесчисленны идеализированные ожидания, ожидания-опасения, ожидания-попытки, просто странные ожидания.

Одни и те же реакции ведут нас и в тупик, и к близким отношениям.

«Меня довольно быстро останавливает реакция другого человека. Если он не проявляет никаких знаков внимания к тому, что я говорю, я немедленно замолкаю. Малейшая тень раздражения, мелькнувшая на его лице, — и я тут же сдаю свои позиции».

«Я рассказала ему о своей печали, а он сказал мне: “Ох! Мне не нравится, когда ты грустишь, ведь существует столько других вещей”. И я тут же пытаюсь настроить себя на иной лад».

«Меня раздражает то, что он говорит, но ведь это совсем не означает, что он должен немедленно замолчать. Мое раздражение меня тоже чему-то учит».

«Я раздражаю тебя?»

«Нет, нет...» (Я должен был сказать "да".) (Что ж, продолжай, я хочу выслушать до конца твою точку зрения, которая меня так раздражает.)

«Ты изменял мне?»

«Раз ты об этом спрашиваешь, то да, один раз...»

«Когда? С кем?»

«Это было прошлым летом...»

И я довела себя, стала плакать от злости и горечи.

«Но ты хотела знать!»

Да, я хотела знать, но я не могу запретить себе реагировать на это. Я хочу знать, даже страдая при этом каждой клеточкой своего тела. Я хочу знать, несмотря на всю свою уязвимость.

Множество чувств и мыслей остаются невыраженными из-за опасений того, как другой человек воспримет их, то есть мы сами боимся своей реакции на чужую реакцию и страшимся последствий. Невысказанное, циркулирующее между двумя людьми, любящими друг друга, в определенный момент времени занимает все свободное пространство. Оно выливается в молчание и чувство незавершенности, уничтожающее любовь.

«Никогда я не осмеливалась сказать это своей матери, я боялась обидеть ее, ведь она уже в возрасте, у нее есть право спокойно уйти из жизни».

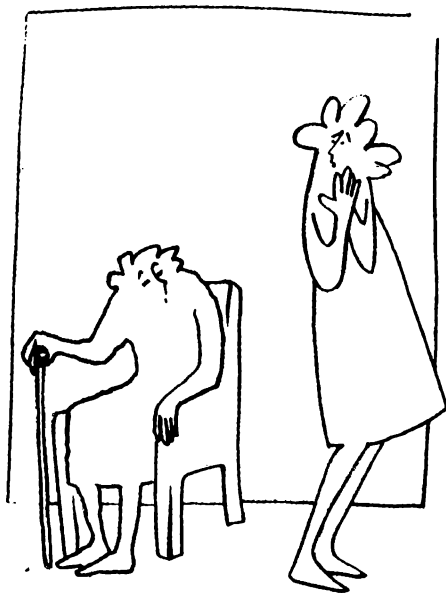
И это спрятанное «что» убивает, останавливает нас, отдаляет от людей, мешает нам спокойно жить... Важное событие, которое не может быть разделено двумя любящими друг друга людьми. Впрочем, наступит день, когда кто-нибудь из них задастся вопросом на эту тему: «Я имею право...», «Какое право я имею ему говорить, что...», «Я не имею никакого права...». Сколько тупиковых ситуаций в отношениях создают эти ложные и неуместные вопросы!

Поражает, как запретные темы продолжают довлеть над уже выросшими детьми и их родителями.

«Мы не можем обо всем говорить. В любом случае это все уже в прошлом».

И так невысказанное будет преследовать нас, заставляя сдерживаться, молчать, хранить все в себе, прятать. Однажды Фран-

суаза Дольто¹ сказала: «Мы так часто оказываемся на планете Молчанье...»



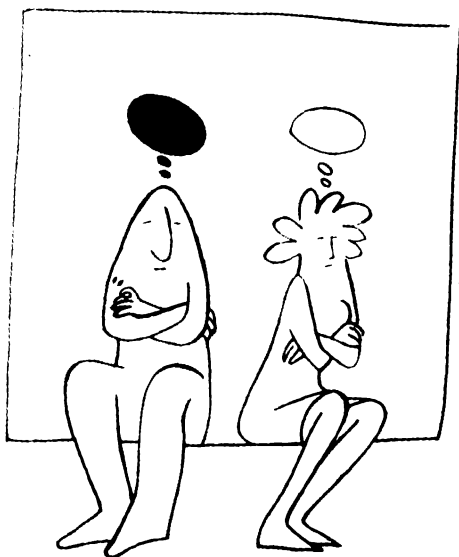
«Никогда я не осмеливалась сказать своей матери, что...»

Мы же предлагаем осмелиться сказать о пережитом.

«Это все, что я пережил, испытал, прочувствовал, вот след от того, что я хранил в себе. Сейчас мне важно рассказать тебе обо всем, чтобы ты узнала, что именно мы так долго игнорировали...»

Нужно осмеливаться говорить, сохраняя ответственность за то, что было пережито вместе.

¹ Франсуаза Дольто (1908–1988) — известный французский психоаналитик и педиатр. Внесла большой вклад в развитие детского психоанализа. — *Примеч. перев.*



«Будем хранить молчание и свои страдания каждый при себе...»

«Если я скажу ей, что мне скучно, ей станет больно. Она будет считать себя обязанной стараться изо всех сил развлекать меня или просто не пригласит меня больше».

«Если я скажу ему, что мне нравится, когда со мной говорят начистоту, он огорчится и больше ничего мне не скажет».

«Если я скажу ей, что мне неприятно чувствовать от нее запах табака, она смутится и больше не будет меня целовать».

«Если я скажу ему, что мне не нравится, как он за мной ухаживает, это остановит его и он перестанет быть таким непосредственным. Должна ли я делать вид, что мне все нравится, и заставляя его думать, что все хорошо?»

«Если я покажу, как меня раздражает видеть ее рядом с этим пошлым и самодовольным мужчиной, то ее это заденет и она прекратит рассказывать мне о своих чувствах и мыслях».

«Если бы он только слышал все замечания и упреки, возникающие у меня внутри, когда он разговаривает со мной, он перестал бы со мной общаться».

«Если я скажу ей, что знаю, что она врет, ей будет неудобно, а я стану упрекать себя за то, что ее унизил».

«Если я скажу ему, что хочу, чтобы он позвонил мне завтра, он не сможет мне отказать, и тогда я не буду знать, позвонит ли он из-за того, что дал обещание, или потому, что сам хотел этого. И когда он позвонит, у меня все равно останется неприятный осадок».

«Если я расскажу ей о своих параллельных отношениях, она испортит наши встречи своими намеками».

«Если он узнает, что я не выходила из дому все выходные, ожидая его звонка, он почувствует себя виноватым... и оскорбленным. Он осудит меня за отсутствие независимости. Он хочет, чтобы я была независимой, а мне нравится от него зависеть».

Чтобы не надеть бед своим вмешательством в чужую жизнь, я замолкаю. И именно мое молчание приносит настоящий вред мне самому и окружающим меня людям.

Ведь молчание говорит тысячью способами. Сколько жестов, фраз с двойным и даже тройным дном будет возникать при каждой встрече! Недовольное, обвиняющее, ужасное, непроницаемое молчание, делающее присутствие друг рядом с другом еще невыносимее.

Такие узлы завязываются из-за высокой чувствительности к реакциям окружающих, из-за низкого порога терпимости к страданиям, унижениям или злости других. Из-за слишком сильной реакции на реакцию.

Сила пассивной зависимости, слабость и самовредительство живут в тех, кто измучен чувством вины, угрызениями совести и нескончаемыми потребностями.

Груз молчаливых ожиданий давит на того, кто думает, что способен исправить человека, беря его под свою ответственность.

«Я не могу попросить его уйти», — говорит женщина, у которой после своего развода поселился сорокалетний брат-алкоголик. «У него больше никого нет. Если я оставлю его, он поедет к родителям или станет бродягой».

Я не могу с ним так поступить. Я сожалею, что его жена развелась с ним. Двадцать лет она жила с ним и могла бы продолжать жить и дальше, ей не-зачем было разводиться с ним из-за этого...»

В течение многих лет она испытывала ужас от жизни с алкоголиком вместо того, чтобы жить так, как ей хочется: «Я теряю себя в этих отношениях».

Идеализированное или искаженное представление других людей о нас отталкивает нас от них, если они видят, что мы сами хотим в какой-то мере соответствовать этому образу.

Если кто-то другой диктует нам, как мы должны себя вести, что делать и кем быть, если он говорит за нас, все это становится слишком сложным и невыносимым только из-за того, что мы начинаем, соглашаемся и одобряем внутренне такое поведение. Если не брать в расчет такого рода вмешательства, то вполне возможно рассматривать точку зрения других людей как интересное предложение (возможно, в ней есть хорошие идеи), знак внимания (мы важны для кого-то) или как точку зрения, о которой мы даже и не догадывались.

Вмешиваясь в нашу жизнь, люди способны расширять наши горизонты и показывать новые возможности. В любом случае только мы сами можем управлять своей жизнью. Тот, кто диктует свои условия, является не кем иным, как диктатором, и представляет реальную угрозу для нашей жизни.

В любви угроза для жизни заключается в потере любимого человека или разрыве отношений. Разрыве не столько физическом, сколько эмоциональном. Нас все меньше становится друг в друге, мы начинаем быть чем-то «проходящим». И для того, чтобы остаться в другом человеке, мы отказываемся от своего и постепенно растворяемся в его ожиданиях.

Страх перед потерей и одиночеством во многих любовных отношениях служит своего рода цементирующей основой. Этот цемент будет держать людей вместе на протяжении долгого времени, мужчин и женщин, которых, по сути, разделяет все.

Меня пугаешь не ты, меня пугает собственный страх, с которым я боюсь встретиться лицом к лицу.

Процесс взросления, приближающий человека к пониманию самого себя, заключается в освобождении от постоянной потребности быть любимым и признанным. И в особенности — от потребности быть любимым за то, кем мы на самом деле не являемся.

Ведь на самом деле что делает эта молодая итальянка, живущая во Франции, когда не осмеливается сказать своей глубоко религиозной матери-католичке, что уже несколько лет встречается с женатым мужчиной?

«Я боюсь потерять ее любовь, если она узнает, как я живу. Она скажет мне: “Ты больше не моя дочь”. Она способна отвергнуть меня и не любить больше никогда».

Во время своих поездок к матери в Италию эта девушка продолжает вести себя как примерная дочь, девственница, не интересующаяся мужчинами. Кого же тогда любит ее мать? Несуществующий образ, мираж. Но девушка сама ставит себя в такое шаткое положение, заставляющее ее думать, что ее любят за то, кем она на самом деле не является, за те ценности, в которые она сама не верит.

Она не способна почувствовать себя по-настоящему любимой, так как прячется от любви, чтобы избежать материнского разочарования. В итоге она остается без настоящей любви, принимая такую несколько искаженную любовь своей матери. Она сама поддерживает эту инфантильную и глупую игру. Позволяя любить себя за то, кем она на самом деле не является, она получает только отблески настоящих чувств.

Теперь посмотрим, как создаются ложные чувства.

В любой семье существуют эмоции «сверх нормы», которые рассматриваются как «плохие» (например, ярость, грусть или сексуальность). И дети, как и любые другие члены семьи, скрывают подобные чувства из страха, что их не будут любить за то, что в конечном итоге становится частью их самих, которую они успешно отрицают.

Иногда случается так, что необходимость исполнять очевидные желания других людей приводит к потере того, что на самом деле ищем: любви и уважения.

Молодая девушка вышла замуж за фермера, чья жизненная цель — продолжить дело своего отца, а именно — сохранить ферму. Он работает и живет в сельской местности. После шести месяцев совместной жизни девушке надоела деревня, и она ставит ультиматум своему мужу:

«Выбирай, либо ферма твоего отца, либо я».

«Я выбираю тебя», — отвечает муж.

«В этот день, — рассказывает она нам, все мое восхищение и любовь, которые он во мне вызывал, испарились. Я получила то, что хотела. Но, согласившись со мной, он стал похож на зомби. Это больше не он, он оставил ради меня дело своей жизни и все свои мечты. Я упрекаю его в том, что он не стал отстаивать свою позицию, а отказался от своего мнения из-за моего желания жить в городе. Помимо этого, он разочаровал своего отца, которого так любил и которым так восхищался. Получилось так, что я больше не могу ему доверять».

Я все поняла слишком поздно, когда уже была поймана в ловушку собственным требованием».

Даже если ее муж и почувствовал, что ее настоящим желанием было желание, чтобы он не согласился на переезд, и, зная это, он все же пошел ей навстречу и согласился, он тоже оказался в ловушке.

Ультиматум — не что иное, как попытка заставить другого сделать выбор за нас самих.

Такая динамика часто наблюдается в отношениях родителей и детей.

Мать «мальчика» двадцати пяти лет, который все еще продолжает жить вместе с ней, не учась и не работая, пишет: «Я бы хотела, чтобы он решил уехать, нашел свой угол. Ведь он даже не убирает собственную комнату, там настоящий свинарник».

Она не может сама принять решение и выставить сына вон, и таким образом она просит его принять решение.

Часто самым сложным бывает момент, когда тебя просят сделать «что-нибудь».

Нежелание разочаровать других (на меня будут смотреть как на не оправдавшего надежды) отдаляет нас от собственных поступков и желаний.

«Я была задета разочарованием, которое он испытал, не найдя во мне идеальную женщину. Я не стремилась соответствовать его туманному и весьма противоречивому образу идеальной женщины, который он мне озвучил и описал полуфразами. Или же мельком в разговорах со своими друзьями он упоминал „женщину, созданную для него“. Он нарисовал некий волшебный образ женщины, которому я пыталась подражать. И в один прекрасный момент я почувствовала невероятную пропасть, невыносимое расхождение между мной настоящей и мной, которой я пыталась быть. Я до ужаса была зла на себя.

Да, многие годы я теряла себя, заставляя себя исполнять его желания. Какое облегчение и какую панику я испытала после нашего развода, пытаюсь найти саму себя, не имеющую ничего общего с его ожиданиями».

Мужчина, оказавшийся на больничной койке, чувствует растерянность и тревогу. После небольшого хирургического вмешательства, он настаивает на постоянном присутствии жены: «Приходи вовремя. Приходи два раза в день. Останься еще на чуть-чуть».

И вдруг она начинает злиться: «Прекрати свои требования. Мне хочется давать тому, кто ни о чем меня не просит. Твои требования убивают мои добрые намерения. Если я еще прихожу к тебе сюда, то только по велению долга».

Он топчется на месте, пытаюсь решить неразрешимую дилемму: «Она просит меня ничего не требовать от нее, но я не могу приучить себя к установленным границам. И значит, я должен перестать требовать, чтобы она снова смогла отдавать мне, но это же полнейший бред! Это то же требование, только преподнесенное в другой форме: она диктует условия, а я не могу делать так, как она хочет. Таким образом, она не согласна со мной, а я не согласен с ней. И что же я должен делать?»

Глупые диалоги, ложное поведение приводят к сомнениям, тревоге, отрицанию себя.

Противостоять эмоциональным требованиям людей можно только одним способом: не пытаться ни отвечать на них, ни противостоять им. Следует выслушать и понять, то есть подтвердить их право на существование.

Чудо происходит:

- когда наши естественные действия совпадают с желаниями близких людей;

- когда на свои ожидания мы получаем неожиданный ответ, открывающий для нас новые горизонты;
- когда нет необходимости думать и анализировать, чтобы проживать такие моменты;
- когда мы записываем чужие ожидания на бумагу, а потом сравниваем написанное нами и услышанное от них самих, результат может вдохновлять.

Лучший способ сохранить отношения — остаться верным самому себе, уважать свои убеждения и точку зрения: «Поступая так, останусь ли я в согласии с самим собой?»

Мы называем это быть верным самому себе. Это когда мы сами себя уважаем, когда наши действия и убеждения не идут вразрез друг с другом, когда наши чувства и поступки совпадают.

Следует достигать такого внутреннего согласия, быть цельной личностью и внимательно прислушиваться к себе.

Он говорил такие слова, которые позволяли услышать самого себя.

Любовные тупики

Когда их взгляды встречались, между ними оставалась уверенность в том, что все уже решено, и все запреты сейчас казались им неважны.

_____ РОБЕРТ МУЗИЛЬ

Любовь представляется нам безграничной вселенной возможностей, взаимным согласием, которое продлится вечность.

Да, любимый, я любила тебя прежде, сейчас и потом, и так будет всегда.

_____ АЛЬБЕР КОЗН

Недостаточно просто иметь воспоминания. Нужно уметь забывать, если их слишком много, и нужно иметь большое терпение, чтобы дождаться, когда они вернутся обратно.

————— РАЙНЕР МАРИЯ РИЛЬКЕ

После первых восхищений и видимого согласия первых встреч любовные отношения часто превращаются в хрупкую связь, причиняющую боль. Отношения остаются живыми не за счет эмоций и чувств партнеров, а за счет поддержания их качества, которое позволяет двум людям не только жить вместе, но и оставаться связанными, несмотря на все превратности судьбы.

Хрупкая связь видоизменяется быстро — по мере того как партнеры все больше общаются и все лучше друг друга узнают. На ее место приходят чувство долга, чувство зависимости, расхождение желаний, тяжелые требования.

Отношения, построенные только на чувствах и их изменениях, превращаются в весьма рискованную затею, хрупкую в своем равновесии. Например, в браке люди находят опору в совместном быту и решении семейных проблем. Отношения сохраняются за счет обязательств и установленной схемы обращения со страхами и желаниями. Эмоциональная жизнь проходит в строго очерченных рамках. Каждый раз, когда установленная структура нарушается, отношения пары попадают в опасность (например, дети вырастают и уходят из семьи, или случаются неприятности, вызванные болезнью или безработицей).

Мы разграничиваем четыре уровня любви, за счет которых происходит развитие отношений пары.

Любовь-желание

Наше желание по отношению к партнеру будит в нас то, что мы до поры до времени игнорировали, и мы становимся кем-то другим, находя в себе новые чувства, эмоции, мысли и зачатки нового чувства к человеку.

Любовь-желание — это живительное чувство, открывающее новые двери и влекущее нас друг к другу. Хочется не только получать, но и давать, дарить партнеру что-то свое, принимать его таким, каков он есть. Любовь-желание — это взаимное влечение.



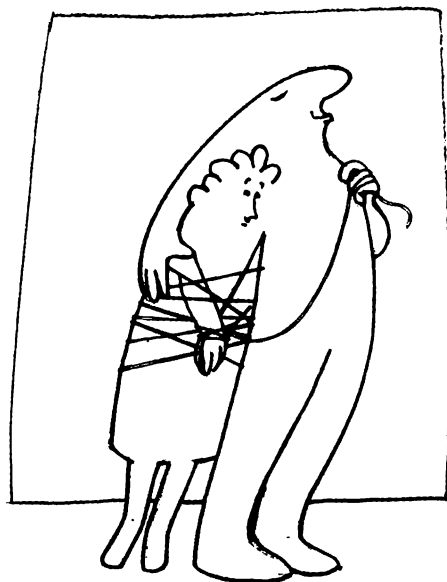
«Мое желание больше, чем твое!»

Любовь-необходимость

В девяти случаях из десяти любовь является потребностью в любви — властной потребностью, поглощающей человека с головой. Любовь заставляет нас чувствовать себя всемогущими, она не верит в то, что может быть безответной. Все происходит так, как будто один из партнеров подумал:

«Моя любовь сильна до такой степени, что может пробудить любовь в другом человеке».

«Я люблю тебя, и это значит “полюби меня, мне необходимо твое присутствие, твое внимание, мне просто нужно чувствовать, что ты меня любишь”. Ты не можешь не думать обо мне, ведь я тебя люблю. Моя любовь обладает силой достаточной, чтобы ты полюбил меня в ответ».



«Мне необходимо, чтобы ты всегда была рядом со мной»

Такая любовь приводит к собственническому чувству и зачастую сводится к тому, что один из партнеров удовлетворяет все потребности другого. В процессе развития отношений после фразы «Я люблю тебя» обязательно следует «А ты меня любишь?», являющейся, по сути, не чем иным, как выражением страха и сомнений в чувствах партнера. Он сразу же должен подтвердить, убедить, предъявить доказательства требуемой любви.

Где же ты,
 Время легких просьб,
 Где ты только мечтаешь о том, чего хочу я?
 Безоговорочно тогда
 Свыкаюсь я с прекрасными мечтами.

————— Афганский поэт,
 женатый на западной женщине

Любовь-потребление

Нам нравится, что в нас кто-то влюблен, это нам льстит. Нам приятен тот образ, который кто-то создает, полюбив нас. Мы чувствуем себя уникальными. Любовь позволяет нам ощущать себя защищенным и важным для кого-то.

Радость быть любимым вызывает настоящую зависимость у того, кто получает эту любовь, ему нужно все больше и больше любви.

Любовь-возмещение, любовь — родственная связь

«Любовь может скрывать от нас множество вещей. Когда в моей голове возникла эта фраза, в душе прозвучал раскат грома: грозовые тучи исчезли с горизонта, я стала видеть вещи очень четко, как будто внезапно прозрела. Невыносимая безответная любовь, которую я испытывала на тот момент к одному мужчине, вдруг показалась мне смехотворной, наивной и безосновательной. Мне хотелось одновременно и плакать и смеяться, я чувствовала себя такой маленькой и в то же время такой взрослой, такой отчаявшейся и такой безмятежной!

Получается, что вся любовь и забота, которые я давала ему, на самом деле были предназначены не для него. Это была любовь, которую я хотела бы иметь, любовь, которую я видела у своих родителей. Еще ребенком я воображала, как сильно должна была любить моя мать моего отца. Такая модель любви долгое время жила в моей голове. Будучи подростком, я каждый день выдумывала все новые и новые подробности этой любви. Сценарии развития были бесконечно приукрашены моей нежностью, моим желанием найти такого „папочку“.

Когда я встретила своего будущего мужа, я не поняла, что просто поставила его на роль отца. Он рассказывал мне о том, что его отец не любил мать, но это не заставило меня задуматься ни на минуту. Я подарила ему исключительную, безмерную любовь (совершенно забыв о том, что она была предназначена для другого человека).

Понадобилось столько лет разочарований и застоя, чтобы понять это. Я любила своего мужа — по крайней мере, я абсолютно искренне в это верила, и оставалась слепа к своим настоящим чувствам. Такая ситуация должна была встревожить меня. Но нет. Мы оба были слепы. Он, продолжая делать все возможное, чтобы порадовать меня, принимая все мои требования и ограничения,

все мое чрезмерное внимание, и я, постоянно испытывающая чувство вины, закрытая и прекрасно справляющаяся со всем, кроме отношений с мужем.

Я освободилась от этой любви. Я ошиблась — ошиблась в выборе объекта для любви, в своем призвании. Я сумела сказать мужу: „На протяжении одиннадцати лет я навязывала тебе любовь, которая была предназначена не для тебя“. Я очень надеюсь, что он меня услышал».

Любовь — родственная связь — это своего рода большая мистификация. Какими бы ни были усилия, внимание и качество предлагаемых отношений, все равно они заведут вас в тупик, на самое дно отношений. Все ресурсы для общения, все терапевтические воздействия¹, все внешние вмешательства будут разбиваться, застревать из-за выбора ложной цели, неправильного объекта для любви.

Любовь-возмещение образуется главным образом при вертикальной и межпоколенной² коммуникации.

«Мне было сорок четыре года, когда я наконец понял, что же я имел в виду, говоря о своей любви к ней. К ней, к своей жене, на которой я женился в двадцать два года. В то время она была беременна от другого. Она была такой потерянной, такой израненной, такой жадной до человеческой ласки и тепла. Я сам предложил ей выйти за меня замуж на четвертый день нашего знакомства. Я признал ребенка, отцом которого я на самом деле не являюсь. Я дал ему свою фамилию. Свою фамилию, фамилию моей матери, ведь она также (мог ли я знать об этом в тот момент?) забеременела в двадцать два года и осталась совсем одна. Мама скрывала мое рождение от собственных родителей. Десять лет она воспитывала меня, выдавая себя за мою тетку, и только спустя эти десять лет однажды призналась, что она моя мать. Кому я пытался возместить свою любовь? Своей матери? Я так не думаю. И явно не своему отцу, которого я даже не знал: ведь я сделал то, что он не смог сделать для моей матери. Проведя годы в крепком, а главное, верном браке, я замечал жесты, поступки, слова незавершенной ситуации.

Да, сорок четыре года, чтобы понять все это, чтобы перенести обязательства на то место, где они должны быть, а не туда, где я сам их расположил.

¹ Мы настоятельно рекомендуем семейным консультантам внимательно слушать о любовных играх пары.

² Межпоколенная коммуникация — связь или зависимость друг от друга представителей разных поколений одной семьи. — *Примеч. перев.*

В сорок четыре года, в тот момент, когда даже мой сын, которого я признал тогда, в двадцать два, злится на меня, винит меня во всех своих неудачах, скрывает от меня свои страдания. Сколько молчания нужно исправить!

Сейчас я встретил новую любовь. Я крепко сжимаю ее в объятьях, чтобы она не смогла ускользнуть от меня, и я могу ее потерять из-за того, что слишком хочу удержать...»

Вот история мужчины, который пытался исправить то, что когда-то его отец сделал с его матерью. Этот мужчина связал себя с женщиной, которую не любил, и сейчас пытается найти спасение в другой женщине, которой он восхищается, но которая медленно от него ускользает.

Насколько скальпель ясности остр, чтобы суметь вскрыть, разрезать и отсечь старинные любовные кисты и воспаления?

Любовь-возмещение в своих многочисленных проявлениях, тайных смыслах, трогающих последствиях порой совершенно безвыходная.

Любовные отношения — это мир, где разговаривают на неизвестном нам языке.

Но в бесконечной сложности отношений мы можем схематично выделить несколько процессов, проявляющихся в виде жестокости к себе и своему партнеру.

Жестокость любви

Во многих парах есть тот, кто любит, и тот, кого любят. Такого рода распределение (по крайней мере, на первый взгляд) происходит по воле случая или естественного развития отношений. Тот, кто любит, волнуется сильнее, нежели его партнер, и это внутреннее недовольство выливается в насилие над своей второй половиной — тихой сапой воздействуя на терпение партнера, на его слабые места. Даже независимость того, кто чувствует себя более свободным в отношениях, раздражает другого партнера в его ожиданиях.

Жестокость зависимости

«Я не могу без тебя жить». В этой фразе таится невероятная жестокость, своего рода угроза: «Если ты бросишь меня, я умру».

«Без тебя жизнь становится бессмысленной. Ты просто мне необходим, и ты не можешь оставить меня пребывать в таком ужасе, не отвечая на мои письма. Если мне станет плохо, ты должен оберегать меня. Если я соскучусь по тебе, ты должен прийти. Ты должен слушать, как я говорю тебе про свою любовь. Ты должен, ведь я люблю тебя. И значит, ты отвечаешь за мое душевное состояние».

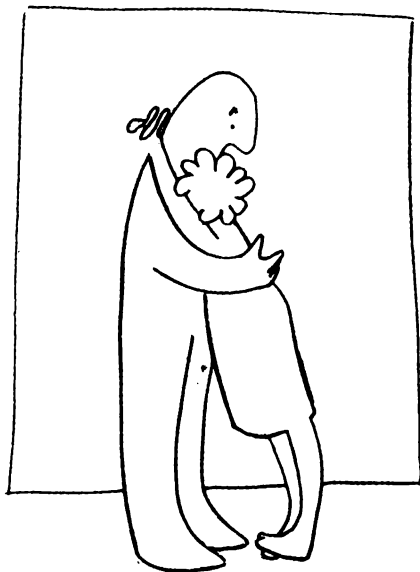
Вызывает ли потребность в любви одного партнера чувство долга у другого? Дает ли нам любовь права на другого человека? Тот, кто в этом нуждается, думает именно так, он просто не может представить себе другой расклад вещей. «Она мне нужна — и значит, она должна отвечать на мои чувства, ведь никто другой не может это сделать». Это кажется очевидным.

«Это будет преступление, если он оставит меня в таком состоянии, это будет расцениваться как неоказание помощи человеку, оказавшемуся в опасности от отчаяния, спасти которого может только он один. Тот, кто заставляет меня страдать, может принести и утешение».

Фраза «Я тебя люблю» может оказывать сильное давление на человека, к которому она адресована. Он слышит в ней «Люби меня». Никто не остается равнодушным к любви, которую к нему испытывают и требуют взамен. Но если мы становимся зависимыми от своего партнера, мы оказываемся узниками его страданий, и это только отталкивает нас от него.

Любовь можно сравнить с взятием человека в заложники. Так, в течение отношений будут постепенно накапливаться долги и обязательства, по своей сути убивающие общение и порождающие напряжение, противостояние и взаимную жестокость. Все это является мощными препятствиями на пути развития отношений, которые со временем преодолеть становится все труднее.

Я могу делиться своими обязательствами, но мои обязательства останутся при мне навсегда.



«Твоя миссия — заботиться обо мне»

Если еще прибавить ко всему этому мифы, созданные партнерами в отношениях, то мы совершенно точно можем сказать, что сохранить отношения с сильными чувствами — довольно трудная вещь, к которой подготовлены лишь немногие.

Жестокость изменений

В начале любовных отношений партнеры заключают своеобразный молчаливый контракт, состоящий из определенных слов и поступков или вовсе не поддающийся объяснению. Такое может быть и в отношениях «любовь до гроба», и в отношениях «на одну ночь».

«С самого начала я сказал ей, что не хочу ни к кому привязываться, что мне нравятся наши встречи и ее присутствие, и, если наступит тот день, когда она больше не захочет видеться со мной, для меня это не станет ударом...

Она сказала мне: „Каждый волен делать то, что хочет, я не задаю вопросов и не хочу, чтобы мне их задавали. Пока нам хорошо вместе, все в порядке... Я бы хотела, чтобы мы могли совершенно свободно рассказывать друг другу

обо всем, при этом не причиняя вреда, делились всем, просто были самими собой, не рая друг друга».

Тема свободы — это одна из больных тем отношений, которые часто сводятся именно к зависимости. С другой стороны, партнеры могут рассматриваться как единое целое, когда важны их схожесть и способность смотреть в одном направлении.

«Каждый раз мы вместе принимаем решение, мы считаемся с мнением друг друга...»

«Я постараюсь понять его — так я стану ему ближе...»

«Самое важное — это делать как можно больше вещей вместе, жить вместе...»

Так довольно быстро появляются «мы» и «я», которые будут стараться найти себя, бороться и принуждать нас. Часто бывает так, что в паре кто-то один устанавливает тот тип отношений, какой хочет, а другой подчиняется ему и принимает эти отношения, что не одно и то же. Ведь в действительности мы не можем согласиться принять участие в предлагаемом другим человеком проекте, если он не вызывает в нас никаких желаний и чувств, пусть даже глубоко скрытых.

Если мы подчиняемся потому, что сами не знаем, чего хотим, или только чтобы не потерять человека, или же доказать ему свою любовь, или просто из-за невозможности повлиять на него, в дальнейшем мы всегда, даже сознательно не желая этого, будем пытаться саботировать — не напрямую, но косвенно. Получается такое псевдосогласие.

Если мы принимаем точку зрения своего партнера, то тем самым откладываем собственные мысли и взгляды в долгий ящик, но в глубине души все же не отказываемся от них. В конечном счете они все равно найдут способ выражения, что может помешать отношениям.

Эта ситуация неравенства сил. Те, кто прошел через нее, часто говорят: «Я ее любил. Она сказала: “Выбирай — либо так, либо никак”. Я согласился». Любовь дает нам чувство всемогущества, неудержимости. Фраза «Я ее любил» подразумевает, что в этих отношениях женщина могла потребовать чего угодно от своего мужчины и ему ничего не стоило дать ей то, о чем она просит.

И так происходит со многими людьми, ведь любовь желает быть абсолютным даром, самозабвенно преподнося саму себя. Но то, как другой будет обращаться с этим даром, может вызвать страдания.

Начиная с согласия или псевдосогласия, развитие партнеров будет происходить в противоположных направлениях, но, если эти изменения не окажутся синхронными и взаимодополняющими, каждый будет ощущать себя преданным. Тот, кто изменится меньше, станет пытаться вернуть своего спутника на начальную позицию, оказывая на него эмоциональное давление.

Спустя годы брака, в котором женщина добросовестно исполняла роль домохозяйки по усмотрению своего мужа, она начала изучать психологию. Ей очень нравилось заниматься этой сферой, такой далекой от интересов мужа. Тем временем муж, демонстрируя свою любовь, заявил, что хочет от нее еще одного ребенка. Ему не очень нравилось то, чем она занималась, и он продолжал ей нежно повторять: «Я не хочу, чтобы ты менялась, ведь нам так хорошо вместе». Она прислушивалась к нему, в то же время сомневаясь насчет еще одного ребенка, ведь она услышала отчетливые нотки беспокойства в голосе своего мужа, означающие: «Ты предпочтешь мне и нашей семейной жизни свою учебу?» Она согласилась с мужем, вместе с тем понимая, что рождение ребенка помешает ей продолжать обучение. Очевидно, что мужу опять удалось навязать ей свою волю, но жена втайне обиделась на него, и это отдаляет ее от мужа.

Корни такого растущего разногласия уходят в те времена, когда они еще только встретили друг друга и завязали отношения, заняв соответствующие позиции. Она свято верила в то, что способна отказаться от собственных желаний во имя своей любви к нему. А он только и делал, что пользовался ее двойственным положением, ведь она хотела иметь еще одного ребенка наряду с огромным желанием профессиональной деятельности.

«Я тысячу раз повторял ей и говорил, — жалуется мужчина, — что мне нужны отношения легкие, без обязательств и контроля. Она соглашалась, говорила, что ей так тоже удобно, потому что она не хочет к кому-то привязываться и нуждается в одиночестве. И сейчас, после нескольких лет, она начала все больше и больше требовать от меня; она даже говорит о совместной жизни, вы можете себе представить! Она так привязалась ко мне, что

все ее требования кажутся невыносимыми. Но сначала она была согласна на те отношения, которые я ей предлагал. Сейчас я могу только угрожать ей разрывом, чтобы она одумалась и пересмотрела заново наши отношения».

«У нас было все, чтобы быть счастливыми: я любила его, он любил меня. Поначалу меня привлек его образ неотесанного парня, молчаливого, неуступчивого. Он не говорил, а рубил. В дальнейшем я больше не могла переносить его молчание: я хотела общаться, делиться. Я хотела, чтобы он говорил со мной о себе, о нас, о том, что он чувствует.

Я понимаю, что это парадоксально. Все получилось так, будто его молчание в начале наших отношений дало мне уверенность, позволило мне чувствовать себя уверенной. И это правда: я все сильнее и сильнее верила в себя, чувствовала себя все свободнее, говорила все свободнее. И мне хотелось делиться с ним всем. А он все сильнее и сильнее закрывался. В последнее время я устроила ему настоящую партизанскую войну: я постоянно нападала на него, чтобы только нарушить молчание, чтобы он начал говорить со мной. Он молчал, уходил, и это было невыносимо. Мне было невыносимо видеть, как исчезают наши отношения, как ускользает возможность быть вместе.

В этот период я причинила себе много боли, я причинила так много боли ему. И мне было не с кем этим поделиться. Все мои подруги говорили, что их мужья тоже молчат, что это совершенно нормально...»

А вот признание молчаливого мужчины, одновременно обиженного и обижающего:

«Что привлекло меня в ней, так это ее мягкость и понимание. Я был поражен ее способностью все понимать и никогда не осуждать, я чувствовал, что она безоговорочно меня приняла. Я думал, что она та, которую я искал...

Потом, спустя годы, я не знаю, что произошло, но мне захотелось, чтобы она больше проявила себя, чтобы она даже стала мне противоречить. Мне начала претить ее пассивность, мне хотелось, чтобы она наконец заявила о себе в полный голос. Бог мой! Я был просто невыносим, но она принимала все. В этот период наши отношения превратились в ад непонимания. Я с удовольствием унижал ее, отвергал ее, она все стойко переносила, всегда понимая из-за чего я становился таким злым. Я не хотел расставаться с ней, я хотел, чтобы она изменилась. Такое перетягивание каната длилось около трех лет.

Однажды она объявила мне, что у нее кто-то есть, кто-то очень важный для нее, но тем не менее она не готова променять наши отношения на него. Это было так, будто я проснулся с похмелья, как будто я резко протрезвел.

Да, это отрезвило меня, мои требования испарились как по волшебству. Я менял свое мнение о ней и о себе, конечно, тоже. Наметились изменения; как будто я освободился из капкана.

Мы все еще вместе, настолько разные, что нас тянет друг к другу как магнитом...»

«Если ты меня понимаешь с полуслова, то, значит, дистанция между нами недостаточна... Положительно действуя на меня, ты тем самым действуешь на мое представление о самом себе».

Часто выходит так, что центральный элемент, вокруг которого завязываются отношения, в итоге и приводит к разрыву, к расставанию.

Во второй раз она вышла замуж за искателя приключений, путешественника, у которого был свой бизнес по всему миру. Истории о путешествиях, которые он рассказывал на ужине у общих друзей, покорили ее. Он же был тронут ее спокойствием, тем действием, которое ее присутствие оказывало на него. Она умела слушать и позволяла ему быть самим собой.

«Я не думал, что женюсь еще раз после неудачного брака, — говорит он, — а эта женщина, сама обжегшись в несчастливом браке, породила во мне сильное желание начать все сначала. Я был уверен, что с ней все само собой получится. Мы довольно быстро поженились. Мне понадобилось три года, чтобы понять, что она не одобряет мои разъезды, мое отсутствие. Я предлагал ей путешествовать со мной, ведь мое независимое рабочее положение позволяло мне так сделать. Она никогда не соглашалась...»

Спустя годы она сказала своему новому избраннику: «Я мечтала, чтобы он нашел работу без командировок и разъездов. Я верила, что из-за своей любви ко мне он способен изменить стиль жизни. Вот и весь тайный смысл, вокруг которого мы построили наши отношения. Это же недоразумение нас и разделило».

В сопротивлении изменениям, как и в попытках изменить партнера, возникает жестокость, порожденная нашей любовью и преследующая лишь одну цель — «уменьшить» человека до тех пределов, которые лично нам нравятся и подходят. Если партнер не желает втискиваться в эти рамки, то разгорается чудовищная война. Если он соглашается, то внутри его самого раздирает на

части, ведь он стоит перед мучительным выбором — подчиниться или потерять близкого человека.

Жестокость идеального образа

Ища свою вторую половинку, мы часто ищем то, чего нет в нас самих, отказываясь принимать этот факт. Так мы определяем ужасную миссию для своего партнера — заставить почувствовать нас завершенными и полными. Это долгие любовные поиски определенных женщин и определенных мужчин в соответствии с недостижимым идеалом, вынашиваемым где-то глубоко внутри на протяжении всей жизни.

Неужели я уже родился в голове с образом женщины — маленькая грудь, голубые глаза и звонкий смех?

А когда во мне родился этот запах мужчины, это волнение от прикосновения к его коже?

Уже так давно каждый из нас знает все, что важно...

И потом эти сомнения в глубине меня в том, ты ли это, я ли это!

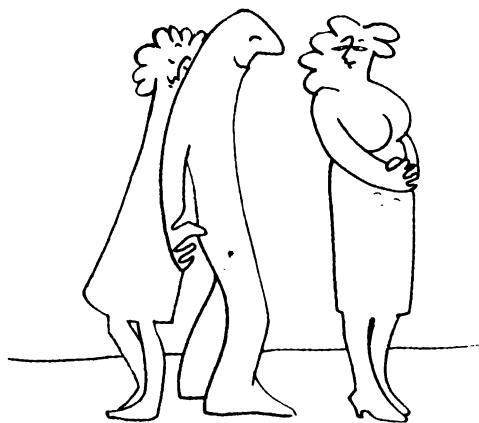
Да это я, а это ты. Да, это я и ты.

Радуемся встрече, обещаем все возможное, вступая на дорогу любви, создавая нашу хрупкую вечность.

Чтобы поддержать идеализирование партнера, в котором заключается весь наш нарциссизм, мы должны иногда прибегать к самосаботажу, а в других случаях — к обвинению. «Не вижу, не признаю, не слышу, не чувствую, не получаю...» — твердим мы себе. Это я плохой, а мой возлюбленный прекрасен. Это я ничего не знаю, ничего не понимаю, это мне надо стать лучше, измениться. Это я должен вести наши отношения. Это я должен преодолевать препятствия, сглаживать конфликты, прояснять недоразумения. Только я определяю настоящее и будущее.

Воображаемого всемогущества в ущерб реальности становится все больше. В другом смысле, в соответствии с нашим разочарованием и фрустрацией, мы создаем множество доводов и выдуман-

ный портрет своего партнера, которые смогли бы объяснить нам ошибку отношений.



«У меня часто болит спина... когда меня раздирает множество желаний»

«Он сосредоточен только на себе, я не верю, что он может любить настоящего. Он не выглядит тем, кто он есть на самом деле, но я тысячу раз убеждалась, что он способен не считаться с мнением других людей».

«Ей всегда нужно жаловаться и пережевывать неприятные моменты своего детства. Она упрекает меня за мое поведение и отношение. Если я замолкаю, она кричит на меня, а когда я говорю, то совсем не то, что следовало бы сказать».

Таким образом, идеализирование и поиск абсолюта вперемешку с надеждой на любовь выливаются в «дисквалификацию» самого себя, своего партнера и ваших отношений — а порой и самой любви.

Правда, говорите правду... это то, чего все требуют, а особенно те, кто любит вас... Но как можно сказать правду тому, кто ее не выдержит?

Алис Риваз

Глава пятая

Личная мифология, или Сказки, которые мы рассказываем о себе, и выдумки, которые культивируем

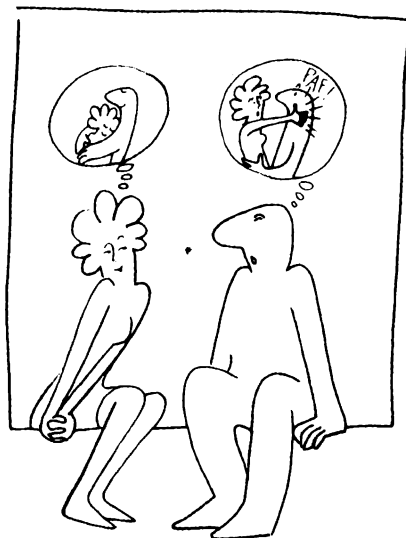
Каждый из нас так рано создает массу убеждений — личную мифологию о жизни, смерти, любви, женщинах, мужчинах, отношениях и себе самом.

Иногда эти мифы парализуют самые важные отношения и не дают наслаждаться мгновениями, так как навязывают своим обладателям чувство всемогущества, отрицая таким образом непредсказуемое вторжение, ограничивая удивление уверенностью, создавая препятствия на пути к восхищению чудесами. Каждая встреча, каждые отношения несут в себе возможность изменения, потрясения или развития — это неизбежный риск, который им сопутствует.

Можно выделить два вида личной мифологии:

- ❑ *Псевдореалистичная*: она касается нас самих (например, я недостойн любви, несчастлив, не способен выигрывать, соблазнять и так далее), окружающих нас людей (угрожающие, доброжелательные, безразличные, лучше, хуже и так далее), мужчин (все одинаковые), женщин (все одинаковые), жизни (полная слез, полная удивительных приключений), смерти (отвратительная вещь или божья милость) и отношений (невозможные, жизненно важные, обманчивые и так далее).
- ❑ *Нормативная*: она определяет, какими мы должны быть (безупречными), каким должны быть отец, мать (не такими, как

мой), любовник, ребенок, какими должны быть отношения (здоровые, живые, стабильные, вселяющие чувство уверенности).



«Наши воображения никогда не встречались, и поэтому они такие разные!»

Все это своего рода консервированные представления, заранее установленные схемы, руководящие нами так, что мы сами не отдаем себя в этом отчета, отрицая постоянное развитие людей, чувств и отношений.

«Я жду от своего босса критики, похвалы и новых заданий. Он ожидает от меня добросовестного выполнения работы. Все отношения между начальником и подчиненным похожи».

«В постели главный мужчина, он должен уметь пробуждать и исполнять желания женщины».

«Родители должны быть справедливыми и одинаково любить всех детей».

«Если мы кого-то полюбим, то это на всю жизнь».

«Если мы действительно хотим с кем-то быть вместе, то не страшны никакие препятствия».

«Нас обязательно обманут, если мы перестанем быть бдительными и подозрительными».

«Я никогда не изменяла своему мужу — если бы такое произошло хотя бы раз, я бы с ним не осталась».

Эти убеждения иногда становятся жизненными правилами: «Если я буду следовать им, то все должно получаться без проблем».

Даже повторяющийся опыт, который противоречит нашим личным теориям, не воспринимается теми, кто становится ярким приверженцем определенных убеждений. Жизненный опыт практически не способен оказывать влияние на нашу личную мифологию, которая будет продолжать существовать на протяжении еще множества поколений. Она выступает в качестве ориентиров при принятии решений и обосновывает все наши действия и мысли.

Некоторые убеждения

Наша реакция зависит в большей степени от того, как мы интерпретируем событие, нежели от самого события. Иногда полезно посмотреть на ситуацию с другой стороны, поставить под сомнение свои взгляды, ведь только такой подход является единственной возможностью для взросления и роста.

Реакционные убеждения

Убеждения формируются в зависимости от эмоциональных склонностей:

- либо чтобы их подтвердить;
- либо чтобы их побороть.

Например, мужчина, которому трудно выражать свои эмоции, настаивает на важности деликатности и сдержанности в отношениях. Он выступает за идею уважения «секретного сада» — как собственного, так и партнера. Исходя из своего темперамента, он сформировал некую идеологию. Его стиль взаимоотношений остается в согласии с его взглядами... вне зависимости от того, какой человек оказывается рядом.

Другой человек, имеющий схожие трудности с выражением себя (он умеет быть открытым и непосредственным), говорит, что искреннее общение не-

обходимо: «Я считаю, что в отношениях обязательно должна присутствовать прямота».

А, скажем, женщина, подверженная влиянию со стороны своего партнера, сформировала идеал отношений, чрезмерно завывсив требования независимости и автономности.

Или еще, мужчина пятидесяти лет, «анархист» в отношениях, провел свою жизнь, сражаясь с запретами, правилами поведения и приличиями. В отношениях он признает только удовольствие каждого и упорно защищает свою позицию. В минуту душевной откровенности он рассказывает о событии, ознаменовавшем его шестнадцатилетие: «Моя мать была парализована несколько дней. У нее случилось кровоизлияние в мозг, и все члены нашей семьи дежурили у ее кровати по очереди. Она не могла говорить, но, казалось, находилась в сознании. Я был подростком, пожираемым любопытством и раздраемым сексуальными желаниями. В семье разговоры на тему секса были строго-настрого запрещены.

Как-то ночью, когда была моя очередь сидеть с матерью, я откинул покрывало, раздел ее и, почти не отдавая себе отчета, прикоснулся к ее груди и половым органам. Затем я стал ласкать ее. Я был уверен, что ей это доставит удовольствие. Но потом меня охватила паника, и я даже подумал задушить свою мать подушкой, чтобы она никогда не рассказала, что я сделал.

Она умерла несколько недель спустя, никому не сказав ни слова. Все эти дни я приходил в ужас от одной лишь мысли о том, что в ту ночь она могла быть в сознании».

Превратив чувство вины в идеологию свободы от обязательств («Почему бы и не инцест», — говорит он), этот мужчина совершенно не осознает, что именно случившееся повлияло на формирование его мышления. Он живет так, будто сам придумал свой образ жизни. И это в некотором смысле правда, даже если он не отдает себе отчета в том, какие силы им движут.

Правдивость обманчивых образов

Когда мы говорим о себе, нам необходим четкий и ясный образ самого себя, который мы станем демонстрировать и окружающим и — главным образом — себе.

Наши описания правдивы в том смысле, что мы совершенно искренне в них верим, не нуждаясь ни в объяснениях, ни в доказательствах.

Для таких образов характерно то, что они нарисованы нами без нюансов и противоречий и представлены как точное и неизменное изображение того, кто мы есть. Все выглядит так, будто мы показываем людям свою непризнанную и несправедливо оспариваемую реальность:

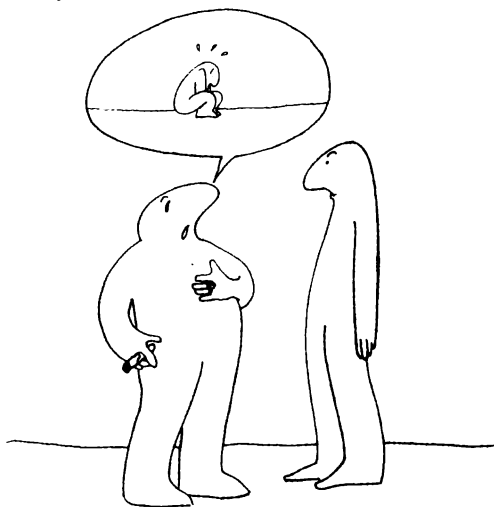
«Я честный человек, я всегда говорю то, что думаю. Иногда это доставляет мне неприятности, но я не сторонник что-либо скрывать и лицемерить».

