

Римма Ефимкина



СТО ЧУВСТВ

Справочник практического психолога

Римма Ефимкина

**Сто чувств. Справочник
практического психолога**

«Издательские решения»

Ефимкина Р.

Сто чувств. Справочник практического психолога /
Р. Ефимкина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-517379-9

Чувства — язык души. Для того, чтобы понимать этот язык, автор рассматривает сто чувств на материале текста романа Льва Толстого «Война и мир». Приводятся этимология слов, называющих чувства, синонимы и идиомы, позволяющие глубже постичь природу чувств, а также алгоритмы психотерапевтической работы с каждым из них. Для удобства наименования чувств выстроены в алфавитном порядке.

ISBN 978-5-00-517379-9

© Ефимкина Р.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
1. Азарт	7
2. Антипатия	10
3. Апатия	14
4. Безмятежность	17
5. Безразличие	23
6. Беспокойство	28
7. Беспомощность	30
8. Бессилие	33
9. Бешенство	39
10. Благоговение	43
11. Благодарность	45
12. Блаженство	48
13. Вдохновение	51
14. Вина	56
15. Влюбленность	62
16. Возмущение	66
17. Волнение	68
18. Воодушевление	71
19. Восторг	74
20. Восхищение	77
21. Гнев	79
22. Гордость	82
23. Горе	86
24. Горечь	90
Конец ознакомительного фрагмента.	91

Сто чувств

Справочник практического психолога

Римма Ефимкина

Иллюстратор Александр Петрович Апсит

© Римма Ефимкина, 2020

© Александр Петрович Апсит, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-0051-7379-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Моя книга состоит из ста глав. Каждая посвящена одному из человеческих чувств. Для удобства я расположила их по алфавиту, чтобы можно было пользоваться книгой как справочником. Этот список формировался постепенно и чисто эмпирически. Дело было так. Спрошу студента: «Что ты чувствуешь?» – а он не может ответить. Тогда мы с членами группы помогаем ему, перебирая варианты. И записываем, чтобы второй раз не искать название чувства.

Иногда мы ошибались, принимая за чувство что-то другое: телесное ощущение, ментальное состояние или даже оценку. Но с помощью друг друга постепенно научились различать их точнее и даже смогли описать каждое из попавших в «утвержденный» список чувство. Потом я стала носить на группы готовый список чувств. Такой листок есть у каждого моего ученика. Многие его даже заламинировали, чтобы дольше служил. Старенькие делятся с новенькими, когда те не могут ответить на вопрос: «Что ты чувствуешь?»

И вот ко мне обращается с просьбой один из «новеньких»: «Римма, напиши букварь про чувства в форме справочника!» Гениальная идея, почему она не пришла мне в голову самой? Наверное, приходила, но каждый раз я пугалась: вдруг я что-то неправильно скажу? Ведь чувства уже многие до меня изучили и описали, а я просто невежественный человек, не разбирающийся в предмете? Но настало время, когда бояться уже некогда: я в профессии больше тридцати лет, и мой опыт работы с чувствами имеет такое же право на существование, что и опыт других людей.

Я начала писать книгу, и тут на меня посыпались синхронии. Сначала мой бывший студент подарил уже написанную им книгу-справочник о чувствах. Потом коллега дарит свою на ту же тему. Я обрадовалась и огорчилась. С одной стороны, зияющая ниша уже заполнена. Но с другой – а как же моя работа? Я не стала читать подаренные книги, чтобы не ощущать чужого влияния, пока не закончу свой текст. И все же прервалась на полтора года по непонятным (на тот момент) мне самой причинам.

А через полтора года начала писать книгу заново. Оказалось, что описывать чувства безотносительно к контексту взаимодействия мне скучно. Где-то нужно было найти этот подходящий контекст. Где? Среди списка обязательных к прочтению книг я даю своим студентам Льва Толстого. Он исследует чувства своих персонажей, помещая последних в яркие жизненные ситуации, и описывает их на непревзойденном уровне. Чтобы не потонуть в бездне материала, я ограничила себя только одним романом Льва Толстого «Война и мир», в котором подобрала примеры к каждому из чувств своего списка.

Как пользоваться моей книгой-справочником? Чтобы полно ответить на этот вопрос, пришлось бы написать еще одну книгу. К счастью, я написала целых две – «В переводе с марсианского»¹ и «Косяки начинающих психоконсультантов»². В них подробно развернуты вербальные техники работы с чувствами, в частности трехчастное высказывание, позволяющее не подавлять спонтанно возникающие чувства, а осознавать их и канализировать.

Хотя читатель не обязательно должен иметь психологическое образование, все же без определенного уровня знаний, без любви к классической литературе, без общей культуры мысли читателя эта книга будет бесполезной. Чувства – язык нашей души, именно они делают нас живыми. Я желаю читателям получить удовольствие и пользу от этой книги.

¹ Ефимкина Р. П. В переводе с марсианского: Приемы метакоммуникации в психологическом консультировании и психотерапии. – СПб.: Речь, 2006.

² Ефимкина Р. П. Косяки начинающих психоконсультантов. М.: Независимая фирма «Класс», 2017.

1. Азарт

Азарт – эмоция, связанная с предвосхищением успеха, она сопровождает случай, игру, риск, опасность.

Слово «азарт» появилось в русском языке в начале XVIII в., было широко распространено в Петровскую эпоху и употреблялось в форме газард (что указывает на заимствование из немецкого). Форма «азарт» появилась по аналогии с французским, где *hasart* – «риск, случай», также оно одного корня с английским *hazard* – «опасный», «рискованный». Как видим, слова азарт и страх – родственники, но в азарте помимо страха присутствует радость предвосхищения победы. Азарт = страх + радость.

Синонимы: страсть; порыв; увлечение; возбуждение; пыл; горячка; воодушевление; кураж; задор; запал; горячность; прыть; страстность; запальчивость; темпераментность.

В романе Льва Толстого «Война и мир» само слово «азарт» встречается единственный раз, в описании Шенграбенского боя:

«Из-за детской радости, возбужденной пожаром, и азарта удачной стрельбы по французам наши артиллеристы заметили эту батарею только тогда, когда два ядра и вслед за ними еще четыре ударили между орудиями и одно повалило двух лошадей, а другое оторвало ногу ящичному вожатому» (Т. 1. Ч. 2. Гл. XX. С. 217)³.

Однако несмотря на то, что автор лишь однажды употребляет слово «азарт», само чувство азарта раскрыто с помощью иных языковых средств в других сценах романа.

«Мне все равно»

Так, нет ничего лучше для иллюстрации чувства азарта, чем сцена охоты. Три азартных охотника – Николай Ростов, помещик Илагин и бедный родственник Ростова дядюшка Михаил Никанорыч – устроили соревнование, чья из собак первой догонит зайца. Автор с иронией описывает эскалацию азарта: сначала охотники пытаются контролировать себя, рассуждая с деланным равнодушием о посторонних предметах, скрывая азарт и даже осуждая его как недостойное чувство.

«– Я не понимаю, – продолжал Илагин, – как другие охотники завистливы на зверя и на собак. Я вам скажу про себя, граф. Меня веселит, знаете, проехаться; вот съедешься с такой компанией... уже чего же лучше <...>; а это чтобы шкуры считать, сколько привез, – мне все равно!

– Ну да.

– Или чтобы мне обидно было, что чужая собака поймает, а не моя, – мне только бы полюбоваться на травлю, не так ли, граф?» (Т. 2. Ч. 4. Гл. VI. С. 547)

Но потом охотники теряют самообладание, и аффект вырывается из-под контроля.

«Агу – его!»

Игра в благородство прерывается в тот миг, когда тайные соперники получают сигнал от борзятников об увиденном зайце: «Агу – его!» Заяц тронулся с места, и три соперника, летя, сами не зная, как и куда, забыв себя, кричат не своими голосами, умоляя каждый свою собаку догнать зайца:

« – Милушка, матушка! – послышался торжествующий крик Николая. <...>

³ Ссылки приводятся по изданию: Толстой Л. Н. Война и мир: Роман в 4-х т. – М.: Художественная литература, 1983.

– Ерзынька! сестрица! – слышался плачущий, не свой голос Илагина. <...>

– Ругай! Ругаюшка! Чистое дело марш! – закричал в это время еще новый голос, и Ругай, красный горбатый кобель дядюшки, вытягиваясь и выгибая спину, сравнялся с первыми двумя собаками. <...>

Через минуту все стояли около столпившихся собак. Один счастливый дядюшка слез и отпазанчил. Потряхивая зайца, чтобы стекала кровь, он тревожно оглядывался, бегая глазами, не находя положения рукам и ногам, и говорил, сам не зная с кем и что. «Вот это дело марш... вот собак... вот вытянул всех, и тысячных и рублевых – чистое дело марш!» – говорил он, задыхаясь и злобно оглядываясь, как будто ругая кого-то, как будто все были его враги, все его обижали и только теперь, наконец, ему удалось оправдаться. «Вот вам и тысячные – чистое дело марш!»» (Т. 2. Ч. 4. Гл. VI. С. 547).

У победителя целая гамма чувств: счастье, тревога, торжество, злость, обида, вина; он с трудом способен контролировать тело: глаза бегают, руки и ноги не находят положения, воздуха для дыхания не хватает. Вся эта совокупность чувств и телесных ощущений суть признак азарта в его «благополучном» выражении.

Иначе выглядит проявление азарта у проигравших участников сцены. Обескураженные соперники оправдываются в неудаче, обвиняя дядюшку в нарушении правил:

«– Она вымахалась, три угонки дала одна, – говорил Николай, тоже не слушая никого и не заботясь о том, слушают его или нет.

– Да это что же впоперечь! – говорил илагинский стрелянный.

– Да как осеклась, так с угонки всякая дворняжка поймает, – говорил в то же время Илагин, красный, насилу переводивший дух от скачки и волнения. В то же время Наташа, не переводя дух, радостно и восторженно визжала так пронзительно, что в ушах звенело. Она этим визгом выражала все то, что выражали и другие охотники своим единовременным разговором. И визг этот был так странен, что она сама должна бы была стыдиться этого дикого визга и все бы должны были удивиться ему, ежели бы это было в другое время. <...>

Когда, долго после, дядюшка подъехал к Николаю и заговорил с ним, Николай был польщен тем, что дядюшка после всего, что было, еще удостоивает говорить с ним» (Т. 2. Ч. 4. Гл. VI. С. 548).

Сколько бы времени ни прошло с тех времен, когда человек добывал себе пропитание исключительно охотой, как бы ни пытался человек прикрыть свое животное начало маской цивилизации – оно, это животное начало, позволившее когда-то человечеству выжить, будет прорываться наружу из-под маски тем настойчивее, чем благополучнее жизнь. Человеку в силу его природы просто необходимо чем-то щекотать себе нервы и испытывать азарт. Вопрос – чем.

«Дубина народной войны»

У Толстого в тексте романа нет ничего случайного. Сцена охоты с описанием азарта трех соперников и по смыслу, и по композиции предвосхищает дальнейшие события войны с Наполеоном. Так же, как в спонтанном соревновании побеждает пес Ругай бедного помещика Михаила Никанорыча, а «тысячные» собаки Ростова и Илагина в погоне за зайцем вопреки ожиданиям проигрывают – вопреки всякой логике, цифрам, предсказаниям, побеждает простой народ в войне с «величайшим» полководцем всех времен Наполеоном. Побеждает, взяв «дубину народной войны», с тем самым азартом, который удесяттеряет слабые силы.

Лев Толстой со злой иронией сравнивает войну наполеоновских и русских солдат с поединком фехтовальщиков – одного со шпагой, другого с дубиной.

«Представим себе двух людей, вышедших на поединок с шпагами по всем правилам фехтовального искусства; фехтование продолжалось довольно долгое время; вдруг один из противников, почувствовав себя раненым – поняв, что дело это не шутка, а касается его жизни, бросил свою шпагу и, взяв первую попавшуюся дубину, начал ворочать ею. <...>

Фехтовальщик, требовавший борьбы по правилам искусства, были французы; его противник, бросивший шпагу и поднявший дубину, были русские. <...>

Наполеон <...> с самого того времени, когда он в правильной позе фехтовальщика остановился в Москве и вместо шпаги противника увидел поднятую над собой дубину, он не переставал жаловаться Кутузову и императору Александру на то, что война велась противно всем правилам (как будто существовали какие-то правила для того, чтобы убивать людей). Несмотря на жалобы французов о неисполнении правил <...>, дубина народной войны поднялась со всей своей грозной и величественной силой и, не спрашивая ничьих вкусов и правил, с глупой простотой, но с целесообразностью, не разбирая ничего, поднималась, опускалась и гвоздила французов до тех пор, пока не погибло все нашествие» (Т. 4. Ч. 3. Гл. I. С. 453).

