

18+

Юлия Павловна
Донская

ЭМОЦИИ

Взгляд психотерапевта

Юлия Донская

Эмоции. Взгляд психотерапевта

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57438044

ISBN 9785005114600

Аннотация

Несколько терапевтических историй, открывающих с неожиданной стороны всем нам знакомые эмоции: стыд, страх, восхищение, гнев, отвращение и благодарность. Трогательная книга о красоте, силе и пользе наших переживаний, с практическими советами гештальт-терапевта и тренера ICGT.

Содержание

Предисловие	5
Благодарность	6
Гнев	24
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Эмоции

Взгляд психотерапевта

Юлия Донская

Юлия Филатова *Редактор*

© Юлия Донская, 2020

ISBN 978-5-0051-1460-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Эта книга была написана от ужаса при мысли о том, что какие-то важные открытия – глобальные и совсем крохотные – забудутся, сотрутся из памяти и ничему не послужат, кроме уже случившейся сиюминутной красоты их воплощения.

Я пишу об эмоциях, называя очевидное, но и пытаюсь открыть их тайные и полезные стороны. Иногда мне кажется, что это немного помогает жить.

Опыт, описанный в этой книге – это опыт, людей, проходивших курс психотерапии, ещё опыт моих коллег и друзей, а также мой собственный опыт.

Образы героев собирательные, имена и события вымышлены, однако в совокупности эти образы, на мой взгляд, отражают более или менее реалистичную картину героев нашего времени.

Главным моим союзником, идейным вдохновителем и редактором книги стал мой учитель и друг – ректор Института Современной Гештальт-терапии (ICGT) – Филатова Юлия Валерьевна.

В роли литературного редактора выступил человек, который учит меня превращать мысли в текст – Свердлов М. И.

Спасибо всем, кто день за днём своим примером вдохновляет меня жить.

Благодарность

Наверное, вы замечали, что в начале книги, перед текстом, авторы нередко выражают разного рода благодарности:

Тем, кто меня учил и поддерживал

Родителям

Уважаемому Михаилу Игоревичу

и тому подобное...

При этом хотя помещают благодарности в начале, пишут их все же в конце, по завершении книги, именно в тот момент, когда становится ясно: все хорошо, дело сделано. И тогда появляется радость, а вместе с ней – благодарность: сначала к себе, такому молодцу («Ай да Пушкин! Ай да сукин сын!»), а потом уже и к тем, кто, прямо или косвенно, повлиял на это событие:

Людам,

благодаря которых

можно успешно приземлиться после творческого полета.

Успешно приземлиться – что это значит? Для ответа на этот вопрос сменим приставку в слове приземление: заземление – распространенный психологический термин; он указывает на необходимость для человека ощущать тяжесть своего тела, близость к почве, а следовательно, и чувство реальности. Заземление – это как мягкая посадка после взлета; без этого человек рискует или упасть, как Икар, или сго-

реть в небе, как Фээтон. Механизм заземления работает в самых разных областях человеческой жизни. Вот и в ситуации с написанием книги человек наполняется опытом и знаниями от своих учителей, но затем отрывается от них, и, чтобы не зазнаться, не раздуться в полете от самодовольства и не опалить крылья, он должен иметь хорошую площадку для приземления. А площадка эта как раз и есть память о тех, кто в свое время помогал растить крылья, кто учил летать, кто сопровождал его полет, и даже о тех, кто наблюдал с земли его фигуры в воздухе. Это связь в своем деле с другими, это благодарность.

Благодарность в начале книги порой не только право, но и закон. Именно такой порядок принят в западной научной традиции: перед основным текстом автор обязан поблагодарить всех тех, кто помог ему в написании работы. Эта формальная, казалось бы, процедура очень важна для поддержания научной этики. Через такие многочисленные и при этом очень важные формальности осуществляется связь человека с миром. Упустишь одну формальность, другую, здесь или там обойдешься без «спасибо», глядишь – и вокруг тебя уже другой мир, с разорванными связями.

Каков механизм этой связи с миром через благодарность?