Собеседник, услышавший это признание, оказывается в тупике. Он уверен, что его друг — искренний человек, сам видит себя таким, но это совсем не соответствует образу забитого и сомневающегося мужчины, которого он знает. Сказать ему об этом или не противоречить — пускай он продолжает думать, как хочет?

«Я терпелив, я открыт для разных идей, но вокруг меня их нет».

Так мы преподносим себя окружающему миру, выбрав определенный образ.

Речь не всегда идет о приятных образах. Некоторые культивируют автопортрет неудачника, жертвы или беспомощного.



«Никто никогда не любил меня, даже я сам!»

«Меня никогда не понимали, никто не любил меня, я всего добивался сам, ничего мне не давалось просто так».

«В жизни мне не везет. Когда у меня что-нибудь получается, всегда появляется тот, кто все разрушает».

При выборе образа мы всегда руководствуемся желанием быть хорошими и обаятельными. Негативные представления (я ничего не стою, я не могу и так далее) являются не чем иным, как изнанкой идеального образа нас самих. Такие представления, как правило, сопровождаются оправданиями, которые служат поводом для снятия с себя ответственности за происходящее.

«Если бы мой отец не пил, я бы ходила в университет, но я должна была помогать матери заниматься младшими детьми. Я поклялась никогда не выходить замуж — лучше умереть. За пять лет я три раза делала аборт, но это было не по моей вине, я не хотела пить таблетки... От них я толстею».

Часто удивляет то, с каким упорством автор цепляется за свое описание, подробно им разработанное. Он не дает собеседнику видеть себя по-другому:

«Но я не вижу, что тебя используют. Мне кажется, что ты сам устанавливаешь правила игры и получаешь то, что хочешь...»

«Нет, нет, я всегда остаюсь в дураках, оказываюсь жертвой, потому что боюсь злоупотреблять, стесняться или навязывать. Достаточно вспомнить историю моей женитьбы. Моя подруга ушла от меня спустя несколько месяцев после того, как я предложил ей пожениться. Спустя некоторое время она внезапно вернулась, объявив, что беременна от меня. Я был растроган и счастлив, в тот же вечер мы решили пожениться, а позже она сказала мне, что не беременна! Видишь, она меня одурачила!»

Ложные образы, которые мы создаем, выполняют и внутреннюю функцию в общении и отношениях.

Три каменщика обтесывают камни на стройке.
Прохожий спрашивает их, чем они занимаются.
Первый отвечает: «Я обтесываю камни».
Второй говорит: «Я воздвигаю стену».
А третий произносит: «Я строю собор».

Порой в нашем сознании многое скрыто, и мы не всегда способны радоваться тому, что там обнаруживаем.

«Я выгляжу обделенным, поэтому люди не должны атаковать и критиковать меня».

«Я преподношу себя как благородного и преданного человека; я скрываю от себя и других свою внутреннюю пустоту».

«Я объясняю ей, что способен любить много женщин одновременно и каждой отдавать одинаково. Я успокаиваю ее и себя, отрицая, по правде говоря, угрозу, нависшую над нашими отношениями».

«Я составил список непреодолимых обстоятельств, вынуждавших меня несколько раз менять работу за последние три года, чтобы только не касаться вопроса о моей ответственности».

Внутренняя функция состоит в обретении чувства равновесия и уверенности — благодаря определению, кто есть мы, в простой и логичной форме. Одни довольствуются «хорошим» образом себя, другие «плохим».

Фраза «Я верен себе» может означать «Я остаюсь узником образа, который я выдумал и вне которого боюсь оказаться».

- ❑ Мальчик, поющий в церковном хоре, иногда ворует из кружки пожертвований, но для себя он остается «хорошим мальчиком из хора». Он в это действительно верит, и его сознание аннулирует факт кражи либо же находит оправдания. Преобладает же его убежденность в том, что он хороший и преданный ребенок.
- ❑ Мужчина уверен, что он сделал все, чтобы распланировать свое время и дела так, чтобы суметь проводить как можно больше времени со своей спутницей. Только он забыл поговорить с ней и узнать, свободна ли она. Он считает себя открытым и легким и удивляется, даже оскорбляется, не будучи воспринятым в таком качестве.
- ❑ Женщина рассказала про ряд ситуаций, в которых она чувствовала себя плохой, запертой в одних и тех же повторениях, не способной жить счастливо. Она приходит в ярость и отталкивает своего партнера, говорящего ей: «Да, ты видишь только негатив в жизни...»

«Ты сам хочешь, — отвечает она ему, — видеть только отрицательное в том, что я тебе говорю».

Как будто она говорит ему: «Я отправила тебе мой негатив, а ты должен послать мне свой позитив в ответ, чтобы я отказалась от негатива».

- Социальный работник рассказывает, как она с изумлением слушала, каким образом описывала себя женщина, которую обстоятельства вынудили оставить троих детей: «Я ничего не получила от своих родителей, они не воспитывали меня, и поэтому я не хочу поступать так же с моими детьми. Я делаю для них все, я никогда о них не забуду. Я отдала их в детский дом, но я постоянно думаю о них. Я знаю, что благодаря мне у них все хорошо».

Видение себя в качестве «хорошего отца» или «хорошей матери» — одно из самых стойких, его очень трудно разрушить.

Желаемое и действительное часто путают. Все родители хотят быть «хорошими», они действительно к этому стремятся. Некоторые развивают стратегию ответственности, стремясь контролировать все стороны жизни ребенка — как он выглядит, что он ест, как развлекается, как учится... и в итоге становятся невыносимыми родителями. Такое можно увидеть и в супружеских отношениях.

«Я действительно считал себя идеальным мужем на протяжении долгого времени, в том смысле, что я всегда был согласен с женой. Я соглашался со всем, что она предлагала. Годы спустя я наконец понял, что для нее это было невыносимо, моя пассивность вынуждала ее постоянно быть инициативной... что она ненавидела делать, как она призналась впоследствии».

Мы сохраняем равновесие, отказываясь видеть отрицательное в самих себе. Такой механизм аннулирования, отрицания реальности подчиняется нашей внутренней инфантильности.

«Это несправедливо, я не хочу, чтобы было так, ведь так не должно быть, значит — все не так».

Чтобы освободить больше места внутри себя для настоящих мыслей, чувств и отношений, нужно отказаться от сказок, которые мы себе придумываем, какими бы грандиозными и заманчивыми они ни были.

Такие сказки сложно перестать придумывать или попытаться изменить, ведь они образуют схему, по которой мы выстраиваем события своей жизни, и это дает нам чувство уверенности. Мы даже деформируем происходящие события с помощью своего восприятия, чтобы они вписывались в рамки изначально придуманного нами сценария.

«Я был нежеланным ребенком, появился на свет по случайности. Я никогда не найду своего места в жизни, я всегда буду лишним».

«Моя мать хотела мальчика, и я хотела ей угодить, играя роль нерожденного мальчика до тринадцати лет. Потом у меня началась менструация, но для меня это было чем-то грязным и неприятным. Я была очень счастлива, когда забеременела и родила мальчика, первого в нашей семье. Я бы не вынесла, если бы это была девочка».

Но кто может утверждать, что нежеланный ребенок не может быть любимым? Он может быть неожиданным ребенком, объектом особенной нежности, ведь он не был запланирован, поэтому его рождение — настоящее чудо. Тот, кого не ждут, получает шанс родиться по своему собственному желанию. Он встретит меньше трудностей на своем пути, ведь был рожден не для того, чтобы оправдать ожидания родителей и исполнять их желания.

Изменения видения, точки зрения, взгляд со стороны являются первыми шагами на пути к избавлению от ложных образов, которые нас обременяют и мешают понять себя.

В конечном итоге у нас появится желание стать настоящим, желание просто быть самим собой и испытывать собственные желания.

Мы делаем самые яркие открытия внутри себя.

Долг и справедливость

Отказываться от того, чего у нас нет, намного сложнее, чем от того, что у нас есть.

Одно из убеждений, от которого наиболее сложно отказаться, это наша вера в то, что существует, что должна существовать некая

справедливость в отношениях, взаимное чувство долга, обоюдные права и обязанности по отношению друг к другу.

«Я задала ему вопрос, он должен на него ответить».

«Я люблю тебя, и поэтому ты обязан слушать меня: читать мои письма, помогать мне, любить меня».

Это любовь-обязанность, любовь-долг.

«Я стараюсь хорошо относиться к сыну мужа, когда он гостит у нас на выходных. Я нежно забочусь о нем, и поэтому он должен любить меня и не держать дистанцию. Он должен полюбить меня, чтобы я избавилась от чувства вины, что я заняла место его матери...»

«Я добровольно пожертвовал правами своих детей ради своего любимого мальчика. Только он может продолжить мое дело, я дал ему все, я даже выкупил часть своего компаньона, чтобы сын стал единоличным хозяином.

Сейчас он требует, чтобы я отдал ему ключи от дома, который я купил на свои деньги, но по налоговым соображениям записал на имя компании. Он лишает меня своего же, а ведь он обязан мне всем...»

Отец не понимает, какое чувство вины он создал у своего сына, заставив его обойти своих братьев и сестер. Он не понимает, что сын заставляет платить его за этот несправедливый подарок судьбы, за то, что отец лишил его права добиться всего самому. Сын безгранично ненавидит своего отца, который переоценил его и сделал так, чтобы остальные братья и сестры отказались от него, и поэтому он отбирает у него имущество.

Увы, не в наших силах изменить чувства других людей. Трудно управлять своими собственными чувствами, а чувствами других невозможно.

Отказываясь от этого инфантильного чувства всемогущества, мы вступаем в зрелую стадию отношений.

И все же мы продолжаем наступать на одни и те же грабли.

«Не будь ревнивым, люби меня такой, какая я есть, не чувствуй себя обманутым, не злись...»

Ты не должен страдать от того, что я счастлива. Ты всегда говорил мне, что больше всего хочешь, чтобы я была счастливой». Наверняка, он имел в виду, чтобы она была счастлива с ним... а не с другим!

«Прекрати делать трагедию из того, что я потеряла деньги. Мы не умрем от этого...»

«Если бы он меня любил, он бы тогда заботился о том, что меня тревожит. А он, кажется, думает: „Это ее проблема, а не моя“. Он отказывается брать на себя мои страдания, даже несмотря на то, что это из-за него я страдаю, значит, он не любит меня».

А он объясняет ситуацию так: «Когда я могу, я слушаю ее, пытаюсь помочь ей разобраться в себе, беспокоюсь за нее. Для меня неприемлемо, что она рассматривает мою заботу как долг, обязанность».

Понятие о чувстве долга, глубоко засевшее внутри многих из нас, служит детонатором в некоторых отношениях и порождает отказы, бегство одного из партнеров или агрессию.

«Мой муж думает только о себе, а я занимаюсь только им, стараясь сделать его счастливым. Если наш брак не клеится, то это только по его вине, из-за его эгоизма».

Она заботится о нем, он тоже заботится только о себе, что делает этот союз невозможным. Ничто не поколеблет ее теорию «обязательного альтруизма» как единственно возможной основы для отношений пары. Она не понимает, что ее альтруизм — это всего лишь ее потребность во взаимности, вера в то, что люди должны отплачивать ей такой же заботой. Это сговор между даром и потребностью. Она щедро дает ему то, что он просит, а в итоге получается так, что он ничего не получает.

Эта ситуация была бы банальной, если бы она не причиняла столько страданий. Многие говорят так: «Он много мне дает, особенно то, чего я не прошу, так как он уверен, что это хорошо для меня...»

Многие женщины глубоко убеждены в том, что их партнеры должны им — деньги, заботу, внимание, признание. Без этого им кажется, что их обманывают, что от любви они получают только сексуальное удовольствие. В нашей культуре существует отрицание отношений, основанных только на удовольствии и сексуальной совместимости партнеров.

Мы используем свои ошибки, связывая их с убеждениями, чтобы еще раз их подтвердить.

«Если бы я поступала согласно своим убеждениям, сбой не случился бы; если бы я была более твердой, такое не случилось бы. В следующий раз я не позволю такому со мной случиться».

«Если бы он вел себя, руководствуясь тем же, что и я, если бы он не был таким собственником, мы все еще были бы счастливы вместе...»

Ведь часто наши личные убеждения, которые мы называем персональной мифологией, рисуют нам обратную реакцию человека на наши определенные поступки.

Психология первой половины двадцатого века претендует на категоричность и предсказуемость, и много людей сломали голову, чтобы согласовать ее со своими взглядами и убеждениями.

Со временем ученые изменили свои теоретические гипотезы, проведя различные исследования, но большинство важных открытий, которые мы знаем сегодня, являются результатами ошибок и ложных манипуляций.

Наши аксиомы в вопросах отношений оказываются недостижимыми, что служит ярким доказательством их неадекватности.

Мы считаем, что жизнь должна приспособливаться к нам, а не мы к ней! Наши неформальные знания мешают личностному росту.

Чтобы расти и развиваться, нужно отказаться от так любимой нами мифологии!

Верить в то, что мы кому-то обязаны

Мы не способны услышать желания, просьбы, разочарования или страдания другого человека, если являемся узниками убеждения, что мы кому-то что-то должны.

Некоторые доходят до того, что начинают чувствовать себя участниками миссии по «улучшению» другого, его удовлетворению, при этом пытаюсь принимать решения за него.

«Я не сказал ей о том, что ее отец был серьезно болен. Сами подумайте! Три недели до родов... Я думал, что все делаю правильно. стараясь не шокировать ее...»

«Он весь в сомнениях и метаниях, я должна найти ответ на его вопрос».

«Он попросил меня, и я считаю, что должна исполнить его просьбу».

«Он приуныл, я считаю, что должна поднять его моральный дух».

Так мы верим в то, что должны поддержать того, кто говорит:

«Ты знаешь, у моей матери был рак в тридцать восемь лет. Вчера я обнаружила уплотнение под правой грудью. Я уверена, что у меня рак».

Мы думаем, что должны исполнять желания партнера, мы принимаем их за требования, в то время как они являются выражением восхищения, интереса, мечты.

Наша вера в то, что мы должны, глубоко связана с чувством вины, заложенным в нас родителями («Ты должен поменьше думать о себе, ты должен думать о других»), которые утверждали, что интересы другого более важны, чем наши собственные, что мы должны уделять внимание и время близким.

Также это явление может быть приписано нашей постоянной потребности в признании, которое мы стремимся получить, делая добро для других или даже посвящая себя им.

Наша вера в то, что мы должны удовлетворять желания других, мешает нам слышать. Вместо того чтобы просто слушать и воспринимать, мы настраиваемся на ответ, на поиски решения проблемы. А другой, желая избежать нашей предсказуемой реакции, не осмеливается говорить и хранит молчание.

«Я расстроена тем, что мой муж вынужден был отменить нашу совместную поездку в Париж на выходные, которые мы планировали там провести, чтобы отметить двадцатилетие брака. Это не так страшно, но это было действительно важно для меня. Если я скажу ему, что расстроена, он наверняка почувствует себя виноватым. Поэтому я сказала, что мне нет дела до всего этого... и он, может быть, расстроился из-за моего безразличия».

Пропускать мимо ушей услышанные «приказы», отказываться от выполнения этих миссий — вот что поможет нам найти больше возможностей и почувствовать себя свободнее.

Самоутверждаться и проявлять себя — это освобождать себя от обязательств, которые тяготят нас (в реальности или в воображении) и являются причиной разногласий.

Иногда на тренингах личностного роста мы предлагаем людям использовать жесты и совершать символические поступки, чтобы перестроить старый сценарий и освободиться от повторений в отношениях.

«Мамочка, в течение многих лет я испытывала твои сомнения и неуверенность по поводу мужчин, так что в конце концов сама стала такой же неуверенной, как и ты. Я оставалась верна твоей версии, твоему восприятию, я смотрела на них твоими глазами, как будто если бы я не жила так, как ты, я бы оказалась предательницей...

Сегодня я возвращаю тебе всю неуверенность, она твоя, я возвращаю тебе твое видение мужчин. У тебя, конечно, были свои причины на это. Я возвращаю тебе, мама, твой посыл; теперь я уверена в своем восприятии, в своем жизненном опыте».

В этой речи, которая может сопровождаться вручением подарка, мы видим, как человек приобретает свою личную точку зрения на мир. Так нам открывается возможность отказаться от пережевываний, упреков, отпустить злость и заставить циркулировать внутри себя энергию, которую мы так долго блокировали своими страданиями, запретами и цензурой.

Вымысел

Две подруги встретились спустя три года после одной совместной поездки. Перед вами воспоминания обеих.

«Как странно, — говорит одна, — что у нас с тобой разные воспоминания».

«Тем не менее, я уверяю тебя, это было здорово», — замечает другая.

И они будут без конца дискутировать на тему объективности восприятия события, встречи или реальности какой-то опасности. Они будут испуленно спорить, а потом вдруг рассмеются: «Мы путешествовали вместе, но это было не одно и то же путешествие. Расскажи мне о своем, а я тебе о своем».

Каждый абсолютно искренне создает свою историю из того, что он видел, чувствовал, прожил или сделал, каждый вкладывает свой смысл в любое событие. Но иногда невыносимо слушать вымыслы других людей по поводу совместно пережитых событий, особенно если чужие выдумки разрушают наши вымыслы.

«Я рад, что смог помочь получить тебе образование, которое открывает для тебя новые возможности», — нежно говорит мужчина своей жене.

«Как! Но ведь это я оплатила свое обучение и горжусь этим!» — возражает оскорбленная и удивленная женщина.

«В конце концов вспомни, ты рассказывала мне, как ты хотела получить это образование, и я сказал тебе, что перечислю деньги на твой счет».

«Конечно, ведь я работаю неполный рабочий день, ведь на мне все дела по дому и воспитание детей. Я заплатила за учебу деньгами, которые заработала».

Муж замолкает; он говорит себе, что для его жены важно думать, что она сама со всем справилась, он не хочет оспаривать ее мнение, но внутри он остается уверенным в том, что его мнение на самом деле объективно. Он сохраняет покровительственное отношение: «Да, для нее важно верить в это, мне совсем необязательно доказывать, что это не так».

Можно не соглашаться с историей, которую вам рассказывают другие, а просто слушать их и понимать, как для них это важно. Просто отказаться от желания уличить вашего собеседника в неправде.

Принимать мнение других — не примеряя его на себя — вот смысл общения. Наше общение основывается на наших различиях. Наблюдая и позволяя другим наблюдать за нашей правдой, мы достигаем взаимного уважения, несмотря на имеющиеся между нами различия.

Воспринимать то, что говорит другой, не приукрашивая, — вот одно из проявлений симпатии.

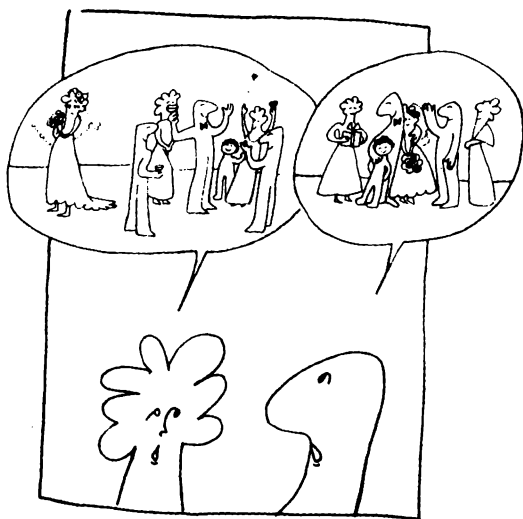
Каждый выстраивает общение согласно личной мифологии, своему представлению о себе и окружающих людях. Выдуманный образ самого себя предназначается больше для нас самих, нежели для окружающих. Но нам также необходимо, чтобы в наши выдумки верили и другие, чтобы иногда они отзывались эхом в окружающих, даже если ни вы сами, ни ваш партнер не преследуете цели одурачить друг друга.

«Не могла бы ты иногда привирать, — просит мужчина свою жену, настойчивую искательницу правды, — заставляя меня думать, что я все же лучший спутник для тебя?»

А другая умоляет спутника быть не таким требовательным: «Ты беспощаден к самому себе, так что у меня нет ни единого шанса избежать твоих упреков. Я обречена на несовершенство в твоих глазах».

Отец часто говорит своим детям: «Я ваш отец. Конечно, вам от этого не легче, но я такой, какой есть».

Рассматривая все эти феномены, мы приближаемся к разгадке того, почему нам так трудно делиться совместно прожитым.



«Да, я мечтала о том, что однажды ты станешь моим...»

Когда Мари и Пол хотят рассказать о своей свадьбе десять лет спустя, они обнаруживают, что их воспоминания сильно различаются, порою даже противоречат друг другу, так что они начинают сомневаться в реальности всего произошедшего.

В его восприятии день свадьбы был радостным для него — мужчины, который претворяет в жизнь свою мечту, женясь на любимой женщине, окруженный любящими людьми, включая его сына от первого брака.

День обманов и незаконченности для нее — ей больно видеть своего мужа настолько поглощенного другими людьми в тот день, когда он должен принадлежать ей одной.

Они долго верили, что речь идет об одной и той же свадьбе, что у них одно и то же мнение, но воспоминания о том дне показали, что в каждом он оставил совершенно разные отпечатки.

Это говорит нам только о том, что в отношениях вопрос правоты не имеет большого значения; значение имеет только прожитое.

Когда ребенок повествует о каком-то событии, он редко рассказывает о том, что произошло, а говорит о том, что пережил. Свое пережитое он связывает с событием, с вовлеченными в него людьми. Взрослый сначала пытается оспорить его рассказ, налегая на факты, разрушающие историю, подвергаящие ее сомнению. Конечно, в этой ситуации взрослому следовало бы согласиться с восприятием пережитого ребенком и не вмешиваться со своими комментариями.

«Правда, ты пережил это событие так, все было именно так».

«Именно так ты поняла, что мы сказали тогда друг другу, что я сделал в тот раз».

Мужчина и женщина, знакомые на протяжении двенадцати лет, не сходятся в едином мнении по поводу воспоминания об их первой встрече.

«Я уверяю тебя, это ты пригласила меня выпить кофе после конференции».

«Да нет же, мы занимались в одной студии, и однажды ты попросил меня быть твоим партнером для выполнения задания».

В этой ситуации никто не хочет хранить воспоминание о том, что он выступал в роли просителя, каждый предпочитает оставаться в убежденности, что он не делал первого шага. Такая убежденность обоих необходима для поддержания отношений.

Вымыслы выполняют функцию внутреннего регулятора и выступают в качестве ориентиров среди сложностей жизни и собственной личности.

Вымыслы, которые рождаются в отношениях, носят трагикомический характер, когда мы по отдельности выслушиваем двух людей, рассказывающих о том, что они пережили вместе.

«У меня был замечательный диалог с моим сыном-подростком, — радостно рассказывает улыбающаяся мать. — Он рассказал мне обо всем, и я тоже».

«С моей матерью невозможно нормально общаться, — со своей стороны говорит сын, — ей нужно все всегда знать, она беспрестанно засыпает меня вопросами, предлагает выслушать и выговориться, а еще она мне рассказывает о своей жизни с моим отцом. С меня уже довольно, но я не хочу делать ей больно».

Другая мать в категоричной форме уверяет, что умеет слушать своего сына: «Я только это и делаю, — прибавляет она. — Как-то он сказал мне, что не любит школу, там он чувствует себя некомфортно и одиноко и что ему хотелось бы учиться в цирке. На что я ему ответила, что ему слишком рано покидать школу, что он сам все придумал, ведь у него есть как минимум два лучших друга — Мишель и Жан, которые часто приходят к нам в гости, и помимо всего этого я нахожу профессию циркача опасной и ненадежной».

И эта женщина уверена в том, что она действительно умеет слушать, ведь все ее ответы отлично обоснованы.

Многие родители, как и эта женщина, уверены, что слышат своих детей, ведь они не уклоняются от ответа.

Отвечать и слушать — это две разные вещи, и, если мы хотим нормально общаться, мы не должны их путать.

В их паре его все устраивает: в отношениях царит гармония, нет проблем, он так рад этому, «ведь в наше время в парах так редко складываются хорошие отношения».

А она говорит своим друзьям (но только не ему), что их супружеские отношения стали пресными, неинтересными, они практически мертвы и что их образ идеальной пары ужасно тяготит ее.

Мужья, тайком оказавшись в женской парикмахерской, будут удивлены, услышав, что их жены говорят про отношения и про них самих.

С той же степенью, с которой мы приукрашиваем произошедшее, мы стремимся предстать перед собеседником в роли положительного героя, перекладывая ответственность на других.

Восемнадцатилетний студент живет с некоторого времени с отцом, вдали от родного дома и матери. Он проводит выходные у нее, а в понедельник с подавленным видом возвращается обратно к отцу. Отец думает, что «мать

угнетает его, навязывает ему свои обиды, не позволяя ему стать независимым. Когда он уезжает в пятницу, проведя со мной пять дней, он в отличной форме».

Отец делится своими соображениями с бывшей женой, и та смеется над его отцовской слепотой. «Он даже не понимает, что сам факт возвращения каждое воскресенье обратно к нему заставляет нашего сына грустить! Естественно, наш сын радуется по пятницам, покидая отца и приезжая ко мне на выходные!»

Каждый из родителей приписывает вину другому. Что касается сына, у него наверняка есть свои собственные причины, объясняющие такие перепады настроения.

Смысл, который мы вкладываем в происходящее, служит главной движущей силой нашей повседневной жизни и отношений.

«Моя жизнь по-настоящему изменилась, — говорит пожилой мужчина, — в тот момент, когда я убедился, что мое счастье не зависит ни от окружающих меня людей, ни от обстоятельств. Я понял, что сам могу влиять на свое внутреннее состояние. Мне понадобилось много лет, чтобы сначала поверить в это, а потом научиться так делать».

Такое важное открытие, к сожалению, приходит к нам на закате жизни. Внутреннее состояние, о котором говорит мужчина, это совокупность восприятий, палитра, в которой смешиваются все цвета жизни, тигель, где плавятся и перемешиваются наши взгляды, отношения и события. Одни приходят к мудрости и спокойствию, обретая цельность, в то время как другие удаляются от этого.

Рост

Основой для роста служит изменение — убеждений, постулатов, мнений. Мы меняем один миф на другой, позволяющий нам быть более свободными, а этот миф в свою очередь будет заменен другим... Мы заменяем мучительные вымыслы на более приемлемые. Одна и та же история может рассматриваться с разных

точек зрения, как, например, в фильме «Расёмон»¹, где одни и те же события принимают разное значение в зависимости от лица, наблюдающего за ними.

Часто взгляды меняются под воздействием серьезных кризисов, волнующих событий, ярких знакомств или в процессе тяжелых, постоянных и болезненных поисков себя.

Личная мифология становится идеологией, ведь она применима ко всему окружающему миру. Она может стать довольно опасной, если будет проповедоваться людьми, которые умеют навязывать свои взгляды.

Многие научные открытия порождают другой взгляд, открывают путь к новым знаниям. Но, внимание! Когда открыватели превращаются в проповедников, приоткрывшиеся двери к нашей свободе заклинивает и движение останавливается, теряясь среди запутанных дорог.

Тут стоит остановиться на нас, авторах этих строк, и на вас, уважаемый читатель. Мы также в этих текстах рассказываем о своей идеологии, личной мифологии, об изменениях, здоровом общении и живых отношениях. Мы постоянно пересматриваем свое кредо в ходе своей практики, полируя его на конференциях, во время работы и в статьях.

Внимание, читатель! Мы тоже передаем мифологию — свои взгляды на любовь, отношения, жизнь. Может быть, в несколько иной манере — предлагаем, но не навязываем. Но это тоже всего лишь наши взгляды.

¹ «Расёмон» — кинофильм японского режиссера Акиры Куросавы. По сюжету на суде по делу об убийстве самурая и изнасиловании его жены рассматриваются показания свидетелей и обвиняемых. Четыре рассказа содержат совершенно разные версии происшедшего. — *Примеч. перев.*

Глава шестая

Великие саботажники

Я открыт всем, у кого такие же взгляды, как и у меня.

Все мечтают о здоровых отношениях, живом общении, но порою добрых намерений и одного желания недостаточно. Что же саботирует нас, сводит все наши намерения к нулю?

В нас есть «болота» противоречивых чувств и глубоких установок, которые против нашей воли создают помехи на пути наших попыток. Диалоги разбиваются о шквалы наводняющих нас эмоций, порою иррациональных, но в то же время преследующих только благие намерения — сделать все «правильно», не испортить на этот раз встречу, не разрушить отношения.

«Я спокойно хотела сказать ему, что меня не устраивает в наших отношениях. Я хотела говорить только о себе и предлагать ему решения. Как только я начала говорить, все тут же запуталось. Я стала упрекать и осуждать его, идти на попятную, а в итоге ударилась в слезы и так ничего и не сказала...»

«Я хотела, чтобы он выслушал мою точку зрения. Сказать ему, как для меня важно, чтобы мое мнение было услышано, что я чувствую по поводу нашего разрыва. Он обвинил меня, сказав: „Ты думаешь только о себе, у тебя всегда найдется повод“. Эта фраза вызвала мое негодование, и я ушла, хлопнув дверью. Потом я просто не знала, как к нему вернуться».

Чем меньше мы замечаем своих внутренних саботажников за работой, тем больше их влияние чувствуется в нашем поведении и разговорах. Если мы хотим, чтобы отношения становились се-

резными, нужно встретиться со своими внутренними демонами и перестать их бояться.

Необходимо также определить свои зоны толерантности и особенно — нетолерантности. Следует понять, что служит причиной наших страданий. Причины могут быть следующие:

- нарушение границ личного пространства;
- нарциссическая обида, связанная с нашим представлением о себе;
- опасение преследования в будущем.

Каждый раз, когда какой-нибудь из этих пунктов оказывается затронутым, мы немедленно реагируем, и тогда эмоции выступают на первый план.

Чтобы проиллюстрировать эмоциональное поведение, мы используем семь семейств саботажников, при этом мы должны понимать, что у них всех есть два лица, две основополагающие силы — разрушительная и созидательная. Назовем их:

- самобичевание;
- злость;
- ревность;
- чувство вины;
- осуждение;
- сравнение;
- проецирование и присвоение.

Этот яд в отношениях проявляется из-за многочисленных страхов, живущих в нас, терзающих нас и проявляющихся с самого раннего детства. Их действие сравнимо с медленным действием кислоты (обдумывание, разъедание, деструктуризация).

Мы не можем помешать черным птицам летать над нашими головами, но мы можем помешать им вить там гнезда.

————— Китайская поговорка

Самобичевание

На поверхностном уровне можно часто наблюдать изобилие эмоций и чувств и то, как мы расточительно ими распоряжаемся. На более глубоких уровнях мы часто втайне чувствуем их недостаток. Чувство нехватки порою так необходимо для нас, что мы начинаем отрицать свои повседневные потребности и заставляем себя испытывать чувство неудовлетворенности, стараясь компенсировать более ранние потери и нехватки, которые напоминают бездонную бочку.

В эмоциональном плане лишения, перенесенные ребенком в раннем возрасте, приводят взрослого к самобичеванию.

«Фразы, которые я слышал, кажется, наиболее часто из уст моей матери: „Мне некогда“ и „Не беспокой отца“. Я заметил, что я не только никогда не прошу никого уделить мне время, но и сам себе его не уделяю. Я ставлю желания окружающих на первое место и боюсь попросить что-нибудь для себя».

«На протяжении всего детства я только и слышал: „Ничего нельзя просить, ведь всегда можно получить отказ и быть униженным“. И страх этого отказа так укоренился во мне, что для меня попросить кого-нибудь о чем-нибудь сродни чему-то непристойному».

Чувство эмоционального лишения часто выражается через слово «иметь»: иметь любовника, супруга, друзей, партнера, родителей, которые будут давать то, что нам необходимо. Оно спрягается в прошедшем времени или условном наклонении:

«Мне хотелось бы иметь более защищенное детство».

«Мне хотелось бы узнать, что такое настоящая любовь».

«Если бы я учился в другом месте».

Такая ностальгическая фиксация служит довольно мощным средством для того, чтобы культивировать в себе чувство лишения в настоящем. Также оно происходит от желания вернуться к отношениям в начале нашей жизни, когда в нас это было заложено.

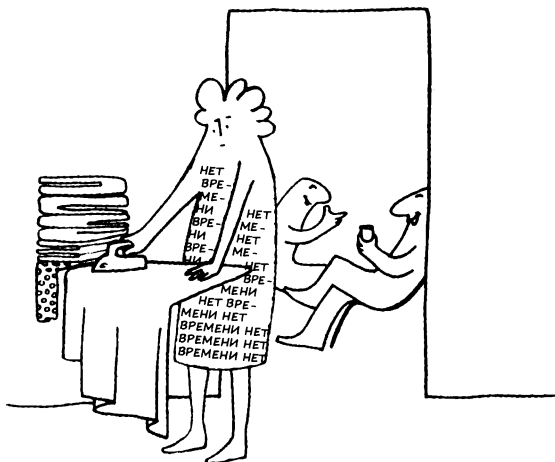
«Когда я жил у своей бабушки, мне постоянно внушали, чтобы я не просил ее ни о чем без особой на то надобности. Единственное, что она слышала от меня, это мое молчание. Потом родители забрали меня обратно, и все стало намного хуже».

«Я хотел бы, чтобы меня понимали без слов».

Ожидание чуда и исполнения желаний («Я хотел быть любимым, не прося об этом...») сопровождается идеализацией требований, которые носят императивный характер, но по своей сути порождаются чувством обделенности.

«Мне не было дано то, что мне полагалось...»

Мы часто думаем, что это чувство можно заглушить материальными благами: красивый дом, долгий отпуск, картины знаменитых художников, роскошные ковры, компьютер... Такая потребность в постоянных покупках проявляется у многих мужчин. «Дарти»¹ богатеет от продажи тысяч стерео- и видеосистем и других различных приспособлений, заполняющих квартиры всех «лишенцев».



«Я сама лишая себя отдыха... не давая себе на него времени»

¹ Популярные магазины электробытовой техники во Франции.

Зная, что деньги не принесут счастья, но предпочитая не верить этому, некоторые лишают себя возможности быть счастливыми именно из-за денег. Увлечение биржевыми играми в течение последних нескольких лет наглядно демонстрирует эту ситуацию. Зарабатывать деньги ради денег, заставляя деньги работать, чтобы стать счастливым.

Трудно четко понять, чего нам не хватает, чего мы лишены.

Мы можем попытаться провести исчерпывающее исследование своих желаний, спрашивая себя, чего мы действительно хотим. Это попытка, возможно, поможет нам понять, кто же все-таки обескуражил нас в своих многочисленных ожиданиях.

Из-за того что чувство лишения связано с ожиданиями, оно становится либо причиной для возможного, либо его врагом.

Чего мы ждем от окружающих, от себя, от жизни? Какие слова мы напрасно слушали все детство? Какие из многообещающих ожиданий нашей юности были действительно нашими? Что за необходимость пребывать в напряжении и бесконечном ожидании в нас живет?

«Мне необходимы нежность и ласка, но я не прошу об этом; тогда это будет совсем не то. Я жду, что все придет само».

«Я влюбляюсь только в недостижимых мужчин».

«Я жду невозможного, а на моем пути только то, что возможно, и это печально».

«Я ищу свою единственную в каждой женщине и не нахожу ни в одной».

Тем, кто чувствует противоречие между двумя принципами — удовольствием и реальностью, — предстоит пройти длинную дорогу, чтобы заставить эти два принципа совпасть.

«Когда я научился получать все, что мне доступно в данный момент, я перестал чувствовать себя обделенным».

«Прекрасно чувствовать каждую секунду, каждое мгновение счастье, даже если оно хрупко и эфемерно, длится совсем немного; от этого оно еще более волшебно».

Быть счастливым — это значит осмеливаться говорить «да». Быть счастливым в одиночку — настоящая беда.

Есть лишения, возникающие по другим причинам. Мы способны потеряться в своем богатом внутреннем мире.

«Я лишен всего того, что не осмелился сделать».

«Каждый раз, когда я отвечаю стандартным ответом на животрепещущий вопрос, я лишаю себя возможности следовать своим желаниям и открывать что-то новое».

«Каждый раз, когда мне не хватает смелости, чтобы освободиться от своих страхов и сделать шаг к чему-то новому и непредсказуемому, я сам себя обделяю».

Все виды самоцензуры сужают границы наших возможностей. Назовем это «сознательно воображаемое» подавление: я воображаю последствия поступка, который я так и не сделаю, последствия слов, которые я так и не скажу.

Мы заставляем свое воображение говорить за другого человека, чтобы подвергнуть себя самоцензуре. Мы продумываем все возможные реакции на те или иные свои слова. Мы думаем за другого, чтобы таким образом себя ограничить.

«Если я скажу ему, что думаю не так, как он, он придет в ярость и вечер будет испорчен...»

«Я не могу сказать ей правду, она не поймет».

«Если ему не хочется выходить из дома, я тоже могу никуда не идти».

«Я не прошу их приезжать ко мне, ведь я знаю, что это утомит их, а они не осмелятся мне отказать».

Такие проекции сильно связаны с событиями из нашего детства. «Размытое» воспитание (например, отсутствие четких границ) порождает у восприимчивых детей очень сильное чувство самоцензуры. Они сами себе запрещают все то, что им никто не запрещал открыто. Запрещая себе и при этом лишь догадываясь о том, что могло бы не понравиться папе, маме, бабушке, они создают для себя барьеры, что весьма усложняет их дальнейшую жизнь.

Взрослея, они продолжают возводить барьеры и воображаемые запреты для других. Они избегают пересмотра своих запретов, повинуюсь своему внутреннему запрещающему голосу.

«Я не могу поделиться радостью, которую получила от встречи со своими друзьями, это его заденет».

«В течение пяти лет я не осмеливалась уйти от него из-за страха, что он не переживет этого и снова начнет пить. Когда, вся трепеща, я все же решилась на этот разговор, я узнала, что он тоже хотел этого последние несколько лет, но не осмеливался мне об этом сказать, опасаясь причинить мне боль».

Возможно, самые жестокие лишения — это те, которые калечат мое воображение, наполняя его предрассудками и суждениями априори. Я, таким образом, остаюсь верен своим собственным нормам, которые, по сути, являются лишь моими представлениями о себе.

«Я недостаточно образован, чтобы адресовать свои слова знаменитому писателю, нужно знать свое место и не докучать людям».

«Я был так уверен, что у меня ничего не получится, что все будет, как предсказывал мой отец на протяжении многих лет, что, когда увидел свою фамилию среди поступивших в университет, подумал, будто это ошибка. Я пропустил сроки записи на курс и в итоге смог пойти в университет лишь на следующий год».

Мы используем свои принципы как бастионы, внутри которых мы можем прятаться от неизвестности.

«Ответственная мать не может оставить своих детей на попечение, чтобы продолжить обучение, даже несмотря на то, что она обладает достаточными финансовыми средствами».

«Я не могу оставить бесплодную женщину, даже несмотря на то, что мое желание иметь ребенка стало таким сильным, что я сам иногда хочу испортить себе здоровье».

Мы сами себя ограничиваем слепой верой в свои границы и неспособностью выходить за установленные рамки.

«Я не осмеливаюсь любить, потому что верю, что нужно быть любимой». «Я не пою, потому что считаю, что не умею петь».

Мы лишаем себя того, с чем мы не знакомы, или того, что, по нашему мнению, нам может не понравиться, подобно маленькому ребенку, который не хочет пробовать незнакомое блюдо.

Самое худшее — это игнорирование многообразия возможностей и идей вокруг нас.

Еще хуже — это отсутствие желания.

«Когда я чувствую, что у меня нет желаний, я спрашиваю себя: „Что со мной не так?“»

Нужно выбираться из этой ловушки и начинать открывать для себя прекрасные вещи.

«Мне не хотелось выходить из дому в это воскресенье, но я пересилил себя и в итоге наслаждался прекрасным летним днем в горах».

«Мне не хотелось идти на эту вечеринку, я думал, что там будет скучно, но именно там я встретил ее».

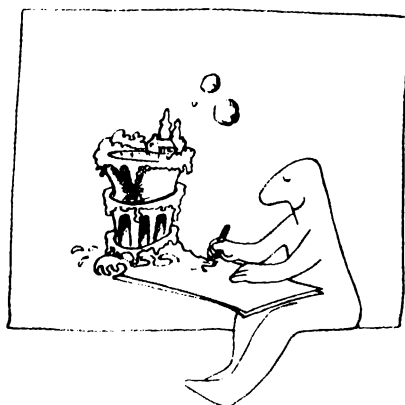
Отсутствие желания выражает нашу потребность оставаться в покое, чтобы сохранить себя для чего-то другого. Иногда случается так, что нас не интересуют ни человек, ни ситуация. Но если мы позволим себе идти на поводу у событий, перед нами могут открыться новые двери.

«Эта женщина не кажется мне слишком интересной, но у нее необычные украшения; спрошу у нее, в какой стране она их купила...»

«Мне скучно на этом семейном ужине. А если мне попробовать пообщаться с племянником, с которым я почти не знаком?»

Мечтатели, которые находят средства, чтобы превратить свои мечты в реальность, обладают творческим складом ума. Нам часто не хватает смелости в наших поисках — смелости, чтобы позволить своему воображению вступить в пещеры Али-Бабы, полные наших желаний.

Сколько «Мне бы хотелось...» приходится на одно «Я хочу...»?



«Я забочусь о своих желаниях: ухаживаю за ними и даже мечтаю о них»

Только воображение не обманывает. Ведь поэту для творчества нужна свобода. Он создает бессознательные образы, символы, которые кажутся мне гораздо реальнее самой реальности. Правда — в воображении.

Эжен Ионеско

Есть вещи, которые непонятны нашему разуму. Некоторые кажутся нам угрожающими и представляющими опасность, и даже не отдавая себе в этом отчета, мы проецируем их на окружающих. А потом они возвращаются к нам по закону бумеранга.

Отец, который всегда был мягким человеком, находится в полном замешательстве от агрессии сына. Ребенок своими поступками и словами проявляет агрессивность отца, которую тот сам всегда предпочитал в себе игнорировать.

Самое серьезное лишение происходит из-за нашего стремления быть идеальными. Мы чувствуем, что никогда не узнаем себя до конца, не будем себе полными хозяевами.

«Иногда я испытываю такое острое чувство, оставляющее привкус ностальгии; чувство, что я слишком мал, чтобы вместить всю жизнь, которая живет во мне. Чувство горечи из-за существующих ограничений и от того, что, возможно, я родился не в то время и не на той планете».

А сегодня, когда время бежит так быстро, особенно не хватает пространства, чтобы уместить все возможное.

Я восхищаюсь людьми — их хрупкостью, красотой и смелостью.

Мари Ив

Злость, или Когда чувства нас обманывают

Все, кто прошел через это чувство, знают, что ужасно оказаться застигнутым потоком горьких воспоминаний и злости. Как будто какая-то непреодолимая сила живет в нас и заставляет отказываться, отвергать, прерывать и медленно разрушать отношения, за которые мы все же держимся, отношения, являющиеся порою важными и жизненно необходимыми для нас.

Злоба — это настоящие джунгли чувств, в которых то и дело раздаются крики: «Смерть тебе», «Мсть», «Я заплачу тебе той же монетой», «Даже и не думай, что ты будешь счастливым, если я останусь несчастной».

Когда я злюсь, я глух и слеп, я резок, я теряю ориентиры и выхожу из-под контроля, я сущий ребенок и ужасный критикан в одном лице. Я взрываюсь и никому не позволяю вмешиваться в мои личные переживания. Только я имею право заводить разговор на данную тему или же, наоборот, хранить молчание.

Злость — это зачастую проявление беспомощности.

У всех разные поводы для разочарования, крайне зависящие от ситуации, участников и уровня восприимчивости. Только немногие действительно имеют понятие о своих «зонах непереноси-

мости», что приводит к тому, что определенная часть в нас всегда остается незащищенной — это как незаживающие раны, которые открываются при малейшем прикосновении.

Злость — это своего рода лихорадка отношений, сильный зуд от потери любимого человека. Нам беспрестанно нужно ее разжигать, питать и поддерживать, расчесывать снова и снова чуть поджившие раны. Кому не знакомо то странное чувство, заставляющее нас беречь раны, которым бы уже лучше зарубцеваться? Кто не искал то сладковатое ощущение, каждый раз пробуждая свои давние, но все еще живые горькие воспоминания?

Злоба не ищет поддержки, она укрепляется, сжигая и преследуя без малейшей жалости все то, что может ей помешать достичь своей конечной цели: страдать во имя страдания.

Причины такой злобы лежат в нашем далеком детстве — это пережитые потери. Будь они реальными или вымышленными, ведь ребенок практически не замечает границу между миром желаний, потребностями и реальными возможностями.

Слова и язык становятся соединяющим мостом, трапом, приближающим и символизирующим возможную дорогу к недоступному. Когда же слов не хватает, воображение само рисует такую дорогу.

Невыраженные словами чувства порождают злость и заставляют нас постоянно передумывать и пережевывать одни и те же воспоминания, давать волю воображению, испытывать смешанные чувства, выходить из состояния равновесия. Вовремя сказанные правильные слова открывают мир для ребенка, связывают его с ним, тем самым осуществляя переход от его восприятия окружающего мира к реальному положению дел.

Слова, сказанные нами, не должны приводить окружающих в замешательство.

Лучше сказать: «Около двери есть ступенька», нежели «Осторожно, ступенька!»

Лучше сказать: «Мне больно от твоих слов», чем молча затаить обиду («Очередной раз он выставил меня дураком»).

Злость возникает от понимания того, что наши желания не могут быть исполнены, слова не будут услышаны, ожидания не сбудутся, планы не будут выполнены в срок или встретят много препон — что в целом все идет не так, как нам хочется.

Весь мир представляет собой минное поле, только в качестве мин выступают несправедливые лишения и ущемления. Мы продвигаемся по нему и натываемся на отказы, молчание, непонимание. В определенные моменты происходит много ссор, конфликтов, человек пребывает в состоянии постоянной фрустрации.

Кто-то не оправдал наших ожиданий; реальность оказалась другой, нежели мы ее себе представляли, и не такой уж толерантной. Все это уничтожает нас, разрушая наш внутренний мир, заставляя играть чужие роли и давая ответы, нас не устраивающие.

«Я всего лишь хотела быть юной девушкой, а он заставлял меня играть роль субретки или надоедливой супруги».

«Я полюбила его, а он счел меня аферисткой».

«Я хотел быть мягким отцом, а он превращает меня в полицейского».

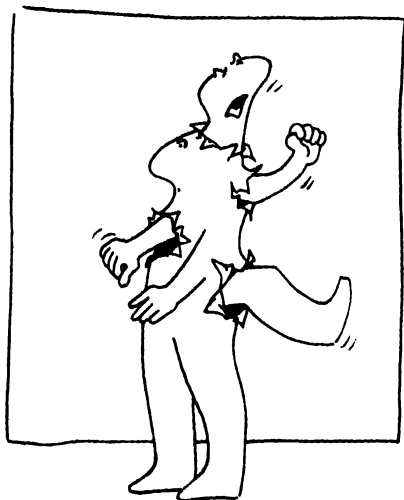
«Я ждал, что она примет меня с улыбкой и будет радоваться тому, что приехал... Она же дует и упрекает меня в том, что меня постоянно нет дома».

Разница между нашей надеждой, видением отношений и тем, что происходит на самом деле, порождает чувство бессилия, и мы начинаем искать пути, чтобы не впасть в депрессию. Мы копим упреки, выставляем защиту, обвиняем, чтобы уйти от боязни быть отвергнутым, чтобы избежать чувства унижения и утраты.

Гнев, ярость, постоянные пустые упреки выводят нас из себя. Мы говорим: «Я не в себе», потому что стать самим собой — значит погрузиться в печаль и уныние. Мы злимся для того, чтобы заглушить душевную боль.

Гнев, побег от реальности или проявление насилия часто являются защитными механизмами, за которыми мы укрываемся от всего, что может причинить нам боль. Такие защитные механизмы делают наше поведение неадекватным, а нас — не способными выразить свои настоящие мысли и чувства.

Грусть является единственной причиной злости, выливающейся либо в бурный протест, либо в молчание. Гнев иногда тоже может стать причиной для депрессии, так как он высвобождает заключающееся в нас и направленное против нас самих недовольство.