Похожим образом заносчивые Ростов и Илагин сначала снисходительно бросают вызов дядюшке, затем, после проигрыша в охотничьем поединке, оправдываются и обвиняют дядюшку с его Ругаем, что он победил не по правилам. Но когда цель не просто важна, но, как в войне за свою землю, цель святая, азарт тоже становится священным чувством, и цель оправдывает средства.

Работа с азартом в психотерапии

Азарт – неоднозначное чувство. С одной стороны, это чувство сопровождает разного рода аддикции – игроголизм, компьютерную зависимость, одержимость рискованными видами спорта, наркоманию и даже трудоголизм; и если вспомнить пословицы про азарт, то они, скорее, предостерегают и удерживают от этого чувства: «умный в гору не пойдет – умный гору обойдет», «лучше синица в руках, чем журавль в небе», «не зная броду, не суйся в воду».

С другой стороны, азарт нам необходим не только в соревнованиях и играх, но и при социально одобряемых жизненных выборах. Если в повседневности азарт скорее осуждаемое разрушительное чувство, то во время встречи с сакральным опытом азарт является положительной эмоцией, играющей решающую роль в становлении личности, а иногда и в выживании. И опять народный язык подбрасывает идиомы, но уже с противоположным смыслом: «Волков бояться – в лес не ходить», «Не так страшен черт, как его малюют», «Кто смел, тот и съел».

В психотерапии чувство азарта является лекарством от страха клиентов перед новым проектом. Это должно быть что-то крупное: начать собственный бизнес, купить жилье, родить ребенка и т. п. Как правило, клиенты просят «избавить» их от страха. Но я в таких случаях объясняю, что мы ничего не можем поделать со страхом как таковым, это базовая эмоция, «встроенная» в нас природой для выживания. Зато мы можем уравновесить страх радостью, любопытством, интересом. Да, нам будет страшно, и с этим ничего не поделаешь, но нам может быть «страшно интересно» – есть в русском языке такое устойчивое выражение.

Таким образом, важно знать, что мы обладаем мощным ресурсом – чувством азарта, – который можно потратить на разрушение, а можно на созидание, и этот выбор за нами.

2. Антипатия

Антипатия – чувство неприязни, нерасположения или отвращения; противоположно симпатии. В отличие от чувств-синонимов, антипатия чаще является безотчетным чувством.

Происходит от древнегреческого ἀντιπάθεια «отвращение», далее из ἄντα (ἀντί) «против, напротив», из праиндоевропейского *anti «против, напротив», + -πάθεια «-патия», из πάθος «страсть», из πάσχω «страдать, терпеть» (восходит к праиндоевр. *kwenh- «страдать, терпеть»).

Синонимы: отвращение; неприязнь; нелюбовь; враждебность; недоброжелательство; недоброжелательность; неблагоклонность; неблагожелательность; недружелюбность; недружелюбие; нерасположенность; нерасположение; неприязненность; противление.

«Такая странная антипатия»

В романе «Война и мир» Лев Толстой точно улавливает суть этого чувства, описывая антипатию своих героев. Я выбрала два отрывка для анализа.

В первом случае это антипатия Пьера Безухова к Борису Друбецкому. Пьер не знает точно, является ли Борис любовником его жены, но на инстинктивном уровне он это знает точно. Однако ему гораздо легче испытывать антипатию, нежели оскорбленность и унижение, и он старается не углубляться в причины своего внезапно возникшего безотчетного чувства к Борису:

«В числе многих молодых людей, ежедневно бывавших в доме Элен, Борис Друбецкой, уже весьма успевший в службе, был, после возвращения Элен из Эрфурта, самым близким человеком в доме Безуховых. Элен называла его *mon page*⁴ и обращалась с ним, как с ребенком. Улыбка ее в отношении его была та же, как и ко всем, но иногда Пьеру неприятно было видеть эту улыбку. Борис обращался с Пьером с особенной, достойной и грустной почтительностью. Этот оттенок почтительности тоже беспокоил Пьера. Пьер так больно страдал три года тому назад от оскорбления, нанесенного ему женой, что теперь он спасал себя от возможности подобного оскорбления, во-первых, тем, что он не был мужем своей жены, во-вторых, тем, что он не позволял себе подозревать.

«Нет, теперь, сделавшись *bas bleu*⁵, она навсегда отказалась от прежних увлечений, – говорил он сам себе. – Не было примера, чтобы *bas bleu* имели сердечные увлечения», – повторял он сам себе неизвестно откуда извлеченное правило, которому несомненно верил. Но, странное дело, присутствие Бориса в гостиной жены (а он был почти постоянно) физически действовало на Пьера: оно связывало все его члены, уничтожало бессознательность и свободу его движений.

«Такая странная антипатия, – думал Пьер, – а прежде он мне даже очень нравился»» (Т. 2. Ч. 3. Гл. IX. С. 479).

Пьер испытывает несколько чувств, которые составляют антипатию: беспокойство, страдание, подозрительность; а также физические ощущения: связанность членов и несвободу движений. Толстой говорит об «уничтожении бессознательности», то есть его герою приходится постоянно держать под контролем сознания свои действия. В психологии этот защитный механизм называется рационализация – подбор рационального объяснения для поведения,

⁴ мой паж.

⁵ синим чулком.

имеющего иные, неосознаваемые причины. В данном случае цель рационализации – создать гармонию между желаемым и реальным положением и тем самым предотвратить потерю самоуважения.

«Непреодолимое чувство антипатии»

Второй эпизод романа касается чувства антипатии Мари Болконской к Наташе Ростовой. Они еще не знакомы, но Мари заранее не любит будущую невестку. В ожидании визита она спрашивает мнение Пьера Безухова о Ростовой, но на подсознательном уровне она уже знает свою реакцию на ответ – это антипатия. Она проявляется в повторах и оговорках:

«– Я надеюсь сойтись с нею... Вы их давно знаете, – сказала княжна Марья, – скажите мне, положив руку на сердце, всю истинную правду, что это за девушка и как вы находите ее? Но всю правду; потому что, вы понимаете, Андрей так много рискует, делая это против воли отца, что я бы желала знать...»

Неясный инстинкт сказал Пьеру, что в этих оговорках и повторяемых просьбах сказать *всю правду* выразилось недоброжелательностью княжны Марьи к своей будущей невестке, что ей хотелось, чтобы Пьер не одобрил выбора князя Андрея» (Т. 2. Ч. 5. Гл. IV. С. 591).

Пьер дает честный ответ, и Мари расстраивается еще больше:

«– Я не знаю, как отвечать на ваш вопрос, – сказал он, покраснев, сам не зная отчего. – Я решительно не знаю, что это за девушка; я никак не могу анализировать ее. Она обворожительна. А отчего, я не знаю: вот все, что можно про нее сказать. – Княжна Марья вздохнула, и выражение ее лица сказало: «Да, я этого ожидала и боялась».

– Умна она? – спросила княжна Марья. Пьер задумался.

– Я думаю, нет, – сказал он, – а впрочем – да. Она не удостоивает быть умной... Да нет, она обворожительна, и больше ничего. – Княжна Марья опять неодобрительно покачала головой...

– Ах, я так желаю любить ее! Вы ей это скажите, если увидите ее прежде меня» (Т. 2. Ч. 5. Гл. IV. С. 591.).

Обворожительность – то свойство, которого нет в Мари. Зато она очень умна. Ее вопрос про то, умна ли Наташа Ростова, раскрывает бессознательное стремление победить в женской конкуренции за любовь князя Андрея и проливает свет на причину антипатии Болконской – она завидует и ревнует.

Следующий отрывок из романа посвящен встрече двух девушек во время визита Наташи Ростовой в дом Болконских, в нем Мари всеми силами пытается скрыть антипатию, но ей это не удается:

«Княжна с взволнованным, испуганным и покрытым красными пятнами лицом выбежала, тяжело ступая, навстречу к гостям, и тщетно пыталась казаться свободной и радушной. Наташа с первого взгляда не понравилась княжне Марье. Она ей показалась слишком нарядной, легкомысленно-веселой и тщеславной. Княжна Марья не знала, что прежде чем она увидела свою будущую невестку, она уже была дурно расположена к ней по невольной зависти к ее красоте, молодости и счастью и по ревности к любви своего брата. Кроме этого непреодолимого чувства антипатии к ней, княжна Марья в эту минуту была взволнована еще тем, что при докладе о приезде Ростовых князь закричал, что ему их не нужно, что пусть княжна Марья принимает, если хочет, а чтобы к нему их не пускали» (Т. 2. Ч. 5. Гл. VII. С. 599).

Работа с антипатией в психотерапии

Мари Болконская и Наташа Ростова – обе положительные героини романа Льва Толстого. А это значит, что их образы неоднозначны, в них проявлены как добродетели, так и несовершенства, а главное – та и другая на протяжении действия романа развиваются как личности, стремясь к целостности.

Неудивительно, что впоследствии княжна Марья и Наташа Ростова не просто близко сошлись, а «между ними установилось чувство сильнее, чем дружба: это было исключительное чувство возможности жизни только в присутствии друг друга» (Т. 4. Ч. 4. Гл. XVIII. С. 504). Этот союз позволил обеим девушкам проникнуть в жизненные ценности друг друга и благодаря этому взаимно духовно обогатиться.

«Княжна Марья рассказывала про свое детство, про свою мать, про своего отца, про свои мечтания; и Наташа, прежде с спокойным непониманием отворачивавшаяся от этой жизни преданности, покорности, от поэзии христианского самоотвержения, теперь, чувствуя себя связанной любовью с княжной Марьей, полюбила и прошедшее княжны Марьи и поняла непонятную ей прежде сторону жизни. Она не думала прилагать к своей жизни покорность и самоотвержение, потому что она привыкла искать других радостей, но она поняла и полюбила в другой эту прежде непонятную ей добродетель. Для княжны Марьи, слушавшей рассказы о детстве и первой молодости Наташи, тоже открывалась прежде непонятная сторона жизни, вера в жизнь, в наслаждение жизни» (Т. 4. Ч. 4. Гл. XVIII. С. 504).

Возможно, для кого-то покажется удивительным то, что антипатичные друг другу люди оказались способны к такой дружбе, тем не менее это описанное Толстым взаимное проникновение в чужие ценности и интеграцию их в свой внутренний мир лежит в основе терапевтической работы с чувством антипатии. Если эта антипатия не инстинктивной или рефлекторной природы и не связана с задачей самосохранения индивидуума, биологического вида, группы или этноса, то скорее всего речь идет о проекции. В таких случаях мы предлагаем клиенту озвучить объект своей антипатии от первого лица.

Например, будь персонажи Льва Толстого живыми людьми и клиентами психотерапевта, княжна Марья могла бы сказать слова, относящиеся к Наташе, о себе: «Я нарядная, легкомысленно-веселая и тщеславная». И в конце упражнения добавить: «И так я живу, и в этом суть моего существования». Она такая и есть, в ней УЖЕ есть зачатки качеств, которые она видит в Наташе. Как мы помним, при встрече с Николаем Ростовым, в которого влюблена княжна Марья, она неузнаваемо преображается и становится красавицей, интегрировав наконец эти ранее не проявленные качества:

«Когда Ростов вошел в комнату, княжна <...> подняла голову и блестящими глазами встретила его взгляд. Полным достоинства и грации движением она с радостной улыбкой приподнялась, протянула ему свою тонкую, нежную руку и заговорила голосом, в котором в первый раз звучали новые, женские грудные звуки. M-lle Bourienne, бывшая в гостинной, с недоумевающим удивлением смотрела на княжну Марью. Самая искусная кокетка, она сама не могла бы лучше маневрировать при встрече с человеком, которому надо было понравиться.

«Или ей черное так к лицу, или действительно она так похорошела, и я не заметила. И главное – этот такт и грация!» – думала m-lle Bourienne» (Т. 4. Ч. 1. Гл. XVI. С. 368).