Приведем аналогию, как в школьном учебнике. Было у Пети яблоко – это было Петино яблоко. Допустим, дает он его Маше, но в руке у Маши теперь все то же Петино яблоко. И только когда Маша Петю в ответ благодарит, а он прини-

мает благодарность, вот тогда это яблоко становится Машиным.

Но ведь так же происходит и со знаниями, полученными от других людей.

Та же история – и с опытом, приобретенным, например, в личной или групповой терапии.

Психолог делится опытом, передает его, дарит, однако клиент или участник группы еще должен этот опыт принять, наполниться им и переварить его. А это невозможно без благодарности: без этого чувства еще можно что-то понять, но присвоить себе новое знание или опыт, а затем свободно ими пользоваться – не получится.

Благодарность – это обмен. Опыт был чужим, а стал своим.

А если нет благодарности?

Значит, возникла какая-то трудность во взаимоотношениях с миром. Мир что-то дает, а человек это не получает. Он не может интегрировать в себя то, что ему дается. Обмен не состоялся.

Связь нарушена.

Для психолога же очень важны не только благодарность по завершении процесса, но и ее отсутствие: для него это диагностический инструмент.

Приведем пример из практики: в терапию пришла девушка – молодая, лет девятнадцать, но уже с потухшими глазами, с отсутствием аппетита к жизни, с трудностью чего бы

то ни было хотеть. Мы вели с ней долгую работу, пытались найти хоть какие-нибудь желания или возбуждения. На одной из сессий я почувствовала, что проделанная совместно с нею работа была вполне весома. Многое исследовано, найдено, узнано, а со стороны клиентки – реакции нет, как будто все это само собой разумеется. В этот момент я почувствовала усталость и ощущение неравновесности наших вкладов в общее дело. Мне стало интересно, есть ли у нее подобные ощущения и как она их переживает. Удастся ли ей вообще замечать, что я очень тружусь в наших отношениях для нее? Видит ли она это? Ценит ли? Я пытаюсь это проверить, спросить о том, как она это переживает.

Подобные вопросы обеспечивают доступ к тому, что ощущается как ценность какого-либо события. Здесь формируется связь телесных ощущений, их возможная направленность, которая в случае переживания благодарности будет осознаваться, допустим, как теплота, но не разлитая по телу, а направленная к другому человеку. Рядом с ощущениями вырастают смыслы. А на уровне смыслов появляются знаки проявившихся ценностей. Происходит работа по осознанию на разных уровнях.

Итак, я начинаю интересоваться переживаниями моей клиентки в этой связи. В какой-то момент я задаю вопрос:

– А ты можешь сказать мне спасибо?

Она мгновенно отвечает:

– Спасибо.

– А ты что-нибудь чувствуешь, когда это говоришь?

– Что?

– Ну, благодарность чувствуешь?

– Благодарность? А как это?

В этом диалоге проявляется трудность, особенно характерная для многих людей нового поколения. У родителей, которые хотели дать потомству то, чего когда-то они сами были лишены, выросли слишком сытые дети, дети без аппетита. У таких детей игрушки появлялись сами по себе, из воздуха. Им не надо было что-то делать самим, они даже не успевали захотеть, как уже появлялось на блюде одно, другое и третье. И вот результат – кризис желания. В их сознании нарушается баланс между брать и давать: не умея давать, они охотно берут, но взять не могут. Все взятое становится неощутимым, призрачным: это еда без голода, насыщение без радости.

Являясь родителями, мы часто думаем, что кормление – это благо само по себе, чем больше, тем лучше, а выходит иначе: перекормленные дети перестают замечать не только то, что им дается, но и самих дающих.

Потом, со временем, мы начинаем сетовать: «Неблагодарные». Но уже поздно. Дети искренне не понимают, о чем это: понятия «благодарность» просто нет в их опыте. И это не столько их вина, сколько их беда, которая случилась и с нашей героиней.

Поэтому оставшуюся часть сессии она медленно и внима-

тельно пробовала на вкус знакомое, но не пережитое ею слово:

«Спа-си-бо...»

«Спасибо тебе, Юля».

И это в данном случае значило: «Я вижу, что ТЫ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МЕНЯ что-то сделала. Я замечаю, что ТЫ ОТДАЛА мне что-то. Это весомо для меня. Это дорого. Я ценю это. За это Я ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ».