«Это выводит меня из себя!»

«Я упрекаю себя в том, что не смогла продолжить наши отношения, сохранить их интересными и полными неожиданностей. Я во всем винила мужчину: вспоминала, что он сделал, а в особенности — чего не делал, для того, чтобы переложить на него ответственность за ухудшение отношений. Десятки примеров всплывают в памяти и разжигают злость. Мне необходима агрессия, чтобы уйти от тоски».

Гнев нарушает затянувшееся молчание, выводит из состояния покорности и унижения. Спасительная ярость обозначает границы, которые нельзя переступать, выражает возмущение и разоблачает несправедливость.

Злость, наоборот, накапливается. Из-за этого возникают проблемы в выражении чувств. Возможно, это происходит из-за незначительных мелких поступков, которые, будучи взяты по отдельности, кажутся нелепыми или смехотворными. Именно их повторяющийся характер вкупе с чувством бессилия и несправедливости служит поводом для появления чувства злости.

«Я хочу, чтобы ты почувствовал себя таким же виноватым, как и я, чтобы ты был так же зол».

Унижения, переносящиеся без малейшего возражения, постоянная фрустрация, которая имеет длительные последствия, — все это становится тяжким грузом и в итоге приводит к растущему невыносимому напряжению. От такого напряжения необходимо избавляться. В роли козла отпущения часто выступает человек, в которого мы вкладываем больше всего надежд и чаяний, — самый близкий человек, обязанный нас понимать, принимать такими, какие мы есть, помогать, а в итоге просто исчезающий из нашей жизни.

«В нашей паре, как и в отношениях с родителями, я возложила миссию по исполнению моих желаний и разрушению моих страхов на свою половину».

«Я ждала от тебя, что почувствую себя наконец любимой за то, какая я на самом деле, а не за навязанные мне роли».

Наши родители, партнеры и дети — главные причины возникновения сильной злости. Отношения с близкими порождают чувство злости, порой близкой к ненависти. Чем больше мы ждем от них любви и признания, тем сильнее мы на них обижаемся — за то, что они нас разочаровали. Мы сердимся на них и в то же время хотим быть рядом с ними.

Злиться на кого-нибудь — это значит бежать от себя самого. Злость и ярость позволяют нам не замечать своих ошибок и недостатков. Часто они свидетельствуют о нашей зависимости. Также злость может быть этапом самоутверждения или движущей силой, позволяющей лучше узнать и услышать себя и определить свои потребности.

Мужчина говорит: «Иногда я испытываю припадки ярости, холодные и острые, как скальпель. Моя ярость сродни хирургическому вмешательству, когда я оперирую сам себя».

В периоды длительного и причиняющего страдания переживания прожитого злость становится ядом, который отравляет и нашу жизнь, и жизнь близких.

«Он мог бы проводить меня до дома, но предпочел остаться со своими друзьями».

Вот так произнесшая эту фразу женщина уничтожит прекрасный день, который она провела со своим мужчиной.

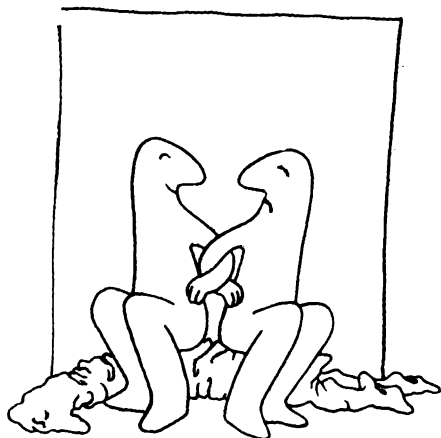
При таком пережевывании мы помещаем себя в ситуацию определенных отношений и начинаем продумывать сценарии обвинения партнера, мести или возрождения отношений.

В злости есть некое удовольствие от пережевывания, от постоянного обдумывания последствий и возможных диалогов, что не дает нам ни единого шанса ее преодолеть. Мы тратим много энергии на подпитку того, что заставляет нас страдать.

Отказаться от злобы, оставить ее — это один из путей к лучшему пониманию себя.

Когда-то давно прощение, проповедуемое разными религиями, предоставляло людям эту возможность. В наши дни мы сначала должны определить причину своей злости и то, из-за чего мы сдаемся или терпим крах в отношениях, столь важных для нас.

Такая ясность позволяет со смехом или вздохами отпустить накопившуюся злость, полностью исчерпав ее. И тогда мы начинаем испытывать чувство легкости и отстраненности, становится возможным совпадение наших стремлений и возможного хода развития событий.



«Я думаю, что настало время покинуть тебя, моя дорогая злость, так долго преследующая меня»

Ревность

«Ревность — это омерзительное чувство, невероятная любовная боль», — говорила Жанна Моро Мадлен Шапсаль¹, и, мне кажется, она была права. Ведь не бывает ревности без любви, даже если существует любовь без ревности.

Ревнует тот, кто кого-то любит. Он сомневается в любви своего партнера, отрицая ее одним этим сомнением; постоянное недоверие прокрадывается в нашу повседневную жизнь.

Поговорим о состоянии ревности. Оно в высшей степени эмоционально, питается от нашего воображения. Только малая часть людей признает в себе ревность: это чувство, вызывающее стыд у того, кто его испытывает, ведь часто ревность обладает невероятной жестокостью и разрушительной силой. Это жестокость, направленная против самого себя, жестокость по отношению к своему партнеру или к другим людям (соперникам).

Ревность обладает огромной разрушительной силой. Она способна погасить даже самые прекрасные чувства и отношения.

Ревность — это бич любви... без возможного облегчения, всегда причиняющий только страдания.

И вот тут стоит обратить внимание на природу любви и привязанности, из которой и происходит ревность. Не является ли любовь всего лишь выражением наших потребностей и желаний? Не является ли эта любовь всего лишь идеализированной выдумкой нашего воображения, не способной выжить ни в каких реальных отношениях?

Любовная ревность — это совокупность чувств и неконтролируемых ощущений, носящих компульсивный характер и питающихся от реальных или выдуманных событий. Эти ощущения, в свою очередь, питают наше сердце и душу. Все, кто был влюблен, знают, какая смесь радости и волнений, счастья и боли, ожиданий и разочарований, стремлений и депрессий пронизывает любовную

¹ Шапсаль М. Ревность. — Париж: Галлимар, 1964.

страсть. К этому всему стоит прибавить еще особое страдание, если в отношения вмешивается ревность.

Происхождение ревности

Некоторые психологи видят в чувстве ревности проявление латентной гомосексуальности.

Иногда мы можем сами почувствовать это, видя, с каким жаром некоторые мужчины и женщины придумывают всевозможные измены своих партнеров с другими людьми. Они измышляют чрезмерное количество деталей и относятся с некоторым интересом к сопернику одного с ними пола.

Как мы считаем, истоки ревности лежат в неизбежном открытии, случающемся в глубоком детстве, что я — не единственный и уникальный, что моя мать уже «предала» меня, уже отдала свою любовь другому человеку, более могущественному, независимому и одаренному.

Такое «предательство» — это страх одиночества, страх не найти своего места, не получить признания окружающих, быть брошенным на произвол судьбы, оказаться без какой бы то ни было поддержки.

Позже ревность для некоторых становится способом борьбы против ужасного ощущения «несуществования», где она служит своеобразным возбудителем желаний, способом удержать внимание, уделяемое человеку его партнером. Вот почему, даже если для ревности нет повода, она все равно бессознательно найдет предлоги для существования. Получается так, что мы сами вкладываем в это чувство необходимую силу и энергию для его поддержания.

Воображение, которое питает ревность

Часто мы сами приписываем определенные чувства своему партнеру — что он испытывает, что он больше не испытывает, что он никогда не испытывал. Все придуманное заседает глубоко внутри и может причинять вполне ощутимую физическую боль, бушующую в нас наподобие торнадо.

Трудно описать, насколько страдает человек, испытывающий ревность. Ревность невозможно ни утешить, ни разубедить; она постоянно возвращает нас к определенным поступкам или словам, которые снова и снова переворачивают все в нас вверх дном.

Ревность подавляет нас, мы начинаем чувствовать неизбежный отказ.

Мне знаком вкус небытия и вязкая горечь «несуществования».

Ревнивец

«Когда я замечаю какие-то изменения в чувствах своего любимого или его зарождающийся интерес к другому человеку, когда я улавливаю „обман“, все это происходит из-за моего внутреннего состояния, а не из-за наших отношений. Поток хаотичных эмоций, жестоких и эфемерных, наполняет меня и заставляет чувствовать себя ничтожеством. Желание исчезнуть, убежать, затеряться в небытии. И затем, некоторое время спустя, меня начинает трясти, как извергающийся вулкан, — от заполняющих воображение сцен жестокости и убийства.

Никто не понимает моих тайных страданий. Никто не может избавить меня от них. Но по крайней мере они мои и принадлежат только мне!»

Ревность и зависть происходят скорее из-за наших собственных ожиданий или надуманных вещей в отношениях, нежели по вине партнера. Именно из-за этого ревность причиняет нам невероятную боль и так опустошает. Ведь воображаемые отношения несут в себе все возможное, все наши желания, все, что никогда не происходило и не произойдет.

Мы часто слышим разговоры женщин и мужчин, когда они выстраивают воображаемый диалог на тему «что бы могло произойти» между их партнером и соперницей или соперником. Невысказанное требование, реактивированное чувством ревности, появляется от нашего желания контролировать отношения.

«Я хочу знать все, что происходит между ними».

«Все, что я не получил от нее (внимание, секс, помолвка)... Невозможно, чтобы она отдала все это другому. До определенного момента я думал, что она не дала мне этого, потому что у нее самой этого не было, то есть я думал, что я тут ни при чем. И если она так же ведет с себя другим, говорит ему те

же слова, дарит ему тот же взгляд, это невыносимо, это делает мою жизнь ничтожной, ничего не стоящей. Мысль о том, что у нее было все это и она не поделилась со мной — или, что еще хуже, отдала все это другому, — заставляет меня думать о том, что я просто не достоин получить ничего особенного. Мое новое представление о себе просто невыносимо».

В чувстве ревности живет наше инфантильное желание «прожить все», «получать все» от человека, в которого мы влюблены. И, конечно, зависть: «Я хочу все, что есть у тебя». Также в ревности можно разглядеть невыполнимое желание полностью контролировать чувства партнера. Старая мечта иметь возможность указывать другому, какие чувства он должен испытывать:

- «Люби меня всего».
- «Люби только меня».
- «Откажись от других ради меня».
- «Будь частью меня».

Братская ревность

Сейчас уже неактуально говорить о братской ревности, часто сопровождающейся чувством несправедливости. И это верно, ведь отцовская и материнская любовь несправедлива в том, как она проявляется к каждому из детей.

Дети одних и тех же родителей были рождены в разные моменты их отношений. Каждый ребенок появляется при определенной истории, на него возлагаются определенные ожидания, желания, миссии, надежды.

Последствия братской ревности можно смягчить, просто признав и допустив существование самого чувства ревности.

«Мне было пять лет, и я часто бил своего годовалого братика по голове большим деревянным грузовиком. Моя мать говорила мне: „Ты большой, ты должен любить его, ведь он твой брат“. Она требовала от меня чувств, которых я не испытывал. Если бы она просто озвучила мои настоящие чувства в тот момент: „Да, ты его ненавидишь, наверное, тебе кажется, что ему уделяют слишком много внимания. Но это ведь твое чувство, и я хорошо понимаю, что ты чувствуешь“, — эти слова помогли бы мне превзойти свою ревность».

«Да, ты бы также хотел, чтобы я взяла тебя на руки, укачала тебя. Но я делала так и с тобой, я также беспокоилась за тебя. Я приходила к тебе ночью, чтобы посмотреть, как ты спишь. Я кормила тебя грудью, ты предпочитал левую, поближе к сердцу...»

Эти слова способны избавить нас от страданий или облегчить их.

Слова — это всего лишь робкие и неловкие отголоски реальности.

Признание чувств, которые мы испытываем здесь и сейчас, — вместо их отрицания, это определенная форма самоутверждения. «Я существую в том, что я чувствую». Ошибка родителей состоит в том, что они пытаются отрицать, сводить к нулю или превращать чувство ревности своего ребенка в позитивное чувство, которое он на самом деле не испытывает.

Родительская ревность

Очень редко мы говорим, например, о противоречивых чувствах отца, с завистью смотрящего на своего сына, нежащегося в объятиях матери, которая, по сути, и его женщина тоже. Хотел ли он оказаться на месте ребенка (рядом с матерью), на месте матери (так близко к ребенку), жениха (со свободной женщиной, всегда готовой безоговорочно принять его)? Таким образом, с появлением ребенка в отношениях создается своего рода треугольник. Конечно, ничего не поделаешь с расхожим мнением о том, что появление ребенка только сплачивает пару, стабилизирует отношения. Ведь так часто появление третьего выводит отношения из состояния равновесия.

Сколько мужчин, которые не хотят заводить ребенка, скажут: «Я не готов к тому, чтобы стать отцом» или «Я не хочу, чтобы между нами был кто-то еще».

Каждый помнит потрясающую сцену из фильма «Мольер»¹, где отец маленького Жана-Батиста Поклена, видя, как его жена ловит вшей на голове сына, выгоняет его и ввергает свою голову рукам жены, желая, чтобы его так же холили и лелеяли, как и его сына, которого он отвергает — будто тот его соперник.

¹ Французского режиссера Арианы Мнушкин.

Чувство ревности между матерью и дочерью, особенно в момент полового созревания дочери, кажется более явным и проявляется в довольно открытой форме, например в агрессивном поведении матери по отношению к дочери и наоборот. Причины такой ревности различны: дочь становится все более привлекательной, мать, наоборот, стареет, привязанность обеих к отцу, конфликт доверия, половая жизнь дочери становится все более очевидной... В дочери воплощаются возможности и чувства, которые мать тоже испытывала когда-то в свое время.

Ревность в отношениях пары

В любовных отношениях ревность ассоциируется со стремлением обладать тем, кого любишь. Желать обладать другим, иметь его только для себя, а в конце концов подчинить партнера своим страхам и желаниям — вот цена за любовь.

В отношениях необходимо очень быстро и рано дать понять друг другу, что каждый представляет собой. Обозначить свою территорию (время, пространство), периодически пересматривать ожидания и потребности, яснее формулировать желания и требования. Узнать пороги толерантности и зоны нетерпимости. Научиться говорить: «Вот это для меня хорошо, а вот это — не очень, а это — совершенно неприемлемо». Паре, которая хочет иметь прочные продолжительные отношения с общими надеждами и чувствам, предстоит пройти долгую дорогу.

Мы наблюдаем прекрасные отношения, которые постепенно загрязняются упреками, чрезмерными притязаниями и выпадами ревнивца: забывчивость, насмешка, взгляд, досадное слово.

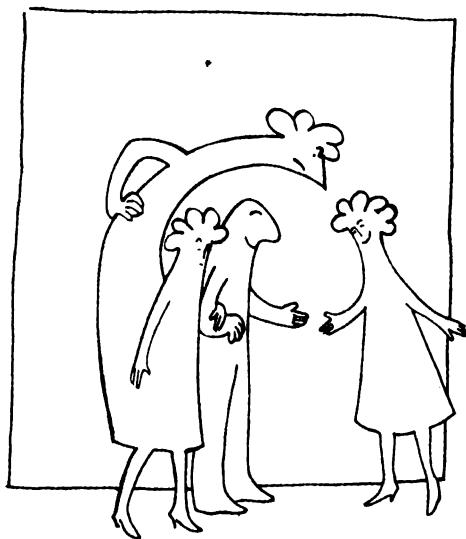
Излюбленным оружием ревности служат косвенные доказательства и внушение чувства вины. Вызвать чувства вины у партнера за

- то, что он отдает, нам недостаточно;
- то, что он не уделяет нам должного внимания;
- то, что он эгоист — только и думает о себе и своих интересах.

Другое часто используемое оружие — это принижение себя, «самодисквалификация», что призвано выводить из строя и партнера:

- «В любом случае я не достоин».
- «Ты выбрала меня, по-настоящему меня не зная».
- «Меня никто никогда не любил».

Такое самопринижение направлено на «дисквалификацию» любви, внимания и знаков интереса партнера. Как будто мы говорим ему: «Ты последний идиот. Ты, должно быть, ничего собой не представляешь, раз ты заинтересовался таким, как я».



«Моя ревность, всегда неусыпная и внимательная»

Ревность иногда способна выступать в качестве отчаянной попытки сохранить власть над партнером и таким образом не дать ему уйти. Ведь причиной ревности служит страх быть покинутым, потерять любимого человека или получить от него отказ. Приказ звучит так: «Ты не можешь меня оставить».

Некоторые вкладывают в свое необъятное чувство любви навязчивые идеи ревности.

«Посмотри, как я держусь тебя, разве это не доказательство моей любви?»

Ревность приводит к прозелитизму.

«Если ты меня не ревнуешь, значит, ты меня не любишь».

«Когда мы любим, ревность в порядке вещей».

Ревность не делает нашу любовь меньше, она делает ее даже больше. Она придает ей неслыханное страдание и боль, которые выливаются в разочарования и сомнения, но также и в безумную надежду вернуть или просто удержать любимого человека. Когда любимый уходит, ревность может превратиться в ненависть против него или против счастливого соперника. Именно на этой стадии происходит переход к поступкам на почве ревности.

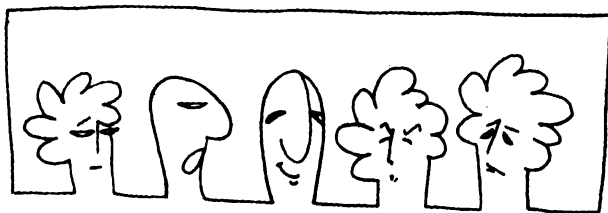
Ревность в семейной и социальной жизни

Все, что я сказал, означает лишь то, что я ничего не сказал. А только то, что я хотел бы что-то сказать. Слова, возможно, это не что иное, как наша молитва, наш способ противостоять пустоте.

ЭЖЕН ИОНЕСКО

В повседневной жизни поводом для ревности служит множество ситуаций. Семейные ужины — это время, когда чувство ревности проявляется наиболее остро. Мы можем наблюдать следующее:

- Как смотрят: кто на кого смотрит? На кого не смотрят? Слишком пристально смотрят? Не замечают?
- Как слушают: как идет разговор? Кого слушают, воспринимают, с кем соглашаются? На чьи слова не обращают внимания?
- Как передают еду: кто получает блюдо первым? Сколько кусочков? С какими жестами, с какими комментариями? «Ты ешь слишком много», «Тебе всегда все не нравится»?
- Как убирают после ужина: кто убирает, моет тарелки (редко этим занимаются отец, чаще старшие дети или мать)?
- На какое место нас усадили: подле кого? Подальше от кого?



«Я только вижу, чувствую и слышу то, что подпитывает мою ревность и превращает ее в страдание!»

Учеба, хорошие или плохие оценки служат бессознательным поводом для некоторых родителей выбирать любимчика, тем самым порождая ревность у остальных детей. Негативные сравнения («Он ноль по математике — так же, как и его отец») или позитивные («Он, как и я, гуманитарий») влияют на ребенка, к которому они обращены. Некоторые оказываются подавлены сравнениями («Он мог бы стараться больше, наверное, он все провалит, как и...»). Любимчикам в классе завидуют до семи-восьми лет, а дальше их начинают презирать и издеваться над ними.

Отношения между отцом, матерью и детьми иногда служат поводом для жестокого соперничества, порождающего внутрисемейную ревность.

Несправедливость равных частей

Нет повода для ревности, ведь я не делаю различий.

Это фраза не может послужить утешением для тех, кто хочет абсолютной любви, кто хочет чувствовать себя единственным (или, по крайней мере, чувствовать, что его любят по-особенному, если он уже смирился с тем, что не является единственным).

Многие родители думают, что поступают справедливо, когда, например, делают «одинаковые вещи для обоих детей».

«Когда я покупаю одежду для одного, я покупаю и для другого, я не делаю различий между ними».

Именно такое отношение отрицает различие, ведь желания детей всегда разные.

«Ах! Несправедливость равных частей! — говорит сорокалетний мужчина. — Моя мать разрежала пирог на равные части, считая это справедливым. Но у меня был неумный аппетит. Я съедал все, что оставалось у брата, он ел мало, но я хотел, чтобы они поняли, что мне нужно больше еды, чем остальным!»

Трудно ввести в семью или коллектив понятие *равных частей*, подразумевающее под собой их различие, и предложить, например, увидеть больше частей и неравно разделять их, требуя от каждого самому выбирать, что ему нужно. Некоторым важно будет получить два маленьких кусочка, а не один большой, для других большой кусок будет в самый раз...

Мы знакомы с одной бабушкой, которая сознательно резала шоколадный торт на неравные куски. На возражения своих внуков она отвечала: «А кто сказал, что жизнь справедлива?»

К тому же кто-то может быть менее голоден, чем другие, или у кого-то может быть деликатный желудок; другие более жадны до еды, а некоторые привыкли довольствоваться малым или другими продуктами.

Управлять ревностью

Как контролировать свое чувство ревности, а также и чужое? Говорить, говорить и еще раз говорить об этом, используя все возможности говорить за себя. И ни в коем случае не пытаться говорить за своего партнера! Говорить за себя, как будто опустошая себя, избавляясь от старой кожи, вскрывая все свои тайники, даже если кажется, что невозможно выразить переполняющие нас чувства и эмоции.

И смеяться, начать смеяться.

У молодой пары кризис отношений. Она ослеплена блестящим коллегой, настойчиво ухаживающим за ней. Ему же небезразлична другая красавица, отвечающая ему взаимностью.

В ходе трудного разговора они неожиданно получают повод для разрядки — смех, смех до слез. Каждый представляет себе карикатурное изображение соперника, он — ее замечательного коллеги, она — девушки-красавицы. Они соревнуются в остроумии и жестокости: «Твой напыщенный белообрый фат!», «Твоя жеманная дуреха с надутыми губами!»

Все это длится до тех пор, пока они не падают в объятия друг друга, ошеломленные смехом, истощившие всех демонов, которые терзали их отношения.

Никогда нельзя позволять ставить себя перед ложным выбором и поддаваться на провокации:

- «Либо я, либо она».
- «Я предупреждаю тебя — у тебя не будет детей».

Не идти на поводу у нашей ревности. Обманывать, и это самое трудное, навязываемое чувство вины: «Как же мне плохо из-за тебя».

Но ответ в духе «Ты сам во всем виноват, это твои страдания и сомнения» может оказаться слишком тяжелым. Чаще всего звучит такой ответ: «Ты эгоист, только и думаешь о себе».

Мы советуем вам всегда различать то, что чувствуете вы, и то, что чувствует ваш спутник: «Я люблю тебя иначе, ты испытываешь другие чувства».

Говоря про чувство ревности, мы часто употребляем слово «обманывать»:

- «Я обманулся насчет тебя».
- «Ты обманула меня».
- «Я чувствую себя обманутым».

Более честным будет утверждать следующее: ревнивец не обманывает никого, кроме себя, именно поэтому чувство ревности причиняет так много страданий тем, кто его испытывает.

Ревновать — это значит удерживать прошлое и не позволять наступить настоящему.

Внушение чувства вины

Чувство вины присутствует во всех отношениях — подобно интегральной схеме, оно определяет поведение и поступки.

Без ограничений, вызываемых чувством вины, наше общество, возможно, было бы ужасным.

Обозначает ли странное чувство вины наш надлом? Что оно делает с нами — оказываемся ли мы выведенными из состояния невинности, в то время как внутренний голос стремится донести до нас, что мы должны его восстановить?

Продолжая разговор, само слово «секс» обозначает «надлом», а сексуальность часто становится объектом для ужасного и неразумного чувства вины. Это своеобразное пространство для чувства вины и стыда.

В некоторых отношениях чувство вины распространяется подобно раковому заболеванию, отравляя их. Многие сами способны управлять этим ядом («Я иногда чувствую себя виноватой из-за чего-нибудь»), другие отравляют жизнь своих близких («Я показываю ему, что он виноват в том, что со мной случается»). В последнем случае нормальные отношения невозможны.

«Я чувствую себя виноватой, прося его о чем-то, ведь он в свою очередь чувствует себя ужасно виноватым, когда вынужден ответить мне отказом. Или наоборот: я чувствую себя еще ужаснее, когда он соглашается против своей воли».

Чувство вины возникает таким запутанным образом, что тот, кто его испытывает, не может сказать, откуда оно у него — пришло ли оно само или этому способствовал другой человек.

«Я спрашиваю себя о том, не уподобляю ли я своего мужа маленьким детям, делая все, что он попросит!» — рассказывает сорокавосемилетняя женщина, не отдавая себе отчета в том, что она сама уподобляется маленькому ребенку, выполняя противоречивые требования мужа.

Эти преувеличения, вызываемые чувством вины, и превращают его в злокачественную опухоль.

Нормальное чувство вины касается только нас самих. Оно не имеет ничего общего с тем, что думают и чувствуют другие. Это как голос совести, который с грустью дает нам знать, что мы нарушаем внутренние законы. Оно вызывает у нас чувство дискомфорта, может быть, даже сожаления, но не покрывает нас позором и не приговаривает к смерти. Чувство вины есть не что иное, как точка опоры, которая регулирует наше поведение в обществе.

И это я, стремящийся быть честным любой ценой, обманул, солгал. Я не должен так поступать.

Винить себя самого

Чувство вины — это смесь непонятных нам ощущений: страхов, разных точек зрения на одну и ту же ситуацию, недооценки и потребности в силе.

Страх реакции другого человека

Страх перед тем, как отреагирует другой человек, занимает видное место в том, что мы несправедливо называем чувством вины. Мы боимся негативных последствий своих поступков. Страх перед гневом партнера, страх не оправдать его ожиданий и разочаровать, а особенно страх оказаться отвергнутым, потерять любовь, потерять близкого человека — и так потерять частичку себя.

Молодой человек рассказывает о своих любовных мучениях: «Мы немного повздорили и не виделись десять дней. Потом она позвонила мне — чего она почти никогда не делала — и предложила к ней приехать. Она старалась быть ласковой, и я отлично понимал, что она хочет примирения — так же, как и я. Но я был таким уставшим, а утром у меня был поезд, и я сказал ей об этом. Я отложил нашу встречу до субботы.

Как только я положил трубку, я почувствовал беспокойство. Чувство вины нахлынуло на меня. Я испытал даже страх. Она больше не звонит, и я понял, что отказ ее задел. Я должен был повести себя по-другому, ведь она такая чувствительная. Я постоянно опасаясь сделать ей больно, а когда все-таки причиняю ей боль, она меня отталкивает. Я уже не могу отличить ее страх от своего, и все сводится к тому, что я испытываю огромное чувство вины».

Расставание: сохранить в себе то, что принадлежит нам, и отпустить то, что принадлежит другому.

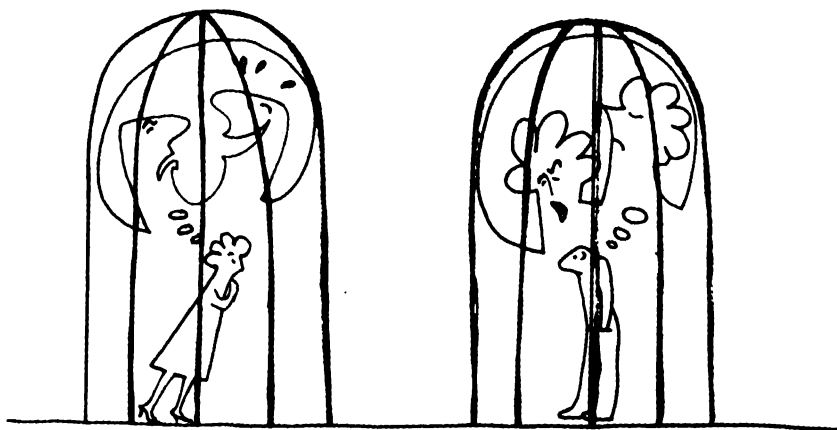
Внушение чувства вины и страх последствий чаще связаны не с тем, что мы сделали, а с тем, чего не сделали.

«Я не позвонил, не написал, не появился, не пригласил».

Постоянное самоупреkanie и волна вопросов: «О чем я забыл?» и «Что я должен был сделать?» — как будто преследуют некоторых людей, в жизни которых слишком много «Я должен» и ожиданий, возложенных на них другими!

Есть настоящие знатоки «Я должен» и «Я должен был». Ох уж эти неисчерпаемые средства для пытки!

- «Я не должен так мучить себя этими «я должен»!»
- «Я не должен стараться соответствовать ожиданиям окружающих. Если я сделаю все, что от меня хотят, меня не будут уважать».
- «Я должен, несмотря ни на что, быть более твердым, научиться говорить “нет”, не быть таким покорным — по крайней мере, она будет меня уважать».



«Ах! Как бы другой был счастлив без меня!»

Некоторые люди словами «Я должен» и «Нужно» руководствуются на протяжении всей своей жизни.

Как отличить собственное чувство вины от чувства вины, вызываемого реакцией другого человека?

Сорокалетний мужчина говорит: «В течение двух лет я вел двойную жизнь, не ставя об этом в известность ни одну из своих женщин. Я не чувствовал себя виноватым, ведь после двух болезненных расставаний я хорошо понимал все свои страхи перед союзом с одной женщиной. Я не хотел жить ни с одной, я просто позволил всему идти своим чередом и постепенно сильно привязался к одной из женщин. В одно утро они обе встретились у меня дома и разоблачили мои отсутствия, мое молчание, мою двуличность, мою ложь. Я почувствовал себя ужасно виноватым в их страданиях, настоящим подлецом и мерзавцем.

Подлец ли я? До тех пор, пока они ничего не знали, я не был им, я жил с собой в согласии. И что это значит? Это значит, что я предпочел выступить в роли виноватого, нежели показать свою слабость, нерешительность, страх и — особенно — свои желания».

Мы слышим подобные высказывания от многих мужчин: моногамные отношения не соответствуют их внутренним представлениям об отношениях, чувство вины вызвано не чем иным, как реакцией спутниц. Представляя себя на их месте — именно в этот момент они ссылаются на свою собственную ревность, — они начинают чувствовать себя виноватыми. Внутренний дискомфорт связан с тем, что чувство вины возникает у нас не из-за собственных представлений о жизни, а из-за представлений других людей.

Самопринижение

Это чувство сравнимо с внушением себе чувства вины.

«Я беспомощен, ни на что не способен и жалок».

Те, кто жаждет любви других, те, кто желает быть в центре внимания, часто носят в себе невероятные мысли: «Меня никто не любит, я никому не интересен, никто не полюбит меня за то, какой я есть».

Ребенок, получивший мало родительской любви в детстве, уверен в том, что он не заслуживает любви, а не в том, что это ошибка его родителей. Такое чувство никчемности является одной из худших психологических пыток, которой могут подвергать себя люди. Оно приводит к тому, что мы перестаем быть самими собой, вставая перед ужасной дилеммой.

«Если я покажу, что внутри у меня пустота и ужас, никто меня не полюбит. Если я прибегну к хитрости, меня полюбят за то, кем я не являюсь на самом деле».

Самопринижение, вызывающее чувство вины, питается сравнениями.

«Все, что я заметил прекрасного в других, я воспринимаю как отсутствие этого в себе».

Мне не хватает уверенности в себе. Таким образом я хочу восполнить этот недостаток.

Как будто нам необходимо почувствовать себя неполноценным по сравнению с теми, кто уверен в себе.

Многие из великих консерваторов прячут под своим безупречным поведением ужасные муки недоверия своему настоящему естеству.

Анита смогла заговорить о своих страданиях, глубоко спрятанных за безупречным поведением, только в возрасте тридцати восьми лет, на сеансе терапии: «Меня способна сильно ранить любая мелочь, слово, жест; это как внезапный обвал, но я умею хорошо скрывать то, что происходит у меня внутри. Никто в моем окружении не сомневается в том, что у меня все хорошо. Даже в ситуации, когда я испытываю ужас и панику, я улыбаюсь.

Это кошмар, и никто не может понять, что я испытываю. Как будто я не самостоятельная личность, а полностью подчинена другим. Я только и делаю, что играю в маленькую послушную девочку».

В моменты самопринижения можно наблюдать тенденцию обобщения своих ошибок и недостатков.

Мать, раздраженная поведением сына, с отчаяньем говорит себе: «Я плохая мать» вместо того, чтобы просто сказать: «Я сейчас ужасно зла».

Школьник, который не понял сказанное на уроке, думает: «Я полный идиот».

Чувство самопринижения — это ужасный бич отношений; оно приносит беспокойство не только тому, кто его испытывает, но и тому, кто пытается любить этого человека.

Двойственность

Она происходит от чрезмерного чувства вины. Внутренний конфликт между любовью и ненавистью порождает фрустрации, это страшное сражение между притяжением и отторжением вызывает чувство вины, которое оказывает разрушающее действие.

Но кто может поручиться за то, что обретенное равновесие не способно внезапно исчезнуть? Кто может быть полностью уверенным в том, что неосознанные стремления и ярость, так хорошо нами управляемые, однажды не вырвутся наружу?

Даже будучи глубоко спрятанными, желания и агрессия по отношению к близким вызывают чувство вины у тех, кто одновременно их любит и ненавидит.

Один мужчина рассказал о том, как он мечтал о смерти любимой жены: «Я представлял себя в роли вдовца, окруженного сочувствием друзей и семьи. Я чувствовал себя ужасно несчастным. Я успокаивался насколько возможно, забывая все свои упреки, которые жили во мне на протяжении многих лет.

В своих мечтах я был идеальным мужем, каким на самом деле быть не сумел. Я желал ей смерти только для того, чтобы убежать от своих проблем».

Именно в отношениях пары реактивируется живущая в нас с детских лет диалектика привязанности и внутреннего конфликта, вызываемого этой привязанностью. Мысль о полной автономности и независимости живет в нас, заставляя отдаляться от близких — возлюбленных, родителей, детей.

Незамужняя пятидесятилетняя женщина, работающая медсестрой, твердо убеждена, что должна проводить все воскресенья со своей матерью, живущей

в доме престарелых. Она чувствует себя виноватой, если не заскочит к ней на выходные. У нее настоящая мания заботиться о матери и делать ей приятное. Для нее это неизбежная обязанность, неперенный знак дочерней любви.

Ухаживая за матерью, она неожиданно понимает, что ее гложет ужасная злость на нее: она живет в ней с юности, а может быть, и еще раньше. Усердная забота о матери, время, которое она проводила вместе с ней вместо того, чтобы отдыхать, были всего лишь способами нейтрализовать поток своей внутренней агрессии.

Ее рвение соизмеримо с ненавистью, вызывающей у нее чувство вины. После того как она внезапно поняла свои настоящие чувства к матери, она почувствовала прилив нежности к ней. Заново оценив эти отношения, она стала посвящать матери намного меньше времени, но делала это гораздо искреннее.

Двойственность неизбежна в любых отношениях. Каждый из нас мечется между двумя противоположными желаниями: быть независимым и держать дистанцию, любить и быть любимым и сближаться с людьми. Внутренний и внешний конфликты, порожденные такими разными желаниями, часто сопровождаются чувством вины и осуждениями. Независимость будет расцениваться в качестве эгоизма, а привязанность — как незрелость...

Всемогущее чувство вины

«Все трое моих детей разведены. Я понимаю, что это моя ошибка, ведь я не смогла подготовить их к семейной жизни...»

«Мои родители без конца ругались, когда я был ребенком, и я всегда думал, что это происходит из-за меня. Я чувствовал себя виноватым в их ссорах».

«Когда ко мне в голову приходят негативные мысли и чувства, я начинаю злиться и упрекать себя. Даже сны вызывают во мне чувство вины, я вижу в них совершенно невероятные вещи. Мне становится стыдно, когда я просыпаюсь».

«Мой отец умер по моей вине. Если бы я запретил ему работать и лучше заботился о нем, он был бы жив до сих пор».

Такое чувство вины поддерживает нашу иллюзорную уверенность в том, что мы способны контролировать благополучие близких и оказывать влияние на него — даже решать вопросы жизни и смерти, как в последнем примере.

Все, кто не может освободиться от этого чувства иллюзорной уверенности, предпочитают жить с чувством вины: уж лучше чувствовать себя виноватым, нежели лишенным власти и беспомощным. Такое всемогущество весьма мучительно. Оно наделяет наши желания и фантазии ужасающей силой — если люди, которых мы ненавидим, тотчас же умрут, мы будем окружены трупами! Стремление брать на себя заботу о других, винить себя в их болезнях и неудачах может привести к странным последствиям.

Женщина, решившая уйти от мужа потому, что чувствует себя ущербной в этих отношениях (однако ее мужа все устраивает), говорит ему об этом: «Я уйду от тебя, чтобы ты смог построить более счастливые и гармоничные отношения».

Неосознанное чувство вины

Иногда люди очень жестоко себя наказывают по непонятной причине. Происшествия, повторяющиеся ошибки, лишения и депрессии кажутся им наказаниями за ошибки, которые они на самом деле не совершали, доказательствами их несостоятельности. Любопытно, что, наказывая себя, люди получают облегчение: как будто, понеся наказание, они перестают испытывать чувство вины.

«Я страдаю, я искупаю непонятную мне вину, и это приносит мне облегчение...»

Некоторые страдают, чтобы еще больше почувствовать себя виноватыми.

«Что я сделал, чтобы заслужить это?»

Некоторые идут вплоть до совершения преступления, что помогает поддерживать им перманентное, но весьма непонятное чувство вины. Они предпочитают игнорировать все, что может изобличить его, и все выглядит так, будто они на самом деле испытывают облегчение.

«В конце концов, я действительно виноват в этой ситуации, и поделом мне».

Неосознанное чувство вины может быть защитной реакцией.

«Я упрекаю себя из-за мелочей так же, как из-за серьезных вещей. Я фанат совершенства: мой внешний вид должен быть безупречным, я не допускаю никаких ошибок, все должно быть идеально. Я закливаюсь на своих маленьких недостатках, чтобы убежать от неведомых страхов».

Помимо тайных, запрещенных и забытых желаний из нашего детства мы все испытываем чувство вины из-за событий, в которых не участвовали, в те времена, когда нас еще не было на свете.

Исследования показали, что дети фашистов испытывают такое чувство вины по отношению к детям преследуемых фашистами евреев. Они несут на себе тяжелый груз воспоминаний о том зле, которое причинили миру их родители.

Каждое поколение несет отпечаток минувших драм и несчастий — насильственных смертей, убийств детей, самоубийств, сексуальных отклонений, аборт, сумасшествий, которые мешают нашей спокойной жизни и возлагают на нас миссию по их исправлению. Иногда подобное чувство вины настолько сильно, что способно довести до смерти.

Пятидесятилетний глава семьи неожиданно оказался причастен к смерти человека. Женщина ехала на мотороллере по деревенской дороге и врезалась в его машину, следующую по главной дороге. Она умерла в больнице несколько дней спустя. Мужчина не смог совладать со своим чувством вины. Его мучили бессонница, тревога, он без конца повторял: «А ведь она была матерью». Спустя три года после происшествия он свел счеты с жизнью на той же дороге, врезавшись на машине в дерево.

Мы можем только гадать, какую еще вину (возможно, связанную с матерью или женой) он так искупил.

Детские переживания влияют на наши отношения в настоящем времени, а чувство вины зиждется на воображаемых ошибках, которые подсознательно сидят в нас. Все мы станем отнекиваться от этой огромной ответственности за человеческие страдания на земле.

Можно обнаружить извращенное чувство вины, выворачивающее хорошие намерения наизнанку.

Во время войны начальник концентрационного лагеря в Треблинке писал руководству в Берлин отчаянные письма, в которых жаловался на то, что в его лагере не выполняется показатель смертности. Он писал, что они не могут убивать так много людей каждый день. Он чувствовал себя виноватым в том, что в своем лагере он способен уничтожить только две трети людей, и так обреченных на смерть. Он руководствовался идеологией, которая, как и всякая другая, была направлена на искоренение зла. А в данной ситуации злом были евреи.

Внутри себя мы тоже убиваем, прикрываясь своими убеждениями — мы в зародыше убиваем прекрасные стремления в нас самих и в наших детях.

Винить окружение

Некоторые люди, напротив, ни при каких условиях не испытывают чувства вины. Они постоянно находятся в напряжении, держа круговую оборону, — как будто наступит конец света, если кто-нибудь узнает об их недостатках и оплошностях. Такая внутренняя защита дублируется внушением чувства вины своим близким. Негодуя, они уверены, что правда на их стороне.

«Я всегда говорю, что супружеская неверность до добра не доведет. Что посеешь, то и пожнешь».

«Я считаю неприемлемым, чтобы мои дети росли рядом с матерью, которая изменяет своему мужу. Я все сделаю, чтобы забрать их у нее, если она не прекратит».

История: недовольная рыбка выныривала на поверхность, чтобы подышать, и каждый раз ей не хватало воздуха.

Осуждение

Осуждение служит великим саботажником отношений и общения, оно убивает доверие.

«Ах! Как хорошо иметь возможность выразить свое мнение, не притворяясь, не рискуя тут же получить ярлык и быть припечатанным словами!»

Дети получают кучу осуждающих реплик со стороны взрослых. Это всего лишь те вещи, которые взрослые не решаются сказать друг другу напрямую.

- «Ты настоящий лентяй!»
- «Папа, я хочу фотографировать!»
- «Лучше больше старайся в школе вместо того, чтобы тратить время на пустяки».
- «До чего ты неуклюжая, моя бедная девочка!»
- «Так поступать нехорошо»
- «Ты никогда не делаешь ничего хорошего»
- «Ах! Ты мнишь себя хитрецом!»

Насмешки и шутки больно ударяют по самолюбию.

«Я очень удивлен, что ты за весь ужин ничего на себя не опрокинула...»
«Представляешь, Жозетт поняла наконец шутку — такое нечасто бывает!»

Мы переполнены суждениями о себе и других людях — моральными, эстетическими, культурными, психологическими.

Как только мы кого-нибудь слышим, первой реакцией становится оценка этого человека: нормальный, странный, лживый, хороший, правдивый и так далее. В своей голове мы так же раскладываем по полочкам мнения и отношения других людей. Пропустить эту стадию оценки — значит рисковать: рискнуть просто понять человека, не вынося суждений, рискнуть измениться самому. Изменить свой взгляд, выйти из установленных рамок, забыть убеждения, так глубоко укоренившиеся. А все мы испытываем страх перед изменениями. Мы боимся, что наше восприятие себя изменится, мы боимся обнаружить внутри себя неизведанные дебри, которые поставят под вопрос наши представления и образ мыслей.

Слушать и принимать другого человека, не оценивая его и в то же время не забывая про критическое отношение, очень трудно. Мучительно признавать, что наши дети, родители, супруги смотрят на вещи по-другому — их мнение даже по поводу самых важных и критичных вещей способно радикально отличаться от нашего.

«По религиозным и гуманным убеждениям я активно участвовала в движении против абортов. И вот моя дочь говорит мне, что она приняла решение сделать аборт. И она еще ждет, что я пойму и поддержку ее!»

Понимать других мы научимся только при условии, если станем меньше обращать внимания на свою систему ценностей и личных убеждений. Заметим также, что здоровую критику стоит рассматривать не как проявление агрессии, а как необходимое условие существования дружбы и любви.

Сравнение

Сравнивая себя с кем бы то ни было, мы укрепляем свое чувство вины. Мы сравниваем то, что нельзя сравнивать, — одного человека с другим.

«Твоему брату не нужны дополнительные занятия, а значит, тебе тоже не нужны — ты и так все сдашь!»

«Мой первый муж никогда не разговаривал со мной в таком тоне!»

Потребность во взаимности основана на отрицании различий между нами.

«Вспомни, что я сделал для тебя (когда ты была больна, когда твоя мать переехала жить к нам, когда ты заканчивала учебу), а теперь, что сделала ты (не сделала в данном случае!) для меня (когда мои родители переезжали, когда я решил восстановиться на учебе)».

Болезнь у всех протекает неодинаково, последствия всегда оказываются разными. Каждый должен сам искать ответы на свои вопросы. Как получается из вышеприведенного примера, приезд родителей одного из партнеров был желаемым, в то время как переезд родителей другого таким не был.

Отношения строятся на фразах наподобие «Я делаю... а ты...» и на чувстве вины. Потребность в справедливости вызывает асимметрию в любых отношениях. Общение происходит скорее за счет обмена и взаимного дополнения, нежели за счет нашей похожести.

«Я восхищалась предпринимательской жилкой мужа, в этом я старалась быть на него похожа. На самом деле я совсем не такая, но я так была этим

увлечена, что совсем ничего не замечала. Только после развода я поняла, что ему нужна была женщина... какой и я была поначалу: уверенная и вдохновляющая, но влезаящая в его дела. Я ошибочно полагала, что мне нужно быть как он, чтобы ему нравиться».

Потребности и желания каждого из партнеров поначалу могут взаимодополняться за счет их различий, но по мере развития отношений они все больше и больше становятся похожими. Все это приводит либо к вынужденному привыканию, либо к конфликтам, а потом и к расставанию.

«Как-то по радио я услышала новости про то, как одна из африканских стран обменяла скелеты динозавров на „Фольксвагены“ из Германии. Интересно, что мне это напомнило отношения с первым мужем. Он был намного старше и всему меня учил: как жить, что делать, водил в общество. И мне это нравилось. Потом я стала другой, я хотела узнавать все сама и делиться с ним своими знаниями... Так дело не пошло, мы развелись, и сейчас он живет с женщиной, которую так же, как и меня, учит жизни...»

Что, если бы этой африканской стране вдруг понадобился музей?»

Сравнение-обвинение часто портит настоящее ради прошлого.

«В начале ты горел энтузиазмом — предлагал, слушал, уделял мне внимание. А сейчас... сейчас все по-другому».

Время самого начала любовных отношений остается для нас вечным эталоном, подернутым ностальгической дымкой, дальнейшее же развитие рассматривается как ухудшение. Наше желание вернуть в отношения «как было» играет значительную роль в разрушении этих самых отношений.

«Раньше ты усаживала меня к себе на колени, позволяла спать с тобой в кровати, играла со мной, а сейчас говоришь, что я уже большой...»

Сравнение между братьями и сестрами, часто вызываемое поведением родителей, иногда длится на протяжении всей жизни, в итоге сводясь к постоянному чувству вины перед престарелыми родителями.

«Я жил в одном городе со своей матерью, и забота о ней всегда лежала на мне. Сестра, которая жила в двух сотнях километров от нас, все время

упрекала меня в том, что я уделяю недостаточно внимания матери. Я виделся с матерью три раза в неделю, в то время как сестра только раз в месяц. Сестра говорила мне: „Ты живешь так близко к матери, ведь тебе ничего не стоит заскочить к ней на пару минут“. В дальнейшем сестра переехала в наш город, но по-прежнему навещала мать не чаще раза в месяц».

Сравнивая с кем-то или чем-то, мы саботируем свои отношения и представления.

Проецирование и присвоение

В отношениях с близкими мы строим прожекты относительно своего партнера и в ответ пытаемся быть такими, какими нас представляет наш спутник, что, в свою очередь, может служить причиной нереальных диалогов и нездорового общения.

Мы называем нереальными диалогами те разговоры, которые отталкиваются от наших чувств и защитных действий и мешают нам выражать свои настоящие чувства.

Люди могли бы многое замечать и видеть вокруг, если бы не другие, всегда стоящие на пути.

Проецирование

Проецирование в отношениях напоминает показ фильма: партнер выступает в качестве экрана, и мы видим картинки, которые сами проецируем на него, будучи искренне уверенными в том, что на самом деле все это идет от нашего спутника. Мы можем проецировать на других многие вещи.

Наши детские воспоминания

Все представления и образы, которыми было насыщено наше детство, были вложены в нас близкими, и мы продолжаем в них верить, проецируя их на дальнейшую жизнь.

«Моя мать, обремененная заботами, ждала от меня, своего ребенка, помощи и самоотверженности. Так происходит и в отношениях с моим мужем:

я чувствую, что нужна ему только тогда, когда я что-то для него делаю, не прося взамен ничего, кроме чуточки внимания. Ему нужна женщина, которая будет только исполнять его желания».

У этой женщины такое видение своего места в ее отношениях с мужем. Для этого она обращает внимание на все промахи мужа, таким образом подкрепляя свою искреннюю уверенность в его эксплуататорской роли.

Когда мы встретились с ее мужем, у нас сложилось совершенно иное мнение. Он жаловался, что «жена не умеет получать, никогда не просит ни о чем для себя, постоянно что-то делает для других».