А Наташа Ростова могла бы сказать о себе: «Я преданная, покорная, по-христиански самоотверженная, и так я живу, и в этом суть моего существования». И опять же в Наташе

есть то, что она видит в Марье Болконской. Переживая глубочайший душевный кризис после измены жениху, Наташа находит исцеление только в храме:

«Она крестилась, кланялась и, когда не понимала, то только, ужасаясь перед своею мерзостью, просила Бога простить ее за все, за все, и помиловать. Молитвы, которым она больше всего отдавалась, были молитвы раскаяния. Возвращаясь домой в ранний час утра, <...> Наташа испытывала новое для нее чувство возможности исправления себя от своих пороков и возможности новой, чистой жизни и счастья» (Т. 3. Ч. 1. Гл. XVII. С. 64).

Антипатичные нам люди – наши учителя, с помощью которых мы можем открыть в себе свои ресурсы и стать более цельными.

3. Апатия

Апатия – состояние, характеризующееся снижением психической активности, безразличием, отсутствием интереса к окружающему, безволием.

Происходит от древнегреческого ἀπάθεια (α- «без» + πάθος «страсть») «бесстрастность». Термин ἀπάθεια введен античными философами первоначально как обозначающий высшую добродетель – отрешенно-философское мирозерцание, на которое способны лишь мудрецы, обуздавшие свои эгоистические страсти. После первой мировой войны термин приобрел иной смысл. Когда солдаты, вернувшиеся со службы, стали неспособны испытывать эмоции в гражданской жизни, апатией стали называть эмоциональную тупость. По их ощущениям, самые эмоциональные события в их жизни происходили на войне.

Синонимы: равнодушие; безразличие; пассивность; холодность; вялость; хандра; бесчувствие; индифферентность; бесчувственность; безучастность; нечувствительность; бесстрастие.

«Впал в апатию и эгоизм»

В романе «Война и мир» слово апатия встречается единственный раз да и то, так сказать, не по поводу. Граф Вилларский, петербургский знакомый Пьера, встретив его в Орле выздоравливающим после плена, «заметил скоро, что Пьер отстал от настоящей жизни и впал, как он сам с собою определил Пьера, в апатию и эгоизм»:

«– Vous vous encroûtez, mon cher⁶, – говорил он ему. Несмотря на то, Вилларскому было теперь приятнее с Пьером, чем прежде, и он каждый день бывал у него. Пьеру же, глядя на Вилларского и слушая его теперь, странно и невероятно было думать, что он сам очень недавно был такой же» (Т. 4. Ч. 4. Гл. XIII. С. 530).

Вилларский за апатию и эгоизм принимает противоположное состояние Пьера, а именно отсутствие волнения и раздражения тем, что другие люди отличаются от него по взглядам и мировоззрению:

«В Пьере была новая черта, заслуживавшая ему расположение всех людей: это признание возможности каждого человека думать, чувствовать и смотреть на вещи по-своему; признание невозможности словами разубедить человека. Эта законная особенность каждого человека, которая прежде волновала и раздражала Пьера, теперь составляла основу участия и интереса, которые он принимал в людях. Различие, иногда совершенное противоречие взглядов людей с своею жизнью и между собою, радовало Пьера и вызывало в нем насмешливую и кроткую улыбку» (Т. 4. Ч. 4. Гл. XIII. С. 531).

Если слово апатия здесь и уместно, то только вложенное в уста заблуждающегося Вилларского, который так «сам с собою определил Пьера» из-за невключенности последнего в привычную человеческую суету и из-за своей собственной проекции. Сам автор называет состояние Пьера «радость школьника на вакации»:

«Пьер испытывал во все время своего выздоровления в Орле чувство радости, свободы, жизни; но когда он, во время своего путешествия, очутился на вольном свете, увидел сотни новых лиц, чувство это еще более усилилось. Он все время путешествия испытывал радость школьника на вакации. Все лица: ямщик, смотритель, мужики на дороге или в деревне – все имели для него новый смысл. Присутствие и замечания Вилларского, постоянно

⁶ Вы запускаетесь, мой милый.

жаловавшегося на бедность, отсталость от Европы, невежество России, только возвышали радость Пьера. Там, где Вилларский видел мертвенность, Пьер видел необычайную могучую силу жизненности, ту силу, которая в снегу, на этом пространстве, поддерживала жизнь этого целого, особенного и единого народа. Он не противоречил Вилларскому и, как будто соглашаясь с ним (так как притворное согласие было кратчайшее средство обойти рассуждения, из которых ничего не могло выйти), радостно улыбался, слушая его» (Т. 4. Ч. 4. Гл. XIII. С. 532).

«Ничего не нужно было от жизни, кроме спокойствия»

Однако истинное состояние апатии (хотя он и не называет его словом «апатия») передано Львом Толстым очень подробно и точно. В этом состоянии пребывает старая графиня Ростова после потери мужа и сына. Толстой в эпилоге описывает ее как «нечаянно забытое на этом свете существо», живущее физиологическими процессами без чувств. Причина этого – избегание душевных страданий, нежелание еще раз испытывать боль утраты:

«Графине было уже за шестьдесят лет. Она была совсем седа и носила чепчик, обхватывавший все лицо рюшем. Лицо ее было сморщено, верхняя губа ушла, и глаза были тусклы.

После так быстро последовавших одна за другой смертей сына и мужа она чувствовала себя нечаянно забытым на этом свете существом, не имеющим никакой цели и смысла. Она ела, пила, спала, бодрствовала, но она не жила. Жизнь не давала ей никаких впечатлений. Ей ничего не нужно было от жизни, кроме спокойствия, и спокойствие это она могла найти только в смерти. Но пока смерть еще не приходила, ей надо было жить, то есть употреблять свое время, свои силы жизни. В ней в высшей степени было заметно то, что заметно в очень маленьких детях и очень старых людях. В ее жизни не видно было никакой внешней цели, а очевидна была только потребность упражнять свои различные склонности и способности. Ей надо было покушать, поспать, подумать, поговорить, поплакать, поработать, посердиться и т. д. только потому, что у ней был желудок, был мозг, были мускулы, нервы и печень. Все это она делала, не вызываемая чем-нибудь внешним, не так, как делают это люди во всей силе жизни, когда из-за цели, к которой они стремятся, не заметна другая цель – приложения своих сил. Она говорила только потому, что ей физически надо было поработать легкими и языком. Она плакала, как ребенок, потому что ей надо было просморкаться, и т. д. То, что для людей в полной силе представляется целью, для нее был, очевидно, предлог» (Эпилог. Ч. 1. Гл. XII. С. 590).

Такой выбор человек делает бессознательно, и родственникам ничего не остается, как принять его и обеспечить надлежащий уход за любимым человеком. Именно так и поступают представители младшего поколения в большой семье, в которой графиня еще так недавно была главной.

«Это состояние старушки понималось всеми домашними, хотя никто никогда не говорил об этом и всеми употреблялись всевозможные усилия для удовлетворения этих ее потребностей. Только в редком взгляде и грустной полуулыбке, обращенной друг к другу между Николаем, Пьером, Наташей и Марьей, бывало выражаемо это взаимное понимание ее положения.

Но взгляды эти, кроме того, говорили еще другое; они говорили о том, что она сделала уже свое дело в жизни, о том, что она не вся в том, что теперь видно в ней, о том, что и все мы будем такие же и что радостно покоряться ей,

сдерживать себя для этого когда-то дорогого, когда-то такого же полного, как и мы, жизни, теперь жалкого существа, *Memento mori*⁷, – говорили эти взгляды. Только совсем дурные и глупые люди да маленькие дети из всех домашних не понимали этого и чуждались ее» (Эпилог. Ч. 1. Гл. XII. С. 591).

Работа с апатией в психотерапии

Состояние апатии представляет собой разновидность защитного механизма психики. Поскольку стрессовые ситуации отнимают много психической энергии, в ответ на это начинаются процессы нервного торможения. Таким образом, апатия обеспечивает человеку обезболивание, анестезию души. Иногда это состояние необходимо человеку на время, но в случае старой графини, похоже, это навсегда.

Обычно клиенты в состоянии апатии сами не обращаются за помощью. Это тонкий момент, потому что если вместо них для них просят помощи родственники, то согласие терапевта работать с таким клиентом нарушает принцип добровольности.

Если клиент все же сам находит в себе силы прийти на консультацию, то психотерапевтическая работа предполагает поиск запускающего события и проживание клиентом подавленных чувств с целью освобождения от них. Так, если это потеря, то психотерапевт сопровождает клиента в проживании пяти стадий потери, чтобы затем перейти к поиску актуальных потребностей и способов их удовлетворения. Если апатия вызвана шоковой травмой, то проводится соответствующая работа (см. гл. «Шок»).

Обобщенно можно сказать, что психотерапия сводится к диагностике (поиску места, где либо заблокирована энергия, либо происходит ее «утечка»), а затем коррекции (восстановлению тока энергии с помощью активирующих установок). Согласно модели З. Фрейда, включающим человека в жизнь импульсом становится перенос либидо с утраченного объекта на новый (см. гл. «Скорбь»).

⁷ Помни о смерти (лат.).

4. Безмятежность

Безмятежность – это умиротворенное, спокойное состояние, свободное от всяких беспокойств, волнений и переживаний.

Слово произведено от существительного мятеж (далее от старославянского матежь). Связано с мятú, мутить.

Синонимы: умиротворенность; умиротворение; спокойствие; гармония; беспечность; невозмутимость.

Близкий по значению фразеологизм: тишь да гладь, да божья благодать.

Есть мнение, что безмятежность – это состояние спокойствия и гармонии, которого достигают зрелые люди с высокой степенью осознанности, проделав глубокую работу над собой. Я не могу согласиться; безмятежность возникает «незаслуженно», отличается примесью светлой беспричинной радости, а по своему значению ближе всего к беспечности («без печали, не печет изнутри») и беззаботности (забота – «беспокойство о зоби, т. е. пище»). С моей точки зрения, чувство безмятежности – преимущество детей и неосознанных людей.

Лев Толстой в романе «Война и мир» не дает подсказки с помощью самого слова безмятежность, однако описывает это состояние у своих героев весьма подробно и точно. Испытывают чувство безмятежности либо его герои с непробужденным сознанием (маленькая княжна Лиза Болконская, Анатолий Курагин), либо персонажи детского возраста, не получившие еще печального жизненного опыта, не ведающие забот и которым пока что не о чем беспокоиться.

«Чувство готовности к любви и ожидания счастья»

Чувством безмятежности пронизаны те страницы романа, где автор пишет о молодежи дома Ростовых. Называя это трудно определенное состояние, Толстой использует неопределенные слова (какая-то, чему-то, вероятно) и обобщения (ко всем, на всё). За этой открытостью любому опыту стоит безмятежная неосведомленность, наивная вера в то, что жизнь несет только радость, и незнание темных сторон действительности:

«В доме Ростовых завелась в это время какая-то особенная атмосфера любовности, как это бывает в доме, где очень милые и очень молодые девушки. Всякий молодой человек, приезжавший в дом Ростовых, глядя на эти молодые, восприимчивые, чему-то (вероятно, своему счастью) улыбающиеся девические лица, на эту оживленную беготню, слушая этот непоследовательный, но ласковый ко всем, на все готовый, исполненный надежды лепет женской молодежи, слушая эти непоследовательные звуки, то пенья, то музыки, испытывал одно и то же чувство готовности к любви и ожидания счастья, которое испытывала и сама молодежь дома Ростовых» (Т. 2. Ч. 1. Гл. X. С. 360).

Похожее состояние испытывает Наташа Ростова, придя на детский бал у Иогеля. Ее состояние ближе всего к безмятежности – девочка беззаботно радуется жизни, испытывая гармонию и единение с собой и внешним миром:

«Наташа сделалась влюблена с самой той минуты, как она вошла на бал. Она не была влюблена ни в кого в особенности, но влюблена была во всех. В того, на кого она смотрела в ту минуту, как она смотрела, в того она и была влюблена.

– Ах, как хорошо! – все говорила она, подбегая к Соне» (Т. 2. Ч. 1. Гл. XII. С. 365).

Снова мы видим, что автор для передачи состояния героини использует генерализации: ни в кого, во всех. Такая расфокусировка сознания характерна для безмятежности – это чувство направлено не к кому-то конкретному, но ко всем, в мир; возможно, в юности подобный настрой является условием поискового поведения.

Этим ее состоянием невольно заражается взрослый мужчина Денисов и неожиданно для себя делает четырнадцатилетней Наташе предложение, тем самым поколебав ее безмятежность и вызвав чувства смятения, жалости к себе, огорчения, гордости и др. Неизбежное столкновение с реальностью приводит к тому, что детская безмятежность разрушается, уступая место другим чувствам. И если взрослые люди в дальнейшем способны чувствовать безмятежность, то мимолетно, в краткие промежутки времени, когда груз забот и опыта не составляет основного фона жизни.