Это были первые шажочки, первые попытки признать ценность вклада другого человека в жизнь нашей героини. И постепенно развитие чувства благодарности стало играть важную роль в ее судьбе. Количество, а главное, качество отношений с другими людьми улучшилось. Баланс между «брать и давать» постепенно восстанавливался. Улучшились отношения с семьей и друзьями. Постепенно возвращался вкус к жизни, появились зачатки желаний и блеск в глазах.

Вот такая история о чувстве благодарности.

Это чувство придает ценность жизни. Через благодарность наступает осязаемость вещей. Помните, как Маленький принц и летчик отправились искать воду?

«Я поднес ведро к его губам. Он пил, закрыв глаза. Это было как

самый прекрасный пир. Вода эта была не простая. Она родилась из долгого пути под звездами, из скрипа ворота, из усилий моих рук. Она была как подарок сердцу».

Научиться воде можно только через жажду.

И важно знать – что можно и нужно учиться благодарности для того, чтобы чувствовать полноту жизни, сопричастность миру, участие других людей в тебе и твое в них.

Мы так редко благодарим жизнь, людей, Бога за те возможности, которые сейчас нам даны. А раз редко благодарим, значит, редко и замечаем.

Не наступает осязаемости вещей, как у Маленького принца. Мы упускаем ценность Воды Нашей Жизни.

Это касается многих вещей. Прогресс не исключение.

Вспомните, когда вы в последний раз воспринимали как ценность поездку на машине? Или на метро?

Или когда вы успевали заметить чудо теплой воды, как по волшебству, льющейся прямо из крана?

Это касается и отношений с близкими людьми. Ведь часто за чередой ежедневных задач мы упускаем само ощущение нашей совместности. Благодарим ли мы Бога за то, что мы вместе? За то, что мы еще живы? Что можем позвонить или написать друг другу, обнять или подержать за руку?

Мы часто упускаем красоту мира. Благодарить природу за ее дары, за теплые солнечные лучи, дрожание листьев на ветру, пушистый снег и иней можно через любование. Любование тоже делает события и явления осязаемыми, делает нас сопричастными миру, как и благодарность. Когда мы любуемся прекрасным, мы словно говорим: «Я вижу и ценю это».

Важно подчеркнуть это особое мироощущение человека,

который смотрит на мир с благодарностью. Он чувствует сопричастность. Я больше не один, я с вами, я вам не противопоставлен.

В противном случае восприятие жизни будет совсем иным. Его можно проиллюстрировать отрывком из книги Эриха Фромма «Иметь или быть»: «Если я эгоист, то это проявляется не только в моем поведении, но и в моем характере. Быть эгоистом – значит, что я хочу всего для себя; что мне доставляет удовольствие владеть самому, а не делиться с другими; что я должен стать жадным, потому что если моей целью является обладание, то я тем больше значу, чем больше имею; что я должен испытывать антагонизм по отношению ко всем другим людям: к своим покупателям, которых хочу обмануть, к своим конкурентам, которых хочу разорить, к своим рабочим, которых хочу эксплуатировать. Я никогда не могу быть удовлетворенным, так как моим желаниям нет конца; я должен завидовать тем, кто имеет больше, и бояться тех, кто имеет меньше...»

В этом фрагменте показан взгляд человека, который не переживает себя сопричастным миру, а наоборот, противопоставлен ему. Мы наблюдаем измеряющий взгляд, все время сравнивающий: у кого больше?

Эта количественная оценка не дает покоя, отдыха и сна. Это постоянное напряжение и постоянное недовольство. Если говорить в терминах чувств, то это зависть.

У меня была одна интересная работа с женщиной (назо-

вем ее Майя), которая зарабатывала на жизнь, прося подавание. Мы работали с ней на льготной основе. Она жаловалась на тяжелые нарушения сна, хотела социализации, хотела найти работу, хотела, чтобы у нее были друзья.

Немного расскажу о ней: Майе 38 лет, несколько лет назад она повторно вышла замуж и повторно – за инвалида первой группы (первый муж умер), на работу устроиться она не может – график не подходит, зарабатывает тем, что просит милостыню, на это и еще на пенсию мужа по инвалидности они и живут.