Мужчина, идеализированный матерью, которая безоговорочно принимала все, что он говорил и делал, был уверен, что жена будет испытывать к нему такие же чувства, что и мать, и не представлял, что ей могут не понравиться некоторые его поступки и высказывания. Для него все было хорошо; ему нравилось внимание и отношение своей жены. Такая проекция только потакала его представлениям о терпимости, жена, в свою очередь, пыталась соответствовать его представлениям, не отвергая их, а пряча все негативные эмоции внутри, тем самым только усиливая его проекцию, стремясь видеть вещи в таком же искаженном виде, как и муж.

Подобная система проекций возможна только при сотрудничестве двух людей, состоящих в отношениях. Тот, кто служит объектом для проекций своего партнера, беспрестанно улаживает отношения, ведет разговоры и выражает свои чувства.

Наши собственные чувства

Иногда нам трудно представить себе, что близкие испытывают другие чувства. Руководствуясь своими чувствами, мы пытаемся представить, что чувствуют другие, интерпретируем их поступки с точки зрения их значимости для нас. Мы меряем людей по себе, опираясь на собственные чувства и опыт.

«Когда я была в декрете по уходу за нашим ребенком, он проводил ночи с другой. Получается, что его чувства и его любовь ко мне ничего не значат, ведь я никогда бы не смогла поступить так с тем, кого люблю».

Мы опять видим, что проецируем свои желания и страхи на близких. Возможны следующие ситуации:

- Мы боимся, что люди будут поступать с нами так же, как мы поступаем с ними.
- Мы хотим, чтобы с нами поступали так же, как мы поступаем с людьми.

Мы вкладываем в близких свои представления о жизни.

«Я не любила свою мать, старалась постоянно держать дистанцию между нами, не позволяя ей даже дотрагиваться до меня. В течение последующих лет я была уверена, что моя дочь не способна полюбить меня только из-за того, что я ее мать. В моем взгляде она видела исключительно враждебность».

В данном случае отношения строятся согласно представлениям, а не воле матери, а ее представления гласят, что мать и дочь не способны полюбить друг друга.

Ничто не может быть опаснее идеи, особенно если она засела в нашей голове.

_____ Поль Клодель

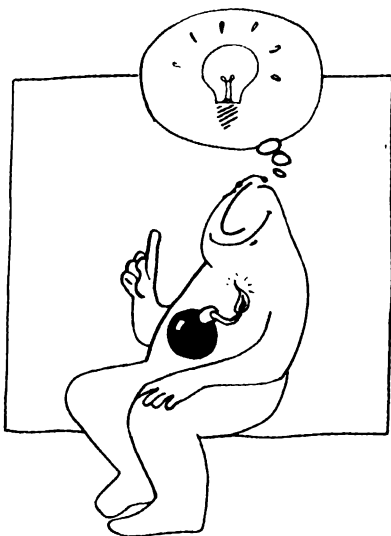
«Я влюблен до потери пульса в эту девушку, а она делает вид, что не замечает меня. Когда я вижу ее, она не обращает на меня никакого внимания, но я уверен, что она специально поступает так — может быть, она не хочет показывать на людях своих чувств или же просто боится или стесняется. Когда она поворачивается ко мне спиной, я точно знаю, что она думает только обо мне».

Влюбленные могут быть невероятно изобретательны в интерпретации поведения своих возлюбленных в свою пользу или наоборот.

«У меня довольно критичный склад ума. Я все время пытаюсь навесить ярлыки на все, что вижу и слышу, но тем не менее не могу поверить в то, что другие не поступают так же».

«Когда я влюблена, мне становятся неинтересны другие мужчины, следовательно, если моему мужчине нужны другие женщины помимо меня, это служит лишним доказательством того, что он меня не любит».

«Никто не способен ужиться со мной», — говорит мужчина, который сам не может ни с кем жить.



«Повсюду опасность... даже внутри меня!»

Неизвестные грани нас самих

У каждого из нас существуют неизведанные грани, о которых мы порою даже и не подозреваем, но которые тем не менее время от времени проявляются.

Иногда получается так, что мы видим в других собственные скрытые стороны. Будь это внутренний ребенок или чрезмерно ответственный взрослый, мудрец или дурак, доблестный герой или неудачник.

«Мой муж всегда во всем прав, все его мнения обоснованны, суждения правильны, он ясно видит ситуацию. Я же совсем другая: я все время сомневаюсь, я не способна ничего понять. Он сказал мне, что эти курсы бесполезны, и я не понимаю, чего я решила на них пойти».

Эта женщина, кажется, специально смирилась со своей незрелостью и глупостью, только чтобы увидеть в своем партнере то, что она еще не до конца открыла в себе, — возможность иметь собственное мнение и решать все самой.

Некоторые дети стараются соответствовать более или менее осознанным представлениям своих родителей, исполняя их тайные желания: они становятся артистами или преступниками, неудачниками или победителями. К лучшему или к худшему, они претворяют в жизнь тайные мысли своих родителей.

Многие люди стремятся проецировать на других их «неподобающие чувства» — собственную жадность, злость или враждебность. Они всегда находят мусорное ведро, куда можно выбросить чувства, с которыми не могут смириться. Политические оппоненты или конкуренты подчас служат для них удобной мишенью, так как проецировать на свое ближайшее окружение всегда намного больнее. Но их мышление не изменится, даже несмотря на появляющиеся трудности.

«Проблемы появляются только из-за эгоизма и ненасытности окружающих, я же ни в чем не виноват, ничто не способно меня очернить».

Проецируя собственные негативные эмоции на другого, человек таким образом поддерживает внутреннее равновесие, избегая встречи со своими недостатками и слабостями.

Выходит, что «великие обвинители», терзаемые сомнениями, потерями и страхами... срываются на других, на жизнь, на весь мир.

Наши идеалы и иллюзии

Идеализирующая проекция часто возникает в любовных отношениях или в отношениях с важными для нас людьми. Она служит ловушкой для обоих партнеров: тот, кто является объектом проекции, понимает, что его принимают за кого-то другого, и даже если весьма охотно поддерживает этот образ, проецирующий все равно не способен построить настоящие отношения с настоящим человеком. Он оказывается узником иллюзий и псевдоотношений.

«В клинике, директором которой я являюсь, есть один молодой медик, который упорно продолжает видеть во мне человека, знающего ответы на все вопросы. Порой я стараюсь соответствовать воображаемому образу, а иногда говорю этому человеку о своих сомнениях, незнании, бессилии. Но даже в этом случае он восторгается моей скромностью. Один раз я слышал, как он говорил, что я стараюсь быть скромным, чтобы не ставить других в затруднительное положение».

Такая идеализированная проекция с течением времени становится совершенно бесполезной. Не имея возможности соответствовать образу, созданному в голове другого человека, мы начинаем чувствовать разочарование, беспомощность и фрустрацию.

Намерения

Стремление приписывать другим людям как хорошие, так и плохие намерения, когда их нет и в помине, выступает серьезным поводом для ссор и недоразумений. Таким образом мы проецируем свои желания и страхи на другого человека, ищем подтверждения своих чувств и *предубеждений*. Мы придаем себе значимость, приписывая другим людям какие-то чувства и намерения по отношению к себе, даже если они могут ранить нас. Для нас это значит больше, нежели понимать, что кому-то мы можем быть неинтересны, что к нам могут невнимательно относиться, даже забывать о нас.

Вот откуда берутся эти фразы: «Ты нарочно мешаешь мне», «Ты специально не приехал на мой день рождения», «Ты все делаешь для того, чтобы унизить меня». Зачастую люди, к которым они обращены, не признают в этих фразах себя. Изумляясь, они узнают о том, какой эффект оказали их неумышленные слова и поступки на некоторых близких людей, которые восприняли все на свой счет. Оправдания одного («Но у меня даже в мыслях не было, что мои действия способны тебя обидеть») могут еще больше ранить другого, который чувствует себя центром внимания. Обдуманное слова и действия редко вызывают трудности в отношениях.

Присвоение

Присваивая чужое мнение о себе, не понимая, что исходит от нас, а что — от партнера, мы как будто становимся теми, кого они хотят видеть перед собой.

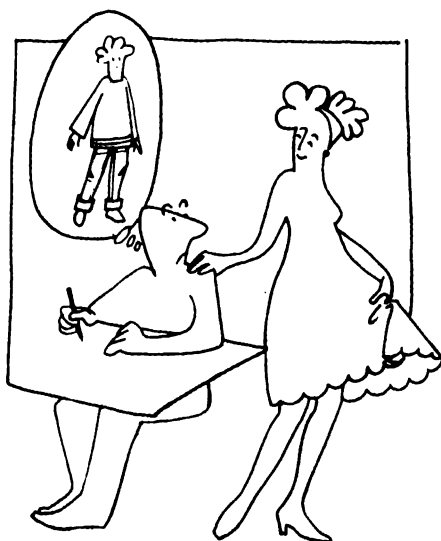
«В годы юности, — рассказывает тридцатилетняя женщина, — я одевалась в стиле унисекс: джинсы, бесформенные свитера, носила короткие волосы. Сейчас я чувствую, что изменилась: иногда я хочу накраситься, надеть красивое платье, сделать другую прическу. Когда я так делаю, мой муж бросает на меня насмешливые взгляды и говорит: «Ты что, играешь в индейцев?» Так он убивает мои стремления выглядеть по-другому, я начинаю чувствовать

себя неуверенно и глупо. Отражение в зеркале, которое еще недавно мне нравилось, раздражает. Мнение мужа обо мне оказывается для меня важнее, чем собственное; зарождающееся чувство женственности быстро исчезает, и я снова надеваю джинсы».

Мы не знаем, что происходит внутри у мужа этой женщины, когда он видит ее в новом образе.

Но мы видим, что женщина замещает собственное мнение субъективной реакцией своего мужа.

Используя внутренний механизм присвоения, другие люди наполняют нас своими желаниями, страхами, потребностями и убеждениями.



«Я хочу, чтобы ты была настоящей женщиной...
Ты всегда должна одеваться вот так!»

Такая практика вредна для детей, особенно в том возрасте, когда они ищут себя и очень подвержены влиянию со стороны. Сколько

возможностей убиты пресловутыми «ты такой-то и такой-то», которые ребенок принимает всерьез.

- «Ты застенчив».
- «Ты все повторяешь за мной».
- «Ты настоящий сын своего отца!»
- «Ты невыносим».
- «Ты благороден».
- «Ты невероятен».

Другая форма присвоения заключается в том, что мы берем на себя то, что принадлежит другим.

Например, их тревоги и страхи, страдания и фрустрации. Мы присваиваем их, взваливаем на себя ответственность и начинаем чувствовать те же эмоции, не отдавая себе в этом отчета. Нам легче воспринять чужое горе, чем чужое счастье, особенно когда оно не связано с нами.

Мы способны присваивать и чужие желания, превращая их в просьбы, которые должны выполнить.

«Он исполнял все мои желания, полностью лишив меня их».

«Муж хочет дать нашему сыну имя, которым мой отец хотел назвать меня, родился я мальчиком. Так он стремится сделать приятное и мне, и моему отцу, а я в результате понятия не имею, как бы он сам хотел назвать сына. Должна ли сделать приятное своему мужу, позволив, чтобы он сделал приятное мне и моему отцу, назвав нашего ребенка этим именем?»

Мысль — это секатор, которым каждый может обрезать слова другого человека.

_____ Жюль РЕНАР

Присваивая чужие желания, мы лишаемся собственных. Некоторые доходят до того, что начинают жить «через подставных лиц», следуя воле родителей, супруга, друзей, детей и даже начальников.

«Я уже не понимаю, ни что я хочу, ни что я люблю. Я общаюсь с людьми, полными идеей и воодушевления, я участвую в их проектах и деятельности, я заражаюсь их идеями и энтузиазмом, начинаю считать их своими... почти...»

Мы все знакомы с матерями, чьи поступки и мысли посвящены только мужьям и детям.

«А ты?»

«А я живу ради них».

Нет, это они живут ради нее.

Так делают иногда и родители, охотно присваивая мечты и желания своих детей, порою даже опережая их.

«Мой сын уехал в США, чтобы изучать менеджмент. Я все сделал для того, чтобы он смог, закончив обучение, сразу попробовать себя в качестве управленца в маленькой компании, которую я специально для него создал. Возвратившись домой, он заявил мне, что собирается в кругосветное путешествие. Сейчас он обосновался в Японии!» — рассказывает отец.

В этом случае мы видим, что сын обозначил дистанцию между собой и отцом, между собственными желаниями и желаниями своего отца.

«Мой сын хотел построить в саду хижину, поэтому я заказал доски нужного размера. Потом, на выходных, я вместе с ним построил эту хижину. Она получилось превосходной... но я не понимаю, почему он больше не играет в ней».

Не существует отношений без малой толики проецирования и присвоения. Любая связь строится на обмене субъективными представлениями. Этот механизм не становится большим саботажником до тех пор, пока не принимает уродливую форму, которая лишает партнеров возможности распоряжаться собой.

Чем независимее я от других, тем лучше мне живется.

В этой главе мы попытались описать некоторые поступки, мешающие нормальному развитию отношений между двумя людьми. Нельзя позволять нашим любимым саботажникам разворачиваться на полную катушку, нельзя отказываться от множества возможностей, которые окружают нас, — новых встреч, общения, отношений.

Глава седьмая

Жалобы

Я жалуюсь, следовательно, я существую.

Жалобы постоянно присутствуют в повседневном общении. Мы слышим их, мы сами жалуемся. Ни одного дня не проходит без сетований на жизнь.

Что звучит в наших жалобах? Неудовлетворенность, печаль, горе? Конечно, они, но мы задаемся вопросом, какую цель преследуют жалобы. Когда мы жалуемся, мы предстаем в роли жертвы несправедливости, а ведь каждый знает, что жертвы невинны и достойны сочувствия.

Тот, кто жалуется, тот хочет жаловаться, и ему не особо нужна поддержка. Он просто выражает свою беспомощность, не пытается найти решение проблемы. Он хочет рассматривать ситуацию только с одной стороны — негативной.

Тот, кто жалуется, просто хочет пожаловаться, он не стремится к тому, чтобы повод для жалобы исчез.

Попробуйте предложить решение проблемы жалобщику и в ответ вы услышите: «Да, но...» (особенно если вы скажете: «Но у тебя же есть все, чтобы быть счастливым»).

Такая фраза может обидеть жалующегося, ведь она заставляет «счастливчика» вспомнить, что он обязан быть счастливым, в то время как страдание прибавляет ему значимости и наделяет определенными правами. В некоторых отношениях и разговорах доходит до такого: «Я несчастнее, чем ты» или «Мои несчастья непоправимы и серьезны, у тебя же всего лишь временные трудности».

Есть два способа жаловаться: на себя или на сложившиеся обстоятельства (других людей, общество, судьбу, жизнь, Бога). Так каждый из нас обвиняет либо себя, либо окружение в том, что считает своим несчастьем.

Жаловаться на себя

Если мы жалуемся на себя, значит, мы жалуемся на то, кто мы есть и кем мы быть не можем. Иногда мы предпочитаем держать эти сетования внутри себя, иногда выговариваем их собеседнику.

- «Я ужасно неловкий».
- «Я не довожу свои намерения до конца».
- «Я не могу сказать “нет”».
- «У меня не получается сконцентрироваться».
- «Я ужасно стесняюсь...»

Как бы мы себя ни очерняли, как бы мы ни сожалели о том, какие мы есть, как бы мы ни критиковали себя — жалуясь, мы в любом случае объявляем себя беспомощными («Я не могу ни принять себя, ни изменить»).

Какое из множества наших внутренних «я» оказывается неудовлетворенным другим нашим «я»? Внутри любого человека живут разные персонажи, которые не всегда состоят между собой в хороших отношениях. Среди них можно найти и безжалостного цензора по имени эго (или идеал) — он приходит в отчаяние, видя несоответствие между своими ожиданиями и жалкими достижениями персонажей, которыми он хочет руководить. Он не воодушевляет их словами: «У вас все получится!», а скорее говорит: «Вы ни на что не годны». Парадокс заключается в том, что, принижая себя, мы возвышаемся в своих глазах или в глазах собеседника, ведь наша жалоба говорит: «Не верьте тому, что я буду счастлив, довольствуясь тем, что у меня есть. Мой идеал сильно отличается от этого. Я не хочу быть посредственным человеком, у меня есть свои соображения по поводу того, каким я хочу быть. Мои стремления служат мне и поводом для отчаяния, и точкой роста».

Что будет делать собеседник, выслушав вашу жалобу? Наверняка он попытается разубедить вас, приободрить: «Но ты же

так хорошо делаешь...», «Но ты же такой...» В подобном случае жалобщик будет думать, что его не услышали. Одна женщина в ответ на утешения психотерапевта воскликнула: «Но он ведь даже не понял, что я полная дура!»



«Я чувствую себя таким никчемным! Никто не может меня понять!»

Советы что-то изменить будут плохо восприняты жалующимися, ведь они хотят просто жаловаться, а не ищут исцеления от своих бед. Жалоба — это не просьба о помощи. В ответ на жалобу человек хочет услышать лишь подтверждение своей жалобы. «Ты недоволен собой» или «Получается, что ты не любишь себя» — именно эти фразы отправляют нашего жалобщика к самой жалобе, позволяют ему понять, почему он жалуется.

Некоторые люди, жалуясь, получают от этого не просто удовлетворение, а удовольствие. Жалобы на собственную персону концентрируются на каком-то аспекте внешности: «Я слишком высокий», «У меня непропорциональный нос», «У меня непо-

слушные волосы» и так далее. Физические характеристики могут выступать в качестве недостатков и служить любому человеку поводом для жалобы.

В жалобах можно услышать стоны души, раздираемой противоборствующими силами, которые ее переполняют.

Жаловаться на других и на жизнь

Жалобы на других людей, наоборот, помогают нам избежать чувства принижения и испытать что-то вроде удовлетворения. Такая жалоба служит стратегическим средством, с помощью которого можно достичь разных целей.

Жалоба–призыв

Если бы у меня была ветчина, я бы сделал омлет с ветчиной... но у меня нет яиц.

————— Французская шутка

Жалоба может выступать в качестве призыва, просьбы. Она стремится заполучить реакцию других людей.

«Мой рассказ о неудачах и несчастьях будет вознагражден вниманием и эмоциями».

Не заслуживают ли большего внимания несчастливые люди, нежели беспечные обыватели? Страдание — это наш отличительный знак.

С такого рода жалобами требуется осторожное обращение — чтобы достичь желаемого эффекта, они должны преподноситься дозированно. Ведь жаловаться можно бесконечно, а поводы для жалоб неистощимы. И жалобщик сам провоцирует отказ и оказывается замкнутым в порочном круге: отвергнутый своим окружением, которое устало от его бесконечных жалоб, он начинает

жаловаться другим на то, что его отвергли, и провоцирует все новые и новые отказы.

Жалоба также может выступать в качестве неудачного способа соблазнения. Иногда она является отголосками прошлого, наших детских воспоминаний. Некоторые говорят, что специально заболевают, чтобы заполнить внимание близких.

Есть люди, которые компенсируют нехватку любви, упиваясь самим фактом ее нехватки.

Жалоба-упрек

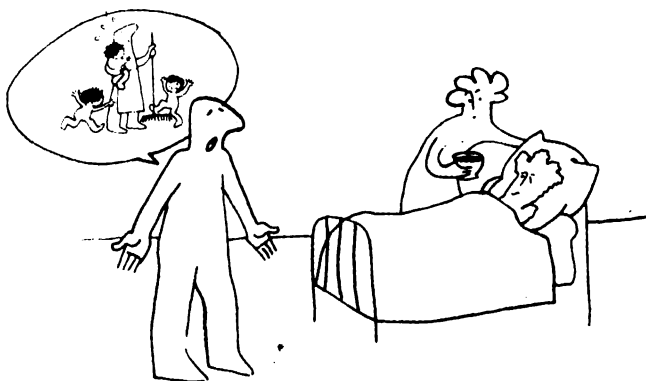
Жалоба может выступать в качестве завуалированного упрека, адресованного тому, кто ее выслушивает. Например, женщина, которая никогда не упрекает своего мужа открыто, постоянно жалуется на свои болезни, усталость, работу, соседей, старение и общество. Близкие, конечно же, видят завуалированный протест в этих жалобах, но понимают, где и какую ошибку они совершили. И они не в силах защититься от жалоб, ведь чувствуют, что этот упрек относится к ним.

Замаскированные жалобы-упреки помещают отношения на стадию стагнации, позволяют избежать взаимных упреков и уйти от агрессии. Также такая форма жалобы позволяет избежать аф-фирмации собственных желаний и потребностей. Она как будто несет в себе желание что-то изменить в отношениях, но на самом деле препятствует этим изменениям.

«Если я скажу ей, что меня радует, и она прислушается ко мне, мне станет не на что больше жаловаться; я буду лишен своего тайного преимущества».

Когда упреки кажутся нам безосновательными, когда они не поддаются формулировке, мы превращаем их в жалобы.

- Например, муж, который не может упрекнуть свою жену в том, что она проводит много времени со своей умиравшей матерью. Он нудно и долго жалуется на дела по дому и поведение детей.



«Если ты думаешь, что меня, который ничем не болен, это веселит...»

- ❑ Или женщина, которая не может упрекать своего мужчину в том, что у него есть дети от первого брака. Она жалуется на мигрени, когда они приезжают к ним на каникулы.
- ❑ Или подросток, который не может обвинять отца в том, что он сам плохо слышит. Он жалуется на преподавателей, которые ничего не понимают.
- ❑ Или мужчина, слишком занятый делами, не способный сделать выбор, жалуется, что у него совершенно нет времени на жизнь.
- ❑ Или работник, который не может упрекать своего начальника в том, что тот умнее и эффективнее. Он постоянно жалуется на условия работы.

Надуманые жалобы затрагивают посторонние предметы.

Те, кто пытается помочь близким, должны внимательно следить за динамикой произносящихся жалоб, выделяя для себя тот момент, когда жалобы отклоняются от своей настоящей причины. Это заставит их задуматься:

«На что он действительно жалуется? Кому из значимых фигур его прошлого и настоящего адресованы эти жалобы?»

Самые лучшие жалобы просто нуждаются в несправедливости.

Жалоба-нападение

Стратегия жалобы-нападения заключается в том, чтобы найти в других недостатки и обвинить их в том, что в нашей жизни что-то идет не так.

«Посмотри, где я оказалась по твоей вине! Смотри, что ты вынудил меня сделать!»

«Я уничтожила себя из-за тебя, у меня ужасная депрессия из-за того, как ты поступил со мной».

«Занимаясь любовью с тобой, я никогда не могу достичь оргазма, и эта неудовлетворенность привела меня к булимии — я уже набрала три килограмма».

«Мне не нравится место, в котором мы живем. У меня так сильно развито чувство прекрасного, что эта обстановка меня угнетает».

Такая форма жалобы, которая сталкивает нашего собеседника с его недостатками, позволяет жалобщику занять высокую позицию в отношениях, выступить в роли жертвы, ставя на место «гонителя» своего партнера. Довольно трудно простить человеку то зло, которое мы сами ему причинили, и тот, кто оказывается на месте «гонителя», будет копить в себе злость против своей обвиняющей жертвы.

Горше всего — не суметь простить другому то зло, которое мы сами ему причинили.

Жалоба-оправдание

Укоряя других людей, виня их во всех свои несчастьях, мы убегаем от невыносимого чувства вины и ответственности.

Жалобы, предъявляемые конкретным людям (например, родителям) или всему обществу в целом, служат неистощимым источником оправданий.

«Они тормозили меня, мешали развитию моих способностей, ставя слишком сильные ограничения. Они не показали направления, в котором нужно идти, не подготовили к отношениям. Мать не научила меня быть настоящей женщиной, а отец внушил мысль о том, что нельзя показывать свои чувства».

И этот перечень бесконечен.

«Они виноваты во всех моих недостатках, потерях, ошибках, в моей посредственности. Все лишения, испытанные мною в детстве, невосполнимы, и я в этом не виноват».

В предпринимаемых попытках внутренних изменений мы стремимся вернуть себе чувство ответственности за обвинительные действия по отношению к близким.

Все можно свалить на окружающих, общество или «эпоху, в которую мы живем».

«В этом городе, в этой стране мы не можем создавать что-то новое. Закоствевшая система уничтожает мои стремления».

«В наши дни невозможно иметь непосредственные и яркие отношения. Люди недоверчивы, заиклены на себе, они думают только о материальном, вокруг одни индивидуалисты и эгоисты».

«Мы ничего не можем сделать против них (они — это чиновники, медики, преподаватели, полицейские... и другие)».

Пресловутое «мы ничего не можем сделать против» служит оправданием, чтобы не пытаться делать по-другому и успокоиться в пассивном согласии. Жалуясь, мы апеллируем и к своему бессилию, пытаемся оправдать его.

«Несколько недель назад сумасшедший поджег сосны на соседнем участке, и я, так заботливо ухаживающая за ними, жалуясь на соседей, которые оставляют свои участки без присмотра. Я бессильна против непредвиденных действий поджигателей».

Ах! Если бы я только могла пожаловаться на то, что у меня все хорошо!

Жалоба, повышающая престиж

Когда мы рассказываем, через что нам пришлось пройти в жизни, мы тем самым хотим показать свою храбрость и достоинство. Такая жалоба придает нам значимости, ведь мы прошли через многое. Кто хочет отправляться в геройское приключение без подвигов и трудностей, о которых он потом сможет рассказывать?

«Мой муж оставил меня одну с тремя маленькими детьми на руках. Никто мне не помогал. У меня было слабое здоровье, и дети тоже постоянно болели. Родители не могли заплатить за мое высшее образование...»

Все это говорит о том, какая мужественная эта женщина: она нашла в себе силы жить дальше и стоит сегодня перед нами со скромной улыбкой на устах, словно говорящей: «Я не жалею. Полюбуйтесь, какая я!»

Мужчины, которые сделали себя сами, гордятся этим, повторяя: «Я начинал с нуля!», а молодые люди из богатых семей, наоборот, не особо любят, чтобы на их преимущества акцентировали внимание.

Такого рода жалобы мы часто можем услышать и из уст престарелых людей. Они говорят о своих несчастьях так, будто речь идет о богатстве.

«Мне трудно живется. Мало кто может выдержать то, через что я прошла, и жить дальше».

Близких раздражают эти жалобы, они испытывают чувство вины за то, что счастливее своих родителей. Повзрослевшие дети почти всегда воспринимают жалобы родителей на свой счет, но с таким грузом очень трудно жить: поток жалоб не прекращается.

«Если бы ты знал, через что мне пришлось пройти! Я не рассказываю тебе всего, потому что не хочу, чтобы ты расстраивался. Но мне так трудно, знаешь, мне так одиноко...»

Мы видим здесь следующее тождество: страдание = значимость. В объявлениях о знакомствах среди многих других качеств, которые люди желают видеть в своих избранниках, часто можно встретить «прошедший через многое». Что понимают под этим качеством мужчины и женщины, случайно заинтересовавшиеся таким объявлением? Что их новый партнер «не должен причинить им боли», или, во всяком случае, «что бы он ни сделал, кем бы он ни был, он заставит страдать их еще больше».

В шкале горестей жалоба располагается где-то между обидой и страданием.

Чувство соучастия

В разговорах мы часто жалуемся на людей, которых сейчас рядом с нами нет. Женщины обсуждают мужей или друзей, мужчины упрекают политиков и своих начальников. Такие разговоры создают атмосферу соучастия, чувство принадлежности к группе угнетенных, иллюзию солидарности или даже настоящую солидарность. Общий враг способен сплотить людей. Такая сплоченность порой способна перерасти в травлю.

Женщина приезжает в гости к своим родителям и каждый раз, когда остается наедине с матерью или отцом, слышит от них сетования друг на друга.

«Она никуда не хочет ходить».

«Он продолжает пить».

«У нее всегда было ужасное чувство юмора».

«Вот уже три месяца он не может починить сломанный стул».

«Он сваливает на меня всю работу по дому, а его самого практически никогда нет дома».

Каждый пытается привлечь дочь на свою сторону. Верность детей подвергается тяжелой проверке в таких ситуациях, ведь жалующийся родитель требует одобрения своего поведения и добросовестности. Дочери льстит, что она выступает в роли поверенного в их отношениях, но тут она и попадает в ловушку: она не понимает, что главным лицом в их разговорах является не она сама, а отсутствующий родитель.

«Мой отец после разговора, в котором он жаловался на мать, уходит от меня со словами: „Как хорошо, что у меня есть ты!“ Мне так приятно слышать от него эти слова».

В такого рода разговорах скрываются настоящие жалобы, говорящие о пережитых чувствах, фрустрациях, разочарованиях, желаниях и ожиданиях.

Жалоба-парадокс

Для некоторых жизнь представляется долиной слез: она наполнена страданиями, утомительна, трудна и к тому же еще и слишком коротка!

Говорю ли я, не утоляется скорбь моя;
перестая ли, что отходит от меня?

Иов 16:6

Жалоба, приносящая облегчение

Иногда жалоба преследует единственную цель: облегчение. Нам становится легче, когда мы восклицаем: как много у нас работы, как невыносимы коллеги, как болит голова от всего этого, как надоели дети! В таком случае мы хотели бы, чтобы жалоба была воспринята просто как констатация факта, характеристика момента нашей жизни, и тогда мы почувствуем себя легче. Нам не хочется слышать в ответ: «Ты сам этого хотел», «Есть люди, которым живется еще хуже, чем тебе» или «Ты должен делать по-другому». Нам всем просто необходимо время от времени жаловаться кому-то, чтобы потом с новыми силами возвращаться к своим делам.

Иногда жалобы могут звучать неуместно и причинять некоторые неудобства тем людям, которых мы выбираем в доверенные, даже не спрашивая их разрешения на это.

Часто жалобы на очевидные вещи являются частью времяпрепровождения. Самым расхожим поводом для жалоб служит погода — какая была вчера, какая сегодня. Бесконечные жалобы в беседах о погоде напоминают хор стройных голосов, поющих о нескончаемых горестях и бедах.

Жалоба и приносит облегчение, и позволяет поделиться своими проблемами с другими. Те, кто стоически отрицает свои неудачи и раны, иногда сами превращаются в большой молчаливый упрек и умирают, не произнеся ни единого слова. Такие люди слишком сознательны, предпочитая отвечать за все, что с ними случается. Они слишком горды, чтобы показать свои слабые места и недостатки, слишком недоверчивы к своим близким или, наоборот, отравлены горем других. Они никогда не смогут испытать из общей чаши человеческого сочувствия.

«Ах! Как же хорошо жаловаться!»

«Да, но в чисто профилактических целях».

Глава восьмая

Когда наше молчание пробуждает жестокость

Все взаимосвязано. Если ты не понимаешь что-то внутри себя, ты не поймешь это нигде.

Упанишады

Для самовыражения (в особенности для молчания) у нас существует много способов. Невербальные способы бесчисленны — будь это выдающие нас сознательные или бессознательные жесты или определенные поступки (повторения, переходы к действию), которыми мы хотим смягчить то, что у нас внутри, чтобы суметь выразить это в удобоваримой форме.

Наше тело посылает и получает огромное количество сигналов. На сегодняшний день известно, что соматизация, посредством которой мы пытаемся донести до окружающих людей (не всегда наших близких) те чувства, о которых по каким-то причинам боимся сказать вслух, является одним из таких способов.

Можно пойти еще дальше и утверждать, что так мы выражаем пережитые потери и расставания, незавершенные ситуации и вопросы доверия, внутриличностные и межличностные конфликты.

Пережитые горести учат нас особому зашифрованному языку, посредством которого мы стараемся восполнить внутреннюю пустоту, вызванную неудавшимися отношениями или несбывшимися мечтами.

Наше тело все помнит. Оно является носителем информации и установок, полученных в детстве: вопросы доверия, верности одного из родителей, миссии по лечению их душевных ран, о которых ребенок узнает так рано и стремится облегчить жизнь родителей, ставя перед собой задачу заботиться о них.

Ребенок обладает удивительной способностью выражать в символической форме (часто неумело и порой жестоко) все невысказанные слова родителей и окружающих. Оскорбленные поступками детей, родители начинают воевать с ними, стыдить и даже плохо обращаться, не осознавая, что своим поведением их дети выражают то, что не складывается у них самих. И повзрослевшие дети продолжают использовать этот язык в своей жизни, чтобы получить признание.

Абсолютно бесполезное и пустое дело — разбираться в споре психологических (аллопатических) и психосоматических расстройств, важнее оторваться от классификаций, схем и поисков причин.

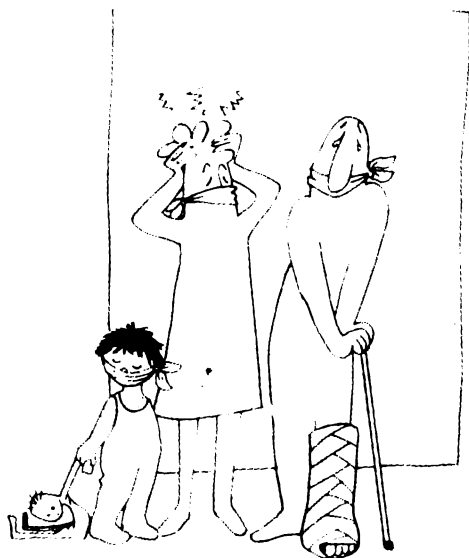
Следует перестать пытаться найти объяснение происходящему, а просто понять и принять динамику основных жизненных конфликтов и проблем в отношениях, посредством которой люди стремятся поддерживать свое хорошее самочувствие (или наоборот — свои страдания).

Вопросы здоровья касаются не только медицины. Они заставляют нас пересмотреть общение с самим собой и окружающими людьми. Они отсылают нас к значимым отношениям каждого жизненного этапа (рождение, детство, юность, сознательный возраст, взросление и старение).

Они также затрагивают нашу способность изменяться, тем самым изменяя свою жизнь. Они позволяют нам лучше понять свое отношение к определенному человеку, а не становиться узником восприятия других людей, таким образом подвергая себя риску оказаться в подчинении чужих желаний, страхов и систем ценностей.

Болезнь является символическим способом выражения того, чего мы не можем сказать словами, то есть тех вещей, к которым мы не имеем прямого доступа, но которые не дают нам покоя.

Общение с другими людьми нам просто необходимо, но и общение с самим собой носит обязательный характер. Оно заключается в том, чтобы мы увидели последствия давнего или не очень прошлого для своего тела и воображения. Часто оно заключается в том, чтобы мы перестали предаваться самобичеванию в отношениях, что нас блокирует и калечит в аффективном и эмоциональном плане. Слова молчания причиняют боль не только нам самим, но и нашим близким.



«Болезни — это вопли молчания»

Что мы не можем сказать словами, мы прокричим своими болезнями.

Такая предварительная установка кажется парадоксом и рискует обидеть или даже оскорбить читателя. Ведь тот, кто страдает, думает только о том, как бы освободиться от своего горя, стремится (если мы понимаем это горе как способ выражения) заглушить свои страдания делами, а это значит, что он так и не услышит их.

Трудности с выражением своих мыслей и чувств и болезни не должны быть взаимосвязаны, только тогда мы будем счастливы.

Что касается отношений между людьми, мы знаем два явления, с одной стороны противоречивых, а с другой, несомненно, дополняющих друг друга.

- С одной стороны, существует *невозможность общения* между людьми (тут говорится о личном общении, так необходимым для нас, а не об общении со всеми с избытком информации, с постоянной стимуляцией словами и образами, которые тем не менее никак нас не подпитывают).

Вокруг этой невозможности общения, этой трудности говорить и быть услышанным и воспринимать образуется вселенная страдания, бесконечная тоска, приводящая к отрицанию или принижению себя (или другого человека, которого мы определяем как плохого, недоступного или просто вычеркиваем из своей жизни), что в конечном итоге заканчивается одиночеством. Двойное одиночество, невозможность встретить свою половину, невозможность встретиться с самим собой. (Самое ужасное в одиночестве заключается не в том, что мы одни, а в невозможности быть хорошим спутником для самого себя.)

- С другой стороны, существует интерес и личные поиски, чтобы лучше узнать себя, лучше жить, быть лучшим компаньоном для себя и, следовательно, для окружающих.

И эти поиски, которые все чаще ведут множество женщин и мужчин, кажутся жизненно необходимыми и чрезвычайно важными для нас, ведь они происходят ради нашего дальнейшего существования. На самом деле мы мало обращаем внимания на социальные явления, которые окружают нас (и воздействуют на нас). Это и есть факторы, предопределяющие (без нашего участия) завтрашний день, развлечения, место жительства и составляющие элементы нашей жизни. Эти анонимные единицы, политические или бюрократические, предвосхищающие наши потребности, программирующие наши ответы, изменяющие наше будущее. Наша власть над социальными факторами равна нулю; мы мало способны влиять на эти явления, ускользающие от нас.

Мы можем влиять на свое поведение, на себя самих и особенно на свои отношения с близкими. Нам подвластны только мы сами.

Единственной доступной нам «авантюрой» остаются отношения между людьми, которые открывают нам собственные возможности и ограничения.

От потока ответственности, который мы желаем взвалить на себя, зависят наши ментальные и психические отношения.

В действительности, несмотря на удивительный прогресс медицины, мы замечаем, что становится все больше и больше здоровых, казалось бы, людей, оказывающихся в затруднительном положении и испытывающих физические и психические страдания. (Избыточное потребление медикаментов часто связано с отсутствием контакта с окружающими и самим собой.)

Мы не заболеваем просто так, случайно. Мы притягиваем к себе бактерии, бациллы, вирусы и неприятности. Наше тело, наш организм принимает их, поддерживает их жизнедеятельность, а потом отторгает. Можно даже сказать, что мы фабрикуем свои эмоции, привязанности, заболевания, что мы сами их создаем, чтобы заполнить пустое место внутри себя.

Наша речь — один из организующих элементов личности, в то время как для здоровья это один из составляющих элементов. И здесь опять нужно вспомнить простейшие правила здорового общения.

Говорящий хочет, чтобы его услышали на том уровне, на котором он выражается (вербальный, невербальный, эмоциональный).

«Если я говорю с мужем о своих страхах, я всего лишь хочу, чтобы он услышал, что мне страшно, а не чтобы он преуменьшал все, что я говорю. Я не хочу, чтобы он насмеялся надо мной или пытался разубедить меня, потому что для меня это означает лишь то, что он меня не понимает».

В близких отношениях мы должны свободно просить, отдавать, получать и отказывать. Если одного из составляющих не хватает, это говорит о том, что отношения нездоровы, и тогда мы начинаем страдать.

«Я не осмеливаюсь просить то, что важно для меня. Я жду, что она сама догадается об этом... я часто испытываю чувство неудовлетворенности и разочарования».

«Я не умею говорить „нет“. У меня такое чувство, что другие люди важнее меня, что мне нужно им угодить».

«Я плохо понимаю людей. Я думаю, что не способен на это. Как будто я не заслуживаю, чтобы меня любили и мною интересовались».

В разговоре у нас должна быть возможность рассказывать не только о произошедших событиях, но и о том, что мы чувствовали в тот момент и как на нас отразилось то или иное событие.

Мы должны иметь возможность в одинаковой мере выражаться на трех главных уровнях коммуникации:

- реалистичном;
- вообразаемом;
- символическом.

Разговаривая, можно заметить, что у каждого из нас есть глухие зоны, которые не позволяют нам слышать друг друга на всех этих уровнях и таким образом поддерживать здоровые отношения.

Когда слова не находят способа, чтобы их услышали, тогда появляется совсем другой язык... язык болезней, который выражается через нарушения и осложнения в нашем организме.

Важно, чтобы человек имел возможность быть услышанным на всех уровнях, которые позволяют ему выражаться разными способами, а не насиловать свое тело. Также мы предлагаем понятие «заботы в отношениях»; под этим имеется в виду совокупность поступков и слов партнера, которые позволяют «больному»:

- попытаться понять значение своей болезни в личной или семейной истории;
- опереться на свое окружение;
- прояснить свое отношение к лечению и к людям, назначившим его (медикам и специалистам);
- выбрать для себя лучшую жизнь.

Если мы согласимся с идеей, что болезни являются символическим способом выражения, то все лечение должно строиться вокруг такого понятия, как «сопровождение» (чтобы больной не отрицал самого себя).

Маленькие дети являются бесспорными специалистами в невербальных способах выражения. Тело — это настоящее средоточие сообщений, посылаемых нами в сторону окружения, которое воспринимает их не как сообщения, а всего лишь как «раздражающие и смущающие поступки», которые нам нужно перестать совершать.

Молодая медсестра рассказывает, как она общалась с четырнадцатимесячным Максимом, госпитализированным после приступа сумасшествия у его матери, которая была помещена в специализированное учреждение.

Каждую ночь Максим просыпался, плакал, бился головой о деревянную кровать и вырывал волосы на голове. Однажды медсестра взяла его на руки и просто сказала: «Максим, ты не виноват в страданиях своей матери». Ребенок долго смотрел на нее, а потом перестал плакать и заснул до утра.

Да, язык тела говорит не только о наших страданиях, но и о наших стремлениях, о том, что нас вдохновляет и заставляет двигаться.

Попытаемся проиллюстрировать эти размышления несколькими примерами из жизни, услышанными на занятиях по личностному росту и развитию. Мы не хотим ни представлять общую объяснительную модель, ни делать неправильные обобщения. Мы только попытаемся понять совокупность явлений, узниками которых оказываемся не по своей воле, а скорее в результате межличностного общения.

Каждый из нас наверняка сталкивался с какими-то психическими явлениями и переживаниями, которые в дальнейшем проявлялись как стресс, находили выход в агрессии либо вызывали болезни.

О чем говорят наши болезни?

Болезни являются символическим способом для выражения:

- межличностных конфликтов;
- неразрешенных ситуаций (в особенности горечи и злости, ими вызванных), которые втайне все еще продолжают причинять нам боль;
- расставаний и потерь, не смягченных скорбью;
- старых вопросов верности, удовлетворения, покорности и ответственности, которыми мы задаемся (или которым противостоим, затрачивая впустую столько энергии). Чувствуя себя виноватыми, мы не можем освободиться от страданий близких и становимся пленниками своей верности.

Из всех не доведенных до конца дел, недостигнутых целей, из всех не сделанных нами вещей, которыми мы наполняем свои дни и ночи, из всех несостоявшихся встреч с самим собой и другими людьми однажды на свет и появляется кризис.

— Кристиана Сингер. История души

Вот и все, что лежит в основе соматизации.

Межличностные конфликты

Внутренние конфликты возникают каждый раз, когда происходит расхождение между тем, что мы чувствуем, и тем, что делаем; между тем, как мы себя ведем, и тем, что мы испытываем. Раздираемые двумя желаниями, двумя обязательствами, мы создаем в себе напряжение, жестокость, которая терзает нас и выводит из состояния равновесия.

«Звонит телефон, подруга сообщает мне, что я приглашена на вечеринку — она уже всем пообещала, что я приду. Во время разговора я ничего не говорю, отвечаю банальными фразами и вешаю трубку. В последующий час меня начинает лихорадить, начинает болеть горло, налицо все симптомы ангины...»

Сколько случаев ангины и гриппа на самом деле являются выражением отказа, который мы так и не озвучили? Личного мнения, которое так и не нашло способа быть услышанным?

Если сразу проследить связь между ангиной и телефонным звонком, то ее еще можно вылечить, предоставляя ей шанс высказаться: позвонить подруге, отменить приглашение, самой принять решение.

Женщина замужем за выдающимся альпинистом, известным смельчаком, который каждое лето отправляется покорять высочайшие горные вершины. Она повсюду следует за ним, но немного боится некоторых подъемов, и ей очень хотелось бы остаться в шале почитать, поспать, в то время как он покоряет горные вершины. Каждое лето на губе у нее вскакивает герпес, и она

использует его в качестве предлога для отказа от сексуальных отношений. В день, когда она вошла в открытый конфликт со своим мужем, сопоставила свои настоящие желания и его... и приняла решение уважать в первую очередь свои желания, а потом уже его, герпес совершенно исчез. (Большинство вагинальных инфекций появляются без особой на то причины как реакция на негатив: они свидетельствуют о недоразумениях, невысказанных отказах и прочих неприятных моментах в отношениях.)

У другой женщины сорока лет врачи диагностировали рак молочной железы. Лечение, ампутация груди и выздоровление. В свои пятьдесят лет она рассказывает нам о том, как прошла через все это: «Я скрыла все происходящее от своего окружения, никто не знал, что у меня рак. Я взяла отпуск, чтобы сделать операцию. Даже моя семья не знала о происходящем...»

Потом мы предложили ей сравнить события, произошедшие с ней в сорок лет, и события в жизни ее матери в том же возрасте. После первых отрицаний («У нее ничего особенного не происходило в тот момент...») она вдруг сказала: «Ах да! Я вспомнила! Мама родила мою младшую сестру. В самом начале беременности она сильно стеснялась и заставляла всех думать, что у нее фиброма. Когда я закончила курсы медсестер, я стала сама заботиться о ребенке».

Позже она признается в том, что рождение сестры сильно испортило ей жизнь: «Все принимали меня за ее мать, я же не осмеливалась ничего возразить. Я ни словом не обмолвилась о своих настоящих чувствах. Мой брат, возвратившись с военной службы и обнаружив ребенка, сломал дверь шкафа».

Мы видим один и тот же механизм: скрывать, ничего не говорить, не показывать свои страдания.

Восемнадцатилетняя Мишель живет с родителями и встречается с мужчиной, который становится ее любовником. Она должна возвращаться домой до двенадцати ночи. Каждый раз, встречаясь с ним, она чувствовала себя больной. «Боли в голове, спазмы в нижней части живота. Весь вечер я чувствовала себя совсем разбитой. Потом я уже знала, как все пойдет дальше. Это прекращалось ровно в 11.30. Тогда я говорила ему, чтобы он отвез меня домой. Последние десять минут проходили просто отлично. Мы всегда занимались любовью в машине перед самым моим возвращением домой».

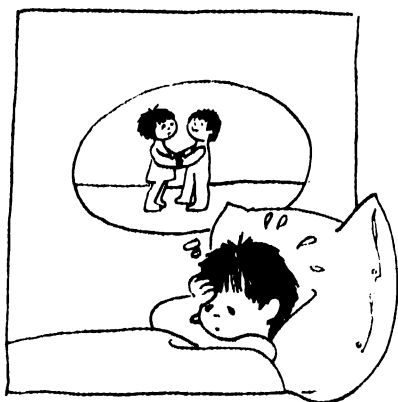
Все происходит так, будто внутренний конфликт выражается симптоматическим языком.

Незавершенные ситуации

Тело помнит обо всем, что мы пережили (даже если воспоминание стерлось за давностью лет). Тело помнит все события, которые оставили отпечаток или оказались в итоге благоприятными, но все равно оставили отпечаток жестокости. Какая-нибудь пустяковая фраза или замечание впечатываются в нас и превращаются в раны.

Незавершенные ситуации детства живут в теле и проявляются в течение еще долгого времени — порою удивительным для нас способом. Часто они делают нас «глухими».

Когда родители восьмилетнего мальчика переехали в разгар учебного года, он потерял свою лучшую подругу Клер, свою первую любовь. И после этого в каждую годовщину переезда, в феврале, у него случался отит.



«Я не должен был соглашаться переезжать с родителями, когда отца перевели в Париж»

«Отит отказа» от того, что «меня не услышали», часто возникает у детей, которых задело непонимание родителей. Они как будто говорят: «Вы глухи, и вот сейчас я вам это покажу своей инфекцией...»

«Моя мать никогда не говорила со мной о моем появлении на свет. В день, когда я рассказала ей о своем желании завести детей, она поведала мне, как я появилась на свет. „Тебя поместили в кислородную палатку. Врачи массируют твою грудную клетку и отсасывали слизь из дыхательных путей“.

И вот несколько дней спустя я снова — в двадцать восемь лет — пережила это состояние: удушье, слезы в горле и носу, головные боли, боязнь света, который внезапно показался таким ярким... У меня было чувство, что я родилась слишком рано, мне нужно было больше времени на это».

Узнав о смерти (в дорожной аварии) своего друга, с которым она встречалась на протяжении четырех лет, Паула осталась очень спокойной. Она положила трубку и продолжила краситься. «Я как будто была под наркозом, удивляясь, что не чувствую боли». Спустя пятнадцать лет Паула замужем уже на протяжении десяти лет. Ее муж занят сменой места работы. Он уезжает на десять дней, а как-то вечером звонит ей и говорит, что только что попал в аварию, но пострадала только машина. Положив телефонную трубку, Паула начинает дрожать, клцать зубами и резко вздрагивать: «Я стала кричать, у меня появилось непреодолимое желание орать, ломать, делать плохое; все мое тело дрожало. Когда я смогла перезвонить мужу, я назвала его (даже не отдавая себе в этом отчета) именем своего первого мужчины. Я верю, что он все правильно понял, и это помогло пережить мне этот период. После мы смогли сказать друг другу вещи, которые скрывали много лет».