«Чему она так рада? О чем она думает?»

Еще один эпизод, запечатлевший безмятежность Наташи, описывает приезд князя Андрея в имение Ростовых по опекунским делам. Он видит стайку девушек со смеющейся Наташей Ростовой во главе. Озабоченному Андрею непонятно, чему можно так беззаботно и безмятежно смеяться:

«Князь Андрей, невеселый и озабоченный соображениями о том, что и что ему нужно о делах спросить у предводителя, подъезжал по аллее сада к отраденскому дому Ростовых. Вправо из-за деревьев он услышал женский веселый крик и увидел бегущую наперерез его коляски толпу девушек. Впереди других, ближе, подбегала к коляске черноволосая, очень тоненькая, странно-тоненькая, черноглазая девушка в желтом ситцевом платье, повязанная белым носовым платком, из-под которого выбивались пряди расчесавшихся волос. Девушка что-то кричала, но, узнав чужого, не взглянув на него, со смехом побежала назад.

Князю Андрею вдруг стало отчего-то больно. День был так хорош, солнце так ярко, кругом все так весело; а эта тоненькая и хорошенькая девушка не знала и не хотела знать про его существование и была довольна и счастлива какой-то своей отдельной – верно, глупой, – но веселой и счастливой жизнью. «Чему она так рада? О чем она думает? Не об уставе военном, не об устройстве рязанских оброчных. О чем она думает? И чем она счастлива?» – невольно с любопытством спрашивал себя князь Андрей» (Т. 2. Ч. 3. Гл. II. С. 457).

Толстой не случайно употребляет при описании состояния Наташи слово «глупый». Верно говорят, смех без причины – признак дурачины – то есть неопытности, неосведомленности, молодости, глупости, безмятежности. Князь Андрей взрослый и уже не умеет отождествляться с весной, пробуждением природы, легкостью, радостью жизни (точнее, разучился). А Наташа умеет (точнее, пока не разучилась). Она олицетворяет собой саму жизнь, безмятежно возрождающуюся каждый год, несмотря ни на что.

«Кто-то такой почему-то обязался устроить для него»

Примером безмятежности иного рода служит Анатолий Курагин, отличающийся глупостью, легкомыслием и любовью к веселью. Хотя в сравнении с Наташей Анатолий уже достаточно взрослый, он не способен к осознанию причинно-следственных связей, опыт жизни его ничему не учит, он намеренно предпочитает оставаться ребенком в той части жизни, где у других взрослых людей с годами и опытом появляется ответственность.

Для иллюстрации я взяла эпизод, где отец привозит Анатолия свататься к княжне Марье. Для Анатолия, проживающего сорок тысяч в год, женитьба на знатной и богатой невесте лишь способ получить содержание, поэтому поездка не затрагивает его чувств, а является лишним поводом развлечься:

«Анатоль сидел, сняв камзол и подпершись руками в бока, перед столом, на угол которого он, улыбаясь, пристально и рассеянно устремил свои прекрасные большие глаза. На всю жизнь свою он смотрел как на непрерывное увеселение, которое кто-то такой почему-то обязался устроить для него. Так же и теперь он смотрел на свою поездку к злому старику и к богатой уродливой наследнице. Все это могло выйти, по его предположению, очень хорошо и забавно. „А отчего же не жениться, коли она очень богата? Это никогда не мешает“, – думал Анатоль» (Т. 1. Ч. 3. Гл. III. С. 244).

Ключ к объяснению безмятежности Анатоля – фраза Толстого «кто-то такой почему-то обязался устроить для него». Эти слова говорят о нежелании взрослого человека взять ответственность за свою жизнь на себя. Вот почему, когда никто в доме не спит в преддверии судьбоносного события, один лишь Анатоль спит безмятежным младенческим сном:

«Все разошлись, и, кроме Анатоля, который заснул тотчас же, как лег на постель, никто долго не спал эту ночь» (Т. 1. Ч. 3. Гл. V. С. 255).

И вот почему он «провалил» сватовство – не смог удержаться даже здесь от своего главного порока – сладострастия, и княжна Марья, его потенциальная невеста, застала его обнимающимся с ее хорошенькой компаньонкой.

«Она совершенный ребенок»

Еще один персонаж, вечно пребывающий в безмятежности, – маленькая княгиня Лиза Мейнен, жена князя Болконского. Она ведет себя, как ребенок, и не желает взрослеть.

Так, отправляясь на войну, князь Андрей привозит жену в деревню к отцу и сестре. Маленькая княгиня чуть не с порога начинает болтать, валя в одну кучу важные темы с пустяками, актуальные с не имеющими отношения к моменту. Умная княжна Марья перестает ее слушать:

«Княгиня говорила без умолку. Короткая верхняя губка с усиками то и дело на мгновение слетала вниз, притрагивалась, где нужно было, к румяной нижней губке, и вновь открывалась блестящая зубами и глазами улыбка. Княгиня рассказывала случай, который был с ними на Спасской горе, грозившей ей опасностью в ее положении, и сейчас же после этого сообщила, что она все платья свои оставила в Петербурге и здесь будет ходить Бог знает в чем, и что Андрей совсем переменялся, и что Китти Одынцова вышла замуж за старика, и что есть жених для княжны Марьи pour tout de bon⁸, но что об этом поговорим после. Княжна Марья все еще молча смотрела на брата, и в прекрасных глазах ее были и любовь и грусть. Видно было, что в ней установился теперь свой ход мысли, не зависимый от речей невестки. Она в середине ее рассказа о последнем празднике в Петербурге обратилась к брату.

– И ты решительно едешь на войну, André? – сказала она, вздохнув» (Т. 1. Ч. 1. Гл. XXIII. С. 119).

Достаточно увидеть контраст монолога маленькой княгини о петербургских увеселениях с ситуацией ухода мужа на войну, как становятся ясно видны неадекватное поведение молодой женщины и ее не оправданная контекстом безмятежность. В то время, как князь Андрей испытывает презрение к жене за это качество, деликатная княжна Марья находит оправдывающее название этому поведению – «совершенный ребенок»:

«– А где Lise? – спросил он. <...>

⁸ настоящий.

– Она так устала, что заснула у меня в комнате на диване. Ах, André! Quel trésor de femme vous avez⁹, – сказала она, усаживаясь на диван против брата. – Она совершенный ребенок, такой милый, веселый ребенок. Я так ее полюбила.

Князь Андрей молчал, но княжна заметила ироническое и презрительное выражение, появившееся на его лице» (Т. 1. Ч. 1. Гл. XXV. С. 126).

Можно понять разочарование Андрея, ожидавшего, что женился на взрослом осознанном человеке, а не на ребенке. Мы не знаем историю любви этой пары, но судя по тому, что позднее в другой женщине (Наташе Ростовой) Андрея привлекли непосредственность, жизнерадостность, безмятежность, – то же было с Лизой, только с той разницей, что развития сознания у Лизы так и не произошло.

Единственное, к чему стремится эта взрослая беременная женщина – вернуть беззаботное время веселья. Когда в дом Болконских приезжает свататься к Мари Анатоль Курагин, маленькая княгиня ненадолго испытывает былую безмятежность:

«Маленькая княгиня, как старая полковая лошадь, услышав звук трубы, бессознательно и забывая свое положение, готовилась к привычному галопу кокетства, без всякой задней мысли или борьбы, а с наивным, легкомысленным весельем» (Т. 1. Ч. 3. Гл. IV. С. 254).

И только ночью она не может уснуть, сожалея, что прошло то время, когда не было всего того, что мешает ее безмятежности – живота и беременности:

«Маленькая княгиня ворчала на горничную за то, что постель была нехороша. Нельзя было ей лечь ни на бок, ни на грудь. Все было тяжело и неловко. Живот ее мешал ей. Он мешал ей больше, чем когда-нибудь, именно нынче, потому что присутствие Анатоля перенесло ее живее в другое время, когда этого не было и ей было все легко и весело. Она сидела в кофточке и чепце на кресле. Катя, сонная и с спутанною косой, в третий раз перебивала и переворачивала тяжелую перину, что-то приговаривая.

– Я тебе говорила, что все буграми и ямами, – твердила маленькая княгиня, – я бы сама рада была заснуть; стало быть, я не виновата. – И голос ее задрожал, как у собирающегося плакать ребенка» (Т. 1. Ч. 3. Гл. V. С. 255).

Маленькая княгиня не взрослеет. Она умирает в родах. Лев Толстой, «убивая» свою героиню, оставляет объяснение, вложив его в уста княжне Марье Болконской, которая делится мыслями об этом в письме Жюли:

«Для чего было умирать этому ангелу – Лизе, которая не только не сделала какого-нибудь зла человеку, но никогда, кроме добрых мыслей, не имела в своей душе. И что ж, мой друг? вот прошло с тех пор пять лет, и я, с своим ничтожным умом, уже начинаю ясно понимать, для чего ей нужно было умереть и каким образом эта смерть была только выражением бесконечной благодати Творца. <...> Может быть, я часто думаю, она была слишком ангельски невинна для того, чтоб иметь силу перенести все обязанности матери. Она была безупречна как молодая жена; может быть, она не могла бы быть такою матерью» (Т. 2. Ч. 3. Гл. XXV. С. 524).

Работа с безмятежностью в психотерапии

Многие клиенты, столкнувшись с требованиями взрослой жизни, приходят в терапию с утопическим запросом вернуть былую безмятежность. Мы не можем обещать им возвращение этого состояния, как не можем повернуть время вспять. Мы можем лишь сопровождать

⁹ Ах, Андрей! Какое сокровище твоя жена.

переход наших клиентов на новый уровень сознания, где безмятежность присутствует в новом качестве – в виде осознанного спокойствия, доверия миру, согласия с реальностью, принятия изменений в жизни как неизбежных. Но и тогда безмятежность посещает нас лишь как мимолетное чувство, которое приходит в моменты, когда мы принимаем ситуацию такой, какая она есть.

У Льва Толстого есть описание людей, достигших этого состояния. Вот, например, масон Баздеев глазами Пьера, страстно ищущего путь к безмятежности и гармонии. С точки зрения Баздеева, путь заключается в вере в Бога:

«Пьер с замиранием сердца, блестящими глазами глядя в лицо масона, слушал его, не перебивал, не спрашивал его, а всей душой верил тому, что говорил ему этот чужой человек. Верил ли он тем разумным доводам, которые были в речи масона, или верил, как верят дети, интонациям, убежденности и сердечности, которые были в речи масона, дрожанию голоса, которое иногда почти прерывало масона, или этим блестящим старческим глазам, состарившимся на том же убеждении, или тому спокойствию, твердости и знанию своего назначения, которые светились из всего существа масона и которые особенно сильно поражали его в сравнении с своей опущенностью и безнадежностью, – но он всей душой желал верить, и верил, и испытывал радостное чувство успокоения, обновления и возвращения к жизни.

– Он [Бог] не постигается умом, а постигается жизнью, – сказал масон» (Т. 2. Ч. 2. Гл. II. С. 384).

А вот описание самого Пьера, через постижение жизнью, как и учил Баздеев, пришедшего к искомому состоянию гармонии и безмятежности, но на высшем, «недетском» уровне.

«Радостное чувство свободы – той полной, неотъемлемой, присущей человеку свободы, сознание которой он в первый раз испытал на первом привале, при выходе из Москвы наполняло душу Пьера во время его выздоровления. Он удивлялся тому, что эта внутренняя свобода, независимая от внешних обстоятельств, теперь как будто с излишком, с роскошью обставлялась и внешней свободой. <...>

– Ах, как хорошо! Как славно! – говорил он себе, когда ему подвигали чисто накрытый стол с душистым бульоном, или когда он на ночь ложился на мягкую чистую постель, или когда ему вспоминалось, что жены и французов нет больше. – Ах, как хорошо, как славно! – И по старой привычке он делал себе вопрос: ну, а потом что? что я буду делать? И тотчас же он отвечал себе: ничего. Буду жить. Ах, как славно!

То самое, чем он прежде мучился, чего он искал постоянно, цели жизни, теперь для него не существовало. Эта искомая цель жизни теперь не случайно не существовала для него только в настоящую минуту, но он чувствовал, что ее нет и не может быть. И это-то отсутствие цели давало ему то полное, радостное сознание свободы, которое в это время составляло его счастье» (Т. 4. Ч. 4. Гл. XII. С. 527).