Майя жалуется на отсутствие адаптации в обществе, на то, что соседи не помогают ей прибить карниз, на то, что жизнь несправедлива, на то, что никто не хочет с ней дружить.

Я уточняю: чего она ждет от дружбы? Она отвечает, что ждет помощи: обои поклеить, в магазин за таблетками сходить, деньгами помочь, да мало ли что еще, ждет моральной поддержки в трудную минуту – чтобы утешили, поддержали, и информационной – чтобы рассказали, как сварить суп, забить гвоздь, как повесить карниз.

Все, что она перечисляет, выглядит односторонним, неравновесным. Больше похожим не на дружбу и равные, взаимовыгодные отношения, а на особые детско-родительские, где ребенок находится в вечной и неутоляемой претензии и нужде к родителю, говоря все время: «Дай, дай, дай».

Это объектный взгляд на другого человека, когда другой является не партнером по общению, а неким объектом, ве-

щью, автоматом с продуктами и услугами.

В нашем сложном, но глубоком и откровенном общении Майя призналась, что видит людей словно манекенов с деньгами, что ей хочется не говорить и не общаться с ними лишней раз, а чтобы сразу положили деньги в ее протянутую руку и пошли дальше, чтобы это было словно у банкомата: нажимаешь на кнопку и получаешь деньги.

Одновременно с таким безличным взглядом и бездонной, неутоляемой потребностью в получении чего бы то ни было от людей есть очень глубокая и почти не слышная нужда в другом – потребность в привязанности и настоящей дружбе, в обретении значимой душевной связи. Но привычки или возможности создания субъектных отношений нет. Субъектные отношения, в отличие от объектных, построены на взаимной возможности видеть другого как личность, уважать и считаться с его чувствами, его мнением, согласием или протестом.

Часто мы даже не замечаем нашего объектного отношения, особенно к детям. Схватили «маленького человека», ложку из рук вытащили, понесли к раковине, мокрой рукой повозюкали по рту и щекам, потом то же самое полотенцем и положили на кресло, словно кастрюлю помыли, и неважно, как он там, он плачет или испугался, приятно ему такое мытье или нет. Кастрюле же все равно, и мы тоже часто не учитываем, что у ребенка есть свой ответ на наши манипуляции.

То же умывание после еды может быть и субъектным. До-

пустим, мама говорит: «Я хочу тебя умыть». Тем самым мама сообщает малышу о своем намерении и берет ответственность за это на себя, не возлагая ее на ребенка: «Ты же хочешь быть чистеньким?» – а он, может, и не хочет; или «Все на тебя смотрят», «Дядя полицейский заберет такого грязного ребенка», «Так надо, так делают все хорошие мальчики и девочки».

Мама сообщает о своем желании и спрашивает у ребенка, согласен ли он. Если ребенок выражает протест, то можно либо отложить умывание, либо умывать, но показать ему, что вы поняли, что он против. Здесь можно извиниться или сказать: «Потерпи, пожалуйста, я вижу, что ты против». Можно попробовать понять, почему ребенок против. Может быть, он хочет умываться сам или ему не подходит температура воды. В любом случае в таком общении малыш уже не объект: его видят, его слышат, его воспринимают всерьез.

С нашей героиней все было немного иначе. Объектами в большей степени стали для нее родители, которые вопреки своим чувствам, желаниям и нуждам старались ублажить девочку во всем. Она была поздним ребенком и единственным для обоих родителей. Майя была настолько долгожданной, что родители в большей степени выбрали служить ей, а не строить с ней отношения. Они баловали ее как могли, утоляли каждую ее прихоть. Когда Майя смотрела мультики, нельзя было не только переключать канал, но даже ходить мимо телевизора, закрывая на долю секунды экран. Это дру-

гой стиль объектных отношений, где уже родители не относятся к себе с уважением и серьезностью. Их девиз: «Неважно, чего я хочу и что я чувствую, лишь бы это ребенку нравилось». И, конечно, следствием таких отношений стала невозможность для Майи испытывать благодарность к другим людям: у нее не сформировалось никакой ценности другого, а ощущение, что тебе все должны, было закреплено большим опытом отношений с родителями. В том числе поэтому просить милостыню оказалось самой удобной профессией: можно требовать положенные тебе деньги у прохожих, ссылаясь на то, что у тебя муж инвалид и ему так тяжело, и при этом возить мужа-инвалида с собой из Подмоскovie через всю Москву на нашу встречу, чтобы проезд был бесплатным, как у сопровождающей инвалида.