Незавершенные ситуации вызывают множество фрустраций и обдумываний. Они поддерживают чувство ничтожности, небытия, а кроме того — подпитывают приступы гнева, желание мести, подавленную жестокость, которые стремятся проявиться через болезни, в особенности с повторяющейся симптоматикой (псориаз, почечные колики, язвы и так далее). Они будут проявляться через то, что мы называем переходом к соматическому акту: происшествия, случайные раны, полученные удары.

«Вот уже пятнадцать лет я не попадал в аварии. Первая случилась, когда я ехал к девушке, которую любил. Я собирался ей об этом сказать. В то же время я еще не осмелился уйти от девушки, с которой уже встречался. И второй раз это случилось сегодня, когда я ехал к нотариусу по делу о разделе имущества, только что разведясь с этой самой женщиной, к которой я ехал пятнадцать лет назад. В обоих случаях в этих таких разных отношениях осталось что-то незаконченное».

Расставания и потери

Мы переживаем расставания по-разному, в зависимости от возраста и стадии внутреннего развития. Часто мы не выражаем открыто

свои реальные эмоции и чувства, которыми сопровождаются расставания; мы не можем предаться скорби и унынию... и поэтому все остается внутри нас, как знак или отпечаток, который проявится позднее вследствие какого-нибудь события, выступающего в роли спускового механизма.

Пятидесятилетний мужчина с отчаянием и некоторой злостью в голосе рассказывает о событии, произошедшем с ним, когда ему было семь лет. Однажды, возвратившись домой после уроков, он обнаружил, что его свинку по имени Бум-Бум, с которой он играл, закололи на ферме. Отец убил его лучшего друга. Мальчик прятался ото всех целую ночь, испытывая безмерное чувство вины: «Я не смог защитить своего друга».

В течение многих лет, как раз под Рождество, он всегда находил способы для того, чтобы как-то поранить и покалечить себя. На его теле множество шрамов... немых свидетелей его неспособности спасти своего любимого друга — самого дорогого существа — в том возрасте. Чувство вины превратилось в настоящее наказание.

У одной женщины, матери четырех девочек, аллергия, сколько она себя помнит. (Нужно всегда задаваться вопросом о том, когда началось это «сколько себя помню» в нашей жизни.) У нее аллергия на некоторые запахи и пыльцу, что вызвано потерей любимой куклы, которую родители выбросили на помойку из-за того, что она была «слишком старой и грязной». «Ты не будешь спать с этой мерзостью», — объявила мать. И каждый год, в октябре (в тот месяц, когда выбросили куклу), у женщины случается приступ сильного инфекционного гайморита. Она вдруг начала осознавать причину своих болезней, когда разбирая чердак, нашла первую куклу своей старшей дочери и разразилась рыданиями... даже не понимая из-за чего.

Маленькая Луиза в восьмилетнем возрасте лишается своей матери. Той было шестьдесят. Спустя пятьдесят лет Луиза, уже став бабушкой, впадает в сильную депрессию. Потом, спустя много времени, она рассказала своему сыну: «Ты знаешь, я думала, что тоже умру в шестьдесят лет — как и моя мать».

Страх умереть в том же возрасте, что и родители, или чувство вины за то, что мы живем дольше, чем они, часто преследует многих взрослых людей.

Молодая тридцатилетняя женщина рассказывает своему отцу, что она испытала в возрасте двенадцати лет, когда училась в четвертом классе. «Я училась в классе, где мне было хорошо, все мои друзья были рядом.

И вот однажды вас вызывает к себе директор школы и говорит, что я очень способная девочка и меня нужно перевести в другой, более престижный лицей. На следующий год вы перевели меня в другую школу — против моей воли, и я оказалась в классе, где были только „придурки, мерзкие самодовольные детишки“, которые отказывались со мной общаться. Вы даже не заметили связи между инфекцией, которую я подхватила там как раз в тот год, и этой ситуацией! Я уехала в профилакторий, где мне было намного лучше...»

«Папа, когда ты сажаешь дерево, ты сначала готовишь для него почву. Ты делаешь это даже для дерева... но не для своих детей».

Да, мы должны чаще обращать внимание на детей и их требования к здоровым отношениям. И вот, восемнадцать лет спустя, отец этой девочки наконец увидел связь между инфекцией и тем фактом, что его дочь насильно лишили круга общения.

Молодая женщина Анжела, тридцати двух лет, состоящая в браке уже пять лет, делится с нами на тренинге своей историей. Будучи замужем, она стала часто подхватывать инфекцию мочевыводящих путей. Она говорит: «Что интересно, до брака мы жили вместе с мужем, и у меня никогда не было таких проблем...» Она неожиданно понимает, в чем дело, когда другая участница тренинга говорит о том, как ей было печально расставаться со своей фамилией (фамилией ее отца), когда она выходила замуж, и о своем желании сохранить свою фамилию, к которой она так привыкла.

Несколько недель спустя Анжела написала нам, что инфекция бесследно исчезла. Она возобновила отношения со своим отцом, и к ней пришло чувство гармонии. В этой ситуации мы можем увидеть, как страдала Анжела от того, что, выйдя замуж, лишилась своей фамилии. Плохо зажившая рана постоянно давала о себе знать через заболевания мочевых путей.

Загадка тела в том, как оно говорит, используя непредсказуемые для этого способы... в каждом случае разные. И мы испытываем огромное удивление каждый раз, когда нам удается связать свою болезнь с каким-то важным событием в жизни, понять, что...

Новорожденный мальчик оказывается брошенным обезумевшей матерью. Совсем скоро его усыновляет пара, которая после многочисленных выкидышей взяла из детдома девочку — но та умерла в очень раннем возрасте. Мальчик, вскоре ими усыновленный, не прекращал плакать все ночи напролет на протяжении шести первых месяцев.

Приемные родители вставали по очереди и укачивали его, чтобы он перестал плакать. Так он засыпал, но через полчаса снова начинал плакать.

Сорок лет спустя мужчина, воскрешая в памяти ощущение заброшенности, всегда живущее в нем, и вспышки гнева, которые вызывают страх, реактивированный обидными словами или поступками, задается вопросом: почему кричал этот мальчик? Чтобы убедить своих родителей в своем присутствии или чтобы самому удостовериться, что его больше не покинут? Чтобы донести до своих потрясенных родителей, что он не умрет внезапно среди ночи так же, как их девочка?

Эти крики были способом выражения. Укачивая мальчика, родители таким образом мешали ему выражать свой страх и тревогу. Если бы они позволили ему плакать, не подходя к нему, то позволили бы тревоге и страху им завладеть. Настоящие слова должны занять это место... «Да, твоя мать оставила тебя в тот день, когда ты появился на свет, и ты боишься, что тебя еще раз оставят. Мы здесь, с тобой, и не оставим тебя. Да, маленькая девочка, которая была у нас до тебя, просто забыла, как надо дышать. Но ты не виноват в этом, ты не занял ее место, ты на своем месте. Ты не виноват в этой смерти и нашей печали».

Старые вопросы верности и возмещений

Дети, даже когда вырастают, очень часто несут миссию по излечению тайных обид и ран своих родителей. Все выглядит так, будто мы воплощаем раны, разочарования и потери наших родителей. Так с близкими создаются отношения верности и возмещений, которые влекут за собой телесные страдания (болезни, происшествия, раны).

На некоторых детей возлагается миссия быть успешными, счастливыми — или, наоборот, не быть счастливыми, потерпеть неудачу, принадлежать кому-то... Цели этих миссий достигаются за счет покорности, отождествления, внушения чувства долга или противодействия.

Тридцатисемилетний Жан страдает от постоянного ужасного насморка. До тех пор пока он, опоздав на тридцать лет, не решается рассказать своей

матери «правду» об одном событии из своего детства. В семь лет он чуть не утонул и не сказал об этом родителям. Когда он говорил об этом, мать обняла его и сказала: «Мой бедный мальчик». И тут он смог наконец зарыдать и выплакать всю «мучительную воду», которая жила в нем столько лет. Он смог наконец избавиться от хронического гайморита.

Верность старым заветам и обязательствам, миссии по лечению старых ран наших близких.

Женщина хотела подарить ребенка своей матери, которого та когда-то потеряла, — маленького мальчика. Но она не смогла родить мальчика, только трех девочек... и несколько лет спустя у нее образовалась киста на левом яичнике. (На семейных ужинах мать всегда сидела от нее по левую руку.)

Когда мы слушаем и замечаем, сколько знаков подает наше тело, мы начинаем слышать удивительные истории... и необязательно полные драматизма.

Телесная память невероятно богата, и нет ничего удивительного, что она говорит.

Она будет стремиться говорить и конфликтовать, хранить тяжелые воспоминания и подавленные желания, высвободить чувство долга и возмещения. Так тело становится полем битвы, где сталкиваются все противоречивые рассуждения, живущие в нем.

Перед людьми, которые пытаются помочь человеку с его проблемами, стоит следующая дилемма: «Если я буду нянчиться с ним, симптомы болезни уйдут. Значит, я не дам ему возможности высказаться».

Именно поэтому традиционная медицина, которая нацелена на устранение последствий болезни, рискует пройти мимо самого важного: услышать то, о чем она говорит и кричит, что выражает соматизация.

Конечно, нужно заботиться обо всех этих аспектах. Забота в отношениях, которую мы вам предлагаем, помогает терапевтическому лечению.

Так часто (необязательно осознанно) в отношениях наступает символическое исцеление. Благодаря какому-нибудь жесту, слову, ассоциации между больным и тем, кто о нем заботится, устанавливается особая связь, которая не поддается пониманию. Некоторые терапевты специально вводят в отношения такого

рода символические эквиваленты, которые помогли бы вылечить пациента. Сила отношений, жеста, внимания к вашим словам пропорциональна их символическому значению.



«Если я послушаю свои насморки и ангины, я услышу... свои страхи, а, в особенности всю тишину вокруг них»

Причина и значение болезни

Все усилия по излечению партнера должны быть направлены на то, чтобы больной сам понял символическое значение недуга. В попытках понять наблюдается путаница между поиском причины (чтобы объяснить, оправдать болезнь) и попыткой понять ее значение.

Сорокалетний мужчина решил получить образование социального работника. За несколько дней до конца обучения у него появились ужасные боли. Врач диагностировал у него язву анального отверстия и предложил сделать срочную операцию. Мужчина чувствовал себя ужасно и понимал, что такие вещи постоянно происходят с ним в разные моменты его жизни, каждый раз, когда ему предстоит сдавать экзамен: приступ аппендицита во время школьных выпускных экзаменов, воспаление печени во время защиты диплома в университете, нервное расстройство перед важным экзаменом.

Связав все эти факты, он получил оружие против повторения подобного. Он вспомнил, что в раннем возрасте услышал следующее: «Ох! Тебе не удастся преуспеть в жизни, бесполезно тебе помогать!» Все его успехи выступали в качестве нарушений; страх перестать быть «верным» полученному сообщению выражался через конфликт тела с действительностью.

Очень часто мы хотим объяснить болезнь, а значит, мы находим либо физиологическое и фактическое объяснение, либо психологическое.

«С тех пор как меня бросил муж, у меня появилась бессонница».

Такая попытка объяснить соматизацию, ухудшение здоровья и дисфункцию каких-либо органов является ложной целью. Не нужно искать причину и объяснять болезнь — необходимо понять, о чем она свидетельствует. Следует представить себе болезнь как способ выражения знаками, которые нам непонятны.

Так, бессонница этой женщины может выступать в качестве наказания, которому она сама себя подвергла за то, что когда-то не послушала своего отца, говорившего: «Ты не должна выходить за него замуж. Ты меня сильно разочаруешь». Хочет ли она снова общаться со своим отцом? Показать ему свою верность? «Ты был прав, папа, посмотри, как я наказана». Мы не знаем этого, но, работая над поиском значения, а не причины, мы часто к чему-то приходим — улучшению самочувствия, исчезновению симптомов, пересмотру важных отношений.

Что значит детский отит? «Мама, ты меня не слышишь, ты ничего не слышишь». Нужно хорошенько прочистить уши, но только не уши ребенка.

Сколько ужасных псориазов, которые пытаются вылечить компетентнейшие, но иногда «глухие» дерматологи, буквально исчезают без следа, когда жестокость, которую они выражают, облекается в слова? Ужасный гнев тридцатилетней женщины, направленный на ее сестру, которая украла у нее имя куклы, когда той было пять лет, позволяет ей освободиться от псориаза... которому только и надо было быть услышанным!

Это как возвращение подавленных чувств, которые, освобождаясь от фиксации, становятся причиной конфликта и точкой напряжения.

Конечно, мать тринадцатилетней девочки не понимает, что она навязывает дочери осуждение тех людей, «которые не умеют любить одного человека».

(Возможно, она говорила о своем друге, который состоял в отношениях с несколькими женщинами одновременно.) И когда этой девочке в пятнадцать лет нравятся одновременно два мальчика... у нее случается ужасное недомогание (диагностированное врачами как приступ аппендицита). В девочке говорят внутренний конфликт («Мне нравятся оба») и привязанность к матери («Я не хочу ее разочаровать»). А также внутренний страх перед тем, как на нее посмотрит ее окружение («Я не хочу, чтобы меня считали легкодоступной или гулящей...»).

Когда случается третий приступ (ее сразу же везут в больницу, чтобы вырезать аппендицит), разговор с приятелем помогает девочке вскрыть конфликт и проколоть гнойник противоречий, позволяя смириться с тем фактом, что ей нравятся сразу несколько человек... и не подвергать себя операции. «Аппендицит сдулся, как воздушный шарик».

Стефану восемь лет. День его рождения. Его незамужняя мать собирает дедушек и бабушек и тетю на празднование. Все идет хорошо, мальчик беспечен и весел. Вдруг раздается телефонный звонок — это друг матери, который говорит, что хотел бы провести с ней пару дней. Итак, он ее приглашает. После того как он приезжает за матерью, у Стефана почти сразу же случается приступ лихорадки. Его осматривают, измеряют температуру — 40,8 °С. Стефана укладывают в постель. Праздничный ужин продолжается без него... для друга его мамы. Все вышло так, будто Стефан наказывает себя и свою мать за то, что она выбрала не его.

У десятилетней девочки, приехавшей домой из лыжного лагеря, начинается недомогание — рвота и ужасная боль в животе. Это длится на протяжении двух месяцев — до тех пор, пока она не признается своей бабушке в том, что поцеловала мальчика, а потом услышала по радио, что можно заразиться СПИДом через поцелуй.

Страхи и тревоги, которые выражает наше тело, известны многим педиатрам, но тем не менее они так и остаются одними из самых распространенных симптомов!

Паула, состоящая в браке уже двенадцать лет и родившая двух детей, беременна в третий раз. Ее муж не хочет третьего ребенка, говоря: «Если ты оставишь ребенка, я разведусь с тобой». Она решается на аборт, после которого у нее начинаются внезапные сильные кровотечения.

Врачи не могут найти причину этих кровотечений, говоря ей, что она полностью здорова. Кто же поможет ей услышать, где находится ее рана? Что в ней кровоточит? Кто выслушает ее, чтобы она сама услышала отголоски израненных уголков души, которые она разбередила, прервав беременность?

Шесть лет спустя (в результате незначительного события) она понимает, что в ней надломилось — отношения с мужем. Ультиматум, который он ей

поставил («Я или ребенок!»), сломал что-то в их отношениях... и кровь выражала этот надлом — это кровоточила рана, нанесенная их отношениям.

Мальчика назвали Жаном в честь брата его матери, который умер молодым. Теперь этот мальчик несет на себе отпечаток боли, пережитой его матерью, которая была еще совсем маленькой, когда умер ее обожаемый старший брат. Как же он может радоваться и испытывать чувства? Его верность матери... вынуждает его наказывать себя, запрещать себе чувствовать, испытывать удовольствие и не позволяет жить так, как он хочет.

Вырастая, Жан встречается с девушкой в течение шести лет, но не испытывает «никакого удовольствия». Его возбуждение ни к чему не ведет. Невозможность позволить себе получать удовольствие заставила его обратиться к сексологу.

Когда Жан согласился вернуть матери ее горе и страдания, которые она испытала из-за потери брата, согласился отказаться от этого мертвого имени, чтобы дать себе живое... вся его жизнь изменилась. По его словам, «он освободился от своего бессилия и начал получать удовольствие».

Пьер — израильтянин, учащийся во Франции. Он живет с молодой девушкой. Через несколько месяцев он должен получить диплом инженера. Его родители решают навестить его и заодно напомнить ему про обязательства перед родиной, то есть о том, что он должен вернуться домой после того, как получит диплом. Пьер меж двух огней: он любит свою девушку, привык к Франции и не представляет, как может вернуться обратно домой.

Когда родители уезжают домой, Пьер предлагает довести их до аэропорта. По дороге он останавливается на парковке, чтобы сходить в туалет, и, выходя из машины, спотыкается и ломает ногу (двойной перелом, госпитализация, гипс)...

Сам Пьер не верит в то, что этот инцидент имеет что-нибудь общее с его конфликтом в отношениях с родителями... или с его девушкой. Если мы к этому прибавим еще и тот факт, что его первый экзамен должен был состояться на следующей неделе, какие еще нужны доказательства?.. Ожидая выздоровления, он воспринимает свой перелом как обычное недомогание.

Жанна решила выйти замуж до конца года. В день Нового года на праздничном обеде она обручается со своим другом — немного внезапно, но достаточно формально. Вся семья в сборе. А на следующее утро она просыпается ужасно больной. В течение трех месяцев каждый день она испытывает одни и те же симптомы (боли в желудке, изжога, головные боли). По окончании этих трех месяцев она уезжает со своим другом в Марокко и решает пить таблетки. По возвращении симптомы усиливаются и обостряются за восемь дней до начала менструации. «Каждый раз в течение всей недели мне было ужасно плохо».

Жанна выходит замуж осенью, и в течение шестнадцати лет она хронически больна, страдает практически каждый день, за исключением времени ее двух беременностей: «Меня не тошнило во время беременности». В семье в течение многих лет нет никаких ссор, упреков, притязаний: «Нас считали идеальной парой».

И вот однажды между ней и ее мужем происходит конфликт. Настоящий взрыв эмоций, которому она сама была удивлена: «Я не верила своим ушам, слыша, что я говорю; я была ужасно возмущена. Я кричала: „Я болею с тех пор, как познакомилась с тобой, раньше со мной такого не было... Ты выступаешь в роли жертвы, но это я обижена в наших отношениях“. После этой дикой бурной выходки мои боли исчезли, я стала чувствовать себя просто прекрасно... но отношения с мужем стали сложными, говоря другими словами — настоящими.

Я начала меняться и понимать, что моя помолвка на праздничном ужине была всего лишь действием, а не моим настоящим желанием... за что я и поплатилась столькими годами соматических болезней. Потом я смогла сказать мужу, что моя злость к нему была на самом деле направлена против меня, ведь я столько времени обманывала сама себя».

Мари, мать троих детей, потеряла в девятилетнем возрасте отца, которому было тридцать восемь лет. Она хорошо помнит, что произошло. Мари сидела и делала домашнее задание с обеда до наступления темноты. Ее отец встал, сделал несколько шагов и упал около камина. В течение многих лет она проживала момент наступления темноты с каким-то непонятным возбуждением, волнением, «чем-то вроде болезни». Она связала свое поведение с воспоминанием о смерти отца в день ее рождения... когда ей исполнялось тридцать восемь лет.

Ассоциации с датами реактивируют в нас определенные моменты и приоткрывают сложные или незаконченные ситуации. Мы предлагаем провести семейные «археологические раскопки», чтобы услышать тайные связи, которые соединяют не двух людей, как мы в это верим, а две жизненные истории. Можно прийти к интересным выводам, если, болея или попадая в какую-нибудь историю, задаться вопросом о том, что происходило с нашими родителями, когда они были в том же возрасте, что и мы. Это сложные поиски, так как они могут касаться двух или трех поколений и даже наших детей.

Мужчина обнаруживает, что инфаркт, случившийся с ним, когда ему было сорок два года, находит отголоски в истории его отца: в сорок два года его отец погиб в автоаварии.

Женщина, чья мать была больна с момента ее рождения, в восемнадцать лет оказалась в роли хозяйки дома (семь братьев и сестер), когда ее отца госпитализировали из-за рака, а мать слегла. Так, присматривая за всеми, она окончила университет и нашла работу, связанную с опекой заботой о других людях (но только не о себе).

В тридцать восемь лет у нее диагностировали рак молочной железы. Ища значение (а не причину) этой болезни, она поняла, что ее старшая дочь находится сейчас в точно таком же возрасте, когда она сама была вынуждена взять на себя ответственность за своих родителей. Как будто она только и ждала, чтобы ее дочери исполнилось восемнадцать и та смогла бы ей отдать свою роль: быть матерью своих родителей.

Повторения и сценарии развития будут расчерчивать нашу жизнь, если мы будем это позволять!

«Каждый раз, когда я попадаю в конфликтную ситуацию и не могу выразить свое мнение, со мной происходит автомобильная авария. Ничего серьезного не случилось... но ремонт влетает в копеечку (вмятины, фары, дверцы, колеса). Так что теперь, когда я в таком состоянии, я беру такси».

Символические предписания

Если мы согласимся с идеей, что все «боли» нашего тела (которые становятся болезнями и соматизациями) являются не чем иным, как символическим способом выражения, мы получим возможность лечить себя не только исходя из симптомов, но и с учетом значения, спрятанного в них, и отвечать им чисто символически.

Мы предлагаем символические ответы, которые будут услышаны и поспособствуют лечению или исчезновению симптомов.

Шестилетний Томас страдает от астмы с двух с половиной лет. Его отец ушел от матери, когда мальчику было три с половиной года (вот что является пусковым механизмом). Он играет в одиночестве, не берет в свои игры брата и сестру, отказывается от общения, которое предлагает ему мать, отгораживается от всех. Он часто говорит: «Мне не нравится воздух в этом доме, у папы пахнет лучше».

Мы предлагаем матери использовать большую оплетенную бутылку, на которую она наклеит этикетку с надписью «Бутылка с запахом отца», с маленькой трубочкой, через которую можно дышать. И в тот день, когда мать

приносит эту бутылку с воздухом, Томас играет в ванной, зовет ее и говорит ей следующее: «Смотри, я делаю рыбку, я могу дышать под водой». Она говорит нам: «Больше у него не случается приступов астмы. Я была очень рада этому символическому примирению».

Также мы предлагаем игры, символические предписания, которые могут оказать на симптомы довольно сильное влияние (символическое). Как-то мы обязали одного человека слушать Моцарта. Ему следовало представлять свой затылок сухой губкой, которая медленно раздувается по мере того, как он опускается в море...

Маленький Рене четырех с половиной лет идет в детский сад первый раз и на третий день наделяет в штанишки. Его отец приходит в ярость, ругает ребенка и обещает ему устроить взбучку, если тот будет продолжать так делать: «Ты уже большой». Рене говорит своей матери: «Я не смог сдержаться, все произошло так быстро».

Мы предлагаем матери рассказать сыну о его рождении. Она сопротивляется: «Я никогда не расскажу ему этого, чтобы не травмировать его: мне делали кесарево сечение». Тем не менее она соглашается рассказать сыну об этом — о решении, принятом акушеркой... Потом она говорила, что все трудности Рене исчезли на следующий день после этого рассказа.

Ребенку было двенадцать лет, когда его отец повесился. Молчание вокруг этого происшествия — что в его семье, что во всей его жизни — привело к постоянным проблемам с горлом (удушье, прерывистое дыхание). На протяжении тридцати лет он много раз ложился на операционный стол: кисты, гланды, лимфоузлы. В символической игре он говорит со своим отцом, выражая всю свою ярость... и любовь, и верность сквозь все эти рубцы. Столько попыток воскресить отца, который так рано от него ушел и которому невозможно было сказать: «Я люблю тебя».

Друг-хирург согласился вести символическое наблюдение за тем, «что он вырезает у своих больных».

«Мои отношения с ними изменились коренным образом. Я заметил также, что количество послеоперационных осложнений снизилось».

Мы предлагаем снимать на видео, как женщинам делают кесарево сечение, и потом дарить им запечатанную кассету. Они сами решат, хотят ли увидеть, как появились на свет их дети.

Здесь есть, где развернуться вашей фантазии, вы можете решиться на многие вещи и использовать магию символического выражения. Мы можем изобрести сказки для своих детей, позволив воображению выстроить ассоциации активно и свободно, в зависимости от симптома, связав таким образом различные аспекты их внутреннего мира и повседневной жизни, предложив им картинки, басни, которые помогут понять действительность и бессознательное.

Чувствуйте слова дальше их смысла,
Чувствуйте чувства дальше их зла.

_____ Доминик Муньер

Необходимо слышать, о чем говорят болезни тела, чтобы суметь избежать путаницы между причиной и значением. Мы часто ищем причину, объяснение, почему все произошло именно так. Мы легко замещаем понимание, что является поиском смыслового содержания, объяснением, которое, по сути, является поиском знания, контроля и управления.

Мы так часто говорим о своем теле... Мы говорим за него вместо того, чтобы дать ему шанс говорить самому. Мы можем говорить со своим телом разными символическими способами. Но ему больше нужно быть услышанным, чем находиться под контролем.

Все наши болезни не так уж плохи, как кажется нам на первый взгляд. Они все несут некий смысл и являются средством восстановления равновесия в нашей внутренней потревоженной системе, средством выражения всего невысказанного.

Организм каждого из нас представляет собой экосистему, которая не может существовать без связи с более обширной экосистемой — окружением и отношениями. Каждая болезнь, каждое ожидание таит в себе одну или несколько функций, которые нужно понять и услышать, чтобы стать здоровым.

Слушая свое тело, мы слушаем себя. Слушая свою меланхолию и негатив, мы остаемся здоровыми. Почему бы и нет?

Глава девятая

Терроризм в отношениях, или Если ты меня любишь по-настоящему

Без воображения у любви не было бы ни одного шанса.

РОМЕН ГАРИ

Политический терроризм использует насилие, чтобы вызвать у людей чувство незащищенности и небезопасности и тем самым спровоцировать изменение настроения масс. То же самое с терроризмом в отношениях. Он не провоцирует ни ненависти, ни войны, но под именем семейной любви или любви между двумя людьми он порождает жестокость и насилие. Он эксплуатирует чувства, которые испытывают все люди, — верность и страх потерять любимого человека — чтобы заставить их подчиняться и смиряться.

Такого типа терроризм происходит каждый день — за обеденным столом, в кроватях супругов или просто любящих друг друга людей, в машинах. Семья, пара, близкие отношения заставляют нас чувствовать вовлеченность и испытывать огромные эмоциональные ожидания; порождаемая жестокость по отношению к окружающим соответствует желаниям и страхам, проецируемым на них, и полученным разочарованиям. Слова, которыми описывают свое состояние жертвы эмоционального терроризма в отношениях, звучат жестоко: обладание, удушье, подавление, пленение, тирания, паралич, смерть («Я чувствую себя мертвецом»).

«Без него я большего не существую».

«Когда она так говорит обо мне, я превращаюсь в руины, я теряю всю свою целостность».



«Я больше не могу слышать, как она говорит обо мне, меня это убивает»

В основе терроризма лежит попытка замещения. А именно:

- заменить желания близких своими желаниями;
- поставить свои нужды на первое место;
- заменить идеологию близких своей.

Терроризм в отношениях может осуществляться в довольно мягкой и доброжелательной форме («Для тебя было бы лучше, если бы...»), покровительственной форме («Я подумал, что тебе будет скучно уезжать одному на отдых, поэтому я попросил Жана сопровождать тебя») или в более открытой и жестокой форме — критика, шантаж и упреки («Если ты не будешь венчаться в церкви, значит, ты нас не любишь, ты перестанешь быть моим сыном», «Если снова встретишься с этим человеком, я перестану с тобой разговаривать»).

Также он может принимать форму парадоксального приказа (противоречивые желания) или отрицания (поступать так, как будто другие ничего не сказали, как будто у них нет никаких личных желаний и мнений). Одна из форм отрицания заключается

в том, чтобы завладеть разговором, начатым другим, отвечая ему в таком роде:

«Да, я знаю».

«Я так и знал, что ты это скажешь».

И тогда получается, что высказанная собеседником мысль лишается ценности.

Разнообразный арсенал

Терроризм может быть совсем незаметным, без драм и драк. Его оружие — это укоризненное молчание, сарказм, выражение нетолерантности, такое как вздохи и тяжелые взгляды, колкие замечания, убийственные взгляды, увещевания, обращения к альтруизму и чувству жалости, вины и стыда. Отказы в сексе или в чем-то еще, давящее молчание, раздраженные жесты, слезы, расследования, дискредитирование и еще множество других средств. На этом поприще вырастают удивительные актеры, жонглирующие отношениями, превосходные канатоходцы, ловко балансирующие на грани манипуляций.

Если обернуться назад, то можно посмеяться и восхититься тому, к каким приемам эквилибристики в отношениях прибегают окружающие, чтобы спровоцировать нашу болезнь, выбить нас из состояния равновесия, заставить сходить с ума.

Но согласно какому плану пускаются в ход эти разнообразные приемы? Преследуемая цель — это либо заставить измениться партнера, либо помешать ему измениться, но в любом случае использовать его (как мусорное ведро, как инструмент в своих делах, как помощника, как источник денежной наживы и так далее), заставить его подчиняться, связать его с каким-то событием или человеком.

Так как мы не можем дать сами себе достаточно любви, внимания и заботы, то из этого следует, что наши близкие должны восполнить этот недостаток. Если вдруг они не сделают подобного в том виде, в котором мы этого от них ждем, мы начинаем их заставлять. Внушая им чувство вины, соблазняя или прибегая к силе, мы стремимся получить все то, что не было нам дано в полной мере.

Когда исполнение наших желаний зависит от других, когда мы не можем вынести того, что близкие и дорогие нам люди не отвечают нашим надеждам, когда мы не способны вытерпеть того, что они отличаются от образа, который мы создали у себя в голове, тогда мы и прибегаем к эмоциональному терроризму. Он базируется на совокупности намерений, желаний и страхов, возложенных нами на конкретного человека под предлогом нашей к нему любви.

Когда мы были детьми, нам достаточно было заплакать или скорчить гримасу, чтобы кто-нибудь тут же сделал так, как мы хотим. Такую силу воздействия трудно забыть!

Мне нужна ты, и поэтому я буду вести себя так, как ты захочешь.

Конечно, во всех отношениях есть вещи, о которых один из партнеров думает и которые чувствует иначе, чем другой. Это и составляет часть нашего поиска для убеждения, что наш партнер чувствует нашу любовь, принимает отношения, которые мы ему предлагаем и дарим:

«Я хотела бы, чтобы он больше со мной говорил».

«Я хотела бы, чтобы мои дети, как и я, любили скалолазание».

«Мне хотелось бы, чтобы она радовалась, когда я возвращаюсь домой».

«Ты не можешь так поступить со мной»

Наши желания, возложенные на близких, превращаются в настоящих террористов, когда трансформируются в требования и мы начинаем использовать различные уловки, чтобы принудить других к их исполнению. Пятнадцатилетний подросток начинает кричать по телефону на свою мать, когда она говорит ему, что вернется домой не в полдень, как обещала, а только вечером:

«Ты должна вернуться, ты не можешь поступить так со мной, ты должна выехать прямо сейчас. Ты слышишь? Я хочу, чтобы ты приехала к полудню...»

И это не чувства или даже желания, которые совершают насилие над нашими близкими. Это защитные механизмы, наши страхи и раздражение:

«Я боюсь разочароваться в себе, поэтому мне нужно принижать моего партнера».

«Я боюсь остаться одной, поэтому я так ревную своего мужчину».

«Чтобы не ошибиться, я никогда не беру инициативу в свои руки».

«У меня сильное ощущение, что я сама испортила свой брак и свою жизнь, так что моя дочь просто обязана везде преуспевать, жить и быть счастливой ради меня».

Как избавиться от того, чего нам не хватает? Как, например, избавиться от нехватки уверенности?

Тот, кто боится быть брошенным и постоянно живет в страхе быть отвергнутым, оказывает невыносимое (безжалостное) давление на своих близких (на самом деле это они достойны жалости). Ничто не может их переубедить, все будет воспринято ими в свете их ужасно низкой самооценки.

«Ты ни о чем больше меня не просишь, значит, ты больше не доверяешь мне, я тебя больше не интересую, я занимаю так мало места в твоей жизни...» И несколько дней спустя: «Ты все время просишь меня сделать что-нибудь для тебя, и потом ты даже не говоришь, понравилось тебе или нет то, что я сделала. Ты даже спасибо не говоришь, как будто это само собой разумеется. Я только и нужна тебе, что для выполнения твоих дел!»

Упреки и жалобы используются для того, чтобы удержать партнера и в то же время отвергнуть его, чтобы он в свою очередь отверг нас. Таким образом доказывают свои незначительные убеждения те, кто боится быть брошенным:

«Меня могут только отвергать, особенно если я буду таким, какой я есть. А если я буду вести себя по-другому, то это будет другой человек, в которого кто-то влюбится. Я невыносим, требуя, чтобы люди воспринимали меня таким, какой есть, и одновременно отвергали».

Эти двойные послания, адресованные самому себе и другим людям, вызывают страх и чувство, что выхода нет, точнее, есть только один выход — отказ или отдаление. С отчаянным упорством опасаящиеся быть покинутыми (а мы все в большей или

меньшей степени являемся ими) хотят одновременно и избежать, и вызвать повторение драмы, преследующей их. Особенно когда все идет хорошо.

Предстоящие выходные, которых все с нетерпением ожидают, терпят крах из-за одной вещи, выступающей в роли троянского коня, систематически саботирующего планы.

«Я ждал твоего телефонного звонка, чтобы быть уверенным, что все в силе».

«Послушай, я звонил тебе три дня назад, и мы все обсудили. Я должен был заехать за тобой в десять часов...»

«Да, но если это было так важно для тебя, ты должен был позвонить мне в то утро. Для тебя это обычное дело. Тебе наплевать, если что-то не получится, у тебя всегда есть другие варианты...»

«Я не говорю про другие варианты, я говорю про выходные с тобой».

«У меня больше нет желания ехать к тебе. Мне кажется, тебе наши отношения не важны...»

И вот так начинаются многочасовые переубеждения, обещания, доказательства. Эти выходные, даже не успев начаться, уже обошлись так дорого...

Добрые намерения

«Если бы ты любил меня, ты проводил бы со мной больше времени».

«Если ты любишь меня, у тебя должно возникать желание в тот же момент, что и у меня».

«Если ты меня любишь» означает «ты меня не любишь», и тот, кто любит, оказывается в ловушке этих слов, которые указывают ему, как нужно доказывать свою любовь, полностью ее отрицая.

«Я люблю тебя, но хочу продолжать жить в своей двухкомнатной квартире», — говорит своему другу молодая девушка, которая совсем недавно ушла из отчего дома. «Если бы ты меня действительно любила, — отвечает ее друг, — если бы ты любила меня, как я тебя, ты хотела бы жить вместе со мной».

Здесь любовь приравнивается к схожести вкусов, желаний и чувств. Она смешивается с отношениями. Тот, кто это слышит, может сказать следующее:

«Я знаю, что люблю тебя, но моя любовь не такая, как твоя, и то, что я говорю тебе, что хочу жить какое-то время одна, это выражение моего отношения к тебе и к себе».

Одна из самых сложных вещей в жизни — это различать отношения и чувства. Трудно различить эти две вещи, и становится еще труднее, когда один из партнеров хочет помешать этому.

«Мне надоела твоя учеба. Тебя все время нет дома, дети тоже жалуются. Ты должна выбирать: либо я, либо учеба...»

«В течение многих лет по выходным у меня просто раскалывалась голова, — рассказывает одна женщина. — Муж проявлял удивительную чуткость и внимание. Он занимался детьми и ухаживал за мной. После того как я прошла тренинг по личностному развитию и гомеопатические процедуры, головные боли исчезли. Но муж постоянно спрашивает меня, особенно по субботам, как я себя чувствую, все ли со мной нормально, не устала ли я. Его настойчивость стала невыносимой для меня, он злит меня. Ему что, нужно, чтобы мне было плохо?»

Однажды эта женщина взорвалась: кричала о том, что она не хочет, чтобы с ней обращались как с больной, как с хрупкой и неразумной женщиной. Слушая ее истеричные вопли, муж оставался спокойным, а затем сказал ей с сочувствием: «Я же вижу, что ты очень устала. Ты не можешь совладать с собой, тебе нужно отдохнуть. Ни о чем не беспокойся, я обо всем позабочусь».

Отвечая в такой форме, он хоть и руководствовался добрыми намерениями, использовал оружие отрицания — не считаться с мнением и словами своего партнера. Не желая этого, он продолжил подавление. В данной ситуации он подавляет изменения, произошедшие в его жене, чтобы не подвергать опасности свое внутреннее равновесие. На этом примере мы можем отличить бунт, являющийся спонтанным и эмоциональным, от сознательного подавления. Это и есть организованные и беспощадные тактики террористов.

История этой пары и попытка, предпринятая женщиной на пути завоевания автономности, закончится бракоразводным процессом, в котором судья согласится с точкой зрения мужа. Против нее в качестве доказательств ее психического расстройства были предъявлены тренинги, в которых она участвовала, такие

как ребефинг¹, и отрывки из книг, которые она читала — Жанин Фонтэн² и «Беседы с ангелом» Гитты Маляс³. У нее забрали детей, а судья сказал ей: «Вы недостаточно самостоятельны, чтобы заботиться о своих детях».

В том, как кто-нибудь пытается выставить своего партнера большим и слабым, мы можем увидеть и его ужасное замешательство, ведь он таким образом пытается взять верх над партнером. Но он никогда не выскажет вслух свои сомнения, будет сражаться с ними и отрицать их, проявляя жестокость и насилие по отношению к своим близким под предлогом хороших чувств и принципов. Эта жестокость губительна для двух людей, она разъединяет их навсегда, особенно если они продолжают жить вместе.

Во имя интересов своего партнера мы будем стараться навязать ему стиль жизни, который считаем для него лучшим...

Молодая девушка, выросшая в многодетной семье, уговаривает свою мать, которая больше не должна заниматься детьми: «Ты должна ходить на выставки, покупать себе новые вещи, путешествовать, строить планы». Каждый раз, приезжая к матери, она спрашивает: «Что нового ты сделала?»

Мать чувствует себя виноватой за свое желание просто жить в тишине и покое. Дочь продолжает донимать ее, потому что не понимает, что ее мать сейчас находится на другом жизненном этапе, отличном от ее, и у нее совсем другие желания и возможности.

Нетолерантность, основанная на отсутствии воображения, мешает представить себе, что у близких тоже есть свои нужды, отличные от наших. Она происходит из-за отсутствия дистанции между своим и чужим «я».

¹ Ребефинг (англ. rebirthing) — дыхательная психотехника, созданная в Америке в начале 1970-х годов. Основной целью ребефинга является трансформация человека и его «возрождение в Духе». — *Примеч. перев.*

² Жанин Фонтэн — автор множества книг по нетрадиционной медицине (методы сафрологии, акупунктуры и астрологии). — *Примеч. перев.*

³ Гитта Маляс (1907–1992) — автор известной книги «Беседы с ангелом», в которой она рассказывает о своем духовном опыте и испытаниях, через которые прошла во время Второй мировой войны, когда жила в Венгрии. — *Примеч. перев.*

Проявлять недовольство

Недовольное лицо — это оружие из арсенала террориста. Он проецирует на своего партнера фрустрацию, с которой не знает, как справиться.

«Тебе было хорошо без меня, и поэтому я испорчу твои воспоминания об этом!»

Женщина с дочерью отправились на выходные в Париж: музей Пикассо, опера, рестораны. По возвращении они продолжают наслаждаться впечатлениями. Стоя на лестничной площадке, мать изображает тенора, а дочка героиню. Дверь открывает муж с непробиваемым выражением лица: «Я думал, вы приедете на поезде, который прибывает в 19:30».

Они замолкают и хором говорят: «Мы так устали, пойдем сразу же спать».

Наше недовольное лицо означает отказ высказать словами, как уязвлена наша гордость: «Я ревную, я задет, я исключен из жизни».

Возвратившись после прекрасных выходных, которые он провел с друзьями в горах, мужчина чувствует, как его хорошее настроение улечивается на глазах при виде страдальческого лица жены, встречающей его на пороге дома: «Значит, ты хорошо отдохнул...»

А ведь она сама сказала ему: «Давай, повеселись как следует, не обращай на меня внимания...»

В основе эмоционального терроризма часто лежит пережитое в молчании страдание, невысказанные обиды.

«Я чувствую себя обиженным и не могу сказать из-за чего. Может быть, из-за этой боли внутри, которая нарушает мою целостность».

Тот, кто закрывается в недовольстве, на самом деле демонстрирует злость и страдание, но его обида, его рана остается глубоко спрятанной. Многие люди заглушают свои страдания, чтобы не беречь раны.

Невыносимое страдание состоит в том, чтобы говорить о нем и одновременно скрывать его тайный источник.



«Я так долго вас жду, сидя тут один в тоске и печали... представляя, как вам там хорошо без меня!»

Некоторые влюбленные, взрослые и дети играют в молчаливую игру под названием «дуться». Она заключается в том, чтобы не говорить с другими, соблюдая определенные правила. Чтобы не отказываться от своего мнения, нужно подождать, пока другой сделает первый шаг. Это требует большой концентрации и внимания, прикованного... к другому. Все это преподносится с некоторым пафосом.

«Моя жена никогда не бывает столь прекрасна и внимательна ко мне, как в моменты, когда она на меня дуется. Она обращается со мной так, будто меня нет».

Иногда дети доводят до отчаяния некоторых из своих сверстников, игнорируя их.

«Девочки, пойдемте, мы с ней больше не говорим, она может рассказать все директорисе».

«Мне было восемь лет, когда один из классных заводил пустил слух, что у меня африканские корни. „Он такой губастый, вы что, не видите? Признайся в этом, мы ничего не имеем против чернокожих!“

Я пытался сказать, что мой прадед был итальянцем... В течение двух лет меня не признавало большинство учеников. Я ненавидел родителей за то, что они родили такого ребенка».

«Это ты плохой»

Когда в отношениях происходят конфликты, возникают трудности, расставания и разногласия, терроризм сводится к тому, чтобы перевести все плохое на партнера. Чтобы самому сохранить безукоризненный облик, чтобы чувствовать себя правым, необходимо доказать другому, что это все его ошибки.

«Мне невыносимо видеть в себе „плохие“ чувства, ошибки и недостатки. Мне нужно освободиться от всего негатива. И я начинаю упорно показывать другому, что он виноват во всем, а я всего лишь невинная жертва, несмотря на все мое проявленное усердие».

Каждый убежден, что внутренние демоны существуют только в нас самих и не могут оказывать влияния на других людей. Некоторые депрессии (например, в результате развода с «плохим» мужем) возникают из-за того, что исчезает возможность проецировать весь негатив на партнера и появляется необходимость признать его в себе.

«Худшее, что он мне смог сделать, так это дать убить себя лихачу-водителю...»

Женщина, которая вышла замуж в восемнадцать лет, чтобы сбежать из семьи, всю жизнь упрекает мужа в том, что он не такой, каким она хочет его видеть. «Ты не можешь взять на себя роль мужчины, роль отца. Посмотри, мой отец до сих пор дает тебе деньги, чтобы поддержать твой бизнес. Я вынуждена всегда принимать решения: переезд, ремонт, каникулы детей... Даже предложение выйти за тебя замуж! Я подтолкнула тебя, чтобы ты пошел к моему отцу, который не хотел, чтобы я так рано выходила замуж». Эта женщина пытается взвалить на плечи своего мужа собственную проблему, которая заключается в том, что она не умеет держать дистанцию со своим отцом и не может освободиться от своей преданности ему, мешающей ей признать другого мужчину.

Вымотанный отец дает оплеуху сыну, который его не слушается. Его захлестывает чувство вины, и он сам становится террористом. Он должен объяснить сыну свой поступок и сплавить ему свое чувство вины: «Ты нарочно вывел меня из себя, когда я вернулся домой, ты никогда не слушаешь то, что я говорю, ты... ты... ты...»

Это потребность отца оправдать и успокоить себя, делегируя свою агрессию, которая намного тяжелее и вреднее, чем полученная пощечина, другому.

Дети часто великодушны и поддаются влиянию, они легко принимают на себя все, что плохо идет в семье. Так они охотно становятся козлами отпущения. В них живет неосознанная вера в то, что папочка «всегда прав» и что в любом случае «они (нас) отблагодарят позже».

Часто происходит путаница между воспитанием и любовью, она присутствует и в наших взрослых отношениях.

«Если я не приспособлюсь, меня не полюбят».

«Во мне всегда жила слабая надежда, что меня могли бы больше любить, если я буду делать все так, как они этого хотят... Это было невыполнимым заданием. Я постоянно пребывал в состоянии самолишения, надеясь, что родители дадут мне то, чего мне не достает, то, что они должны были мне дать... и то, что я никогда так и не получил».

Необходимость превращать партнера в «плохого» может быть нашей реакцией на нанесенную обиду.

Женщина, от которой ушел муж, не может вынести такого удара по своей самооценке. В отчаянии она кричит ему: «Ты можешь все испортить, кроме наших детей: этого я тебе не позволю сделать». Так она приписывает своему мужу намерение испортить жизнь их детей. Эта попытка превратить мужа в гонителя позволяет ей сохранить свой моральный облик на высоте. Она все для себя решила и обвиняет во всем мужа, чтобы избежать узнавания правды о себе.

Чтобы не затрагивать свою отрицательную часть, лучшим средством является отдать партнеру роль «плохого» и оправдать его поведением жестокость, живущую в нас.

Дети очень рано учатся аргументировать спор фразой «Это он начал», произнесенной обиженным тоном. Таким образом они оправдывают удовольствие, которое получили от стычки. И при этом они привыкают к безответственности: «Это не моя вина».

На дорогах можно часто встретить безответственных водителей. Назовем их «правыми». Они никогда не увидят, что их обгон, выполненный на высоком уровне, заставляет вздрагивать тех, кто едет по встречной, от мысли, что они могли бы угодить в кювет по их вине. «Правый» уже далеко уехал, мысленно просчитывая следующий маневр. Также есть особые категории тех, кто любит

преподать урок на дорогах и готов на любой риск, чтобы спровоцировать «благотворно влияющий» страх у автомобилистов или — даже лучше — рост сознательности у рассеянных или новичков, которые беспокоят их... или просто игнорируют.

«Я ничего не говорю»

Тот, кто молчит, ничего не просит и не навязывает, может оказаться еще большим террористом. Он хочет получить внимание другого, не прося об этом, не показывая свою потребность в нем. Так он принуждает своего партнера беспрестанно предугадывать, вычислять и выждать его реакцию.

Фразы «Делай, что хочешь», «Мне все равно» или «Как хочешь» отравляют отношения. Тот, кто их произносит, не знает, чего он хочет, и делает ответственным за свои желания партнера. В семейной или супружеской жизни такое поведение вызывает отказ партнера, проявление жестокости, которая выражается в переходе к действиям и замещениям.

«Что тебе будет приятно получить на день рождения?»

«То, что ты хочешь».

«Я думал о свитере в полоску, как ты любишь».

«Если тебе это нравится».

Но тот, кто ничего не просит, не может ничего получить: он обозначает свои границы и расценивает ожидания и поползновения своего партнера как попытки проникновения в его сокровенное.

Отец, который привык занимать пассивную позицию по отношению к своим детям под именем их свободы и автономности, тоже в своем роде совершает насилие. Он поставил свое желание быть одобренным и избежать конфликтов на первое место перед желаниями его детей, для которых нужны правила и ясная реакция. Он не устанавливает правила, но его отношение словно спрашивает: «Не делайте ничего такого, что могло бы меня огорчить».

Такая снисходительность носит двойственный характер: с одной стороны — это наше красноречивое молчание, а с другой — настоящее проявление агрессии. Это очень серьезно, так как для детей важна ясная позиция родителей по тому или иному вопросу. Им

необходимо видеть и чувствовать, где они находятся по отношению к той или иной проблеме или вопросу.

Иногда молчание слишком громкое, чтобы его не услышать.

Соматизация

Телу нужны слова, чтобы высказаться, и уши, чтобы его выслушали.

Болезни в отношениях могут выполнять две функции — выступать и в качестве оружия, и в качестве средства защиты. Они способны вызывать сильное чувство вины, например, когда мы затрагиваем эту тему в ходе телефонного разговора:

«Ты знаешь, мне что-то нездоровится. Я беспокоюсь, но ты не волнуйся. Поезжай в отпуск...»