Если бы мы заранее сказали нашим клиентам, чем достигается чувство блаженства во взрослом возрасте, вряд ли кто-то из них остался бы в терапии. Оценить последствия вложенных усилий возможно только после пройденных испытаний. Вот как говорит об этом Пьер в последней главе романа:

«– Говорят: несчастья, страдания, – сказал Пьер. – Да ежели бы сейчас, сию минуту мне сказали; хочешь оставаться, чем ты был до плена, или сначала

пережить все это? Ради Бога, еще раз плен и лошадиное мясо. Мы думаем, как нас выкинет из привычной дорожки, что все пропало; а тут только начинается новое, хорошее. Пока есть жизнь, есть и счастье. Впереди много, много. Это я вам говорю» (Т. 4. Ч. 4. Гл. XVII. С. 543).

5. Безразличие

Безразличие – состояние полного равнодушия, незаинтересованности.

В буквальном смысле испытывать безразличие – это не различать лиц. В переносном смысле – игнорировать чувства. Такое состояние человек испытывает в критические минуты своей жизни. Если же оно затяжное, то это говорит о деградации личности, когда, например, человек находится в процессе умирания.

Синонимы: равнодушие; апатия; вялость; холодность; бесчувствие; безучастие; незаинтересованность; индифферентность; нечувствительность.

В романе «Война и мир» слово «безразличие» не употребляется. Но я выбрала три эпизода, где чувство безразличия описано другими словами. Эти примеры с тремя персонажами – Лизой Болконской, Наташей Ростовой и Андреем Болконским – позволяют ухватить общую закономерность того, как и когда это чувство появляется.

Никакого отношения до ее страданий

Первый эпизод описывает неожиданное возвращение князя Андрея Болконского с войны во время родов жены. Чувства Лизы нельзя назвать безразличием, она испытывает целую гамму чувств: радость, что страдания ненадолго прекратились; испуг и волнение, что они снова начнутся. Но по отношению к мужу, которого она не видела несколько месяцев, она не просто безразлична, но даже не понимает значения его появления, потому что его присутствие никак не облегчает ее страданий:

«Маленькая княгиня лежала на подушках, в белом чепчике (страданье только что отпустило ее), черные волосы прядями вились у ее воспаленных, вспотевших щек; румяный, прелестный ротик, с губкой, покрытой черными волосиками, был раскрыт, и она радостно улыбалась. Князь Андрей вошел в комнату и остановился перед ней, у изножья дивана, на котором она лежала. Блестящие глаза, смотревшие детски испуганно и взволнованно, остановились на нем, не изменяя выражения. «Я вас всех люблю, я никому зла не делала, за что я страдаю? Помогите мне», – говорило ее выражение. Она видела мужа, но не понимала значения его появления теперь перед нею. Князь Андрей обошел диван и в лоб поцеловал ее.

– Душенька моя! – сказал он слово, которое никогда не говорил ей. – Бог милостив... – Она вопросительно, детски укоризненно посмотрела на него.

«Я от тебя ждала помощи, и ничего, ничего, и ты тоже!» – сказали ее глаза. Она не удивилась, что он приехал; она не поняла того, что он приехал. Его приезд не имел никакого отношения до ее страданий и облегчения их. Муки вновь начались, и Марья Богдановна посоветовала князю Андрею выйти из комнаты» (Т. 2. Ч. 1. Гл. VIII. С. 357).

В данном случае безразличие продиктовано не равнодушием жены к мужу, а защитной реакцией организма. Сильное и долгое физическое страдание сопровождается расходом психической энергии, и человек бессознательно ее экономит для своих собственных нужд.

В состоянии столбняка

Еще один эпизод с Наташей Ростовой описывает тот момент, когда она узнает, что ее бывший жених Андрей Болконский, перед которым она чувствует себя виноватой, смертельно раненый находится в соседнем помещении. Первый ее порыв – видеть его. Но когда ей этого не разрешают, она теряет интерес ко всему окружающему, проявляя полное безразличие:

«С тех пор как Наташе в нынешнее утро сказали о том, что князь Андрей тяжело ранен и едет с ними, она только в первую минуту много спрашивала

о том, куда? как? опасно ли он ранен? и можно ли ей видеть его? Но после того как ей сказали, что видеть его ей нельзя, что он ранен тяжело, но что жизнь его не в опасности, она, очевидно, не поверив тому, что ей говорили, но убедившись, что, сколько бы она ни говорила, ей будут отвечать одно и то же, перестала спрашивать и говорить. Всю дорогу с большими глазами, которые так знала и которых выражения так боялась графиня, Наташа сидела неподвижно в углу кареты и так же сидела теперь на лавке, на которую села. Что-то она задумала, что-то она решала или уже решила в своем уме теперь, – это знала графиня, но что это такое было, она не знала, и это-то страшило и мучило ее» (Т. 3. Ч. 3. Гл. XXXI. С. 332).

В этом случае безразличие, как и в предыдущем примере, тоже экономит психическую энергию, но связано это не с физическими страданиями, а нравственными. Кроме того, безразличие Наташи, адресованное матери и сестре, зеркалит им их собственное безразличие к ее чувствам. Мать из соображений своего собственного спокойствия, прикрываясь заботой о дочери, собиралась скрыть от Наташи, что князь Андрей едет с ними в одном обозе. Однако сестра Соня «к удивлению и досаде графини, непонятно для чего» (а на самом деле из корыстных побуждений) проболталась. И теперь, вместо того, чтобы дать Наташе встретиться с Болконским, обе продолжают ставить правила приличия выше, чем ее чувства. Вот настоящее безразличие, которое всегда осуждалось людьми, – безразличие, продиктованное не отсутствием энергии, а душевной черствостью и неспособностью к эмпатии.

Мать и сестра пытаются отвлечь внимание Наташи от ее состояния и переключить его на пожар Москвы. Однако и это событие, глубоко затронувшее сердце каждого русского человека, тоже оставляет Наташу безразличной:

«– Ах, какой ужас! – сказала, со двора возвратившись, иззябшая и испуганная Соня. – Я думаю, вся Москва сгорит, ужасное зарево! Наташа, посмотри теперь, отсюда из окошка видно, – сказала она сестре, видимо, желая чем-нибудь развлечь ее. Но Наташа посмотрела на нее, как бы не понимая того, что у ней спрашивали, и опять уставилась глазами в угол печи. Наташа находилась в этом состоянии столбняка с нынешнего утра. <...>

– Посмотри, Наташа, как ужасно горит, – сказала Соня.

– Что горит? – спросила Наташа. – Ах, да, Москва.

И как бы для того, чтобы не обидеть Сони отказом и отделаться от нее, она подвинула голову к окну, поглядела так, что, очевидно, не могла ничего видеть, и опять села в свое прежнее положение.

– Да ты не видела?

– Нет, право, я видела, – умоляющим о спокойствии голосом сказала она.

И графине и Соне понятно было, что Москва, пожар Москвы, что бы то ни было, конечно, не могло иметь значения для Наташи» (Т. 3. Ч. 3. Гл. XXXI. С. 331).

Только получив свое, Наташа снова выходит из столбняка. Обманув бдительность родных и дождавшись, пока они заснут, Наташа ночью босая пробирается к Андрею и объясняется с ним:

«С этого дня, во время всего дальнейшего путешествия Ростовых, на всех отдыхках и ночлегах, Наташа не отходила от раненого Болконского, и доктор должен был признаться, что он не ожидал от девицы ни такой твердости, ни такого искусства ходить за раненым.

Как ни страшна казалась для графини мысль, что князь Андрей мог (весьма вероятно, по словам доктора) умереть во время дороги на руках ее дочери, она не могла противиться Наташе» (Т. 3. Ч. 3. Гл. XXXII. С. 340).

Мы помним, что далее случилось именно то, чего боялась мать – князь Болконский умер на руках Наташи. Это действительно было страшное потрясение, вызвавшее трансформацию ее души. Однако для души человеческой гораздо целительнее, если мы сделали и пожалели, чем не сделали и пожалели, потому что только первое ведет нас к развитию, тогда как второе разрушает.

«Не надо плакать здесь»

Третий эпизод самый яркий, он содержит описание умирания человека, его постепенный уход из мира живых. Умирание начинается с безразличия к чувствам окружающих людей. Смертельно раненый князь Андрей, встретившись с Наташей, которую, несмотря на расставание, продолжал любить, на короткое время воспрянул к жизни. Но потом с ним «сделалось это». Княжна Марья, приехав к брату, не могла сдержать рыданий, но когда увидела его, то «почувствовала, что слезы вдруг пересохла и рыдания остановились» (Т. 4. Ч. 1. Гл. XV. С. 397). В том, как встретил ее брат, она почувствовала безразличие:

«В глубоком, не из себя, но в себя смотревшем взгляде была почти враждебность, когда он медленно оглянул сестру и Наташу. <...>

– Здравствуй, Мари, как это ты добралась? – сказал он голосом таким же ровным и чуждым, каким был его взгляд. Ежели бы он завизжал отчаянным криком, то этот крик менее бы ужаснул княжну Марью, чем звук этого голоса. <...> Она поняла то, что случилось с ним за два дня. В словах, в тоне его, в особенности во взгляде этом – холодном, почти враждебном взгляде – чувствовалась страшная для живого человека отчужденность от всего мирского. Он, видимо, с трудом понимал теперь все живое; но вместе с тем чувствовалось, что он не понимал живого не потому, чтобы он был лишен силы понимания, но потому, что он понимал что-то другое, такое, чего не понимали и не могли понять живые и что поглощало его всего» (Т. 4. Ч. 1. Гл. XV. С. 398).

Человек, готовящийся к смерти, уходит от контактов с внешним миром во внутренний, что проявляется в безразличии к чувствам даже близких людей. Он в присутствии Наташи, которую любил, говорит о ней с Марьей в третьем лице:

«– Да, вот как странно судьба свела нас! – сказал он, прерывая молчание и указывая на Наташу. – Она все ходит за мной.

Княжна Марья слушала и не понимала того, что он говорил. Он, чуткий, нежный князь Андрей, как мог он говорить это при той, которую он любил и которая его любила! Ежели бы он думал жить, то не таким холодно-оскорбительным тоном он сказал бы это. Ежели бы он не знал, что умрет, то как же ему не жалко было ее, как он мог при ней говорить это! Одно объяснение только могло быть этому, это то, что ему было все равно, и все равно оттого, что что-то другое, важнейшее, было открыто ему» (Т. 4. Ч. 1. Гл. XV. С. 398).

Марья и Наташа пытаются вернуть Андрея в мир живых. Они говорят о сгоревшей Москве, но тот «очевидно, делал усилия, чтобы слушать, и все-таки не мог». Бестактные в обычных условиях слова Андрея, обращенные к сестре, о том, что ей нужно выйти замуж за Николая Ростова, сказанные при сестре Ростова, показывают, что он уже не с ними:

«– А ты встретила с графом Николаем, Мари? – сказал вдруг князь Андрей, видимо желая сделать им приятное. – Он писал сюда, что ты ему очень понравилась, – продолжал он просто, спокойно, видимо не в силах понимать всего того сложного значения, которое имели его слова для живых людей. – Ежели бы ты его полюбила тоже, то было бы очень хорошо... чтобы вы женились, – прибавил он несколько скорее, как бы обрадованный словами, которые он долго искал и нашел наконец. Княжна Марья слышала его слова, но они не имели для нее никакого другого значения, кроме того, что они доказывали то, как страшно далек он был теперь от всего живого» (Т. 4. Ч. 1. Гл. XV. С. 399).

Последней тщетной попыткой княжны Марьи оживить брата было упоминание о его маленьком сыне:

«– André, ты хоч... – вдруг сказала княжна Марья содрогнувшимся голосом, – ты хочешь видеть Николушку? Он все время вспоминал о тебе. Князь Андрей чуть заметно улыбнулся в первый раз, но княжна Марья, так знавшая его лицо, с ужасом поняла, что это была улыбка не радости, не нежности к сыну, но тихой, кроткой насмешки над тем, что княжна Марья употребляла, по ее мнению, последнее средство для приведения его в чувства» (Т. 4. Ч. 1. Гл. XV. С. 399).

Все, что смог сказать Андрей сестре на это – «Не надо плакать здесь».

Безразличие умирающих к чувствам живых – не бходимая стадия ухода. Родные и близкие Андрея поняли это. Марья «не говорила больше с Наташей о надежде на спасение его жизни. Она чередовалась с нею у его дивана и не плакала больше, но беспрестанно молилась, обращая душою к тому вечному, непостижимому, которого присутствие так ощутительно было теперь над умиравшим человеком» (Т. 4. Ч. 1. Гл. XV. С. 400).