Несмотря на то что Майя часто использовала других людей в своих целях, она действительно нуждалась в настоящей близости, в присутствии другого, в наличии субъекта – того, с кем можно построить реальные отношения. И каждая из нас в ходе совместной работы так или иначе стремилась к созданию настоящей человеческой связи. А для того, чтобы эта связь была реалистичной, мы обе должны были быть искренними и открытыми. Для меня таким искренним присутствием со стороны Майи был, в том числе, ее рассказ о людях-манекенах. И я со своей стороны тоже пыталась дать искренний отклик на то, как она строит отношения с людьми и, в частности, со мной.

И вот в очередной раз Майя рассказывает о том, как ей трудно жить. В этот момент она смотрит прямо на меня, и я мало-помалу начинаю замечать, как ее жалобный рассказ, ее пристальный ожидающий взгляд на меня влияют. Майя говорит о том, что хорошо бы, если б у нее было хоть шесть тысяч – мужу на пальто и еще на шурупы для карнизов.

Я очень отчетливо ощущаю в этот момент неловкость, даже скорее вину за то, что у меня есть шесть тысяч, есть и карнизы, и пальто у мужа.

Она продолжает пристально на меня смотреть и говорить о пальто, что даже не ей самой, она как-нибудь свое доносит, а вот мужу очень нужно. И хотя я понимаю, что ее муж тепло одет, что он, бедняга, ждет ее, потея, в коридоре, но чувство неловкости меня не покидает. Я мысленно пытаюсь найти метафору для своих ощущений: мол, допустим у нее будет шесть тысяч, купит она пальто и шурупы, а карниза-то нет, нет и штор, и ботинок... И вообще на машине удобнее и теплее...

В этот момент я вспоминаю героиню сказки Пушкина – старуху у самого синего моря, и говорю ей об этом, тщательно подбирая слова и следя за ее реакцией. Майя удивляется:

- Думаете, после пальто я еще что-нибудь захочу?
- Думаю, да. А как вы думаете?
- Ну, это на меня похоже...

После этого открытия, а также долгих обсуждений и признания Майиной ненасытности для нас с ней стало возмож-

ным обсуждать то основное чувство, которое связывает ее с людьми, – чувство зависти, которое не дает ей ни сна ни покоя, которое гложет ее постоянно, которое присутствует в навязчивых вопросах к самой себе: «Почему у них есть, а у меня нет?»; «Чем они лучше меня?»; «Может, они умные или талантливые? Нет. Я тоже умею петь хорошо»; «Я же не прошу яхту, мне достаточно хорошего автомобиля» и так далее...

Знакомый нам «антагонизм по отношению ко всем другим людям».

И здесь мы можем отметить, что если благодарность дает нам ощущение «дна», ощущение наполненности за счет связи с другими людьми и радость, то чувство зависти дает ощущение противопоставленности, ненасыщенности и пустоты.

Можно сказать, что благодарность – это контакт с тем, что есть, а зависть – это контакт с тем, чего нет. Поэтому в нашей с Майей работе я старалась сориентироваться на то, что уже присутствует в ее жизни, чтобы она могла ощутить ценность тех вещей, которые она уже обрела, стать благодарной обладательницей «разбитого корыта».

Итак:

- Вы квартиру снимаете?
- Нет, у нас своя квартира.
- Сколько комнат?
- Две.
- Вы живете только вдвоем?

– Да, у нас у каждого есть своя комната.

– Проценты от ваших заработков кому-то платите?

– Нет, все себе оставляю, хотя многие от милостыни платят проценты.

– У вас удобный график работы?

– Да, выхожу когда хочу, стою сколько хочу.

– До работы далеко?

– Нет, стою у соседнего магазина.

– С мужем ладите?

– Да, ладим. Муж у меня хороший, добрый.

И так далее...