«Я не знаю, что произошло, но на следующий день после твоего отъезда на учебу у меня случился приступ прямо на кухне. Представляешь, что бы было, если бы дети остались совсем одни. Но все закончилось хорошо, я вызвала скорую, но она не приехала. Сейчас мне уже намного лучше. Мне нужно сдавать контрольный экзамен. Не беспокойся...»

Болезнь также может выступать средством защиты против терроризма в отношениях, так как она дает возможность отказаться от повиновения.

«Ты же знаешь, что со своей больной спиной я не могу долго находиться в дороге, как ты себе представляешь, что я поеду с тобой к твоей матери?»

«У моего цистита есть и положительные стороны. Муж больше не требует от меня, чтобы я занималась с ним любовью. До этого он просто не давал мне покоя, а для меня это было слишком».

«С тех пор как у меня появился сколиоз, отец не заставляет меня работать в саду».

Являясь по сути терроризмом против себя, направленным против терроризма партнера, болезни приносят свою лепту в слишком асимметричные отношения.

Сотрудничество

Терроризм существует в отношениях и благодаря сотрудничеству его жертвы. Более того, в отношениях часто оба являются жертвами, ведь терроризм бывает взаимным. Тот, кто наделяет партнера мнимым всемогуществом, отдает ему мнимую силу.

Эвелин пришла на консультацию. Послушаем, что она говорит. Постараемся сконцентрироваться на ней, на ее поведение, а не на ее мужа, которого она все время делает главным действующим лицом в своем рассказе.

«Я хотела передохнуть и подумать перед тем, как принять решение — вернуться на работу или развестись». (Она разводит эти два решения, даже не понимая, что они подразумевают одно и то же.) «Я не могу так больше, когда моя жизнь полностью подчинена детям, мужу и родителям мужа, которые во все вмешиваются. Мой муж рассматривает совместную жизнь не как желание, а как долг.

Все началось субботним утром после вопроса Франсуа: „Итак, что мы делаем сегодня и завтра?“ У меня даже не было времени, чтобы поразмышлять над этим, и он сразу же предложил свои продуманные варианты. Он застал меня врасплох. Я бы хотела ответить ему: „Ничего, давай останемся дома вдвоем“. Но я почувствовала себя ужасно, потому что не разделяю его энтузиазма относительно этих планов, которые меня, впрочем, совсем не интересуют. Я так больше не могла, он перекрыл мне кислород.

А деньги! Деньги! Это началось несколько лет назад, когда родился третий ребенок, которого муж не хотел. Он желал, чтобы я и хорошо одевалась, и готовила различные изысканные блюда, и вела семейный бюджет, то есть считала его деньги, и все больше старалась экономить. Иногда мне даже казалось, что когда я ему отдавала деньги, это доставляло ему удовольствие. Я так сделала один раз, когда перечислила деньги на его счет. Он тогда сказал мне: „Как хорошо, я могу давать тебе меньше денег!“ Самые частые его слова: „Ну что же ты делаешь со всеми деньгами, которые я зарабатываю?“ Да, он путает деньги, которые он зарабатывает, с деньгами, которые я трачу на семью.

Как-то я предложила ему пойти куда-нибудь, а он ответил: „Ты вообще о чем думаешь? Нам придется поздно возвращаться домой, а мне завтра на работу!“ Этот ответ сильно задел меня. Я ведь тоже работаю, причем бесплатно! Меня унижает то, что я иждивенка, что я в постоянном долгу перед ним, и я прихожу в отчаяние при мысли, что это будет продолжаться вечно. Но я не ответила, чтобы не подливать масла в огонь. Я постоянно живу с чувством вины и неудовлетворенности. Он лучше меня, и, конечно, он прав».

Сегодня во время консультации Эвелин оговорила, как она плохо относилась к самой себе, как отрицала себя, уступая во всем мужу. «Сначала я считала, что решительность и требовательность всего лишь черты его характера. Он всегда знал, чего хочет, а я была такая нерешительная!»

Постепенно она поняла, что может быть другой, может заставить мужа считаться с ней без этих эмоциональных вспышек. Она в силах отстаивать свою точку зрения, не прибегая к отказам и к саботированию. Ей не хватало воздуха, она начала заниматься йогой, но: «Этого недостаточно, мне нужно найти себя». Она обнаруживает свои собственные желания, которые отличаются от желаний ее мужа Франсуа. Она, которая так долго была парализована навязанной ей жизнью, начинает снова дышать полной грудью. Она прислушивается к своим желаниям. На данный момент только у Франсуа возникают трудности с тем, что она меняется.

Необходимо выражать свое мнение, а не вступать в разногласия.

Потакая терроризму в отношениях, мы сами наносим себе ущерб, подавляя себя и подвергая критике. Эту проблему могут решить транквилизаторы. Шестьдесят шесть из семидесяти процентов потребителей транквилизаторов составляют женщины. Женщинам, угнетенным супружеским терроризмом, выписывают психотропные средства чаще, чем мужчинам. Это успокаивает супругу и продлевает ситуацию, в которой она играет роль жертвы. Это напоминает пластырь, наклеенный таким образом, чтобы скрыть проблемы в отношениях, одиночество и беспомощность.

Молчание имеет тягостное воздействие во многих семьях, где не принято обсуждать некоторые темы.

«Мамочка, почему тетя Мишель беременна и не замужем? Она как Божья Матерь?»

«Такое нельзя сравнивать. Ты говоришь глупости. Давай, заканчивай есть и иди играй».

«В школе нам сказали, что некоторые отцы делают непристойные вещи со своими дочерьми, и если такое происходит, то надо обязательно рассказывать об этом. Папочка, ты думаешь, что они так действительно делают?»

«Ты что, хочешь заработать оплеуху? Ты совсем с ума сошла воображать такое! Понятно теперь, чему вас учат в школе!»

После таких ответов потребность в открытом подавлении постепенно отпадает, дети начинают подвергать себя самоцензуре, чем и продолжают заниматься во взрослой жизни. Их средствами самовыражения остаются поступки, инциденты, соматизация и молчание в отношениях.

Большинство людей, про которых мы рассказываем, жалуются на тишину, царившую в семьях их родителей.

«Не было подходящих слов. Везде было молчание. За столом, везде».

«Моя мать заставляла меня есть, не произнося ни слова».

«Моя мать все время говорила, но это были пустые слова».

Большинство людей жалуются на то, что они навсегда сохраняют в себе это молчание в форме внутреннего подавления, управляемого воображением.

«Если я скажу это, он ни за что не поймет и разозлится».

«Если я покажу свои настоящие чувства, окружающие будут смеяться надо мной и презирать меня, и я сам стану себя ненавидеть».

«Это не стоит того, чтобы говорить об этом. Ничего не изменится, я не хочу никого обидеть».

«Зачем говорить о моей грусти, ведь это совершенно нормально». (Как будто о нормальных вещах не стоит разговаривать!)

Дети быстро понимают, что слова, такие важные и жизненно необходимые, могут породить еще больше неприятностей, жестокости и отказов, и поэтому они замолкают.

Выходить за рамки эмоционального терроризма

Терроризмом движет страх. Его власть заключается в двух страхах — нашего собственного и нашего партнера. Мы испытываем множество страхов, переплетающих прошлое, настоящее и будущее.

Весь наш терроризм происходит от страхов.

«Не одевайся так».

«Я думаю, что ты много позволяешь своим друзьям».

«Я не вижу, чтобы ты хоть как-то продвинулся в учебе. Ты такой и есть, всегда будешь создавать себе проблемы...»

«Ты не понимаешь, что ты должен перестать...»

Самое ужасное в эмоциональном терроризме — это то, что мы заставляем человека верить, что это его точка зрения, которую мы ему преподносим.

«Не говори с другими о наших отношениях».

Мы боимся, что наш партнер будет говорить за нас, даст о нас неверное представление, выдаст наше сокровенное. Мы не доверяем ему и приказываем молчать. Мы хотим управлять словами даже в свое отсутствие. И используем осуждения или даже угрозы в качестве средств подавления.

«Это так глупо с твоей стороны — рассказывать все о наших отношениях своей матери. Это может привести нас к разрыву».

«Если ты скажешь, что происходит между нами, я могу не сдержаться».

Помимо страха, конечно, кто-то, возможно, хочет сохранить интимность в отношениях. И партнер, опасаящийся осуждения и разрыва, подчиняется, ограничивает свою свободу и слова. Он скажет, например, следующее:

«Я говорю все, что хочу и кому хочу, но я учитываю твое мнение».

Или еще лучше — он может обо всем рассказать другим и со своей стороны надавить на собеседника.

«Не говори ему, что я рассказал тебе...»

Страх вынудит его подчиниться либо втайне не подчиниться.

Подчиняться и приспосабливаться

Что же заставляет нас подчиняться правилам партнера? Страхи, конечно, и трудности, которые заключаются в том, что мы сами не знаем, чего хотим, что чувствуем, что думаем, что представляем из себя на данный момент. Сначала нужно все это узнать, потом осмелиться признать, продемонстрировать партнеру и продолжать в таком же духе. Чувство долга иногда приводит нас к тому, что за нас все решают окружающие.

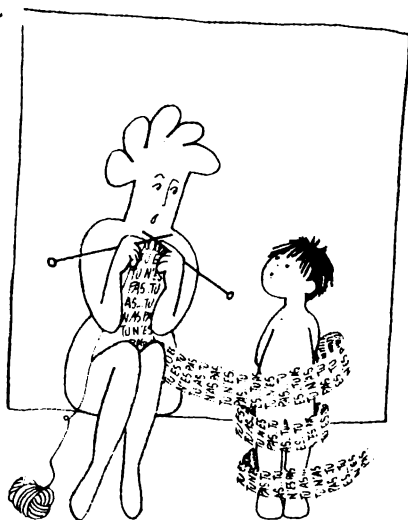
«Я должна подстричься, в противном случае он будет расстроен».

«Я должна навещать свою мать (даже если у меня нет желания), она сказала мне, что я совсем ее забросила...»

Отношения между матерью и ребенком часто наполнены различными требованиями, которые выступают в качестве приказов для ребенка, требований, чтобы он соответствовал ожиданиям матери. Некоторые выросшие дети не могут жить нормально без чужого мнения. Часто на сеансах психотерапии мы слышим об этом повиновении и сдерживаемом возмущении.

«Я не могу поступать иначе, я сопротивляюсь, убегаю, сражаюсь, дохожу до крайности, но в конечном итоге я все равно делаю так, как она пожелает».

Некоторые токсикоманы воспринимают свою наркотическую зависимость как что-то типа противопожарного ограждения, служащего непреодолимым экраном между ними и их матерями. Наркотик выступает в качестве самостоятельного третьего лица в отношениях с матерью. Он заполняет и пожирает их с такой же жестокостью, от которой никуда не убежишь.



«Если ты все будешь решать за меня, мамочка, как же я тогда стану взрослым?»

Во многих ситуациях в отношениях существует альтернатива: либо мы сами выбираем, какими нам быть, либо за нас это делает кто-то другой.

Самые ужасные родительские послания это те, которые начинаются со слов «ты такой...». Эти фразы действуют гораздо сильнее, чем фраза «ты должен». «Ты должен» оставляет немного места для свободной воли ребенка, для возможности не подчиняться. «Ты должен» цепляется за поведение, поступки, а не за саму личность, в отличие от слов «ты такой...». «Ты такой...» замораживает представление о себе, впечатывается в память ребенка, который еще не успел сформироваться как личность.

«Ты — как моя старшая сестра, которая никогда не думает о других».

«Ты не создан для учебы».

«Ты неартистичен».

Даже самые лестные образы, по сути, навязываются нам партнерами, чтобы не разочароваться в нас. Они постоянно бросают нам вызов в виде обязательства соответствовать навязанной модели. Они обязывают нас не разочаровывать своих близких.

«Ты умнее, чем твои братья».

«Я знаю, что всегда могу рассчитывать на твою поддержку».

Восприимчивый ребенок будет стараться устроить свою жизнь согласно навязанной ему модели. Он станет будто бы ответом на ожидания окружающих, их представлениям о нем. Конечно, все это происходит в рамках подчинения.

Для взрослого понять, кто же он, тоже достаточно трудная задача. У каждого из нас тысяча граней, множество различных желаний и возможностей, порой противоречащих друг другу. Калейдоскоп наших страхов, желаний и мыслей создает беспрестанно меняющиеся образы. Мы оказываемся в плену своих стремлений и надежд, которые являются нашей силой и слабостью одновременно.

Когда кто-то поворачивает этот калейдоскоп и говорит нам, показывая на сложившийся узор: «Вот, смотри, ты такой, и таким ты должен быть», у нас появляется возможность увидеть себя или всего лишь некоторые свои стороны так, как их видят другие. Они увлекают нас на свою территорию, и мы не должны стесняться чув-

ствовать себя там как дома. Мы может думать: «Да, я такой», «Да, я такой, каким ты меня видишь», «Да я такой, каким ты хочешь, чтобы я был», даже если всего лишь мгновение назад мы думали о себе по-другому. И здесь дело не в нашем непостоянстве и несобранности, а, наоборот, в нашей внутренней динамике, в которой живут рядом, перекликаются, раскрываются или парализуются наши бесчисленные стремления быть таким-то или таким-то, быть таким или не быть.

Главный вопрос, который мы должны задать, чтобы себя понять, таков: «Что в данный конкретный момент мной управляет?»

- Не движет ли мной желание быть принятым и одобренным, заставляя молчать мою критическую сторону? Действительно ли я с этим согласен?
- Что мной движет? Желание сделать кому-то больно, высказав свою агрессию? Желание понять собеседника и принять его точку зрения? Желание молчать, отдалиться и забыть?
- К какому внутреннему голосу мне стоит прислушаться?

В ситуации, в которой нас разрывают внутренние противоречия, нам легче прислушаться к чужому мнению и следовать чужим взглядам. Позволяя другим выбирать за себя, мы убегаем от необходимости самим делать трудный выбор и склонности к противоположным мнениям; мы убегаем от самих себя, мы не в силах сохранить внутреннюю целостность.

Агрессия, которую мы испытываем по отношению к человеку в течение его затянувшегося отсутствия, мгновенно исчезает в тот момент, когда мы тепло встречаем его, улыбаясь, уверенные в своем безоговорочном приеме. Какое из двух внутренних «я» мы покажем? То, что полно фрустрациями и агрессией, или то, что всем довольно и спокойно?

Подавляя одно из этих «я», мы все равно рано или поздно себя выдадим. Когда мы позволяем, чтобы желания и чувства партнера захватили нас (ту часть, которая испытывает сходные чувства), наша злость и ярость найдут выход в другой ситуации и другим способом!

Любые отношения — это взаимодействие. Иногда некоторые встречи заставляют нас измениться. Например, когда мы одино-

ки, раздираемы собственными противоположными чувствами. Чтобы лучше бороться с ними, мы проецируем часть этих чувств на своего партнера.

Также можно позиционировать себя, выражаясь через следующие вещи:

- Мое мстительное обдумывание.
- Моя радость и удовольствие.

«Вот, что я испытывал, ожидая тебя. Вот, что я испытываю, встретив тебя».

Я научился говорить «да», осмеливаясь сказать «нет».

Отстаивать свою позицию

У отца семейства проблемы. У его дочери-подростка трудный период в жизни. Она настроена враждебно, закрыта от всех, бунтует. Он убежден, что ей надо поговорить с кем-то посторонним, ведь ему самому неудобно это делать. И вот как-то раз он дает ей адрес центра поддержки, о котором ему рассказали. «Зачем ты говоришь мне об этом, — восклицает его дочь, — ты ведь прекрасно знаешь, что я туда не пойду!» Отец забирает карточку с номером телефона центра и с грустью выходит из комнаты дочери. «Она ничего не хочет принимать от меня, — твердит он, — она отказывается от всего, что я ей предлагаю...»

Он сдался, увидев ее реакцию («Ты ведь прекрасно знаешь...»), и не отстаивал свою позицию. А ведь ему достаточно было сказать:

«Я даю тебе этот адрес, и тебе решать, пойдешь ты туда или нет. Да, это правда, что, поступая таким образом, я пытаюсь решить свои проблемы с тобой. Если ты наконец признаешь их, может быть, ты что-нибудь сможешь с этим сделать».

Дочь тоже поставлена перед выбором:

- Согласиться с мнением отца и принять его предложение.
- Не соглашаться и не принимать.
- Услышать беспокойство отца, не поддаваясь ему, но признавая его. В таком случае отец почувствует, что дочь его услышала.

Не соглашаться на то, что предлагают другие

Диалоги, начинающиеся с фраз «ты такой...», часто являются взаимными попытками определить своего партнера, приписав ему отрицательную роль и тем самым укрепить свою позицию жертвы или «хорошего».

Престарелая одинокая мать требует от своей дочери звонить ей каждое воскресенье. Таким образом она устанавливает момент, когда ее дочь «должна проявлять инициативу» и звонить ей. Поддерживает ли она так иллюзию, что дочь хочет звонить ей регулярно?

Дочь не знает, что ей ответить на это, поэтому она отвечает «да», а потом часто забывает о своем обещании. Она звонит матери в понедельник, и, конечно, первое, что она слышит, это упреки и жалобы: «Ты не позвонила мне вчера».

Дочь будет оправдываться, объяснять, что ее вчера не было дома и так далее. Причины и последствия этого незвонка они могут обсуждать еще долго, даже не отдавая себе отчета в том, что это ловушка, что дочь не согласна с той позицией, которую ей предлагает мать. Например, дочь может сделать по-другому: «Я буду дома в пятницу вечером. Если ты хочешь, то можешь мне позвонить между 20 и 21:30». Или еще: «Мне не подходит это время. Я буду звонить тебе, когда мне будет удобно».

Самоопределение

Необходимо согласиться с чужим желанием, чтобы суметь его обойти.

Единственно возможное решение, которое способно прекратить эмоциональный терроризм, состоит в том, чтобы постоянно самоопределяться, при этом признавая требования и чувства другого человека.

«Я понимаю, как важно для тебя, чтобы мы венчались в церкви, но для меня это неактуально».

Также возможно защитить себя от садизма, внутренне отдаляясь, управляя своими собственными эмоциями, но не сливаясь

с ними полностью. «Это тоже пройдет». Никто не обязан лезть в дела других людей.

Возражать

Протестуя, мы часто потакаем терроризму, которому сами подвержены. Вопреки всему тот, кто возражает, кто систематически объявляет, что не согласен, кто борется с мнением других людей, еще больше от них зависит. Он протестует против чужого мнения, но часто не предлагает свои собственные планы и желания. Он не может отвлечься от своих эмоций, чтобы начать отношения.

«Моя подруга хочет, чтобы мы построили вместе дом, у нее очень много идей. Я не согласен. Я не знаю, чего бы мне хотелось, но, по крайней мере, я точно знаю, что я против ее идей».

Протестанты оттого и назвали себя так, что были против существующей церкви.

Ошибка псевдообоснованности, зиждущейся на противостоянии и протесте, — это обязательный этап, через который проходят все подростки перед тем, как они сами создадут свою систему референций. Некоторые так и продолжают держаться за позицию «я протестую» и, отталкиваясь от этого, определяют свои собственные позиции.

Спротивление терроризму

Терроризм говорит о наших страхах и слабостях. Есть одно главное отличие между политическим терроризмом и терроризмом в отношениях. Первый носит умышленный, продуманный, осознанный характер. Последний же носит компульсивный характер, то есть является вынужденным и часто неосознанным... Он внедряется в отношения ловко, хитро и невероятно настойчиво, расстраивая планы, изменяя намерения, саботируя лучшие замыслы.

Мы думаем, что эмоциональный терроризм лежит в основе физических и психических болезней, которые превращаются в хронические, позволяя человеку — вот ведь парадокс! — выжить в хаосе, который без этого становится невыносимым.

Как же укрепить в себе иммунитет против того, кто, прикрываясь любовью, старается влиять на наши эмоции, поведение, мысли и стиль жизни?

- Если я подчиняюсь, то это значит, что я забочусь о своем партнере, я успокаиваю его в ущерб себе.
- Если я восстаю, я объявляю своему партнеру войну и рискую нашими отношениями.
- Если я не обращаю внимания на его давление, оно становится только сильнее.
- Когда я говорю своему партнеру, что он не дает мне покоя, он это отрицает.

Как же не позволить партнеру заразить нас его страхами, потерями и яростными убеждениями?

«Она каждый день так ловко поддевает меня, чтобы показать мне, что я ужасный муж».

«Мой отец постоянно дает мне знать, что он не доверяет мне, что я разочаровываю его своими поступками. Это подрывает мою самооценку и усиливает мои сомнения».

Многие люди, поддерживающие «больные» отношения, не имеют иммунитета против страхов своих партнеров.

Как же защитить себя от этого?

Некоторые выбирают побег и в другом месте воссоздают похожие отношения, так и не сумев освободиться от этой схемы.

Другие, обжегшись, предпочитают одиночество.

Что же касается нас, то в следующей главе мы попытаемся описать некоторые ориентиры, которые помогли бы обозначить дорогу к большей дифференциации и осознанию своей ответственности, чтобы стать лучшим компаньоном для себя самого — и таким образом и для других.

Нужны границы, чтобы иметь возможность идти дальше.

Глава десятая

Ответственность

Позиция, которую мы занимаем в отношениях, часто заключается в том, что мы отрицаем ответственность за то, что мы переживаем, и сваливаем ее на другого.

Другой несет ответственность за то, что я испытываю

Если я переживаю, то это происходит из-за какого-нибудь человека или события, значит, этот человек или ситуация несет ответственность за то, что я испытываю.

Вот в кратком пересказе один из самых прочных мифов в отношениях.

«Я испытываю злость, разочарование, грусть, а все потому, что он забыл о нашей встрече... потому, что она не поняла... потому, что она говорит, что любит меня, а как только мы оказываемся в кровати, она поворачивается ко мне спиной... потому, что он не ответил на мое письмо...»

Эти обвинительные «он» и «она» часто подразумевают под собой родителей, возлюбленных, кого-то из наших близких. Они становятся теми, кто разочаровывает нас, и мы обращаем против них всю свою злость, обвиняем их во всех ошибках, возлагаем на них всю ответственность за то, что с нами происходит — как за хорошее, так и за плохое, как за наш успех, так и за наши промахи, как за наши улыбки, так и за наши слезы.

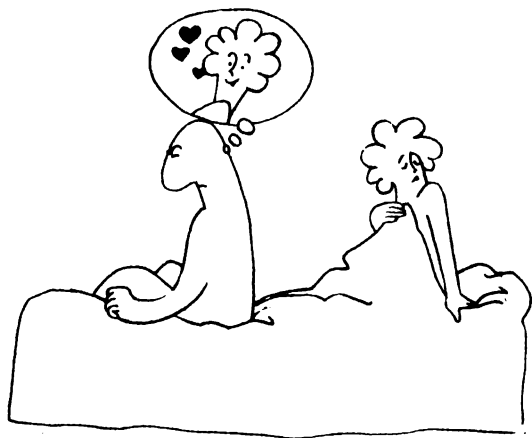
Это всемогущество, приписанное другому человеку, является результатом утраты у нас чувства ответственности за себя и свои поступки. Как будто мы безответственные и неразумные люди.

«Я потерял, я страдаю... значит, я не могу ничего сделать для себя».

И если партнер поступает так же, мы оказываемся в замкнутом круге.

«Я упрекаю тебя, потому что ты так часто отсутствуешь».

«Я часто отсутствую, потому что хочу убежать от твоих обвинений, твоего плохого настроения и твоих жалоб».



«Я дуюсь, поэтому она тоже дуется... видя, что я дуюсь»

Мы придумываем бесконечные отговорки, чтобы не чувствовать себя ответственными за то, что с нами происходит, чтобы всегда находить внешние причины, чтобы не делать выбор или не брать на себя ответственность за него.

Кто-то другой мне сказал, что он хотел, чтобы я повел себя таким образом, я должен был проявить свою реакцию — уйти от него, помочь ему, сделать по-своему или взять на себя ответственность...

Весной Жерар говорит с Одетт о своем желании взять двухнедельный отпуск этим летом. Одетт не против этой идеи (но «за» ли она?), и она планирует провести это время в нудистском лагере. Жерар резко реагирует на это: «Я полностью с тобой не согласен!»

Одетт отказывается от своей идеи. Пара планирует провести отпуск по-другому, но в июне Жерар заявляет о своем намерении уехать в отпуск без Одетт. Он возьмет с собой сына. Жерар добавляет: «Если тебе действительно

интересен этот лагерь nudистов, поезжай». Одett пытается записаться в лагерь, но там уже не осталось мест; она начинает искать другие лагеря, но нигде уже нет мест. «Какой ужас! Он помешал мне осуществить задуманное, запретил мне туда поехать, а потом разрешил, когда уже не осталось вариантов. Он все испортил, он мной манипулировал».

Одett задается вопросом об изменении взглядов Жерара, но не затрагивает тему, почему она позволила ему манипулировать собой и диктовать ей свои условия. Она не спрашивает себя: «И что заставило меня послушаться его?» Испорченный отпуск шокировал ее. Так она научится уходить от односторонних обвинений и находить равновесие между двумя внутренними стремлениями (которые борются друг с другом).

«У меня появляется ощущение, что я живу как дикарка, и опасения по поводу последствий, когда я делаю так, как хочу, не обращая внимания на реакцию окружающих. Я чувствую себя не в своей тарелке, когда на меня влияют желания и страхи окружающих».

Отношения, основанные на убеждении, что другой несет ответственность за то, что мы испытываем, ведут к беспомощности, стагнации, сумасшествию. Но они также предоставляют нам оправдания и алиби, особенно если относятся к тому, что произошло в детстве.

«Мне никогда не давали говорить то, что я думаю, поэтому я и не могу выражать свои чувства».

«Мне говорили, чтобы я держала все под контролем, поэтому я не могу пустить все на самотек».

«Мне говорили, что сексуальность — это плохо, я и стала фригидной».

Не отрицая психологического воздействия, созданного эмоциональной, сенситивной и психической зависимостью детей, мы продолжаем поддерживать это воздействие.

Есть вещи, которые мы понимаем сами в конкретный жизненный момент, а есть то, за что мы продолжаем цепляться многие и многие годы.

Не клянемся ли мы тайно в верности на всю жизнь родительским установкам, которые тем не менее отвергаем? Чаще всего мы переносим родительскую миссию на значимых в нашей жизни людей, в наши отношения с близкими, в наше общение с окружающим миром. Такая динамика часто происходит в парах, где

один из партнеров вкладывает в другого то, что он не может принять в себе. В этом случае партнер, как правило, рассматривается в качестве причины эволюции наших чувств.

«Если бы ты не заставил сделать меня аборт, я бы все еще любила тебя».

«Если бы ты постоянно не бегал за мной и не названивал, сейчас я уже была бы равнодушна к тебе и больше не страдала бы».

«Если бы ты не был таким зависимым, я чувствовала бы себя свободной».

Партнер рассматривается как источник наших чувств и горьких воспоминаний. Следовательно, он должен изменить их, исправить, удалить.

«Из-за него я стала такой. Он должен перестать вести себя подобным образом, и тогда все будет лучше».

Во всем этом есть один парадокс, который состоит в том, что мы одновременно наделяем нашего партнера безграничным всемогуществом и довольно сильно верим в то, что он обязан измениться, взяв на себя ответственность за наши несчастья, под давлением чувства вины, которое мы у него вызываем. Что-то наподобие фантастической борьбы (фантазмагорической или реальной) возникает в некоторых отношениях (супружеских и родительских) и продолжается на протяжении многих лет. Супружеские или родительские войны, которые продолжаются многие поколения, начинаются с чистой нелепицы. «Я не считаю себя ответственным за все, что я чувствую и переживаю».

И вот мы хотим изменить партнера во имя его или нашего блага.

Я хочу изменить партнера

Перспектива (которую мы сами себе представляем) ответственности партнера загоняет нас в распространенную в отношениях ловушку: попытку заставить партнера измениться. Это кажется таким логичным и очевидным.

«Я не разделяю нервозность моей коллеги, но она передается в итоге и мне. Понятно, что она должна перестать нервничать. Для нее это будет только лучше».

«Я бы хотела, чтобы мой парень сопротивлялся мне, чтобы я смогла проявить себя. Он всегда согласен со мной, и я не понимаю, кем я становлюсь рядом с ним».

«Я все время испытываю фрустрацию, когда общаюсь со своим отцом, потому что он никогда не выражает своих чувств. На протяжении многих лет я жду настоящего общения с ним. Наверняка он чувствует что-то, но никогда не говорит об этом, я тоже никогда не могу его разговорить. Поэтому я иду в атаку и спорю с ним, а он злится и прерывает отношения».

«Моя мать наводняет меня своими желаниями и страхами, она должна научиться себя контролировать, не изливать на меня все свои опасения и тревоги».

Глубокое желание изменить другого, чтобы, наконец, мы смогли бы почувствовать себя лучше, чтобы прошли все болезни и страдания — вот одно из наших самых фрустрированных и обоснованных стремлений. Попытки изменить другого, начать с него осложняют жизнь. Они цементируют отношения и приводят их в состояние застоя.

«Я изначально знаю, как все будет. Я скажу ему об этом, а он ответит мне вот так. Он всегда такой...»

«Я никогда не смогу рассказать своей матери, что живу с разведенным мужчиной или что уже делала аборт. Она отвернется от меня, как будто я больше не ее дочь».

Ставя на первое место пыл, с которым наш партнер защищается, мы избегаем возможности выслушать его, понять, чем он задет.

Так мы невероятно ловко устанавливаем ненастоящие отношения и избегаем признавать:

- В себе: все, что связано с отношениями с женатым мужчиной.
- В другом: все, что будет задето в моей матери, когда она узнает о моих отношениях с женатым мужчиной.

Такое отношение позволяет нам заблуждаться по поводу собственных недостатков. И часто оно взаимное.

«Не заставляй меня выбирать», — требует женатый мужчина от своей любовницы.

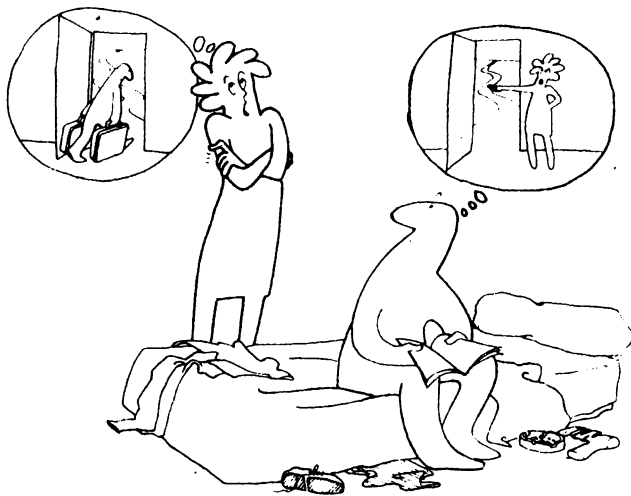
«Не навязывай мне это расставание, — возражает она, — и не вынуждай меня скрывать, что я от этого страдаю».

Каждый стремится решить собственную дилемму, требуя от другого изменить свои ожидания и желания. Каждый позиционирует себя по отношению к другому, требуя от него уничтожать свои потребности.

Стремление повлиять на желания и потребности другого человека является одной из самых старинных наших утопий. Мы хотим таким образом увидеть доказательства его любви, силу его привязанности.

«Если ты любишь меня, ты согласишься отказаться от своих желаний, ты не пожелаешь причинить мне боль, отставив свою позицию».

Мать, которая не одобряет того, что ее двадцатичетырехлетний сын продолжает жить с ними, призывает его найти свое место в жизни согласно ее представлениям: «Ты должен получить профессию, строить свою жизнь, быть независимым, ты должен хотеть жить в собственной квартире». На что тот ей отвечает: «У меня для этого еще столько времени, а если ты хочешь выставить меня из дома, просто скажи об этом». Она хотела бы, чтобы у сына появились возможности для переезда; ему хотелось бы, чтобы ей хватило смелости выставить его вон!



«Я бы так хотела, чтобы он нашел свою дорогу».
«Я так хочу, чтобы она выставила меня за дверь»

Попытка изменить другого согласно собственным представлениям обречена на неудачу. Она ведет к общению, наполненному глухой жестокостью и подавленной ненавистью.

Я стараюсь отвечать за то, что испытывают другие

Некоторые люди стремятся чувствовать себя ответственными за все, что испытывают окружающие. Так, родители берут на себя всю ответственность за ошибки, удачи и негативные или позитивные характеристики их детей. Они рассматривают детей как свое продолжение, и дети отвечают им намного позднее, обвиняя родителей в том, что те являются причинами всех их проблем (редко — их благополучия).

Дети также обременяют себя ложной ответственностью, берут на себя тяжкий груз своих родителей, чтобы попытаться вылечить их скрытые раны и обиды или избавиться от разочарований и страхов.

Они чувствуют себя причиной ссор и развода родителей, их печали и радости. Природный эгоцентризм не позволяет детям представить, что они могут быть совсем к этому непричастны. Слишком обидно узнавать, что мы не сыграли никакой роли в жизни людей, которые нам дороги.

Чувство вины основывается на иллюзорном чувстве всемогущества. Может быть, из-за этого данное разрушительное чувство так распространено в культуре Востока. Большая часть образования основывается на угрозах, принижении и агрессии. Чувство вины играет компенсирующую роль в том отрицании себя, которое осуществляется на протяжении многих лет.

Дети, растущие возле подавленных и опасующихся быть брошенными родителей, часто сохраняют туманное чувство вины, базирующееся на ложных убеждениях.

«Я должен вернуть ему радость жизни, целостность, здоровье, я не могу разочаровать его...»

- Если бы я сделал...
- Если бы я был...
- Если бы я остался...

- Если бы я знал...
- Если бы я верил ему...

Некоторые вводят это стремление в отношениях и развивают деятельность по наверстыванию, восстановлению и заглаживанию неприятностей, за которые они считают себя ответственными. А другие (родители и близкое окружение) пользуются этим, порою злоупотребляя данным чувством вины.

«Мой муж попал в серьезную аварию сразу после нашей ссоры. Я чувствую себя виноватой в этом, это произошло из-за меня».

Мы можем спросить себя, будет ли эта женщина чувствовать себя легче или разочарованнее, если она узнает, что не в ее силах определять поступки мужа. Даже если она себя уничтожит, веря, что это произошло по ее вине, это всего лишь ее личное решение и ее выбор.

«Моя мать никогда не смирится с тем, что я вышла замуж за разведенного мужчину. Она сказала мне, что предпочла бы увидеть меня мертвой. И иногда у меня возникает желание покончить жизнь самоубийством... но я даже не знаю, доставит ли это ей удовольствие».

Чего мы только ни делаем, чтобы якобы защитить другого!

«Я не показываю своему мужу, что могу отлично сама со всем справляться, ведь ему так нужно чувствовать себя сильным защитником».

«Меня мучили головные боли на протяжении двадцати лет. После того как я занялась собой, они исчезли. Но самое удивительное то, что мой муж продолжал уверять меня, что мне необходимо отдыхать, что моя мигрень все еще не прошла до конца. Он хочет любой ценой позаботиться обо мне, несмотря на то, что боли уже перестали меня мучить!»

«Я прячу свои сомнения и свою уязвимость от сына, он не переживет, если узнает, что его отец слабак».

«Я не касаюсь в разговорах с ним темы денег, это поставит его в затруднительное положение».

Системы взаимной защиты в парах, семьях или профессиональных и дружеских отношениях прочны и внушают доверие. Они ставят границы для каждого и, конечно, предлагают роли и модели поведения, начиная с которых «мы знаем, куда идем».

Ответственность за реакцию других людей предлагает нам удобное алиби и позволяет избежать мук своей двуликости.

Женщина говорит, что больше не может выносить мужа, его контроль и бесконечные требования. Так, после многих лет и сомнений она сообщает ему о своем решении развестись. Он очень бурно реагирует на ее решение, впадает в депрессию, и она отказывается от своего намерения. Она соглашается остаться с ним. «Если я уйду, я буду виновата в его отчаянии и уничтожении».

Так она смогла решить свою дилемму (остаться или уйти), не поверив в то, что муж переживет ее уход, взяв на себя всю ответственность за его состояние.

Оставаясь скованными желанием или нежеланием другого, мы избавляемся от необходимости дифференцировать себя, вырывать себя из системы «ущемлений», от возможности открывать для себя более продуктивные отношения, хоть иногда и очевидно эгоистические. Обвинение в эгоизме исходит от нашего окружения. Сначала оно обвиняет, а затем старается поддержать в нас чувство вины и унижения.

Ощущение того, что мы несем ответственность за чувства другого человека, восходит к детству, к времени нашего всемогущества и еще не сформировавшейся личности.

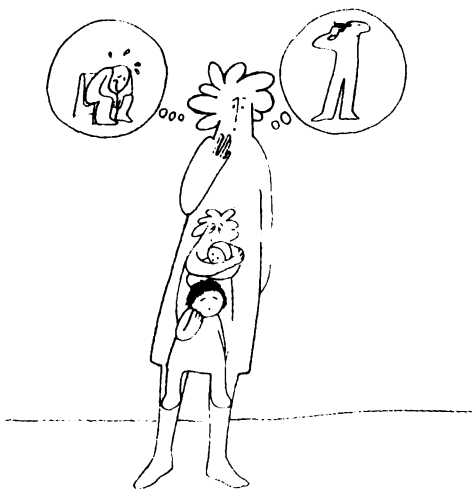
Замужняя женщина на протяжении восьми лет встречается с другим мужчиной и признается, что эта ситуация причиняет ей неудобства. Она бы предпочла выбрать. Она не может уйти от своего мужа, так как он впадёт в депрессию; она не может бросить любовника, так как он угрожает покончить жизнь самоубийством. Во время долгого разговора она так и не смогла сказать, чего она хочет сама. Она только и делала, что жила чувством ответственности за будущее этих мужчин.

Позднее, вспоминая свое детство, он рассказывает о депрессии матери, в которой та находилась после рождения ее сестры. Ей самой тогда было шесть лет. Она чувствовала себя ответственной за состояние матери. Она своими поступками и агрессивным поведением была его причиной, а также должна была нести на себе ответственность за ребенка и за весь дом.

Когда она поняла, что совсем не имеет отношения к депрессии своей матери, она воскликнула: «Но ведь у меня не было возможности! Я жила в полной иллюзии своего всемогущества!»

Ведь чувствовать себя ответственным за то, что испытывает другой человек, это значит и культивировать в себе власть и возможность на него влиять. Это так трудно отпустить! Это значит и пытаться сохранить контроль над отношениями и поддерживать,

чего бы это ни стоило, иллюзию всемогущества над другим, над его мыслями, чувствами и жизнью. Мы очень часто ошибочно ассоциируем это чувство с силой привязанности. Партнер узнает силу нашей любви тогда, когда мы чувствуем малейшие изменения в его настроении, его малейшие душевные порывы.



«Да, я женщина, жена, мать, любовница, маленькая девочка... и совсем ребенок»

Я не несу ответственности за то, что чувствует другой

Образование и воспитание способствуют внушению детям ответственности, вызывающей чувство вины.

«Твоя сестра страдает из-за тебя».

«Ты сделал брату больно».

«Отец расстраивается из-за твоего поведения, а мать сказала мне, что сожалеет о том, что она еще жива, когда узнала, что ты натворил!»

Но какой ребенок сможет сказать своему отцу: «Ты расстроен из-за моих ошибок в школе, и это разочарование только твое, папа. Я думаю, что ты сам отвечаешь за свое разочарование. Я не хочу нагружать себя этим, заставляя себя работать больше либо обвиняя себя, что я плохо работаю?»

Внушение чувства вины — это своего рода деформация, обострение чувства сострадания, живущего в нас с детства. Эта способность, которая заставляет нас не замечать страдания того, кого мы любим, и того, кто любит нас. Как только мы говорим тому, кто несчастлив по нашей вине, что мы не чувствуем себя виноватыми в его страданиях, он сразу же возмущается и обвиняет нас в несознательности, испорченности и ужасном отношении к людям. Это утверждение может показаться нам шокирующим.

Не несет ли ответственности мужчина, бросивший свою жену, за отчаяние, которое она испытывает? Или женщина, которая ушла от своего мужа, и ее дети, ведь она не может заботиться о них в одиночку, не чувствует ли себя виноватой, представляя их одиночество? (Конечно, не свое чувство, которое будет названо людьми «свободой» или «легкомыслием».) Не несем ли мы ответственности за тех, кого приручили? (Лис из «Маленького Принца».) Нет, и вместе с тем да, совсем чуть-чуть. Так снова проявляются вопросы верности, чьи корни древнее, чем наша жизнь.

Сложно действовать только так, как мы хотим. Эта трудность заключается в желании угодить, не разочаровать и завоевать уважение другого человека. Но если мы берем на себя ответственность за чувства других людей, мы оказываемся в ловушке.

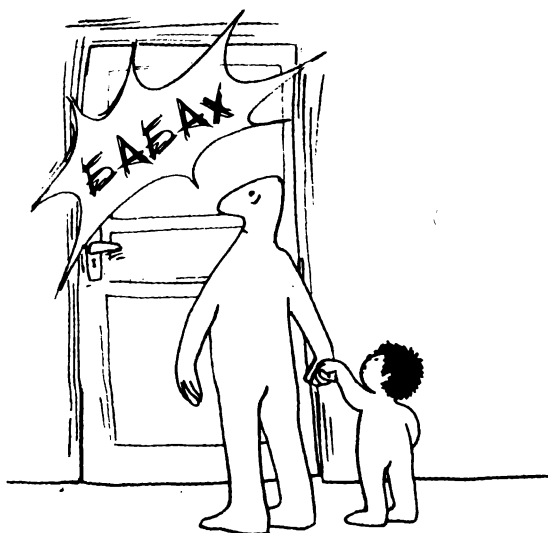
После многих лет борьбы и увещаний преданная дочь опускает руки: «Если мой отец сам сделал выбор и решил уничтожить себя алкоголем, я прекращаю спорить с ним и портить свою жизнь, пытаюсь его спасти. Его алкоголизм принадлежит только ему. И он, стоящий между ним и мной, между другими и ним, его любимый компаньон по жизни. Я свободна от всего этого, и у меня есть собственные жизненные приоритеты...»

Другой отец, потративший много сил, борясь с анорексией дочери, однажды заявляет ей: «Я не несу ответственности за то, ешь ты или нет. Мое обязательство состоит в том, чтобы дать тебе еду — и это все».

Не брать на себя ответственность за других людей — это значит отказываться помогать им убежать от последствий принятых ими решений.

Например, отец-еврей упрекает своего сына в том, что он женился не на еврейке, и отказывается встречаться со своими внуками. Ставший отцом сын не может помочь своему отцу высказаться. Он

регулярно его приглашает, несмотря на повторяющиеся отказы, и сам часто приезжает к дверям его дома со своими детьми, заставляя таким образом дедушку пересматривать свои взгляды. Он также демонстрирует свое желание поддерживать связь с отцом и показывает ему (и своим детям), что разрыв был односторонним.



«Ах да! Ведь и мой отец является чьим-то сыном!»

Когда мы сознательно отказываемся от предложенной или навязанной нам другими людьми системы отношений, мы открываем для себя еще больше возможностей, лучше понимаем, чего мы хотим и как позиционируем себя в жизни. Проявлять себя, несмотря на риск быть непринятым и непонятым, это одна из самых сложных вещей в жизни, ведь в нас так сильна потребность в одобрении.

Мы отдаем себе отчет в том, что, написав это, и в особенности стараясь смягчить процесс осознания своей ответственности у участников наших тренингов, мы вызываем сильную реакцию, совершаем один за другим перевороты и провоцируем душевное смятение наших читателей, предлагая им поведение вне привыч-

ных стандартов отношений. (Необходимо работать над личностным ростом и развитием, чтобы суметь разоблачать приемы терроризма в отношениях: те самые, что проникают в самые близкие отношения под видом любви.)

Революция в отношениях, которая приносит тяжелые и одновременно более свободные дни, безусловно, идет этой дорогой.

Я сам отвечаю за чувства, которые испытываю

Нам довольно трудно дается понимание того, что в отношениях мы сами несем ответственность за все свои чувства. На самом деле ощущения, циркулирующие в нас, испытывает тело, а чувства — это наше восприятие.

Так часто событие, поступок, слово, взгляд другого человека пробуждают дремлющие в нас чувства и эмоции. Только пробуждают, а не создают их. Они реактивируют наши чувства, ощущения и восприятие.

Утверждение, гласящее «Каждый несет ответственность за свои чувства», некоторым может показаться настоящим выпадом в их сторону и вызвать бурные возражения.

«Моя мать в депрессии. Я не несу ответственности за тревогу, которую я испытываю, это исходит от нее... Вот уже неделю после нашей встречи мне так плохо».

«У меня умер сын. Вина ли я в отчаянии, которое меня захлестнуло?»

«Мой начальник — несправедливый деспот. Я не могу избежать внутреннего чувства протеста против него».

Мысль, что мы сами ответственны за все свои чувства, вызывает у нас настоящий шок. Это показывает, насколько все люди склонны искать в других причины своих проблем. Адам должен был признаться, что он добровольно откусил яблоко, даже если это было сделано им в знак солидарности, а Ева не должна отрицать, что она сама решила послушаться змея.

И я, живущий спустя тысячелетия после них, должен все-таки признать (потратив много усилий), что это я был влюблен в эту женщину до безумия и что вся сила и красота моих чувств никоим образом не отразились на ее чувствах, ведь она была влюблена

в другого. Да, я несу ответственность за все, что испытываю. Мне ничего не дадут крики, страдания и выпады против той, которая не получила мою любовь, потому что ее сердце уже было отдано другому. Тот, кто начинает уважать свои чувства только из-за того, что признает их своими, получает что-то вроде нового чувства собственного достоинства.

Что мы культивируем?

Мы ответственны за чувства, которые взращиваем внутри себя, наподобие садовника, засаживающего сад. Конечно, не стоит забывать про климат и плодородность почв, бури, проливные дожди и засухи, но все это не отменяет ответственности садовника, то есть его бдительности и действий.



«Облагораживайте себя!»

В первую очередь мы несем ответственность за то, что сами подливаем масло в огонь и заставляем себя страдать.

«Кто-то оставил окно открытым. Залетел комар и укусил меня. В том, что я чешусь и расчесываю укус, превращая его в ранку, не виноват этот невнимательный человек. Но я виню его в своем расчесанном укусе, от которого я так страдаю... в том, что он оставил окно открытым».

Интересно, что многие люди интерпретируют действия окружающих в самом неблагоприятном для своей самооценки смысле.

«Если он не считается с моим мнением, значит, я неправ».

«Если он не любит меня так, как я этого хотела бы, значит, я недостойна быть любимой».

«По тому, как он тяжело вздыхал, я могу судить, что я ему надоела. Я так много говорю, что он не хочет проводить со мной время...»

«Это намек на испорченный отпуск, и я хорошо понимаю, что это произошло по моей вине».

Мы называем этот механизм присвоением — это наша возможность присваивать слова, чувства, действия или поведение, принадлежащие другим людям, становясь такими, какими нас видят окружающие. Мы становимся неприятными, глупыми или ужасными, когда окружающие нас таковыми видят, и пытаемся от этого защищаться. Нам ничего не приходит на ум, кроме мнения окружающих. «Да, вы считаете меня таким — неприятным, глупым, ужасным человеком. Больше ничего не можете мне сказать по этому поводу?..» Или же мы можем иметь собственное мнение и не присваивать себе чувства и восприятие окружающих, в противном случае мы должны справляться с тем, что они увидели в нас (потому что мы не смогли сформировать собственное мнение!).

Некоторые люди обижают нас, некоторых мы на дух не переносим. Но именно в нас самих живут обиды, фрустрации, нетолерантность, страдание. Следует заниматься этим страданием, которое принадлежит только нам.

Такие высказывания кажутся оскорбительными тем, кто на наших тренингах рассказывает о том, что убит горем, расстроен и разочарован.

«Но это же я страдаю по его вине! Неужели я еще должен сам заниматься своими страданиями? И как же мне это сделать?»

Это кажется несправедливым и невозможным. Сколько детей могли бы сказать своим родителям: «Мама, папа, я вас умоляю, попробуйте сделать что-нибудь для себя, для ваших страхов, ваших проблем, для вашей злости и страданий».

Сколько женщин и мужчин могли бы осмелиться и обратиться к своим спутникам: «Да, ты чувствуешь себя беспомощным перед своим страданием и хочешь, чтобы я облегчила его. Ты бы хотел, чтобы я изменила свое поведение, свои чувства, чтобы твоя печаль ушла. А я всего лишь прошу тебя выслушать ее, я предлагаю тебе услышать ее, ведь она твоя...»

Принято считать, что невозможно управлять своими чувствами.