Предпринимать попытки вернуть умирающего человека к чувствам – это значит затруднять ему переход. Можно только с уважением сопровождать этот переход. И тексты Льва Толстого этому учат:

«Последние дни и часы его прошли обыкновенно и просто. И княжна Марья и Наташа, не отходившие от него, чувствовали это. Они не плакали, не содрогались и последнее время, сами чувствуя это, ходили уже не за ним (его уже не было, он ушел от них), а за самым близким воспоминанием о нем – за его телом» (Т. 4. Ч. 1. Гл. XVI. С. 404).

Работа с безразличием в психотерапии

Безразличие может быть вызвано самыми разными причинами. На одном полюсе умирание – на другом синдром стгорания от эмоциональной перегрузки в профессиональной деятельности. Если мы хотим помочь клиенту с жалобой на безразличие, то важно найти причину потери его психической энергии. В зависимости от причины помощь будет различаться.

Как уже было показано на примерах текста романа Льва Толстого, умирающим нужно психологическое сопровождение. Таким сопровождением атеиста Андрея были молитвы сестры о спасении его души. Это отвечало его внутренней потребности – успеть завершить земные дела (напомню, что единственное, чего просил для себя князь Андрей у окружающих, было Евангелие).

Если речь идет о временном чувстве безразличия, как в случае Наташи Ростовской, то нужно перестать препятствовать человеку в удовлетворении его потребности. Психотерапевт вопросами может стимулировать клиента обнаружить эту потребность:

– Что будет, если ты этого не сделаешь?

– Что будет, если ты это сделаешь?

Обнаружив, чего клиент хочет, но боится сделать, психотерапевт может помочь клиенту найти ресурсы для удовлетворения потребности:

– Что нужно для того, чтобы это сделать?

– Где и от кого ты можешь это взять?

6. Беспокойство

Беспокойство – тревожное состояние души, волнение.

Происходит от глагола «беспокоить», из бес- (без-) + покой, далее от праславянского *рокоъ, от которого в числе прочего произошло древнерусское «покои» и др. Значение слова в разных языках – «спокойствие, сон, мир, комната». Слово «почивать» (спать) того же корня. Испытывать беспокойство в буквальном смысле – лишаться покоя, сна.

Синонимы к слову: опасение; испуг; смятение; тревожность; обеспокоенность; мандраж; настороженность.

«Беспокойство при виде несвойственного месту»

Для примера я выбрала отрывок из самого начала романа Льва Толстого «Война и мир». В нем Анна Павловна Шерер, фрейлина императрицы и хозяйка светского салона, принимает гостей. Через ее искусственные чувства, которые она привыкла изображать, прорывается натуральное чувство беспокойства, как только в салоне появляется Пьер Безухов – несветский, незнатный и небогатый:

«Вошел массивный, толстый молодой человек с стриженою головой, в очках, светлых панталонах по тогдашней моде, с высоким жабо и в коричневом фраке. Этот толстый молодой человек был незаконный сын знаменитого екатерининского вельможи, графа Безухова, умиравшего теперь в Москве. Он нигде не служил еще, только что приехал из-за границы, где он воспитывался, и был первый раз в обществе. Анна Павловна приветствовала его поклоном, относящимся к людям самой низшей иерархии в ее салоне. Но, несмотря на это низшее по своему сорту приветствие, при виде вошедшего Пьера в лице Анны Павловны изобразилось беспокойство и страх, подобный тому, который выражается при виде чего-нибудь слишком огромного и несвойственного месту. Хотя действительно Пьер был несколько больше других мужчин в комнате, но этот страх мог относиться только к тому умному и вместе робкому, наблюдательному и естественному взгляду, отличавшему его от всех в этой гостиной» (Т. 1. Ч. 1. Гл. II. С. 25).

Беспокойство – начальная стадия страха. Это состояние настороженности, сосредоточенного внимания, необходимое человеку для того, чтобы успеть предпринять меры против надвигающейся опасности. Толстой не без иронии разворачивает описание этой мнимой опасности. «Отделавшись от молодого человека, не умеющего жить», Анна Павловна запускает свою «прядильную мастерскую», регулируя громкость разговора в гостиной, чтобы она была равномерной. «Но среди этих забот все виден был в ней особенный страх за Пьера». И предчувствия ее не обманули; как ни караулила Пьера Анна Павловна, он заводит слишком живой разговор с виконтом о Наполеоне. Опытная хозяйка салона применяет все привычные маневры, чтобы утихомирить молодого человека: говорит «страшным шепотом», предлагает перейти к другому столу – ничего не помогает. И теперь мы можем наблюдать эскалацию чувства: от беспокойства, опасения и тревоги оно переходит в страх, а затем в ужас:

«В первую минуту выходки Пьера Анна Павловна ужаснулась, несмотря на свою привычку к свету» (Т. 1 Ч. 1. Гл. IV. С. 37).

Работа с беспокойством в психотерапии

Работая с клиентом, жалующимся на беспокойство, психотерапевт первым делом убеждается, не является ли оно сигналом о начинающемся заболевании. Если да, то дальнейшая работа идет в психосоматическом ключе или с другим специалистом.

Но чаще беспокойство появляется у клиентов, как и у Анны Павловны Шерер, в связи с нарушенными ожиданиями. В таком случае вслед за Дейлом Карнеги, еще в 1948 году написавшим книгу «Как перестать беспокоиться и начать жить»¹⁰, мы задаем клиенту вопрос: что будет самого страшного, если это случится?

Карнеги говорил, что даже самый худший исход события, о котором мы беспокоимся, на самом деле не так страшен и не способен разрушить нашу жизнь. Отвечая на вопрос, что самого страшного может случиться, мы рисуем в воображении более или менее ясную картину. Увидев ее, мы осознаем, что любые варианты развития событий не приведут к чему-то очень страшному, и жизнь будет продолжаться. Приняв этот факт, мы сможем спокойно принимать какие-либо решения. На этот случай есть пословица: кто предупрежден – тот вооружен.

Кстати, с Анной Павловной тоже не произошло катастрофы. Вот как заканчивает сцену с беспокойством Анны Павловны Лев Толстой:

«В первую минуту выходки Пьера Анна Павловна ужаснулась, несмотря на свою привычку к свету; но когда она увидела, что, несмотря на произнесенные Пьером святотатственные речи, виконт не выходил из себя, и когда она убедилась, что замять этих речей уже нельзя, она собралась с силами и, присоединившись к виконту, напала на оратора. <...>

Мсье Пьер не знал, кому отвечать, оглянул всех и улыбнулся. Улыбка у него была не такая, как у других людей, сливающаяся с неулыбкой. У него, напротив, когда приходила улыбка, то вдруг, мгновенно исчезало серьезное и даже несколько угрюмое лицо и являлось другое – детское, доброе, даже глуповатое и как бы просящее прощения. Виконту, который видел его в первый раз, стало ясно, что этот якобинец совсем не так страшен, как его слова» (Т. 1. Ч. 1. Гл. IV. С. 37).

¹⁰ Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. – Минск: Попурри, 2015.

7. Беспомощность

В буквальном смысле под беспомощностью понимается неспособность без посторонней помощи справиться с чем-либо, сделать что-либо. В переносном смысле беспомощность – это психологическое состояние пассивности, усвоенное в результате неблагоприятного жизненного опыта. Это слово есть в моем списке чувств, однако назвать беспомощность чувством в полном смысле нельзя, это скорее внутреннее состояние, за которым стоит поведенческий комплекс, вызванный чувством испуга перед трудностями.

Яснее пролить свет на значение слова беспомощность помогает корень, от которого оно образовано путем последовательного присоединения приставок: беспомощный – помощь – мочь (от праслав. *mogti, от которого в числе прочего произошли древнерусское могу, мочи нет). Беспомощность буквально означает «не могу».

Синонимы: бессилие, потерянности, опустошенность беззащитность, уязвимость; растерянность, неуверенность, нерешительность; неспособность, безволие, неумение.

«Напрасное усилие»

Беспомощность может быть объективной либо субъективной, я выбрала два эпизода для иллюстрации беспомощности как первого, так и второго вида. В первом случае это сцена, в которой умирающий граф Безухов после нескольких ударов теряет способность контролировать тело. Он даже не может донести свою просьбу до окружающих, только верный слуга способен догадаться, чего хочет больной:

«Вдруг в крупных мускулах и морщинах лица графа появилось содрогание. Содрогание усиливалось, красивый рот покривился (тут только Пьер понял, до какой степени отец его был близок к смерти), из перекошенного рта послышался неясный хриплый звук. Анна Михайловна старательно смотрела в глаза больному и, стараясь угадать, чего было нужно ему, указывала то на Пьера, то на питье, то шепотом вопросительно называла князя Василия, то указывала на одеяло. Глаза и лицо больного выказывали нетерпение. Он сделал усилие, чтобы взглянуть на слугу, который безотходно стоял у изголовья постели.

– На другой бочок перевернуться хотят, – прошептал слуга и поднялся, чтобы перевернуть лицом к стене тяжелое тело графа.

Пьер встал, чтобы помочь слуге.

В то время как графа переворачивали, одна рука его беспомощно завалилась назад, и он сделал напрасное усилие, чтобы перетащить ее. Заметил ли граф тот взгляд ужаса, с которым Пьер смотрел на эту безжизненную руку, или какая другая мысль промелькнула в его умирающей голове в эту минуту, но он посмотрел на непослушную руку, на выражение ужаса в лице Пьера, опять на руку, и на лице его явилась так не шедшая к его чертам слабая, страдальческая улыбка, выражавшая как бы насмешку над своим собственным бессилием. Неожиданно, при виде этой улыбки, Пьер почувствовал содрогание в груди, щипанье в носу, и слезы затуманили его зрение. Больного перевернули на бок к стене. Он вздохнул» (Т. 1. Ч. 1. Гл. XX. С. 101).

«Честное слово!»

Другой вид беспомощности – так называемая приобретенная (выученная) беспомощность. Это такое состояние, при котором человек не предпринимает попыток к улучшению своей жизни, хотя имеет такую возможность.

Так, Лев Толстой неоднократно описывает беспомощность любимого своего героя Пьера Безухова в те моменты, когда физически он может действовать, но недостаток воли, потворство низменным инстинктам и усвоенные от отца модели поведения удерживают его от зрелого поступка.

Так, в начале романа Пьер, вернувшись из-за границы, живет в Петербурге три месяца и никак не определяется, кем ему быть. Наконец Андрей Болконский заводит с Пьером дружеский разговор на эту тему и получает от Пьера обещание перестать кутить и выбрать себе занятие:

«– Выбери, что хочешь; это все равно. Ты везде будешь хорош, но одно: перестань ты ездить к этим Курагиным, вести эту жизнь. Так это не идет тебе: все эти кутежи, и гусарство, и все...

– *Que voulez-vous, mon cher*, – сказал Пьер, пожимая плечами, – *les femmes, mon cher, les femmes!*¹¹

– Не понимаю, – отвечал Андрей. – *Les femmes comme il faut*, это другое дело; но *les femmes* Курагина, *les femmes et le vin*¹², не понимаю! <...>

– Знаете что! – сказал Пьер, как будто ему пришла неожиданно счастливая мысль, – серьезно, я давно это думал. С этой жизнью я ничего не могу ни решить, ни обдумать. Голова болит, денег нет. Нынче он меня звал, я не поеду.

– Дай мне честное слово, что ты не будешь ездить?

– Честное слово!» (Т. 1. Ч. 1. Гл. VI. С. 46).

И далее, оставшись наедине с собой, Пьер заводит сам с собой диалог, в котором находит аргументы для того, чтобы снова отправиться кутить. Этот диалог, написанный не без тонкой иронии автора, типичен для юношеского возраста, когда наблюдается философская интоксикация сознания, приводящая к ценностному релятивизму – то есть относительности всех ценностей. Такие раздумья неминуемо ставят молодого человека в тупик, лишая активной позиции, и он снова не способен вырваться из созданного им же самим замкнутого круга:

«Уже был второй час ночи, когда Пьер вышел от своего друга. <...> Дорогой Пьер вспомнил, что у Анатоля Курагина нынче вечером должно было собраться обычное игорное общество, после которого обыкновенно шла попойка, кончавшаяся одним из любимых увеселений Пьера.

«Хорошо бы было поехать к Курагину», – подумал он. Но тотчас же он вспомнил данное князю Андрею честное слово не бывать у Курагина.