На следующую встречу Майя пришла посветлевшая. Начала с благодарности, сказала, что сон улучшился, и она даже уменьшила привычную дозу снотворных таблеток. Сказала, что ей удалось стать счастливой обладательницей собственного дома и работы:

– Смотрю – вот стол у нас старенький, а потом думаю: «А ведь это мой отец его сделал». Вытерла с него пыль и паутину внизу сняла. Вижу: вот дыра на стене, а сделать ремонт денег нет, а потом решила, что пока просто дыру заклею. И муж, вот он меня слушает, жалеет, а был бы какой-нибудь бизнесмен – может, и ругал бы, что я не такая, необразованная или еще что-то. А этот меня любит. Не всегда еще получается так думать, но я стараюсь.

Я не знаю, как дальше сложилась жизнь у Майи. Мы договаривались с ней лишь о нескольких встречах, в завершение

которых она стала себя чувствовать лучше и решила остановиться.

Как видите, благодарность помогает заметить и почувствовать радость от того, что мы уже имеем. Присвоить себе и опыт, и материальные ценности, находясь при этом в гармонии с миром, в сопричастности к нему.

В завершение темы открою еще один секрет: благодарность помогает расстаться, отпустить...

Это то чувство, которое позволяет сохранить для себя все самое ценное, что было в отношениях, не разрушая другого и не разрушаясь самому.

Это чувство, которое помогает отойти, сохранив для себя приобретенные в отношениях ценности. Поблагодарить друг друга за пережитое: за радость, за совместные открытия, за полученные уроки и за возможность жить дальше отдельно.

Благодарность позволяет сделать завершение отношений более светлым, признавая важность и ценность партнера, признавая его вклад в ваш совместный опыт и сохраняя все то, чем этот опыт вас обогатил. Неслучайно во многих восточных медитациях для того, чтобы отпустить человека из своей жизни, вам предлагают поблагодарить его за то важное, что он для вас сделал.

Таким образом, благодарность одновременно связывает нас с миром и людьми – и помогает проститься, отпустить. Она появляется на этапе ассимиляции опыта, когда что-то

произошло, когда подводятся итоги, когда дело сделано, яблоко от Пети получено, статья дописана...

Вот, видимо, пришло и мое время испытывать благодарность...

И потихоньку я вспоминаю о том, как много людей мне помогали в создании этой книги. Это мои клиенты, рядом с которыми каждый раз открываются новые, важные для меня темы. Это мои учителя, которые когда-то поверили в меня и до сих пор делятся со мной опытом и знаниями. Мои близкие, которые всегда рядом.

И вы, дочитавшие эту главу до конца.

Людам,
благодаря которым
удалось взлететь так высоко и смело.

Спасибо!



Гнев

Нередко в терапии, да и в жизни мы встречаемся с недовольными людьми. Их проявления могут быть вызывающе громкими и неделикатными, а могут быть больше похожи на брюзжание или просто фоновое недовольство, но в любом случае общение с ними не является тихим и спокойным, а всегда в той или иной мере оказывается бурным и шумным.

Приходя в терапию, такие люди, как правило, очень быстро осваиваются, занимают территорию, двигают стулья, потом с напором уточняют цену или качество услуг, выясняя, какой результат они смогут гарантированно получить.

Так, например, Таня пришла на первую встречу и почти сразу начала устраивать все под себя. Даже мое имя она изменила на свой лад, словно мы знакомы и дружим уже много лет. Ей показался слишком светлым цвет стен в моей комнате, а освещение – слишком ярким. Стул тоже оказался не очень удобным, но это было терпимо. Расстояние между нами, по ее мнению, было слишком далеким, а картины на стенах – и вовсе лишними. В остальном все было хорошо.

Она долго расспрашивала меня, можем ли мы перейти в другую комнату нашего центра, или выключить свет, или снять картины.

Такие люди, как Таня, проявляют себя очень выпукло, что ощущается почти физически – как давление, как попытка

потеснить вас, вжать в стену. Все потому, что смещение действительно происходит – смещается граница нашего контакта.

Про таких людей можно сказать, что они не знают, где заканчиваются они сами, их границы, их территория и начинается другой. Для них это неясно настолько, что они распоряжаются пространством другого, как своим.