«Я такой, какой есть, я ничего не могу с этим поделать, я не могу себя изменить».

«Меня часто принуждают делать то, что я совсем не хочу. Это огорчает меня, но это сильнее меня».

Все говорят так, будто чувства приходят к нам откуда-то сверху или подчиняются какой-то внутренней силе, с которой мы не в силах совладать.

«Я влюбился».

«Я больше не люблю тебя».

«Я потеряла к нему доверие».

Мы лишаем себя чувства ответственности в пользу своего бессознательного. С момента, как Фрейд впервые упомянул о нем, этот термин часто используется для того, чтобы обозначить неподконтрольную нам часть, которая действует вместо нас. «Если я это сделал, то бессознательно». Бессознательное алиби, бессознательное оправдание добавляется под разными видами в отношения, чтобы оправдать некоторую нашу ограниченность и неспособность. Нужны огромные усилия, чтобы снова «вернуть» себе свои поступки и чувства и избавиться от влияния окружающих.

«Я ненавижу его, это моя ответственность, это мой способ бороться и не поддаваться его влиянию...»

«Я разочарован ею, я сам создал это разочарование. Я питал иллюзии. Я наделил ее качествами, которыми она не обладала, такими, которые, может, мне самому не удалось в себе развить».

«Я ревнивец. Я займусь своей ревностью, и посмотрим, что мне удастся сделать с собой или с ней».

«Отец был очень важной фигурой в моей жизни, я любил его и в течение многих лет не осмеливался с ним спорить. Сегодня я беру на себя риск выступить против него, критиковать его, сказать ему про его недостатки, а также про мои ожидания, мои обманутые надежды, мою несбывшуюся реальность...»

Настоящую войну мы ведем внутри себя. Нельзя допускать того, чтобы это влияло на окружающих и наши отношения.

Вместо того чтобы ждать, когда отец заговорит со мной о своих чувствах, я сам скажу ему о своих. Наша свобода заключается в том, что мы способны сами решать, как мы относимся к ситуа-

ции, которую нам навязывают. Если я считаю, что мой начальник самодур, я могу пережить это следующим образом:

- Я могу получать удовольствие, беспрестанно обсуждая его с коллегами.
- Я могу огорчиться и обидеться.
- Я могу провоцировать его словами и действиями.
- Я могу попытаться понять его беспомощность и разочарованность.
- Я могу заставить себя преодолеть свою реакцию и использовать для своего личностного роста каждый из его перепадов настроения или же развивать в себе другие точки зрения и мнения. В конце концов я поблагодарю его за то, что он встретился на моем жизненном пути и позволил мне вырасти. Это и есть то, что мы называем пересмотром ситуаций и чувств.

Осознание своей собственной ответственности за то, что мы проживаем, дает нам чувство невероятной свободы, даже если в первое время мы чувствуем себя пленниками самих себя.

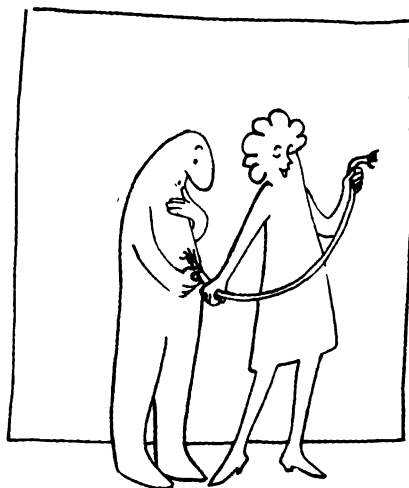
Если мы будем считать, что в отношениях есть два полюса, то мы должны заботиться о своем полюсе и только о нем.

Моя сторона отношений

В отношениях мы стремимся чувствовать ответственность — либо за себя и своего партнера («Если он не получает удовольствия, занимаясь со мной любовью, значит, это моя вина»), либо вообще ни за кого («Прием был скучным, они не сумели задать тон вечеру»).

Мы не несем ответственности за ход отношений, а только за то, что происходит с нашей стороны, что мы привносим в отношения, и за то, как мы воспринимаем то, что привносит в них наш партнер. Такая позиция иногда обязывает нас записывать на свой счет то, что мы критикуем в партнере.

«Я обеспокоена, — говорит женщина, — идеей стабильных отношений, к которым я стремлюсь. Уже три раза мне попадались мужчины, которые боялись женитьбы. Я думаю, что это происходит отчасти из-за того, что я сама избегаю этой стабильности, она нагоняет на меня страх, хотя я могу продолжать мечтать о ней и упрекать мужчин в их побегах и опасениях».



«Я отвечаю только за свой конец... я так хотел бы контролировать и твой!»

«В течение многих лет я позволял, чтобы все меня осуждали и принимали за меня решения. Я позволял, чтобы за меня говорили, и еще я позволил окружающим создать образ меня, в котором я совершенно не могу себя признать. Сегодня я не позволю такому случиться, я повзрослел».

«Вы не имеете на это права».

«Да, вы считаете, что у меня нет на это права, значит, не в ваших силах наделить меня этим правом. Именно вы не можете дать мне это право».

«Но я говорю вам о том, что у вас нет права на эту цену, на это место...»

«Да, вы говорите мне, что не можете предоставить мне это. Есть ли кто-нибудь в вашей службе, кто бы смог принять такое решение?»

«Этот диалог может длиться долгие месяцы и закончиться только в кабинете у генерального директора, где я получу утвердительный ответ...»

«Если мой врач, выслушав меня, говорит мне: „Ох! Я в этом сомневаюсь! Я рекомендую сделать вам рентген“, сейчас я предпочту ему ответить: „Сделайте что-нибудь со своими сомнениями, а я вернусь в скором времени...“ Я хочу, чтобы меня лечили не в соответствии с сомнениями окружающих, а в соответствии с моими потребностями».

Каждый способен изменять и перестраивать динамику отношений, выражая свою позицию в отношении своего партнера.

Мы должны выяснить, как мы стимулируем то, что заставляет нас страдать.

Во время тренинга по личностному развитию один мужчина рассказывает о своей трудности, которая заключается в том, что он не может иметь «простые, искренние, непосредственные» отношения: «У меня были отношения с молодой девушкой, прекрасные, легкие, яркие. Наши взаимные предложения стимулировали нас и придавали нашим отношениям пикантность. И вот однажды вечером она сказала мне: «Я бы хотела знать, что я значу для тебя. Какие у тебя намерения, какие чувства ты испытываешь? Я люблю тебя и хочу быть с тобой». Я ответил ей: «Я не люблю тебя и не держусь за тебя. Мне просто очень приятно проводить с тобой время».

Только позднее, несколько недель спустя, я понял насколько мое «Я не люблю тебя» было для нее невыносимо. Для нее это было настоящей жестокостью. Я попытался объяснить ей свои чувства, свою привязанность, радость, которую мне приносят наши с ней отношения. Ей этого было недостаточно. Нужно было, чтобы я чувствовал что-то большее, чем просто ее присутствие, чтобы она «жила» во мне. Того, что мне приятно, что я счастлив с ней, что я вместе провожу с ней время, для нее не было достаточным.

Отношения испортились. Я чувствовал, что она хочет чего-то большего. Я же не любил ее, я бы не смог сказать ей, что люблю ее, даже если бы она ждала этого от меня больше всего на свете! Мы расстались, и я скучаю по нашим отношениям. Они были такие интересные и яркие».

Этот мужчина говорит о «своей» трудности иметь «простые» отношения, но, слушая его, мы видим, что это не его трудность, а трудность его партнера. Он не чувствует, что принимает участие в чувствах своей подруги (скорее, его друг, ведь он рассказал, что такое происходит у него постоянно). Ему следует спросить себя, с каких пор это началось.

Далее этот мужчина показывает, как своим выбором партнеров и поступками он устанавливает и «усиливает» любовную зависимость, которую так отрицает, а затем оплакивает.

«Ты когда-нибудь был влюблен в женщину безответно?» Он восклицает: «Нет! Я потерпел так много неудач! Всегда выходило так, что женщина любит меня и требует слишком многого. Да, я активно содействую тому, что сам начинаю и потом отрицаю».

На послания, отправленные нами в жизни, мы получаем определенный тип ответа (агрессия, нежность, защита и так далее). Каждый выражает своим телом все аспекты своей личности, от физических до метафизических, и чувствует то же самое в других, даже не отдавая себе отчета в этом. Взаимодополняемость отлично вписывается в хоровод влечений и отталкиваний, и часто получается так, что они живут по соседству.

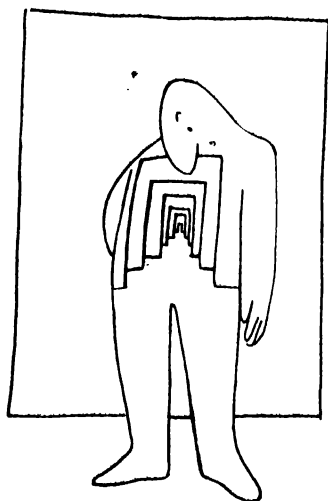
При сближении двух людей, при их встрече бессознательное озаряется вспышкой молнии. Они встают в хоровод квазиавтоматически и создают цепочку предписанных поступков, больше связанных с нашим прошлым, чем с настоящим. (Это двойное видение человека, который, с одной стороны, формируется окружающей средой и теряется в бесконечных зеркальных играх, а с другой стороны, является самостоятельным, ответственным, абсолютным хозяином жизни, пойманным в ловушку собственными конфликтами, может вызвать головокружение. Трудность, заключающаяся в том, чтобы объединить эти два аспекта в одном взгляде, находит свое отражение в спорах и конфликтах, с которыми сталкиваются семейные терапевты и психоаналитики. Одни занимаются главным образом взаимодействиями внутри семьи, общественными институтами и социальными движениями, а другие в первую очередь рассматривают психику человека и его внутренние конфликты.)

Сила взаимозависимости и сознательного и бессознательного сговора, устанавливающегося между людьми (особенно в парах и между родителями и детьми), и заставляет людей прибегать к помощи терапии. В этом хитросплетении, чьим механизмом одновременно является и процесс, и результат, они стремятся исправить то, что сделали сами. Они пытаются найти свои собственные желания среди нагромождения психологических воздействий и отражений.

Некоторые находят знания в своем внутреннем мире, куда никто кроме них не имеет доступа. Они чувствуют необходимость устанавливать и поддерживать контакт со своей внутренней сущностью, отличной от окружающего мира, начиная с которой они закладывают свою жизнь, свои отношения и свои действия. Не портя их, не уничтожая их, не теряя их, не закрываясь от всего мира, как улитка в раковине. Они стараются понять, кто они есть

на самом деле, помимо взглядов других, намного дальше соматизации настоящего и требований будущего.

Но всегда этот поиск, нацеленный на то, чтобы разделить то, что идет от себя (наш способ отдавать, получать, просить и отказывать), и то, что идет от других, остается источником сумятицы и постоянных попыток самоопределиваться. Ученые все больше и больше демонстрируют нам, что не существует четкой границы между живым организмом и экосистемой, к которой он принадлежит.



«Прийти в центр самого себя... Какая дорога!»

Внутриличностные и межличностные отношения

Следовало бы выдумать слово, которое смогло бы передать основные элементы отношения к другим (поощрения, ответы, реакции, взаимодействия, ответственность, взаимодополняемость, взаимность) и к самому себе (программирование, память, повторение, преувеличение, дифференциация, образ самого себя, внутренние сознательные и бессознательные конфликты, ответственность за собственную жизнь, восприятие тела, ресурсы и недостатки, внутренняя экономика психики). Мы предлагаем разделить эти

два полюса двумя терминами — «внутриличностный» и «межличностный».

Внутриличностный (отношение со своим внутренним миром) — это слово для определения совокупности связей, сосредотачивающихся на центральных сторонах нашего внутреннего мира. Мы бы хотели обозначить этим термином внутренние запрограммированные и связанные друг с другом каналы общения, которые открывают одни ходы и закрывают другие, усиливают одни поступки и сдерживают другие.

Упомянутый образ принадлежит каналам, трактующим информацию, которую мы получили от окружающих, соблюдая определенные правила и преследуя некую цель. То есть, сопоставляя эти два определения — внутриличностный и межличностный — мы бы хотели выйти за рамки их очевидной противоречивости.

«Я полностью несу ответственность за то, что происходит со мной, и мы все зависим друг от друга».

«Я могу активно противостоять тому, что меня не устраивает, но все, что ко мне приходит от других, способно задеть меня, либо укрепив, либо понизив мою самооценку... Я не могу не общаться. Я — часть процесса коммуникации, чьи силы и цели порою ускользают от меня и чьим двигателем я и сам являюсь».

Восприятие, чтобы превратиться в чувство, проходит фильтрацию по каналам, заполненным важным детским опытом. Некоторые из них приводят в тот же тупик, на те же перекрестки, и они становятся похожими на сверхсовершенные радары, которые ловят цель и управляют всем аппаратом согласно траектории ее движения.

Тридцативосьмилетний мужчина рассказывает, что ему не нравится, когда кто-то ест из чужих тарелок. Он систематически отвергает жесты любовной нежности, которые проявляет его жена в ресторанах или дома («Возьми, попробуй!»), предлагая, например, ему свою вилку. Он добавляет: «За десять лет брака я так и не сумел сказать жене, что это напоминает мне трапезы из детства. Я был старшим ребенком в семье, и меня заставляли доедать за моей сестрой Флоранс. От нее плохо пахло. Я не мог послушаться свою мать, меня воротило от этого, но все же я должен был съесть этот ужас».

Мы отлично видим, что все происходящее в жизни этого мужчины сейчас связано с тем, что произошло давно в детстве, обязательно проходя через цепочку «доесть-за-младшей-сестрой-от-которой-плохо-пахло» и приводя к отказу и невысказанному отвращению — непреодолимому, какими бы ни были нынешние стимулы.

Мужчина рассказал нам о своем отношении к напиткам за столом.

«Я не могу помешать людям в гостях или у себя дома наполнять мой стакан до краев. В этом случае я не могу удержаться и осушаю одним глотком весь стакан. Этот маленький факт стал причиной многих конфликтов и неприятных размышлений. Потом я вспомнил, что когда был ребенком, мне не разрешали наливать воду себе самому. Мать всегда говорила мне: „Подожди, ты что-нибудь сломаешь, оставь“. Она наливала мне воду, но всегда ровно полстакана. Поэтому полный стакан воды отбивает у меня аппетит и заставляет нервничать. Эти полстакана «разрешенной» воды, эти полстакана «запрещенной» воды — я всегда выпиваю их с жестокостью и радостью. Пустой стакан — это знак моей свободы, моей независимости и моего удовольствия».

Другой мужчина замечает, что всегда выступает за пределы пешеходного перехода, останавливаясь на красный свет.

«Я не могу помешать себе пройти вперед до того места, где уже не буду видеть светофор; потом я опять должен отойти назад, чтобы увидеть, что он переключился на зеленый. Я уже давно связываю это поведение с нарушением. Как будто я всегда должен пойти чуть дальше за пределы дозволенного. Как будто я сам это решаю, а не другие. Так у меня и появилось ощущение, что мой обман совсем незначителен. Это заставляет меня искажать отношения, скрывать что-то от своих лучших друзей, обманывать их доверие. Иллюзорное чувство, что я сильнее, что я держу ситуацию в своих руках, мстило мне отказами и непризнаниями. Да, красный свет действует на меня как стимул, вызывающий двигательный акт, и при этом я даже не отдаю себе в этом отчета».

Мы способны обнаружить и услышать внутри себя все, что угодно. И даже если мы не в силах изменить свое поведение, мы можем высказаться через него, и это станет причиной для «циркуляции» слов.

Именно с отношения к самому себе мы начинаем общение с окружающими. Поэтому нам и кажется таким важным делом убрать некоторые проявления своего бессознательного поведения, разоблачить их, ведь подобное поведение так часто нас подводит.

Дело не в том, чтобы контролировать свое бессознательное, а в том, чтобы лучше понимать его влияние.

Наше бессознательное яро хранит все воспоминания, часто самые плохие, трудные, болезненные, слишком опасные — все то, что мы спрятали, не сумев с ним разобраться. Внутри нас эти невидимые часовые становятся безжалостными цензорами обновлений и изменений. Если мы приручим часть их силы, мы сможем заставить ее служить нам, на благо нашей радости и жизненной силы, которую мы недоиспользуем.

Каждый из нас видит одну сторону этой парадоксальной медали:

- ❑ Каждый сам творит свое страдание и свою радость, никто другой не может вызвать в человеке эти чувства.
- ❑ В то же время каждый из нас сильно зависит от своего окружения, которое складывается из биологического, культурного и социального наследия, из близких отношений и прочего — заканчивая далекими звездами, которые своим движением и расположением на небе также влияют на то, кто мы есть и что мы делаем.

Мы можем дать вам ориентиры, которые позволят выработать настоящее чувство ответственности. В следующей главе мы затронем некоторые вещи, которые способны сделать нас лучшими компаньонами как для нас самих, так и для окружающих нас людей.

Чтобы стать свободным, необязательно ехать в Америку — достаточно покинуть Испанию.

Глава одиннадцатая

Стать лучшим компаньоном для самого себя

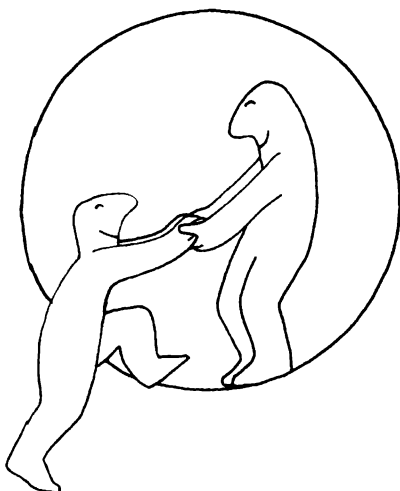
Сложно принять то, что мы не рождаемся мужчинами и женщинами, мы ими становимся.

Мы способны не только управлять своими чувствами, но и вмещать в себя чувства других людей, если они... «допустимы».

Например, если я соглашусь с этой точкой зрения: «Я отвечаю за то, что я чувствую», мой привычный ход мыслей должен измениться. Мое мнение об окружающих и о себе самом тоже должно будет претерпеть изменения. Но это довольно трудоемкий процесс, длящийся на протяжении всей жизни. Ведь мы ставим перед собой задачу стать лучшим компаньоном для себя самого... которого мы могли бы встретить в этой жизни.

Быть лучшим компаньоном для самого себя значит:

- Понимать, что одиночество может быть источником для новых встреч.
- Понимать, что наедине с собой можно заниматься интересными делами и никогда не заскучать.
- Быть способным, по мнению окружающих, развивать свое мнение дальше первых впечатлений, а также быть благосклонным по отношению к самому себе.
- Уметь освобождаться от чувства самолишения, происходящего от непризнания своих нужд, потребностей и желаний. Ведь мы очень часто относимся к себе критически и требуем от себя слишком многого.



«Не стесняйтесь протянуть руку... к лучшей своей части»

Быть хорошим компаньоном для самого себя — это значит чувствовать свою законченность и цельность, удовлетворяя свои потери и недостатки, а не поддерживая рану, которая их питает. Мы сами часто поддерживаем свои страдания, связанные с потерями, ища ответ вокруг нас и возлагая на других людей миссию по возмещению этой потери. Это не что иное, как пережиток инфантильной зависимости, с которой мы живем на протяжении многих лет, начиная с момента появления на свет, когда мы ждали, что наши желания исполнят другие. Это происходит в открытой или не очень форме, как будто мы стремимся заставить окружающих людей служить своим желаниям и страхам. Мы стремимся сохранить зависимость первых жизненных лет на протяжении всей своей жизни, не стесняясь подчинять этой динамике все наши привязанности и связи. Такая интерзависимость порождает терроризм семейных или любовных отношений.

Мы предлагаем четыре пункта, следуя которым мы способны стать лучшими компаньонами для самих себя:

- **Учиться справляться с неизбежным «загрязнением» любых отношений.**

- Управлять воздействием и влиянием других людей на нас.
- Научиться пересматривать события, проблемы и негатив, возникающий в повседневной жизни.
- Взять на себя ответственность за свои определенные потребности и нужды.

Справляться с неизбежным «загрязнением» отношений

Все живые организмы выделяют продукты жизнедеятельности. Парадоксально следующее \rightarrow продукты жизнедеятельности как раз и доказывают, что организм живет и развивается. В период сниженной активности организм вырабатывает намного меньше «отходов». Это и объясняет «мумификацию» некоторых людей, живущих вполовину своих жизненных сил. Они выделяют «отходы», «паразитов» (за которых они так и не взяли на себя ответственность), отравляющих в самом широком значении этого слова их общественную и личную жизнь.

Откуда берутся эти паразиты и что они из себя представляют? Они, в частности, происходят от свойственного всем отношениям недопонимания:

- То, что я сказал, отличается от того, что услышал мой партнер.
- Я отвечаю не на то, что мой партнер сказал, а на то, что я понял из его слов.
- Я интерпретирую все услышанное согласно своему восприятию, часто не задумываясь, что у моего партнера совершенно другое восприятие, правила и система ценностей.
- Я забываю договариваться с самим собой (со своими страхами, желаниями, возможностями и ограничениями) перед тем, как начать говорить с другими людьми.
- Я стараюсь убедить партнера в своих взглядах.
- Я буду отстаивать перед ним свою точку зрения... для своего же блага.
- Я хочу изменить своего партнера...

«Отходы» — это тот яд, который присутствует в любых отношениях — осуждения, сравнения, ожидание взаимности и расхождения. (Более подробно мы говорим об этом в шестой главе.) При каждой попытке общения мы рискуем попасть под чужое влияние, быть обиженными.

Со своей стороны, чтобы суметь справиться с «загрязнением» отношений, мы должны четко расставить приоритеты в ожиданиях. Слишком серьезные ожидания по отношению к окружающему миру и другим людям делают нас уязвимыми, когда мы получаем на них не те ответы, на которые рассчитывали.

«Я жду от своего партнера, что он будет исполнять мои желания. Любое отклонение между моими ожиданиями и его ответами я воспринимаю как настоящий вызов и начинаю злиться на все, что обманывает меня. Получается так, что я живу с перманентным чувством неудовлетворенности».

Мы очень легко придумываем, как наш партнер должен себя вести (часто он даже и не подозревает об этом), и «запираем» его в последовательности «поступки-ответы-на-наши-ожидания», которые он, по нашему мнению, должен совершать. Это и выступает в качестве источника разочарований, фрустраций и неприятностей, а затем мы тратим множество усилий, чтобы их преодолеть.

«Я влюблена в него, — рассказывает одна молодая латиноамериканка, — но я не показываю ему этого. Женщина никогда не должна говорить об этом. Я бы хотела знать, серьезен ли он в своих намерениях или все это его только развлекает. Я скрываю свои чувства — я боюсь, что он узнает о них, но в глубине души я бы так хотела, чтобы он все понял...»

После месяца ожидания («Он сам должен проявить инициативу!») девушка решает признаться ему в своих чувствах.

«Я тоже!» — отвечает он.

И первыми словами девушки в этих только что начавшихся отношениях будет упрек: «Почему же ты не сказал мне этого раньше?»

Мы должны стараться быть более разборчивыми, четкими, реалистичными в своих ожиданиях. Но и более гибкими, ведь негибкое ожидание иногда мешает нам увидеть то, что тоже имеет право на существование.

Управлять «загрязнением», заставляя себя понижать его уровень, означает быть внимательным к тому, как мы общаемся, слушаем, просим, понимаем других и самих себя. От нас зависит и качество умения слушать, которого мы ждем от окружающих.

Управлять воздействием и влиянием других людей на нас

Мы должны научиться управлять воздействием слов и поступков окружающих людей на нас. В действительности мы не обладаем никаким иммунитетом против негатива, исходящего от окружающих людей. Пустяковая фраза, резкое слово буквально способны отравить нас. Наверняка у каждого из нас был опыт такого общения, когда после встречи с человеком начинаешь чувствовать подавленность, страх, тревогу, которые, подобно яду, будут воздействовать на организм и мысли еще в течение многих часов и даже дней.

Правило здесь такое: чем хуже получается общение, тем лучше надо его поддерживать — продолжать выслушивать человека, проявлять к нему внимание, быть открытым — вместо того чтобы отдаляться и прерывать общение.

Мы можем попросить еще раз повторить то, что нас обидело, сказать это другими словами. Возможно, так мы позволим своему собеседнику найти другие слова, чтобы лучше выразить свою мысль, более точно ее сформулировать. Мы способны сказать собеседнику, что именно мы услышали, как поняли то, что он хотел сказать. Ведь мы можем понять все совсем наоборот — в зависимости от степени своей уязвимости и нетолерантности (может быть, несколько поверхностно в некоторых случаях, например тело и его реакции) и от нехватки ясности в общении.

«Когда он сказал мне, что наши отношения наверняка продлятся недолго, я подумала, что он уже хочет отдалиться от меня, отвергает меня. Годы спустя я поняла, что это были проявления его страха и неуверенности, которые он таким образом пытался донести до меня, и желание стабильности в отношениях».

Мы обладаем огромной силой (так редко используемой нами!) подтверждать слова другого человека. Подтверждать, переформулируя все, что услышали.

Одна санитарка пыталась предложить изменения процедуры визитов к больным. Начальник отчитал ее, говоря: «Вы не должны учить меня, как надо работать. Кто здесь главный?» И в течение многих дней она ходила в растерянности, не зная, «как ответить на его агрессию». Если бы она позволила себе заговорить с ним, не обращая внимания на эту реакцию, она бы смогла самоутвердиться, убеждая своего директора: «Конечно, это вы начальник, но ведь дело совсем в другом. Я говорю вам о возможности изменить порядок посещения больных для их же блага...»

Существуют простые, но достаточно трудноприменимые в реальности приемы общения, позволяющие нам не прерывать контакт и не вступать в конфронтацию с собеседником.

- Прислушиваться, что в нас затрагивает поведение, отношение другого человека и признавать это: «Да, я чувствую внутри именно это. Но это мое чувство, а что хотел сказать он?»
- Заставлять говорить заново и другими словами то, что было представлено собеседником непонятно или противоречиво.
- Уточнять, что же на самом деле имел в виду собеседник.
- Пытаться понять, что и кому говорит собеседник.

Например, женщина говорит своему сыну: «Мне интересно, на кого ты будешь похож, если продолжишь так делать?» Что она говорит и кому адресованы ее слова?

Необходимо «перечитывать» полученную информацию, доказываться до значения слов и поступков. Осмеливаться вернуться к ситуациям прошлого и в особенности к тому, что мы пережили, по-разному оценивать эти ситуации (с точки зрения всех действующих лиц). Напоминать себе, что общение заключается в наших отличиях. Эти попытки помогут нам не закрываться в себе и не закрываться от окружающих, восприняв первое негативное значение полученной информации, ведь тот, кто получает информацию, и придает ей смысл.

Когда мы позволяем людям задевать нас и обижать, страдание можно облегчить определенными символическими действиями:

- Например, излить на бумагу свою безудержную злость, отчаяние, обвинения. Написать все это для себя, а потом, когда страсти улягутся, выбросить. Выразить ситуацию через вещи.

Преподнести себе в качестве вознаграждения плитку шоколада (для Марины Светайя шоколад был идеальным средством борьбы с грустью... в лечебных дозах) или принять ванну (вода смывает негатив, уносит его), чтобы облегчить страдание. Также можно нарисовать то, что происходит у нас внутри.

- Развить в себе определенную отстраненность, взгляд со стороны, который позволил бы полностью не проникаться чувством ярости, отказами, печалью, ощущением, что ты ничтожен и ничего из себя не представляешь. Понять, какая часть нас оголена и подвержена обидам больше всего.
- Услышать отзвук прошлого. Понять, например, что насмешки и ремарки по поводу фигуры отсылают нас к насмешкам отца, когда мы краснели и бледнели под его взглядом.

Перестраивать события и чувства

Предприняв попытку посмотреть под другим углом на ситуацию, на себя, на окружающих людей, перестраивая их в своей памяти, мы таким образом способны изменять свои чувства. Увидев позитивные аспекты какого-то события, мы изменяем его действие на нас, проявляем себя в другом качестве, взрослеем или преодолеваем чувство ошибки, провоцируем настоящее общение.

«Когда отношения в нашей паре не ладятся, мы признаем это, и тогда можем лучше понять, в чем дело».

«Когда я вижу, что ты ненавидишь меня, я чувствую, что ты любишь меня. Значит, время от времени я буду делать так, чтобы ты меня ненавидел».

«Я мечтал об учительнице, которая принимала бы мои собственные ответы, а не ждала определенных (согласно ее мнению или тому, что написано в книгах!). Преподавателя, который как-нибудь сказал бы мне: «Жак, в тексте, состоящем из 453 слов, ты написал правильно 445...» Сколько двоек мне ставили, подтверждавших только мои ошибки, но не признававших мои успехи!»

«Как-то раз мне пришлось написать высокопоставленному чиновнику, чтобы получить специальное разрешение. Мое письмо начиналось со следующих слов: «Моя бабушка говорила, что есть два вида чиновников: те, что ищут в законах статью, которая позволила бы никогда не исполнить твое требование, и те, что находят в законодательстве статью, дающую ответ на твой вопрос»».

Нужно хранить и накапливать хорошие вещи, хороший опыт. Они накладываются на плохие, но необязательно нейтрализуют их. Необходимо соглашаться с тем, что отношения или мы сами не являемся ни плохими, ни хорошими. Ведь сколько людей среди нас считают, что они должны быть безупречными, чтобы любить и быть любимыми!

Расставание, например, может быть рассмотрено с позиции динамического процесса, а не жизненной катастрофы. Возможен переход от «Он оставил меня» до «Мы помогли друг другу вырасти до того момента, когда он смог оставить меня — когда я смогла жить дальше без него».

Да, существует «любовь-питомник», позволяющая одному из партнеров расти и развиваться, заставляя себя верить в то, что он способен идти дальше... Сколько пар пережили любовь, чтобы суметь расстаться!

Он был узником своей свободы...

Он уходил от людей, чтобы не лишать себя других возможностей.

Такое более динамическое видение жизненных обстоятельств благоприятствует нашему воображению и креативности.

Один мужчина рассказал нам, сколько он претерпел отказов, перед тем как смог преодолеть себя, найти решения и внутренние ресурсы, которые до тех пор в себе игнорировал: «Я могу только поблагодарить всех тех, кто говорил мне „нет“».

Мы способны трактовать одно и то же событие тысячью способами.

«Этот ребенок невыносим. Каждый раз, когда мы с женой ругаемся, он начинает творить глупость за глупостью, и я вынужден его наказывать...»

«Этот ребенок делает так, чтобы все камни полетели в него, чтобы его родители не ругались. Он отлично знает, чем заканчиваются некоторые ссоры. Он жертвует собой во имя гармонии родителей».

Перестройка — это также и примирение между нашими противостоящими половинками.

«Я видела плохой сон. Там был мужчина, который обошелся со мной еще хуже».

Все, что мы видим в снах, живет в нас. Какая часть нас презирает другую нашу часть? И сколько «Я ненавижу тебя» обозначает «Я ненавижу себя»?

Перестраивать — это значит просто искать позитивные стороны того, что с нами произошло. Позитивистское течение в американской психологии нью-эйдж акцентируется на этом положении. Необходимо ставить себя немного выше всего произошедшего, смотреть на него с точки зрения роста и значения для нашей жизни.

- Как эта несчастливая любовь помогла мне вырасти и открыть для себя новые возможности?
- Как мой бунтующий сын-подросток изменил семейную систему?
- Как эта финансовая неудача открыла для меня другие ценности, кроме материальных?
- Какие возможности помогли мне избавиться от родительских недостатков?
- Какая смелость заставила эту женщину бросить семью, справиться с чувством вины и следовать голосу своего сердца?

Все, что с нами случается (какими бы ни были обстоятельства), имеет какое-то значение, пытается донести до нас какое-то сообщение, которое мы должны попытаться услышать, несмотря на последствия. Нашу реальность формируют наши взгляды.

Так, чтобы стать лучшим компаньоном для самого себя, необходимо развить в себе шестое чувство, которое мы так часто игнорируем, — необходимо удивляться, восхищаться, отправляться навстречу непредсказуемому, рисковать, чтобы обнаружить новые возможности.

Любой жест может творить.

Любая встреча может стать произведением искусства.

Брать на себя ответственность за свои нужды и потребности

Мы можем брать на себя ответственность за большую часть своих нужд и потребностей вместо того, чтобы перекладывать ответственность за их исполнение на других людей. Этот последний аспект является губительным источником взаимных обманов, служащих камнем преткновения в отношениях мужчины и женщины.

«Я возлагаю на тебя ответственность за исполнение моих потребностей и нужд, за мои радости и горести, мои фрустрации и страдания, мою боль и мой вкус к жизни».

Чтобы лучше понимать себя в отношениях, нам нужно научиться говорить «нет», что позволит нам говорить «да», которые будут реальными «да».

Согласие

*Когда ты сказал мне «нет»,
Это пробудило во мне
Старинные тревоги
И страхи, мною еще не изведенные,
И тени мимолетные позывов необъяснимых,
Пучину глухой тревоги —
Когда ты сказал мне «нет»!
Небо упало,
И жизнь моя остановилась.
Надежды рухнули,
И пахнуло дыханьем смертельным.
И я нашла
Удивительные образы,
Мгновения головокруженья...
И все же сказал ты «нет»!
Это свою жизнь
Ты мне раскрываешь,
Ты мне напоминаешь.
Наткнувшись на препятствие,
Это твоё желание,
О котором ты утверждаешь,
Которое ты мне даришь —*

*Наравне со страхами,
Наравне с надеждой.
Когда ты мне сказал «нет»,
Я услышала его,
Я его приняла.
Не почувствовав себя отвергнутой,
Не почувствовав себя разбитой.
Мы можем начать существовать —
Ты и я.
Мгновеньем хрупким,
Но таким насыщенным —
Настоящей встречей.*

Сара Шарлье

Лучше узнавая свои зоны толерантности, мы способны очень быстро осознать, что для нас плохо, а что хорошо в определенной ситуации; так мы можем избежать того, чего не желаем.

Мы ужасно ловко поддерживаем в других людях то, что для нас в итоге выходит боком.

«Я тот, кто так настойчиво требует, чтобы к нему относились как к сыну своего отца. Я провожу свое время, отрицая, унижая и не признавая его».

Мы в силах научиться жить настоящим, здесь и сейчас, а не между прошлым, преследующим нас, и непредсказуемым и угрожающим будущим. Отдавая свою радость или исполнение своих нужд в руки другого человека, мы подвергаемся риску множества фрустраций.

Эту идею можно понять, только взяв на себя ответственность за удовлетворение своих нужд. Мы сохраняем инфантильные убеждения: «Другие здесь ведь только для этого, не так ли? Если они кормят нас, то должны и заботиться о нас». Мессианская конечная цель существования — идея, провозглашающая, что спасение, счастье, награда придут с небес, откуда-то свыше, — сидит глубоко в нас.

Но мы способны и привнести свою лепту в исполнение проекта, лучше обозначить свою территорию, очертить свое пространство, дать себе время, не предоставляя при этом никому отчета о том, что мы думаем или чувствуем, делаем или не делаем. Квазиперма-

нентное оправдание своих поступков, слов, стиля жизни заставляет многих из нас существовать только с согласия и ободрения окружающих — в некоторой эмоциональной зависимости, которая блокирует жизненную креативность.

Мы в силах развить в себе способность превращать желания в проекты, претворять сны в реальность. Многие перед лицом своего желания продолжают пребывать в мечтаниях. Превращение желания в проект требует от нас решительности. Избавляться от желания — это значит превращать его в реальность. С проектом начинаются поиски средств, узнаются лимиты, ограничения, привлекаются иногда и другие проекты. Принятие решения, закреплённое выбором, подразумевает и отречение от других альтернатив, и путь к его реализации.

Свобода подразумевает под собой возможность выбора, а выбирать — это значит отказываться.

Быть лучшим компаньоном для себя самого означает быть заботливым, доброжелательным и снисходительным по отношению к своему телу и некоторым жизненно важным действиям (получение пищи, сна, крыши над головой). Возможно ли, например, относиться с уважением к приемам пищи? Если вы едите в одиночку, можно потрудиться украсить стол, включить музыку — принимать себя, как мы принимаем дорогих гостей.

Мы способны и позаботиться о своей одежде и комфорте. Мы можем позволить себе хорошо провести время в своей компании. Также мы в силах вернуть смех в свою жизнь, шутить над собой и обнаружить, как приятно хорошее расположение по отношению к самому себе.

Мы можем изменить свой взгляд и то, как мы смотрим на себя в зеркало по утрам. У нас могут быть полные, законченные движения. Уметь наслаждаться наедине с собой, не беря в расчеты окружающих, в течение какого-то времени, гулять, читать, валяться в ванне и еще раз уделять себе время — время так ценно, что иногда мы с трудом его себе дарим. «Пожиратели» времени часто бывают беспощадны к самим себе.

Кто не выдерживает одиночества, кто постоянно бежит от себя при помощи встреч (телефонных звонков, прогулок, праздников...), кто не может прожить и дня без чужого общества, станет навязываться своему партнеру. Он будет передавать эстафету партнеру, свою неудовлетворенность и недооценку или беспокойство.

Каждый может самоутвердиться в том, кто он есть, что он чувствует, и найти то, что ему нужно, в себе, признавая свою неудовлетворенность и неприятности, свои нужды и реальные чувства. Возможно, мы сумеем совершить какое-то действие, чтобы встретиться лицом к лицу с этим желанием или ослабить его (но действие четкое, понятное — в противовес компульсивному поступку) или принять свое одиночество как часть жизни, а не всю жизнь. А если такие желания не удовлетворяют сразу же, потом мы будем меньше их понимать, признавать в себе — мы позволим им развиваться под прикрытием одиночества.

Быть лучшим компаньоном для себя — это значит не жить в полной автономии, в окруженном забором со всех сторон собственном мире, закрытом для любого общения. Это значит общаться со своими разными сторонами, чтобы лучше понять себя и услышать. Чтобы стать более открытым, более восприимчивым и в конечном итоге более приятным. Одним словом: более *живым*.

Существуют два вида обращения с жизнью: либо мы мечтаем о ней, либо мы ею живем.

РЕНЕ ШАР

Быть хорошим отцом и матерью для себя самого

Единственный способ избежать жажды заключается в том, чтобы превратиться в источник.

Отказываясь от зависимости, мы превращаемся в лучших компаньонов для себя. Можем ли мы согласиться быть хорошим отцом и хорошей матерью для себя самих, что означает перестать искать их вне себя?

Мы берем на себя и четко различаем материнский и отцовский аспекты этого отношения к самому себе. Материнская нежность, теплота, понимание, добродушие, безусловный взгляд на нас самих. Мы не лишим себя любви, даже если будем критиковать то, что делаем и как живем.

Например, если мы получили что-нибудь хорошее от уже закончившихся отношений, то нет надобности это разрушать и отказываться от этого. Нужно учиться признавать и хранить воспоминания о хороших и счастливых моментах жизни, не превращая их в сожаления, горечь и страдания.

Одна женщина написала нам: «Сейчас, когда я чувствую, что что-то подталкивает меня взять еще добавки, съесть больше, чем я хочу, я задаю себе вопрос: „В чем ты действительно испытываешь голод, чего ты хочешь так сильно?“ Мне достаточно признать свой настоящий голод (скрывающийся за очевидным), свое сильное желание (скрывающееся за булимическим бегством), и я освобожусь от обжорства, перестану запихивать в себя еду, как делала это на протяжении многих лет.

Я ликвидировала, то есть раздала весь запас шоколада и бисквитов, которым запасалась на случаи эмоционального голода...»

Родительский взгляд — функция возмещения. Мы задаем себе направление, отсылаем себя к шкале ценностей, мы прокладываем себе дорогу, мы пытаемся соответствовать определенным требованиям, мы медлим с исполнением своих желаний во имя всеобщего блага.

Быть хорошим родителем для своих собственных чувств — это значит учиться слушать их, узнавать что-нибудь про них, но также и устанавливать для них границы и заставлять их уважать, не поддаваясь их чрезмерному влиянию. Мы учимся идти к тому, что идет нам на пользу, помимо моментального удовлетворения, которое нам, к примеру, дают алкоголь, курение, транквилизаторы, снотворное. Мы создаем некоторые внутренние приемы, которые помогают и задают направление.

Как эта женщина, которая говорит: «Когда я замечаю за собой, что увлекаюсь процессом самопринижения и сравнения (он намного лучше того-то или того-то...), я запрещаю себе это делать. Я не знаю почему, но я говорю

с собой на английском: «Drop comparison!» (Перестань сравнивать). И я отвечаю себе: «Хорошо!», Вот такой смешной диалог я веду сама с собой».

«Я научилась определять людей и ситуации, которые оказывают на меня благотворное действие и вдохновляют меня. Такие отношения я развиваю. Я избегаю или ограничиваю те, которые вызывают у меня чувство тревоги, боли в желудке, делают меня недовольной собой и окружающими людьми. Я знаю, что плохо влияет на меня, что бы ни говорили другие. Я могу научиться оставлять то, что плохо для меня».

Здесь речь идет и о многочисленных соматизациях, порожденных чувством вины, подавленной яростью, запретами. Мы можем позволить себе быть той соблазнительной женщиной или тем стремительным мужчиной.

«Я потеряла десять килограммов с момента последнего тренинга, когда я кое-что осознала.

Десять! Это очень важная для меня цифра, но я не хочу на этом останавливаться. Я хочу, чтобы эта цифра еще увеличивалась — возможно, несколько медленнее.

Десять килограммов! Ноша, исчезающая по чуть-чуть, которую я смогла разделить на следующие части: для начала, я думаю, что я избавилась от килограммов опасений и страхов — выражаться, определяться, осмеливаться говорить «да», а в особенности — «нет»...

А затем исчезли килограммы, которые скрывали мое женское тело от окружающих и меня самой. У меня состоялся замечательный разговор с родителями, в котором я, наконец, смогла показаться им в роли женщины со своей жизнью, с телом женщины, с любимым мужчиной. Конечно, каждый из нас троих знал об этом, и каждый молчал.

И в то мгновение, когда я смогла обнять своего отца, я потеряла еще несколько килограммов, смешанных со слезами. Я заметила, что в этом году у меня не было и отита, появляющегося в начале каждого лета, и еще я купила себе юбку — я себя порадовала.

В итоге килограммы, состоящие из смеси сожалений, горечи и подорванного доверия, испарились... и я думаю, что любовный траур в конце концов себя изжил. Рана зажила... после пяти лет.

Вот я думаю, из чего состояли эти десять килограммов? Сейчас я хочу избавиться от тревоги, которая, кажется, всегда во мне жила. И порою мой «любимый саботажник» напоминает мне, что он всегда где-то рядом.

Мне понадобилось некоторое время, чтобы избавиться от этого, и я научилась жить наедине с собой».

А этот полный мужчина «услышал» груз своего веса, ужасную тяжесть всех «нужно», терзавших его тело каждую секунду. «Нужно уезжать, нужно вставать, нужно быть там, нужно сделать то, нужно...» Все эти предписания выступали в качестве ужасных приказов, которых он не мог послушаться. Следовало принести облегчение самому ненавистному тирану — себе самому.

Когда он решает оставить все эти «нужно», не слушаться собственных диктаторов, его килограммы уходят. У него остается вес только его тела, ровно семьдесят килограммов...

Молодая женщина рассказала нам о своих открытиях. О связях, которые через нее существовали между ее дочерью и ее матерью. «Я поняла, наконец, это длительное молчание, принятое у моей матери, так что мое тело оказалось „загрязненным"... я убивала себя в течение долгого времени, не осмеливаясь нарушить это молчание». (Она говорит об изнасиловании, которое произошло, когда ей было одиннадцать.)

«Я помню, что в пятнадцать лет обзывала свою мать ужасными словами, и она говорила мне: „Ты брызжешь ядом, как змея. За что Бог дал мне такую дочь, как ты?“ Да, слова могут убивать, я это понимаю, они могут быть скрытыми, отрицаемыми, невысказанными...

После тренинга я поняла, что никогда не доверяла своей матери и что моя дочь тоже никогда не доверяла мне... И это была именно моя трудность — быть матерью, которую я проецировала на свою дочь!.. И от этого страдал мой ребенок — так же, как и я от развода своих родителей...

У шестилетней Жюли вот уже три года не прекращается крапивница. Она чешется, расчесывает раны, «клеимит» себя. Сейчас я понимаю, что это знаки моего собственного страха, отрицаемого ужаса, который она услышала. Я понимаю все это сейчас и могу отпустить чувство вины, живущее у меня в крови.

- Чувство вины за то, что я пошла против своего отца, разочаровала его.
- Чувство вины за то, что я так часто заставляла плакать свою мать и получала от этого удовольствие.
- Чувство вины за свое тело, которое так рано стало объектом сексуального желания.
- Чувство вины за то, что я сказала своему бывшему мужу: «Я больше не люблю тебя».
- Чувство вины за то, что я лишила своего ребенка отца и разрушила собственную семейную жизнь.
- Чувство вины за то, что я разрушила другую семью — семью моего мужчины, с которым я сейчас живу — там у него осталось трое детей. Сколько вины!

Многие говорили мне: „Ты об этом пожалеешь, это станет мучить тебя, рано или поздно ты будешь несчастлива“. Подобные проклятия пугали меня довольно долго. Я думала, что обязана слишком многим заплатить за эти долги, что одним прекрасным утром со мной произойдет что-нибудь, чего я ожидаю меньше всего... И я постоянно этого ждала. Так я и жила до недавнего времени. Сейчас я снова начинаю любить себя и окружающих людей, и поэтому я решила написать вам, чтобы рассказать о примирении с собой».

Быть хорошим отцом для себя самого — это значит сделать всю работу сегодня, чтобы завтра у нас был отличный свободный день... Чувствовать свое сексуальное желание вместо того, чтобы убивать его. Не подавлять свои мечты и желания. И здесь речь идет не о произвольных поступках, а о поведении в отношениях. Можно сформировать добродушное, уважительное и теплое отношение к самому себе. Установить связи между своими разными сторонами, разными гранями личности, соединить все это. Часто внутри нас сражаются и ведут войну антагонистические аспекты нашей сущности. Некоторые люди используют медитацию, чтобы прийти к цельности, сближая свои противоположности и противоречия. Можно следовать искусству эпикурейцев, которые знали толк в наслаждениях — смаковать, а не бездумно потреблять.

Необходимо становиться более требовательным к качеству отношений, которые нам нужны. Мы должны признать свои ограничения и не позволять недостижимому идеалу нас терзать.

Быть лучшим компаньоном для себя самого — это значит научиться как можно быстрее пресекать саботажников, живущих внутри, особенно дисквалифицирующее нас сравнение и присвоение, посредством которого мы делаем суждения других людей своими и становимся такими, какими нас воспринимают окружающие.

Лавируя между хорошим расположением к себе и требовательностью, мы не теряем из виду то, что для нас важнее всего.

Мы постоянно растем со стимулирующей угрозой, что ничего еще не сделано и не достигнуто.

Завтра первый день моей настоящей жизни.

Цельность можно найти только внутри себя: есть только мы и наша жизнь. Именно сегодня мы понимаем, что живем.

И тогда каждый жест превращается в шедевр, в созидание.

Стать лучшим компаньоном для самого себя

Вы и есть сердце отношений, но не центр...

Поэтому вы сами отвечаете за оценку, любовь и уважение, которые чувствуете.

Вы сами отвечаете за возможное улучшение своих отношений, но не за отношения в целом.

Вы сами отвечаете за свое развитие и счастье.

Не рассчитывайте, что другие возьмут на себя ответственность за исполнение ваших желаний, защитят от страхов и успокоят.

Не ждите от других ответов: задавайте вопросы, полагайтесь на собственное восприятие, слушайте свои чувства и доверьтесь тому неизведанному, что живет внутри вас.

Осмеливайтесь показывать себя и свое отличие от других.

Экспериментируйте, создавая реальность, несмотря на все свои убеждения. С вами не происходит ничего такого, с чем бы вы не справились.

Заботьтесь о своей реальности — делайте это ежедневно. Вы неповторимы и особенны, даже если забыли об этом. Живите так, будто вы один на земле, и соглашайтесь завязывать отношения каждый раз, когда это покажется вам возможным...

Воспринимайте окружающих как подарки, которые обогатят вашу жизнь.

Самое ужасное одиночество — это не быть одному, а быть ужасным компаньоном для самого себя, скучая в собственной компании.

Итак, не мешайте себе быть хорошим компаньоном для себя самого...

Жизнь вернет вам это сторицей.

Мы приходим к тому моменту, когда личный опыт объединяется с опытом предыдущих поколений, бесконечной последовательностью живых существ, корнями уходящих к первоначальным и непостижимым основам.