Но тотчас же, как это бывает с людьми, называемыми бесхарактерными, ему так страстно захотелось еще раз испытать эту столь знакомую ему беспутную жизнь, что он решился ехать. И тотчас же ему пришла в голову мысль, что данное слово ничего не значит, потому что еще прежде, чем князю Андрею, он дал также князю Анатолю слово быть у него; наконец, он подумал, что все эти честные слова – такие условные вещи, не имеющие никакого определенного смысла, особенно ежели сообразить, что, может быть, завтра же или он умрет, или случится с ним что-нибудь такое необыкновенное, что не будет уже ни честного, ни бесчестного. Такого рода рассуждения, уничтожая все его решения и предположения, часто приходили Пьеру. Он поехал к Курагину» (Т. 1. Ч. 1. Гл. VI. С. 47).

¹¹ Что делать, женщины, мой друг, женщины!

¹² Порядочные женщины... женщины Курагина, женщины и вино.

Как всегда, Толстой не случайно вводит в роман сцену физической беспомощности богатейшего в России вельможи Безухова-старшего. Читатель невольно проводит параллель между ним и его сыном – сильным в отцовскую породу и могучим физически, но слабым и беспомощным нравственно и психологически. К концу романа, пройдя через истинную беспомощность в плену французов, Пьер приобретает внутреннюю свободу, на экзистенциальном уровне ощущаемую как всемогущество, которую затем обставляет и внешней свободой.

Работа с беспомощностью в психотерапии

Выученная беспомощность – постоянная тема обращений к психотерапевту людей в любом возрасте. Причины могут быть какие угодно: от низкой самооценки и заниженного уровня притязаний до повышенной тревожности и неуверенности в себе. Независимо от причин, первое средство для решения задачи – это практическая деятельность, действие.

Что именно делать? Неважно. В этом случае главным является само действие. Именно это и говорит Лев Толстой устами своего героя Болконского: «Выбери, что хочешь; это все равно». Как только человек начинает действовать вместо того, чтобы искать объяснение причины, почему нет, – он шаг за шагом убеждается в своем МОГуществе вместо беспОМОЩности (помним об общем корне).

Лично я использую следующий прием: кладу перед клиентом два листа бумаги, на одном из которых написано слово «КАК», на втором «НЕ». Мы говорим о запросе клиента, чего бы он хотел (создать проект, написать пост в Сети, разослать резюме, закончить курсовую работу и т. п.), и как только он сбивается на оправдания, почему он этого не делает, я предлагаю немедленно из поля «НЕ» переходить в поле «КАК».

8. Бессилие

У слова «бессилие» два значения: 1) в прямом смысле недостаток физических сил; крайняя слабость; 2) в переносном – неспособность или отсутствие возможности сделать что-либо; беспомощность.

Синонимы: слабость; неспособность; беспомощность; неумение; немощь; изнеможение; безвластие; немочь.

В романе «Война и мир» Льва Толстого многие персонажи периодически испытывают чувство бессилия, но я выбрала в качестве примера «самого сильного» героя, прототипом которого послужила реальная историческая личность Михаила Илларионовича Кутузова.

В его случае налицо все виды бессилия: физическое старческое бессилие; бессилие противостоять власти императора; бессилие заставить армию идти на смерть; бессилие уклониться от воли Божьей. Превозмогая эти четыре вида человеческой слабости, Кутузов привел Россию к великой победе в Отечественной войне 1812 года, навеки вписав свое имя в мировую историю. Когда мы жалуемся на свое бессилие, нам есть чему поучиться на примере этого человека, поэтому рассмотрим виды бессилия по очереди.

«Физические силы оставляли старика»

Итак, первый вид бессилия – физическая немощь. Лев Толстой подчеркнуто натуралистично описывает немощь старого человека:

«Кутузов в расстегнутом мундире, из которого, как бы освободившись, выплыла на воротник его жирная шея, сидел в вольтеровском кресле, положив симметрично пухлые старческие руки на подлокотники, и почти спал» (Т. 1. Ч. 3. Гл. XII. С. 290);

«Кутузов сидел, понутив седую голову и опустившись тяжелым телом, на покрытой ковром лавке» (Т. 3. Ч. 2. Гл. XXXV. С. 216);

«Физические силы оставляли старика. Несколько раз голова его низко опускалась, как бы падая, и он задремывал» (Т. 3. Ч. 2. Гл. XXXV. С. 217);

«Кутузов с трудом жевал жареную курицу» (Т. 3. Ч. 2. Гл. XXXV. С. 218);

«Кутузов, как и все старые люди, мало сыпал по ночам. Он днем часто неожиданно задремывал; но ночью он, не раздеваясь, лежа на своей постели, большею частью не спал <...>, облокотив тяжелую, большую изуродованную голову на пухлую руку, и думал, открытым одним глазом присматриваясь к темноте» (Т. 4. Ч. 2. Гл. XVII. С. 445).

Этим самым автор усиливает контраст между старческой слабостью Кутузова и его необычайной силой духа. Если мы посмотрим на дату смерти Кутузова, то с изумлением обнаружим, что он умер практически сразу после провозглашения победы России над Наполеоном:

«Представителю русского народа, после того как враг был уничтожен, Россия освобождена и поставлена на высшую степень своей славы, русскому человеку, как русскому, делать больше было нечего. Представителю народной войны ничего не оставалось, кроме смерти. И он умер» (Т. 4. Ч. 4. Гл. XI. С. 526).

Тем ниже следует поклониться его духовной стойкости, которая определяется отнюдь не физическими параметрами. Кутузова в вожди избрал народ, и это дало старому больному человеку силу довести дело спасения России до конца.

«Мы не на Царицыном лугу»

Второй вид бессилия – бессилие противостоять власти императора. Согласно версии Толстого, Кутузов был избран в главнокомандующие самим народом вопреки желанию императора. Неудачный ход войны побуждал дворянство требовать назначения командующего, который бы пользовался доверием в обществе. На примере Аустерлицкого сражения¹³, в котором русская армия потерпела сокрушительное поражение, Лев Толстой показывает бессилие Кутузова перед амбициями молодого императора, взявшего командование на себя. Кутузов предсказал поражение еще накануне.

С горечью читаешь слова опытного мудрого человека, осознающего свое бессилие перед тупой машиной власти:

«Я думаю, что сражение будет проиграно, и я так сказал графу Толстому и просил его передать это государю. <...> Eh, mon cher général, je me mêle de riz et des côtelettes, mêlez-vous des affaires de la guerre¹⁴. Да... Вот что мне отвечали!» (Т. 1. Ч. 3. Гл. XI. С. 289).

Диалог Кутузова с императором Александром выявляет конфликт интересов, разрешить который Кутузов бессилён. Следовать собственному плану наступления – значит не подчиниться императору в присутствии свиты и союзников, а подчиниться приказу Александра – значит поставить под удар русскую армию и потерпеть крах в сражении.

«– Что же вы не начинаете, Михаил Ларионович? – поспешно обратился император Александр к Кутузову, в то же время учтиво взглянув на императора Франца.

– Я поджидаю, ваше величество, – отвечал Кутузов, почтительно наклоняясь вперед. Император пригнул ухо, слегка нахмурясь и показывая, что он не расслышал.

– Поджидаю, ваше величество, – повторил Кутузов (князь Андрей заметил, что у Кутузова неестественно дрогнула верхняя губа, в то время как он говорил это «поджидаю»). – Не все колонны еще собрались, ваше величество.

Государь расслышал, но ответ этот, видимо, не понравился ему; он пожал сутуловатыми плечами, взглянул на Новосильцева, стоявшего подле, как будто взглядом этим жалуясь на Кутузова.

– Ведь мы не на Царицыном Лугу, Михаил Ларионович, где не начинают парада, пока не придут все полки, – сказал государь, снова взглянув в глаза императору Францу, как бы приглашая его если не принять участие, то прислушаться к тому, что он говорит; но император Франц, продолжая оглядываться, не слушал.

– Потому и не начинаю, государь, – сказал звучным голосом Кутузов, как бы предупреждая возможность не быть расслышанным, и в лице его еще раз что-то дрогнуло. – Потому и не начинаю, государь, что мы не на параде и не на Царицыном Лугу, – выговорил он ясно и отчетливо. <...>

¹³ Битва при Аустерлице (20 ноября (2 декабря) 1805 год) – решающее сражение наполеоновской армии против армий [третьей антифранцузской коалиции](#). Вошло в историю как «битва трёх императоров», поскольку против армии императора [Наполеона I](#) сражались армии императоров австрийского [Франца II](#) и русского [Александра I](#). Сражение закончилось разгромом союзных армий.

¹⁴ И, любезный генерал! Я занят рисом и котлетами, а вы занимайтесь военными делами.

– Впрочем, если прикажете, ваше величество, – сказал Кутузов, поднимая голову и снова изменяя тон на прежний тон тупого, нерассуждающего, но повинующегося генерала. Он тронул лошадь и, подозвав к себе начальника колонны Милорадовича, передал ему приказание к наступлению» (Т. 1. Ч. 3. Гл. XV. С. 307).

Горестно сознавать, что в битве при Аустерлице русская армия, считавшаяся непобедимой с петровских времен, из-за ошибок командования потеряла треть, а именно 21 тысячу человек.

«Сознание старческого бессилия»

Третий вид бессилия – бессилие заставить армию идти на смерть – Кутузов испытывает во время бегства русской армии от неприятеля в Аустерлицком сражении:

«„Ну, братцы, шабаш!“ И как будто голос этот был команда. По этому голосу все бросились бежать» (Т. 1. Ч. 3. Гл. XVI. С. 309).

Командующий сталкивается с инстинктом людей, спасающих свою жизнь, и инстинкт самосохранения и выживания становится сильнее воинского приказа:

«– Остановите же их! – крикнул он и в то же время, вероятно, убедясь, что невозможно было их остановить, ударил лошадь и поехал вправо.

Вновь нахлынувшая толпа бегущих захватила его с собой и повлекла назад.

Войска бежали такую густою толпою, что, раз попавши в середину толпы, трудно было из нее выбраться. Кто кричал: «Пошел, что замешкался?» Кто тут же, оборачиваясь, стрелял в воздух; кто бил лошадь, на которой ехал сам Кутузов. <...>

– О-оох! – с выражением отчаяния промычал Кутузов и оглянулся. – Болконский, – прошептал он дрожащим от сознания своего старческого бессилия голосом. – Болконский, – прошептал он, указывая на расстроенный батальон и на неприятеля, – что ж это?

Но прежде чем он договорил это слово, князь Андрей, чувствуя слезы стыда и злобы, подступавшие ему к горлу, уже соскакивал с лошади и бежал к знамени.

– Ребята, вперед! – крикнул он детски пронзительно» (Т. 1. Ч. 3. Гл. XVI. С. 310).

Сила природы у солдат берет верх над силой духа. Это происходит по нескольким причинам. Во-первых, потому что у русских не было заинтересованности в победе, так как битва под Аустерлицем была не за свою, а за чужую землю. Это хорошо объясняет Андрей Болконский:

«Отчего мы под Аустерлицем проиграли сражение? <...> Нам там незачем было драться, поскорее хотелось уйти с поля сражения» (Т. 3. Ч. 2. Гл. XXV. С. 183).

Во-вторых, в «наивно-испуганном голосе», крикнувшем «Ну, братцы, шабаш!», было больше правды, чем в бестолковых командах военного начальства.

В битве под Аустерлицем сам Кутузов был ранен в щеку:

«Кутузов стоял на том же месте и, не отвечая, доставал платок. Из щеки его текла кровь. Князь Андрей протеснился до него.

– Вы ранены? – спросил он, едва удерживая дрожание нижней челюсти.

– Рана не здесь, а вот где! – сказал Кутузов, прижимая платок к раненой щеке и указывая на бегущих» (Т. 1. Ч. 3. Гл. XVI. С. 310).

Бессилие перед властью людей, от которых зависит судьба России и жизнь людей и которые не способны разумно распорядиться этой властью – вот настоящая рана человека, на глазах которого совершается это чудовищное преступление.

«Неуловимая сила, называемая духом войска»

Совсем другой расклад сил мы видим в Бородинском сражении. Русские люди сознательно и добровольно идут на смерть, потому что для них в случае поражения смерть России несоизмеримо больше, чем личная физическая смерть. Кутузов перед Бородином уже светлейший князь и генеральный главнокомандующий. Толстой, передавая закулисные разговоры петербургской знати, не без торжества пишет о победе Кутузова над императором Александром перед лицом угрозы, нависшей над Россией:

«– Говорят, что государь неохотно передал эту власть Кутузову. <...>

– Дай Бог только, чтобы князь Кутузов, – сказала Анна Павловна, – взял действительную власть и не позволял бы *никому* вставлять себе палки в колеса <...>.