В их сознании всё так смешивается, что кажется, будто бы все те, кто находится вне их, поглощаются ими или существуют для них. Как будто люди, события, явления природы должны учитывать мнение такого человека, его желания. Даже если дождь решил начаться, когда сердитый человек выходит на улицу, то «это идиот, а не дождь, дождь-не-вовремя, дождь-назло».

Диагностировать такого рода недовольство можно по тут же нарастающему возмущению. Однако это еще не гнев, это фоновая раздражительность, которая, впрочем, появляется оттого, что собеседник, со своей стороны, пытается смягчить ситуацию, расслабить, остудить – чтобы не дать ей дойти до кипения, до того самого гнева. Ведь до некоторого момента, пока мы включаем и выключаем свет, вешаем или снимаем картины, человек не проявляет гнева, он остается лишь очень шумным, слишком слышным в своих желаниях и нежеланиях.

Но как только мы перестаем «идти на поводу», «смягчать» и «пытаться подстроиться», может произойти взрыв!

Почему так происходит? В чем настоящая причина взрыва, остается непонятным и для самого гневающего, ведь он с детства привык так распространяться. Если мама ему давала грудь 24 часа в сутки, пытаясь всегда потакать его желаниям и избегая слова «нет» даже в моменты собственного недовольства и раздражения, то человек действительно возмущен: почему сейчас ему чего-то не дают? Это возмущение искренне и простодушно: «Как это понимать? Что значит „ты не даешь“? Как такое возможно?»

В момент решительного отказа между ребенком и миром внезапно появляются границы: мир вдруг определенно, без манипуляций, а просто в силу своего присутствия создает стену. Он как бы говорит ребенку: «Нет – значит, нет», грудь действительно не дадут, дверь и вправду будет закрыта. Если сказано: «Нет, ты не получишь это печенье», – значит, ты его не получишь.

Но если ситуация размыта и, мало того, требующий почти наверняка получит то, чего требует, то как ребенку понять, где граница? Как ему знать, что можно, а что нельзя? Что допустимо, а что нет?

Он плывет в этих вопросах, и ему странно, что кто-то не то что отказал ему, а даже просто отвел глаза вместо положительного ответа. Ему странно видеть просто молчащего – это раздражает, уже это воспринимается как столкновение.

Рассматривая подобную ситуацию целостно, замечаешь, что гнев не принадлежит исключительно одному человеку;

гнев, как и другие эмоции, – это свойство контакта. Эта раздраженность присутствует с обеих сторон, между двумя, и еще неизвестно, кто из них больше раздражен. Скорее, именно молчащий раздраженнее, в смысле сильнее потерт, измучен, подвинут, сжат, и эта пружина уже начинает распрямляться.

Такой импульс к распрямлению, расширению – как искра: она может ускорить процесс взаимодействия, перевести его из первой фазы – ориентации, когда мы устанавливаем друг с другом связь, когда мы разбираемся в том, что важно сейчас в отношениях, в чем мы нуждаемся и что хотим дать другому, в следующую фазу – фазу действия, где нам приходится контактировать наугад, действовать не сориентировавшись. В этой ситуации, когда совсем не хватает времени для соприкосновения и взаимоузнавания, конфликт происходит очень быстро. Мы еще не успели связаться, а вынуждены уже оттолкнуться друг от друга – в этом обоюдная сложность. Еще сложнее в ситуации терапии: если мы не дадим себе времени распознать, о чем идет речь, не сможем увидеть ситуацию целостно, отойти немножко и увидеть, что человек не ориентируется в происходящем, то мы будем очень быстро спровоцированы. Это не обязывает нас во что бы то ни стало уйти от конфронтации – наоборот, скорее подготавливает к ней. Но она ни в коем случае – особенно в терапии – не должна быть слишком реактивной, резкой, возмущенной: «Отчего ты так себя ведешь? Так себя не проявляют!»

Важно помнить: терапевтическая задача значительно отличается от задач воспитания.

В терапии нужно найти какой-то промежуток, физический и временной, между мощным импульсом, захватывающим нас приглашением клиента и нашим гораздо более плавным откликом. Если мы не найдем какую-то пластичность, то получится не со-прикосновение, а внедрение и ответный удар.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.