Лу Андреас-Саломе

Глава двенадцатая

Дифференциация

Появляясь на свет, мы переходим от вселенской автономности¹ к зависимости от окружающих. Чаще всего мы начинаем свою жизнь, подчиняясь родителям в эмоциональном и физиологическом плане, что впоследствии способно привести к эмоциональной, психической и отношенческой зависимости от других. Все выглядит так, будто первые значительные отношения служат нам моделью и жизненным сценарием.

Начиная с этого все развитие, рост, креативность, все изменения и преодоление повторений будут базироваться не на необходимости самоопределения и отличия от других людей.

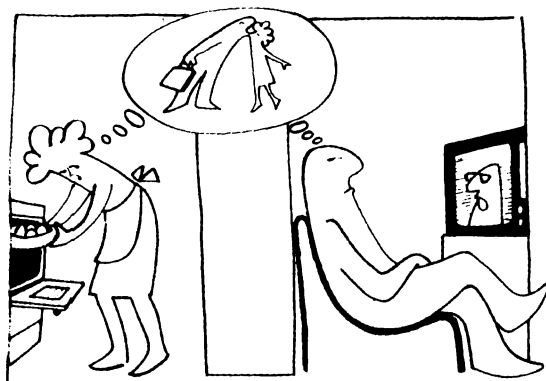
Когда нас определяют другие

Большинство трудностей в наших взрослых отношениях основываются на том факте, что мы позволяем другим нас определять. Мы и сами стремимся запереть своего партнера в образе, нами придуманном.

Мы придумываем, как партнер должен вести себя по отношению к нам, а он в свою очередь делает то же самое.

«Когда я прихожу домой, она могла бы выходить из кухни и встречать меня в коридоре. Она могла бы хотя бы говорить мне „Привет!“», — говорит он, включая телевизор.

¹ Человек больше не помнит о своем божественном происхождении. Рождаясь, он отделяется, прерывает связь, становится зависимым. Парадокс: зародыш не зависит. Зависеть — это значит чувствовать себя связанным непонятной нитью, которая может разрушаться от страха или нетерпимости; это может означать и отчаянное приращение к человеку, символизирующему такую связь. Мистики ищут связь с Вселенной, чтобы обрести независимость. И чем более они проявляют «покорность» (дисциплинированность), тем они свободнее.



«Невысказанные ожидания — самые безнадежные»

«Когда он приходит, то мог бы и пройти на кухню, чтобы спросить, как у меня дела, перед тем как устроиться у телевизора!»

«На работе я жду, что коллега будет расценивать меня как привлекательную женщину, даже если я не хочу заходить дальше в наших отношениях. Но все его замечания и комментарии он адресует проходящим мимо нашего окна девушкам: „Ты видишь эту женщину? Какая элегантная! Мне нравится ее стиль“».

Молчаливые ожидания и невысказанные требования у каждого свои, и это наш партнер должен действовать спонтанно. Возможно, мы с детства храним убеждение в том, что другие лучше знают, что для нас хорошо. Они не упускают случая сказать нам об этом:

«Ты должен меньше ходить в эту группу изучения индуизма. Ты должен быть реалистом и заводить других друзей».

«Ты не должен уходить от этой женщины, она тебя все еще любит, да и ты ее любишь».

Мы также позволяем реакции окружающих воздействовать на нас — они влияют на нас своим отношением, отказом, желанием или нежеланием реагировать. Реакции сродни экрану, за которым скрываются настоящие эмоции.

«Когда я стала посещать сеансы психотерапии, муж начал разговаривать со мной в насмешливом тоне. Поэтому я избегала с ним разговоров об этих

сеансах и своих открытиях. Годы спустя он признался, что тогда ревновал и боялся того, что я могла бы ему сказать о нем самом. Ему было жалко, что я ничего не рассказывала про свои сеансы психотерапии».



«Ты знаешь, что твоя мама говорит правду!»
«Ты знаешь, что твой отец говорит правду!»

Многие из наших фраз начинаются с определения своего партнера, что запутывает:

- «Ты не находишь, что...»
- «Ты совершенно согласен, что...»
- «Ты не захочешь...»

Так мы стремимся получить одобрение партнера, отказавшись от собственных желаний и взглядов. Наша потребность в признании так велика, что порой мы жертвуем ради нее своим пониманием и восприятием ситуации.

«Я дарю тебе эту книгу и надеюсь, что ты будешь хранить ее вечно и никогда не передашь своим детям».

Она должна отказаться от такого подарка — книги или любой другой вещи, которая выходит из-под контроля дарителя.

Очевидно, что мы можем понять значение этого подарка («Ты будешь хранить ее вечно») — это уверенность в продолжительных и постоянных отношениях. Для того, кто принимает данный подарок на таких условиях, это равноценно тайной помолвке. Тот, кто принимает подарок, может позиционировать себя, говоря: «Я могу принять твой подарок, но не чувствую к нему привязанности. Я могу принять его как нечто, придающее живость нашим отношениям».

Подарки похожи на пузырьки кислорода, которые оживляют воду в фонтане своим бульканьем.

Я установил фонтанчик у себя дома, чтобы тишина вибрировала. Вода течет с востока на запад, сопровождая солнечную дорожку, и этот фонтанчик работает круглый год, связывая времена года друг с другом.

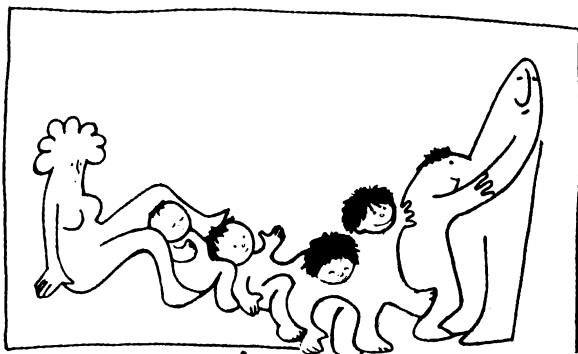
Отличаться

Прогрессировать — это значит отделяться, что совсем не означает расставаться и теряться. Мы считаем, что жизнь сродни последовательности рождений. Сначала мы появляемся на свет из живота своей матери, потом мы должны избавиться от своего воображаемого детства или избавиться от страхов, желаний, разочарований и личных убеждений отца. Это попытка продолжается и повторяется еще много раз: любящие нас люди хотят нас заставить разделять их страхи, желания, убеждения.

Вот так, от рождения к рождению, питаемые жизненными соками, мы приходим к жизни.

Жизнь — это движение, стремление признать себя иным, отличным от других.

Работа над собой помогает самоутвердиться и выйти из состояния зависимости или противостояния. Мы заметили, что большинство человеческих взаимодействий сводятся в отношениях к двум позициям.



«Жизнь есть не что иное, как последовательность рождений»

Одна — несогласие — проявляется в открытой или неявной манере. Диапазон «подчинений» огромен. Это может быть псевдосогласие («Да, мне ведь ничего не стоит согласиться с этим!», «Ему так будет приятно!»), ложное присоединение (которое не затрагивает нас по-настоящему) и даже ущемление собственной позиции.

Гамма несогласий тоже велика — от сознательного до бессознательного саботажа.

«Только на границе я обнаружил, что забыл паспорт. Я расценил это как собственный отказ от поездки за рубеж...»

«Он ясно дал мне понять, что не хочет детей, и я, подчиняясь ему, предохранялась. А затем (я не знаю, что произошло!) я обнаружила, что беременна...»

Несогласие может выражаться открытым или замаскированным отказом, бегством, конфликтом или даже желанием уничтожить партнера.

Необходима выдержка, чтобы уметь позиционировать себя и противостоять попыткам окружающих поместить нас туда, куда они хотят нас поместить, не допустить, чтобы они нас заключили в свое восприятие.

В паре, например, четкое позиционирование одного из партнеров приводит к оппозиции другого и попыткам трансформировать эту позицию в реакционное расположение духа. Мы спрашиваем

себя, нет ли здесь какой-то культурной особенности, свойственной западному обществу — быть в оппозиции. Мы отметили, что любое предложение диалога в состоянии спокойствия и согласия оказывается невыносимым для другого и стимулирует оппозиционные поступки, что сводит к нулю мирное расположение партнера.

Чувствуем ли мы себя более уверенно в борьбе, чем в состоянии покоя? Эта динамика выстраивается двумя позициями-фетишами: уверенностью и сомнением. Уверенность открывает дверь к диалогу; сомнение или неуверенность требуют убеждения, ответа. Между уверенностью и неуверенностью есть место для доверия, то есть для риска.

Я беру на себя риск проявить себя, выразить то, что я сейчас чувствую.

«Я бы хотел второго ребенка», — говорит он.

«Но ты не понимаешь: нам ведь и так сейчас нелегко приходится, а это только осложнит нашу жизнь...»

Она не выражает свое мнение, а сразу нападает на мнение мужа. Она хочет изменить его желание. А он, твердо стоя на своем, продолжает повторять: «Я хочу второго ребенка».

Тогда она попытается воздействовать на него, приписав ему какие-то намерения: «Ты не думаешь обо мне, о моем желании вернуться к полной жизни, моем страхе перед родами, ты эгоист...»

А он, как заевшая пластинка, повторяет: «Я всего лишь сказал, что хочу второго ребенка».

Что мешает этой женщине:

- Признать желание своего мужа?
- Выразить свое мнение — сказать о своем нежелании рожать второго ребенка в данный момент?

Она могла бы услышать, что это желание значит для мужа. Она могла бы заставить услышать себя, сказав, что для нее второй ребенок представляет только лишения. Она могла бы поговорить с мужем о собственных приоритетах. Они могли бы обсудить свои позиции — то, в чем они расходятся.

Общаясь с кем-то, каждый из нас отталкивается от своих порогов толерантности, зон нетерпимости, раздвоенных желаний и страхов. Общение остается испытанием, даже если нам приятно разделять чью-нибудь точку зрения.

Различать «понимаю» и «согласен»

Современный язык создал путаницу между пониманием (я услышал твоё желание, твою просьбу, твою потребность) и согласием (я согласен исполнить это, ответить на это). Сколько времени нужно, чтобы понять, что общаться — это не значит соглашаться!

«Я понимаю, что ты хочешь заняться любовью, но я чувствую себя такой усталой этим вечером. Это все я, ты в этом не виноват».

Эти слова причинят не такую боль, как поворачивание к мужу спиной или отказ.

Любое требование допустимо, но не любое реализуемо.

У нас всех есть мифические ожидания по поводу общения. Например, ожидания согласия или подтверждения.

«Скажи мне, что ты со мной согласен».

«Скажи мне, что у меня есть причины для этого, что я правильно поступила, сделав это».

Хорошее общение для многих означает соглашаться и слышать друг друга, принимать без несогласия, оппозиции или даже дифференциации.

Мы часто слышим: «Я не могу общаться с этим человеком», а когда уточняем, что же все-таки произошло, то понимаем, что следовало бы сказать: «Мы не можем прийти к согласию, у нас разные взгляды».

«Я не могу говорить с ним об этом фильме: ему он не понравился, а я нахожу его замечательным».

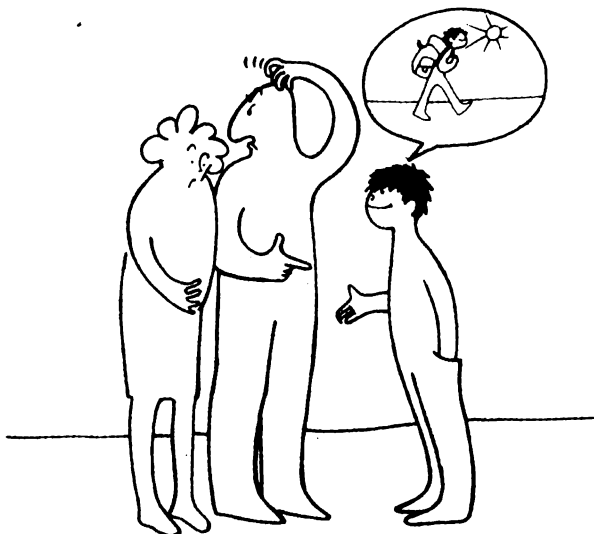
«Я не понимаю, почему он так любит фильмы ужасов. Иногда он сидит до часу ночи, смотря эти идиотские фильмы!»

Она требует, идя в атаку: «Но почему ты так смотришь, что с тобой?», и не пытается узнать, что он чувствует, что он видит. Ведь важно не то, как он смотрит (это его внешнее проявление), а то, что он видит, испытывает (что находится внутри него).

Различать преднамеренные действия и реакции

«Однажды утром я взяла поднос и ушла завтракать в другую комнату, потому что телевизионные новости меня огулали. Муж спросил, что случилось. Я в хорошем расположении духа ответила, что по утрам мне нужно спокойствие и я не хочу находиться там, где мне некомфортно. Видели бы вы его лицо! Потом он делал все, чтобы свести новости к минимуму, или же извинялся, говоря: «В мире произошло что-то важное». Мне бы не хотелось, чтобы он лишал себя информации, которая его интересует, но пускай он слушает ее без меня и не чувствует при этом злости».

В этом примере женщина уважает свой ритм, свое желание — позавтракать в тишине. Но муж приписывает ей намерение отказа, критики или требования. Приписывание преднамеренных действий другим людям и чувство обиды из-за чужих поступков может привести к многочисленным ссорам. Намерения, приписанные окружающим, отражают наши страхи. Они связаны с нашими сомнениями, чувством гонения и принижения.



«Мне хочется поехать одному...»

«Мне хочется уехать одному в эти каникулы», — говорит подросток.

«Но почему ты не хочешь поехать с нами?» — возражают родители.

Если он угодит в ловушку, не заметив разницы между тем, что он сказал, и тем, что услышали родители, он сохранит свою позицию и разовьет идею. «Я не сказал, что не хочу ехать с вами, я сказал, что хочу провести каникулы наедине с собой. Я планирую уехать на Корсику где-то 30 июля».

«Мне понадобились годы, — говорит женщина, — чтобы понять, что, когда мой друг произносит: “Я хочу побыть один”, это не является критикой или выпадом в мой адрес».

Противостояние или конфронтация

Парадоксально, но именно желание получить согласие или потребность в консенсусе создает противостояние. Мы атакуем мнение или желание партнера в надежде уничтожить его или заменить точкой зрения, напоминающей нашу: «Ты не должен хотеть этого».

При конфронтации две точки зрения противостоят друг другу. Противостоять — это значит оказывать сопротивление, не желая уступать другим свою позицию или отступаться от собственных убеждений. Сильный страх перед сопоставлением двух разных позиций, несомненно, связан с проблемами отличия. Страх обнаружить, что если мы такие разные, то что же нас может объединять? Что будет объединять нас и позволит оставаться вместе? Возможно, это просто удовольствие от того, что вы вместе, приятное чувство быть самим собой.

Сколько страданий можно было бы избежать простым способом: признавать убеждения другого, соглашаться с его точкой зрения, чтобы затем обозначить свою.

«На протяжении многих лет у меня был конфликт с матерью по поводу моих дочерей. Она возмущалась, что те живут с мужчинами или меняют своих парней. Она была сбита с толку тем, что не могла наклеить ярлык «жених» или «он инженер» на этих молодых людей, определяемых только именем или — еще хуже — фамилией; на парней, которые не имели профессии и находились в поисках работы...

Она критиковала и нападала на меня, обвиняя в том, что я слишком многое позволяю своим дочерям. Я делала все, чтобы убедить свою мать: «Ты знаешь, времена поменялись...» и так далее. В течение многих лет наши встречи были испорчены ее выпадами в мою сторону — до тех пор, пока я однажды ей не сказала: «Да, ты шокирована, пребывая в убеждении, что сожителство — это грех, это нехорошо. Ты думаешь так, я тебя хорошо поняла». Я перестала убеждать ее, что времена и нравы изменились.

Я отказалась чувствовать себя виноватой, и наше противостояние закончилось. Одним словом, я приняла тот факт, что у моей матери совершенно другие убеждения. А в особенности я поняла, что ее убеждения важны для нее, она может сохранять их, и мне не нужно пытаться отнять у нее эти убеждения».

Многие выросшие дети требуют, чтобы мать и отец признали их ценности, их образ жизни, отказываясь признать в ответ ценности родителей.

Парадокс: требовать толерантности, ведя себя нетерпимо.

«Твои религиозные убеждения ограничивают тебя и сужают твою жизнь, папа. Я всегда страдал от твоей нетерпимости. Мне необходимо, чтобы ты признал свободу мысли, которую я завоевал».

«Ты продолжал жить с мамой, даже когда разлюбил ее, я это отлично видел. Тебе бы следовало развестись с ней, как я, например. Это не так лицемерно».

Чтобы получить признание, нужно самому признать своего партнера.

Дети и выросшие дети, к которым на протяжении всей жизни предъявлялись многочисленные требования измениться («Будь другим; будь таким, как я хочу»), предъявляют в свою очередь сумасшедшие требования к своим родителям.

«Я так хотела бы, мамочка, чтобы ты больше следила за собой — ухаживала за собой, уделяла больше внимания своему гардеробу...»

«Я бы хотел, папа, чтобы ты меньше пил и меньше работал, чтобы ты и мама почаще ходили куда-нибудь. Я бы хотел, чтобы ты был другим, папа...»

Поиск согласия, даже если это порой и является главным, не должен быть результатом общения. Встреча, обмен, конфронтация идей, точек зрения и желаний остаются одними из важных составляющих живых отношений.

Конечно, когда у людей разные взгляды на один проект или общую территорию (зачатие ребенка, покупку дома, преобразование предприятия, установление того или иного рода отношений), конфронтация не решит проблему. Она прояснит ее. Она позволяет определить, кто где находится.

Что касается предложения, проекта, в котором мы принимаем участие, у нас есть четыре возможных варианта себя позиционировать:

- Безоговорочное согласие.
- Согласие с оговорками по некоторым пунктам.
- Несогласие («Не рассчитывай на мое сотрудничество»).
- Позиция против («Я сделаю все возможное, чтобы помешать тебе»).

Когда мы озвучиваем данную модель на тренингах, проводимых в разных компаниях, это вызывает волну протестов, ужасную критику и массовое отрицание.

Если мы решимся провести эксперимент и предложить эти варианты в качестве реальной модели сотрудничества, мы увидим, что климат в компании полностью изменится, а креативность и рабочие функции будут осуществляться с большим энтузиазмом и эффективностью. Также это может привести в движение отношения, которые закаменели в повседневной рутине. Все живые отношения несут в себе свою конечность, основанную на нашем развитии, развитии партнера, необходимых и освобождающих от обязательств изменений.

Прояснение непримиримых позиций способно привести к лишениям. Тогда мы должны уметь управлять своими фрустрациями.

- «Я отказываюсь от совместного отпуска».
- «Я отказываюсь от этих отношений, в которых мне так плохо».
- «Я отказываюсь от этого сотрудничества».

Позиция, которую мы отстаиваем, противостоя попыткам других людей навязать нам свою, довольно сильна — сильнее,

чем противостояние, которое заключается в нападках на партнера в двухсторонних спорах.

Ведь если мы «уничтожаем» партнера из-за его непохожести на нас, мы лишаем себя собеседника и возможности общения.

Самоопределение

Еще более трудная вещь это узнать, чего мы хотим:

- Какие у меня приоритеты среди многочисленных желаний?
- Какие у меня страхи, потребности, ограничения, ресурсы, отказы?

Нужно определять свои пороги нетолерантности и уязвимости. У всех нас есть слабые точки, зоны незрелости. Это приводит к тому, что некоторые слова и определенные поступки глубоко нас ранят. Прошлые потери и недостатки отзываются в нас, они опираются и усиливают незавершенные ситуации, память о которых мы более или менее сознательно храним, желая законченности. Сколько ошибок, унижений и фрустраций продолжают выявляться на уровне поступков, чтобы найти возмещение, оправдание или реализоваться! Годы спустя они вторгаются в отношения в полнейшем несоответствии с конкретной ситуацией.

«Что на меня нашло, когда я во время ужина осадил свою спутницу в агрессивной манере, приписав ей образ и поведение, в котором она совсем себя не признала, и что обидело ее на весь оставшийся вечер?»

«Нужно ли было мне делать намеки во время семейного ужина по поводу наших интимных отношений, чтобы вызвать драму и поставить блок, который будет присутствовать во многих близких отношениях на достаточно долгое время?»

Да, это стремление обозначить себя встретит на своем пути разные препятствия, связанные с нашими потайными зонами, конфликтами, повторениями, которые мы поддерживаем, и ложной уверенностью, обременяющей нас и отстраняющей от окружающих.

Несмотря на эти препятствия и риски, нужно стараться позиционировать себя, самоопределяться.

«Я все время позволяла другим выбирать за себя, но сейчас я выбираю сама. Это наделяет меня невероятной созидательной силой, но также и ужасным страхом.

Это ново для меня, и это трудный процесс. Иногда я все еще предпочитаю, чтобы другие предлагали, чтобы другие мне говорили, какой я должна быть, что должна чувствовать, что обязана принимать или отрицать».

Когда мы прекращаем возлагать на других ответственность за свои неприятности, мы понимаем, что любой внешний конфликт исходит из внутреннего конфликта, из нашей двойственности.

В паре потребности в дистанции и близости, имеющиеся у двух людей до начала их отношений, обычно довольно похожи. Затем устанавливается система отношений, и начинается выражение потребностей: когда одному хочется близости, другому нужна дистанция. Так внутренний конфликт каждого выходит наружу и превращается во внешний конфликт, носящий повторяющийся характер.

Мы всегда способны узнать себя лучше во всех своих меняющихся и постоянных сторонах.

Смотреть внутрь себя позволяет все лучше и лучше себя узнать.

Признавая свои чувства, мы можем выбирать, мы можем пытаться лучше управлять тем, что они приводят в действие, то есть сталкиваться со своими эмоциями и что-нибудь с ними делать.

Чувства — это нежные и сильные дети, за которыми нужен постоянный уход. Внимательно прислушиваясь к ним, мы лучше понимаем, что испытываем, лучше понимаем ту злость, что нас душит.

Вместо того чтобы предъявлять обвинения своему партнеру и тратить на это силы, лучше заняться собой. Признать свои настоящие чувства не так легко, они часто оказываются спрятанными за убеждениями, за этим надежным защитным механизмом.

«Весьма ироничен тот факт, что за моей внешностью интеллигентного и образованного человека прячется настоящий ребенок, жестокий и отчаявшийся».

Меняться — это значит принимать то, что скрыто за нашим защитным экраном. Боль способна маскироваться под ярость и злость, а под грустью и унынием можно обнаружить агрессивность. Мы изгоняем нежелательные эмоции — особенно те, которые считались нежелательными в нашем детстве.



«Я научился никогда не показывать маленького мальчика, который живет и плачет внутри меня...»

«Я так и не завела с ней разговор о деньгах в тот момент и не напомнила ей о ее обещании дать мне такую же сумму денег, которую она дала моему брату, чтобы он смог устроиться в жизни. Сейчас, когда она уже мертва, никто больше не говорит об этом, и мне становится стыдно требовать, как я делала это в детстве. Меня называли эгоисткой каждый раз, когда я требовала свою часть или такую же часть, как у моего брата...»

Сколько ненависти на самом деле кроется под глубокой привязанностью и ожиданиями? Мы не решаемся высказаться даже самим себе, потому что все кажется ложным. Другой прав. Мы могли бы сказать, что все правда, даже самое противоречивое

и самое непоследовательное. Ведь чувства могут договориться друг с другом.

«Я люблю тебя и ненавижу».

«Я понимаю тебя и ужасно злюсь».

«Я соглашаюсь с твоими требованиями и бунтую против них».

Следуя чужим требованиям и желаниям, мы разрешаем внутренний конфликт и избавляемся от двойственности.

Проявлять себя — это значит пытаться прояснить хаос собственных желаний. Мы вынуждены выбирать, то есть отказываться от других возможностей.

Часто мы не выбираем по-настоящему. Например, у меня два противоположных желания по поводу сегодняшнего вечера. Я хочу побыть в одиночестве, но и желаю навестить друга, пригласившего меня в гости. Каким бы ни было мое решение, если я отчетливо не откажусь от другого желания, оно останется во мне, что омрачит либо мое одиночество, либо встречу с другом. И когда появляется неожиданное предложение, я быстро соглашаюсь на него, сбегая таким образом от своих противоречий.

Довольно часто более простым решением кажется следовать желаниям, требованиям и ожиданиям других людей. Но наше собственное желание, которое мы не смогли признать, от которого мы даже не смогли отказаться, также способно висеть тяжким грузом на наших отношениях. Такое псевдосогласие невольно выражается через более или менее легкий пассивный саботаж в отношениях с партнером.

«Либо я, либо твоя учеба».

«Либо ты заканчиваешь пить, либо я от тебя уйду».

«Если ты не станешь вести себя лучше, я отдам тебя в интернат».

«Ты достаточно взрослый, чтобы иметь свое собственное жилье. Ты бы мог переехать куда-нибудь и найти постоянную работу вместо того, чтобы жить здесь на всем готовеньком...»

Мы заставляем других принимать решения, которые сами не в силах принять... решения по освобождению от тяготящей нас зависимости. Ведь сколько было таких случаев, когда мы заставляли других принимать *наше решение*, выражать *наше мнение* или исполнять *наше желание*?

Сопротивление окружающих изменениям

Наш путь к самоопределению вызывает невероятное сопротивление окружения, особенно поначалу — как будто наша система отношений с близкими чувствует угрозу.

«Моя личная революция, — рассказывает женщина, состоящая в браке двенадцать лет, — началась, когда муж за столом однажды произнес следующее: „Солонка с перчицей пусты“. На что я ответила: „Да, ты видишь, там нет ни соли, ни перца“. И продолжила есть. Муж был ошеломлен. Он так часто видел, как я поспешно поднимаюсь из-за стола, рассыпаясь в извинениях за свое упущение! Он воспринял это как несправедливость. Он пробормотал: „Я работаю целый день, я не обязан брать все на себя...“ Позднее он добавил: „Я же не прошу тебя проверить уровень масла в машине!“»

Чувство несправедливости порой так сильно, что кажется, будто существующие отношения ставятся под удар подобной незначительной фразой. Она провоцирует ответные меры и внушение сильного чувства вины только из-за того, что выходит за привычные рамки установленной схемы общения. Дифференциация, предложенная одним партнером, воспринимается другим как отказ, как невыносимое посягательство на его систему ценностей.

«Через два года после нашей свадьбы он ввязался в этот тренинг по поиску своего „я“, который для меня все равно что секта. Он хотел и меня туда записать, чтобы я начала интересоваться психоморфологией и инстинктивной терапией. Он заставлял меня читать книги и статьи, предупредив, что те, кто подвергает критике идеи основателя (умершего в 1912 году), незрелые, „недалекие и не внушающие доверия“... Я была шокирована вступлением книги, которую он дал мне почитать. Я расценила ее как расистскую, развивающую идеи, поддерживающие элитарную систему — в противоположность моим личным взглядам на мир. Я отказалась ввязываться в это, придерживаясь своего мнения.

Месяц спустя он вернулся со своего тренинга и сказал, что специалисты, проанализировав мою фотографию, пришли к выводу, что я не та женщина, которая ему нужна, что я сама совершила ошибку, выйдя за него замуж, и должна оставить его ради его же блага и будущего развития.

Я была ошеломлена его согласием с этой „диагностикой“. Он ушел от меня спустя четыре месяца».

Данный пример в почти карикатурном виде иллюстрирует другой феномен — неизбежное последствие изменений. Острый прозелитизм некоторых людей, которые открывают или познают жизненный путь, превращает их либо в проповедников, либо в инквизиторов. Они навязывают другим свою новую веру, убеждения и жизненный опыт с фанатичностью, которая не оставляет места для общения и обмена, которая нацелена на безусловное согласие и подчинение.

Мы можем обнаружить такие процессы «обращения в секту» людей всех возрастов, из разных слоев общества. Некоторые участники наших тренингов, например, иногда чрезмерно активно проявляют энтузиазм, насилие демонстрируя в отношениях свои открытия, что вызывает борьбу в их окружении в течение многих лет. Они весьма опасные «гуру», от которых нужно держаться подальше и защищаться. Вот так эта книга рискует быть преданной огню. Почему бы и нет?

Тот, кто стремится проявить себя, также испытывает внутренние разногласия, в которых он встречается лицом к лицу с одиночеством и порой чем-то вроде отчаяния. Он хочет отстаивать свои взгляды, но ему необходимо и одобрение.

Мне нужно проявить себя, но мне необходимо и одобрение того, кому я противоречу: это несовместимо. Таким образом, мне хочется отказаться от своих взглядов:

«Я не буду делать из этого историю, меня ведь это совершенно не волнует...»

«Я могу выразиться в других областях, это не так важно...»

И затем есть еще надежда на взаимность:

«Я позволяю ему руководить мною в этих областях, но сама стану руководить им в других».

«Я соглашусь на это сегодня, а завтра она согласится со мной».

Проведя анализ супружеских, профессиональных и дружеских отношений, мы определяем доминирующих партнеров. Всегда один и тот же руководит, всегда кто-то один доминирует в отношениях, строя свою личную динамику на контроле за другим.

Когда позиции одобряются обоими партнерами, не наблюдается никаких проблем и прений — все идет хорошо для каждого. Все становится проблематичным, когда один из партнеров меняет

свою позицию в отношениях и не позволяет другому решать за себя. В первое время это новое позиционирование в отношениях напоминает противостояние и порождает конфликт.

Главные точки взаимоотношений проявляются через мелочи повседневной жизни: питание, гигиену, уборку, распределение обязанностей, социальные контакты.

«Марианн и Пьер приглашают нас на воскресный обед, я приняла приглашение. Ты говорил мне, что свободен», — заявляет она ему.

«Я же просил тебя больше не принимать решения без моего согласия».

«До тебя было не дозвониться, к тому же я знаю, что тебе будет приятно встретиться с ними».

Он сомневается. Это правда: он свободен, он хотел бы их видеть... Превратит ли он эту ситуацию в драму? Почувствует ли он себя оскорбленным такой малостью?

«Хорошо, ты приняла приглашение за себя. Я не пойду».

«Но в конце концов! Что они подумают? Ты делаешь это нарочно, чтобы досадить мне, ты портишь все мои возможные удовольствия и свои тоже!»

Ему тоже неприятно, но он должен был что-то предпринять, чтобы она его услышала. Он не хотел расстраивать ее, и тем не менее выходные испорчены. Он хочет сохранить гармонию в паре, ему нужны эти отношения. Он будет стоять на своем, продолжая слушать того, кто сражается против попыток изменения отношений, которые он инициировал и в некотором роде навязал.

Поскольку дифференциация предполагает изменение нашего поведения в отношениях, мы предлагаем изменения в отношениях и разговоры, ведь и другой партнер будет вынужден высказать свое отношение. Со своей стороны он тоже будет переживать внутренний конфликт — его принуждают к дифференциации, которой он не желал. Некоторые отношения на поверку оказываются пустыми и исчерпанными.

«Когда я предложила ему не думать обо мне и не делать ничего специально для меня, мой муж полушутя-полусерьезно воскликнул: „Но кому же я буду тогда служить?!“»

Другая женщина воскликнула: «Но о чем мы будем говорить, если я больше не могу говорить о тебе?» Очевидно, она спутала «говорить о» и «говорить с кем-то».

Некоторые отношения надежны, другие проходят через сложные периоды, испытывая кризисы и, не исключено, находя новый смысл, приобретая совершенно другую динамику.

Во всех длительных отношениях существуют два главных упрека: «Ты изменился тогда, когда я хотела, чтобы ты оставался таким же» и «Ты не изменился тогда, когда мне было нужно, чтобы ты сделал это».

Мы прекрасно видим, что «хороших отношений», «хорошего общения» не существует. Есть лишь попытки с их ошибками и первыми шагами, которые позволяют в определенное время, в определенных встречах присоединяться к другому, слышать его и быть услышанным.

Не ищите «хорошие отношения» — ищите отношения, позволяющие каждому существовать и расти.

Чувства и отношения

Что касается дифференциации, нам кажется важным отделить чувства от отношений и развить тему, затронутую нами во второй главе. Бывает так, что чувства между двумя людьми существуют, но не могут свободно циркулировать.

«Я люблю отца и думаю, что он тоже меня любит, но мы не можем просто встречаться, не заведя спор по поводу политики и вооруженных сил. Мы практически не видимся».

Иногда происходит так, что *отношения* между двумя людьми находятся в плохом состоянии — испорчены, деформированы, деструктивны или просто неудовлетворительны, в то время как *чувства* обоих несут опечаток нежности и доброжелательности. Эта связь между двумя людьми, за которой нужно уметь ухаживать и смягчать ее, так часто деформируется невыслушанным и невысказанным.

Например, пара с весьма запутанными отношениями, где каждый отравлен ядом другого, в то время как их любовь кажется такой настоящей и живой.

«Это мужчина моей жизни; ни с кем другим я не хотела бы жить вместе, и тем не менее есть вещи, которые не получаются. Быть вместе больше двадцати четырех часов подряд подобно войне. Как будто мы хотим унижить

друг друга, испортить все хорошее, что есть в нас. Я не знаю, кто начинает, но каждые выходные или отпуск творится настоящий ад!.. Я люблю этого мужчину и знаю, чувствую, что он любит меня, но у нас столько несогласий и споров!.. Это длится уже целых восемь лет...»

«Я очень сильно люблю свою пятнадцатилетнюю дочь, я даже понимаю ее бунты и провокации, но общаться с ней сейчас просто невозможно!»

Просто слушать другого, не пытаясь сразу же оправдаться или высказаться, стало так сложно для одной пары, что они изобрели специальный кодекс для серьезных разговоров. Оба брали десять шариков, и каждый раз, когда кто-нибудь хотел высказаться, он клал шарик в красную чашку. Когда он вытаскивал этот шарик и перекладывал его в другую чашку (зеленую), он давал знать другому, что тот может вмешиваться или не вмешиваться. В свою очередь тот перекладывал шарик в красную чашку и говорил. Никто из двоих не перебивал друг друга, пока шарик не перемещался из одной чашки в другую. Каждый таким образом имел возможность выразиться и потребовать внимания другого.

Другая пара, использовавшая жалобу-обвинение в качестве средства для квазиперманентного общения, однажды решает заключить шокирующее соглашение на три месяца. Они подписывают контракт, который содержит три запрета и три права:

- Формальный запрет — нельзя ничего требовать от другого. Любое требование, любое ожидание, любое высказанное желание представляет собой всего лишь выражение собственного жизненного опыта и, следовательно, принадлежит тому, кто его проживает.
- Формальный запрет — никто не имеет права упрекать другого за то, что тот сделал или не сделал. Каждый отвечает перед самим собой за то, что сделал.
- Формальный запрет — не говорить за другого, не перебивать его, когда тот говорит о себе, не отпускать комментарии по поводу сказанного.
- Право не отвечать на вопросы и требования.
- Полное право высказывать все свои желания, мечты, фантазии, потребности, ожидания, говорить о себе по любому поводу (выбирая правильное время, чтобы выговориться, а затем давать возможность и время высказаться другому).
- Полное право на нежность, ласку, игры, шутки.

Они попытались позаботиться о своих отношениях, разобравшись с замешательством и не отказываясь от своих чувств.

Произнесение фразы «Я люблю» в действительности не означает, что мы изобрели способ отношений, в который бы вписывалась эта любовь. Как быть в отношениях отца, сына, дочери, мужа, жены? Какие модели копировать и изобретать, каких избегать? Как установить отношения со сдержанным отцом или скованной матерью? Во что оформить влечение, которое я чувствую к мужчине, к женщине?

Вслепую, без компаса или проводника, мы пытаемся вписать свои чувства в отношения. Родители, как правило, утопично верят в то, что достаточно сказать «Я люблю тебя» своему ребенку, в то время как ему необходимо объяснять, что происходит на самом деле. Нужно уметь облекать в слова не только чувства, но и то, что происходит в отношениях..

«Когда мой сын вернулся из школы, потрясенный гневом и злостью директора по отношению к его лучшему другу (тот подделал подпись своих родителей), я ничего не смогла сделать, кроме как выразить свою любовь, нежность и желание, чтобы он не страдал. Я не знала, как начать общение. Следовало попытаться понять, что его задело, как он понял своего друга, вынужденного спрятать свой дневник от родителей, или директора, у которого тоже были трудности в детстве. Сейчас мне кажется, что я готова разделить все это...»

Бывают окаменевшие отношения, которые зиждутся только на чувствах и длятся годами или даже десятилетиями с минимумом общения — чтобы не спровоцировать замешательства. Бывает любовная страсть, оставшаяся в памяти от законченных отношений, без горечи, ностальгии и меланхолии. Бывают чувства, которые сохраняются, несмотря на время, — как точки отсчета, в невесомости, вне расстояний.

Изменение чувств

Любая любовь претерпевает изменения, и именно поэтому мы остаемся более или менее безграмотными в области любви. Как мальчишки, у которых в определенном возрасте ломается голос, и они учатся говорить своим новым голосом, так и мы проживаем изменения своих любовных чувств.

«Мне сорок лет, и чувства, которые я испытываю к своей матери, не имеют ничего общего с тем обожанием, которое я ощущала в пятилетнем возрасте.

А привязанность к моей восемнадцатилетней дочери мало напоминает то, как я ее любила в трехлетнем возрасте».

«Любовь, которую я испытывал к тебе в первые несколько лет нашей совместной жизни, ничего общего не имеет с тем, что я чувствую к тебе сейчас. Я чувствую себя мужчиной, который беспрестанно продолжает открывать в тебе новую женщину».

Развиваться — таков жизненный закон. Колебания и изменения чувств часто плохо воспринимаются теми, кто их испытывает, и теми, кто является объектом этих чувств. Серьезные привязанности могут выступать в качестве препятствий изменениям в том случае, когда они внушают чувство вины.

«Любить спустя двадцать лет так же, как и в первый день» — вот идеал стагнации. Если наша любовь жива, то она будет изменяться. Мы с большим трудом допускаем изменения и в самых сильных узах, и в самых отчуждающих. Мы легко остаемся «привыкшими» к определенным примитивным или изжившим себя стадиям отношений.

Мужчина говорит: «У меня такое впечатление, что если я заговорю с матерью про свои проблемы, то она ответит мне: «Съешь сначала овощи» или «Мойся чаще».

Эта картина отношений между матерью и сыном не изменилась ни для него, ни для нее. Но он не уверен, он не говорил с ней о своих сегодняшних заботах. Он все так же продолжает ограничивать образ своей матери... который может быть уже позади. Одним из самых больших препятствий на нашем пути является трудность признавать и принимать свойственное жизни непостоянство. Жизнь — это не тихая длинная река; она бьет ключом, движется, бежит навстречу тысячам возможностей. Но нам необходимы некие фиксированные ориентиры, позволяющие классифицировать любые отношения раз и навсегда, как будто они не меняются. А ведь с течением времени мы создаем новые формы отношений, в которых живут наши изменившиеся чувства или могут жить те чувства, которые мы получаем от других людей.

Отношения отцов и детей

Все, что характеризует отношения отцов и детей, постоянно изменяется. В родительских отношениях ничего не передается

с опытом. Все происходит так, будто единственно приемлемой моделью развития отношений является импровизация.

Множество трудностей возникает из-за страхов, которые и мешают изменениям. Любая боль в семейных отношениях приносит страдания, любые изменения болезненны.

Модель отношений иногда выживает на этапе, когда она отвечает потребностям. Вот почему родители не способны выстроить отношения обмена вместо отношений заботы и защиты. Дети тоже могут противиться неизбежным изменениям — изменениям в своем теле, образе жизни.

«Папочка, я хотел бы, чтобы ты продолжал давать мне советы, заботиться обо мне, вмешиваться в мою жизнь, как делал это прежде», — со слезами на глазах просит двадцатилетняя девушка.

Другая в ярости кричит: «Это нечестно! Ты считаешь, что я взрослая и независимая, но нет! Я не такая! Я чувствую себя маленькой девочкой, обезумевшей от того количества ответственности, что свалилась на меня. Под предлогом невмешательства в мою жизнь ты больше не интересуешься, чем я занимаюсь. Ты кажешься мне таким безразличным и далеким, как никогда!»

Иногда случается так, что роли меняются без изменения самой модели отношений: повзрослевший сын или дочь считают себя обязанными взять на себя ответственность за родителей. Теперь дети знают, что хорошо, а что плохо, хотят защищать, вести, влиять, вмешиваться в материальную и личную жизнь отца и матери.

«Вы даже толком не убираете этот большой дом — теперь, когда вы остались только вдвоем! Ты, мама, которая провела всю свою жизнь, суетясь вокруг всей этой мебели, и ты, папа, который выращивал овощи на продажу. Найдите себе маленькую квартиру и живите там, черт возьми!»

Любое развитие тормозится постоянным поиском безопасности, возвращением к известному, что порождает повторение. Полагаться на уже известное — это как будто отступать назад по своим следам. Так можно подвергнуть себя риску потеряться, заблудиться в зыбучих песках или в самых неожиданных направлениях.

Меняться — это значит изменять траекторию, следовательно, рисковать отдалиться от своих близких. Рождение ребенка меняет тех, кто его родил, превращая их в родителей. Оно меняет

отношение женщины к самой себе, своему телу, своему воображению, своему будущему. Это касается и мужчин. Когда мужчина отказывается заводить ребенка, он отказывается не от ребенка — в действительности он показывает свой страх и неуверенность в собственных силах.

Взросление ребенка выступает мощным фактором изменений. Наши дети «выгоняют» из нас сомнения, обязывают нас уточнять неясности и неточности в собственной жизни, обращаются к нашим представлениям о мужчинах и женщинах. Помимо вопросов они порождают сомнения и ставят нас на место; они стимулируют бессознательное и обращаются к нашим самым тайным подавленным желаниям.

Чтобы по-настоящему стать взрослым, нужно убить своих воображаемых родителей, все, что мы хотели иметь, все, что мы идеализировали, или монстров, которых мы сами создали, чтобы признать своих реальных родителей. Кроме того, для взросления необходимо встретить мужчину или женщину и, возможно, завести ребенка.

Незавершенные ситуации

На каждой стадии детства, юношества и взрослого возраста мы делаем выводы перед тем, как перейти к следующему этапу.

Иногда случаются незаконченные ситуации, которые выглядят дырами в нашем развитии. Некоторые отношения исправляют эту ситуацию, позволяя опыту замещения восполнить пробелы. Иногда это происходит во время сеансов психотерапии, когда символические медитации высвобождают дефекты прошлого, гложущие нас в настоящем. Они позволяют создать своего рода эпилог к ситуациям без концовки: невысказанные слова, неподготовленные разрывы¹, спрятанная печаль. Иногда мы отдаем кому-то часть своего воображения, которое не забираем обратно, когда теряем этого человека.

¹ Мы понимаем под разрывом внезапное изменение, нарушение непрерывности — такое, как смерть или рождение. Слово «расставание» мы используем в значении роста и дифференциации.

«Способность любить, сексуальные желания я оставила мужчине, который меня бросил».

Иногда лучшее из нас остается... у других людей, которые нас бросили или которых мы потеряли. Разрыв или потеря переживаются как настоящая ампутация, превращающая нас в калек.

В процессе изменения мы предлагаем найти и вернуть себе ту часть, которую мы оставили другим. Это символическая попытка воссоединения с лучшей частью нас самих.

«Я подарила ему любовь всей своей жизни — интерес к музыке. Десять лет спустя, к моменту нашего развода, я превратилась в бесчувственную женщину, недоступную для счастья, с «аллергией» на пение. Позднее на ментальном уровне я предприняла попытки найти в нем то, что отдала ему в качестве подарка (и с чем он ничего не сделал — природа и музыка были не в его вкусе!). И я будто помолодела, будто нашла очень близкое существо — себя».

Один из завершающих шагов изменения — это обретение заново своей целостности.

Любовь

Кажется, любовь подчиняется законам эволюции, нам неизвестным, но которые мы постоянно применяем на практике. Любовь живет в настоящем моменте, свободно расширяясь до космических пределов. Но очень быстро она старается проникнуть в будущее — в поисках гарантий против случайностей прошлого и настоящего.

Кармен напрасно пела: «Для любви не писаны законы», и тотчас добавляла: «Если ты меня не любишь, я тебя люблю, а если я тебя люблю, берегись».

Единственный общий закон, часто отрицаемый, это закон непрерывного преобразования. Множество разочарований происходит от путаницы между тем, что происходило во время знакомства, и тем, что происходит в дальнейшем.

Встреча со своей любовью, как и все важные встречи нашей жизни, открывает для нас новые ощущения, пробуждает наши дремлющие стороны, пробуждает нас самих. Жизнь взаимодвижений между тем длится недолго, и очень быстро устанавливается система взаимоотношений — стимулирующая или нет. Как

и ребенка, связь необходимо кормить. Ей необходимо самовыражение. Она меняется, выделяет «отходы»; она может умирать или набирать обороты, быть больной или здоровой. Это ребенок, которого воспитывают, о котором заботятся или которого обижают два существа, его создавших.

Эволюцию любовной связи принять очень трудно. Она трансформируется, теряя идеализированные образы, которые мы проецируем на своего партнера, воскрешая инфантильные потребности и личные убеждения. Она натывается на невидимую верность, глубоко укоренившуюся в каждом из партнеров.

Такого рода любовь должна умереть, чтобы уступить любви, несущей взаимные требования и планы. Узы будут крепнуть, только если каждый из партнеров будет осознавать, что у него внутри.

Мы никогда ничего не получаем окончательно. Поиск абсолюта никогда не будет удовлетворен человеческими отношениями.

Это приключение всегда зовет нас в путь.



«Мне еще столько предстоит в себе открыть!»

Изменение

Изменение себя — это единственное неисчерпаемое приключение, которое нам дано в этой жизни. Приключение, включающее в себя и первые шаги, и повседневные стремления.

Изменяться — это вызов, это непреодолимое внутреннее движение, порой болезненное, поддаваясь которому мы открываем столько нового (или наоборот — сопротивляемся ему, оставаясь во власти своих страхов и убеждений).

Внутренняя трансформация и изменения в отношениях и в событиях — это вещи, всегда связанные друг с другом.

Если жизнь представляется нам бесконечным открытием, она становится удивительной, несмотря на страдания, которые сопровождают процесс взросления.

Необходимо стать тем единственным, кем я на самом деле являюсь.

Заключение

Эта книга, как мы ее задумали и писали, не может быть закончена. Она остается неоконченной, ведь в человеческих отношениях еще столько необыкновенного, о чем можно поговорить.

Она остается открытой из-за многочисленных вопросов, которые гложут нас — и вас, наверное, тоже.

Она может быть продолжена в общении: мы открыты для ваших критики, мыслей и поощрений.

Напоминаем вам, что у книги всегда два автора: тот, кто ее пишет, и тот, кто ее читает.

Об авторе

Жак Саломе родился в Тулузе в 1935 году. Социопсихолог по образованию, он окончил Практическую школу высших исследований (отделение социальных наук). В течение пятнадцати лет Саломе был директором центра по делам несовершеннолетних правонарушителей, руководил курсами в Лилльском университете и активно участвовал в деятельности учебного центра «Ле Регард Фертиль» в Дижоне, а затем в Руссильоне (Прованс). Саломе — автор тридцати пяти книг (романов и поэтических сборников), широко известен во франкоговорящих странах как специалист в области межличностных отношений и личностного развития. Сейчас он занимается вопросами, касающимися предотвращения насилия, и проблемами общения в семьях и школах.

Сильви Галлан была директором центра детской психотерапии при больнице в Лозанне. Это ее вторая книга, написанная совместно с Жаком Саломе.

Взаимоотношения с людьми определяют наше представление о себе, от них зависит, насколько мы довольны жизнью и счастливы. Даже физическое здоровье человека во многом определяется его душевным состоянием, а в эмоциональном плане мы очень зависимы от окружающих людей, в первую очередь от своих близких.

Чтобы с вами было приятно и интересно общаться другим людям, вам прежде всего нужно найти общий язык с самим собой. «Познай самого себя!» — сегодня актуально как никогда прежде, потому что все мы привыкли обманывать и других, и самих себя, притворяясь не такими, какие есть. Узнайте, кто вы и какой вы на самом деле, подружитесь с собой, и вы станете желанным другом для окружающих. Никто не обречен на одиночество или плохие отношения с людьми. Подарите себе чудо человеческого общения!

Универсальный механизм общения от ведущего французского социопсихолога.

Бестселлер с 2003 года и по сей день.

Спрашивайте в книжных магазинах или заказывайте по почте
КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ПИТЕР»



ПИТЕР®

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 127
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com
61093, Харьков-93, а/я 9130

тел.: (057) 758-41-45, 751-10-02, piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин

ISBN 978-5-496-00563-0



9 785496 005630