Князь Василий тотчас понял, кто был этот *никому*. Он шепотом сказал:

– Я верно знаю, что Кутузов, как неперемненное условие, выговорил, чтобы наследник-цесаревич не был при армии. <...>

– Говорят даже, – сказал l'homme de beaucoup de mérite¹⁵, не имевший еще придворного такта, – что светлейший неперменным условием поставил, чтобы сам государь не приезжал к армии» (Т. 3. Ч. 2. Гл. VI. С. 115).

Теперь власть Кутузова неограниченна, и бессилие Кутузова заключается в том, что использовать эту власть по своему усмотрению он не может. Он знает, что настоящая власть на поле боя – это дух войска.

Андрей Болконский объясняет это накануне сражения Пьеру:

«Поверь мне, – сказал он, – что ежели бы что зависело от распоряжений штабов, то я бы был там и делал бы распоряжения, а вместо того я имею честь служить здесь, в полку, вот с этими господами, и считаю, что от нас действительно будет зависеть завтрашний день, а не от них... Успех никогда не зависел и не будет зависеть ни от позиции, ни от вооружения, ни даже от числа; а уж меньше всего от позиции.

– А от чего же?

– От того чувства, которое есть во мне, в нем, – он указал на Тимохина, – в каждом солдате. <...> Ты говоришь: наша позиция, левый фланг слаб, правый фланг растянут, – продолжал он, – все это вздор, ничего этого нет. А что нам предстоит завтра? <...> Для меня на завтра вот что: стотысячное русское и стотысячное французское войска сошлись драться, <...> и кто будет злей драться и себя меньше жалеть, тот победит. И хочешь, я тебе скажу, что, что бы там ни было, что бы ни путали там вверху, мы выиграем сражение завтра. Завтра, что бы там ни было, мы выиграем сражение!» (Т. 3. Ч. 2. Гл. XXV. С. 182).

Кутузов, этот старый человек, настолько опытен и мудр, что не заблуждается насчет своих сил; он знает, что их нет, чтобы командовать армией перед лицом смерти. Теперь его главная задача – следовать духу и высшей воле народа, не сбиваясь с курса, что бы ни происходило. Это невероятно трудно, пожалуй, самое трудное из всего, с чем приходится Кутузову иметь дело:

¹⁵ человек с большими достоинствами.

«Долголетним военным опытом он знал и старческим умом понимал, что руководить сотнями тысяч человек, борющихся с смертью, нельзя одному человеку, и знал, что решают участь сраженья не распоряжения главнокомандующего, не место, на котором стоят войска, не количество пушек и убитых людей, а та неуловимая сила, называемая духом войска, и он следил за этой силой и руководил ею, насколько это было в его власти. Общее выражение лица Кутузова было сосредоточенное, спокойное внимание и напряжение, едва преодолевавшее усталость слабого и старого тела (Т. 3. Ч. 2. Гл. XXXV. С. 216).

Зная о своем бессилии, единственное, что может Кутузов, – это доверять народной силе и не мешать проявляться в нужном ей направлении. Если с военным советом и императором он научился хитрить, то народ не обманешь:

«Кутузов сидел, понутив седую голову и опустившись тяжелым телом, на покрытой ковром лавке <...>. Он не делал никаких распоряжений, а только соглашался или не соглашался на то, что предлагали ему. „Да, да, сделайте это, – отвечал он на различные предложения. – Да, да, съезди, голубчик, посмотри, – обращался он то к тому, то к другому из приближенных; или: – Нет, не надо, лучше подождем“, – говорил он. Он выслушивал привозимые ему донесения, отдавал приказания, когда это требовалось подчиненным; но, выслушивая донесения, он, казалось, не интересовался смыслом слов того, что ему говорили, а что-то другое в выражении лиц, в тоне речи доносивших интересовало его» (Т. 3. Ч. 2. Гл. XXXV. С. 216).

Кульминационный момент романа – получение Кутузовым вести об оставлении Наполеоном Москвы. Все мучительные сомнения старого больного человека («Неужели это я допустил до Москвы Наполеона?»») (Т. 3. Ч. 3. Гл. III. С. 240), все бессонные ночи, думы о том, прав он был или нет, приказав остаткам русской армии отступать, разрешаются предвиденным им финалом, в котором он убеждается, что верно понял и выполнил волю Создателя:

«Кутузов сидел, спустив одну ногу с кровати и навалившись большим животом на другую, согнутую ногу. Он щурил свой зрячий глаз, чтобы лучше рассмотреть посланного, как будто в его чертах он хотел прочесть то, что занимало его.

– Скажи, скажи, дружок, – сказал он Болховитинову своим тихим, старческим голосом, закрывая распахнувшуюся на груди рубашку. – Подойди, подойди поближе. Какие ты привез мне весточки? А? Наполеон из Москвы ушел? Воистину так? А?

Болховитинов подробно доносил сначала все то, что ему было приказано.

– Говори, говори скорее, не томи душу, – перебил его Кутузов.

Болховитинов рассказал все и замолчал, ожидая приказания. Толь начал было говорить что-то, но Кутузов перебил его. Он хотел сказать что-то, но вдруг лицо его сщурилось, сморщилось; он, махнув рукой на Толя, повернулся в противоположную сторону, к красному углу избы, черневшему от образов.

– Господи, Создатель мой! Внял ты молитве нашей... – дрожащим голосом сказал он, сложив руки. – Спасена Россия. Благодарю тебя, Господи! – И он заплакал» (Т. 4. Ч. 2. Гл. XVII. С. 447).

«Постигая волю провидения»

Лев Толстой пишет:

«В 12-м и 13-м годах Кутузова прямо обвиняли за ошибки. Государь был недоволен им. И в истории, написанной недавно по высочайшему повелению, сказано, что Кутузов был хитрый придворный лжец, боявшийся имени Наполеона и своими ошибками под Красным и под Березиной лишивший русские войска славы – полной победы над французами»¹⁶.

У Толстого свой взгляд на историю. Он вводит в объяснение исторических событий такой параметр, как воля провидения, – и тогда логика поведения Кутузова как командующего становится ясна. Становится ясным так же и то, откуда берется сила у этого слабого старого бессильного человека, сделавшего невозможное, – за ним стояло прозрение высших законов и неукоснительное следование им.

«Такова судьба не великих людей, не grand-homme¹⁷, которых не признает русский ум, а судьба тех редких, всегда одиноких людей, которые, постигая волю провидения, подчиняют ей свою личную волю. Ненависть и презрение толпы наказывают этих людей за прозрение высших законов» (Т. 4. Ч. 4. Гл. V. С. 508).

Работа с бессилием в психотерапии

Говоря о терапевтической работе с бессилием, я хочу сделать акцент на том, что бессилие чувствуют не только клиенты, но порой и психотерапевты при оказании помощи. Чтобы быть полезным, психотерапевту важно осознавать собственные контрпереносы, то есть эмоциональные реакции в ответ на стимулы клиента.

Так, клиенты зачастую настаивают на своей точке зрения, ожидая, что психотерапевт примет ее и найдет средство («волшебную пилюлю»), которое поможет клиенту легко и без энергетических затрат получить желаемое. Например, вернуть ушедшую к другому девушку, заставить мужа бросить пить, устранить фобии, неуверенность в себе и т. п. Во всех этих случаях психотерапевт бессилен. Он может успешно работать не с запросом клиента на переделку других людей и внешнего мира, а только исследовать вклад самого клиента в сложившуюся ситуацию. Работа психотерапевта заключается в том, чтобы изменить установку сознания клиента с «со мной это произошло» – на «я сам бессознательно создал это»; и далее – помогать клиенту осознавать свой вклад.

Восстанавливая порядок в сознании клиента, психотерапевт опирается не на тот порядок, который пытается диктовать клиент, а на высшие системные порядки (описанные, например, в книгах Берта Хеллингера), которые клиент нарушил. И самое главное для психотерапевта – самому следовать этим порядкам в помогающей работе.

¹⁶ История 1812 года Богдановича: характеристика Кутузова и рассуждение о неудовлетворительности результатов Красненских сражений. (Цит. по: Т. 4. Ч. 4. Гл. V. С. 508).

¹⁷ великих людей.

9. Бешенство

Изначально бешенство – это название заболевания, передающегося со слюной при укусе больным животным и вызывающего тяжёлые нарушения, приводящие к гибели. Однако бешенством мы также называем высшую степень раздражения, когда перестаём владеть собой.

Слово «бешенство» происходит от «бес», потому что в древности считалось, что причиной заболевания является одержимость злыми духами, дьяволом. В состоянии бешенства человек уподобляется дикому животному и становится неуязвимым. Это качество уместно и даже приветствуется обществом на поле боя, проблемой оно становится в бытовом межличностном взаимодействии.

Синонимы: раздражение; возмущение, горячность; гнев; негодование; ярость; исступление; неистовство; остервенение, безумие; раж.

Приступами бешенства страдает, например, самый добрый герой романа Льва Толстого «Война и мир» Пьер Безухов. Однако я выбрала в качестве примера другого персонажа, Николая Ростова. Его чувство бешенства, в зависимости от контекста проявления, делает Николая то героем и спасителем, то тираном и самодуром.

«Задыхаясь от неразумной животной злобы»

Пример «героического» проявления чувства бешенства – это спасение Николаем княжны Марьи. Так, Николай Ростов, катаясь верхом с армейским товарищем и слугой вблизи имения Болконских, становится случайным свидетелем бунта крепостных крестьян. Управляющий Алпатыч докладывает ему, что крестьяне не позволяют госпоже покинуть поместье, и просит помощи:

«Взглянув на лицо Ростова, Ильин замолк. Он видел, что его герой и командир находился совсем в другом строе мыслей. Ростов злобно оглянулся на Ильина и, не отвечая ему, быстрыми шагами направился к деревне.

– Я им покажу, я им задам, разбойникам! – говорил он про себя. Алпатыч плывущим шагом, чтобы только не бежать, рысью едва догнал Ростова.

– Какое решение изволили принять? – сказал он, догнав его. Ростов остановился и, сжав кулаки, вдруг грозно подвинулся на Алпатыча.

– Решенье? Какое решенье? Старый хрыч! – крикнул он на него. – Ты чего смотрел? А? Мужики бунтуют, а ты не умеешь справиться? Ты сам изменник. Знаю я вас, шкуру спущу со всех... – И, как будто боясь растратить понапрасну запас своей горячности, он оставил Алпатыча и быстро пошел вперед. Алпатыч, подавив чувство оскорбления, плывущим шагом поспевал за Ростовым и продолжал сообщать ему свои соображения. Он говорил, что мужики находились в закоснелости, что в настоящую минуту было неблагоприятно противоборствовать им, не имея военной команды, что не лучше ли бы было послать прежде за командой.

– Я им дам воинскую команду... Я их попротивоборствую, – бессмысленно приговаривал Николай, задыхаясь от неразумной животной злобы и потребности излить эту злобу. Не соображая того, что будет делать, бессознательно, быстрым, решительным шагом он подвигался к толпе. И чем ближе он подвигался к ней, тем больше чувствовал Алпатыч, что неблагоприятный поступок его может произвести хорошие результаты. То же чувствовали и мужики толпы, глядя на его быструю и твердую походку и решительное, нахмуренное лицо. <...>

– Эй! кто у вас староста тут? – крикнул Ростов, быстрым шагом подойдя к толпе.

– Староста-то? На что вам?.. – спросил Карп. Но не успел он договорить, как шапка слетела с него и голова мотнулась набок от сильного удара.

– Шапки долой, изменники! – крикнул полнокровный голос Ростова. – Где староста? – неистовым голосом кричал он.

– Старосту, старосту кличет... Дрон Захарыч, вас, – слышались кое-где торопливо-покорные голоса, и шапки стали сниматься с голов.

– Нам бунтовать нельзя, мы порядки блюдем, – проговорил Карп, и несколько голосов сзади в то же мгновение заговорили вдруг:

– Как старички порешили, много вас начальства...

– Разговаривать?.. Бунт!.. Разбойники! Изменники! – бессмысленно, не своим голосом завопил Ростов, хватая за ворот Карпа. – Вяжи его, вяжи! – кричал он, хотя некому было вязать его, кроме Лаврушки и Алпатыча. Лаврушка, однако, подбежал к Карпу и схватил его сзади за руки. <...>

– Ты староста? Вязать, Лаврушка! – кричал Ростов, как будто и это приказание не могло встретить препятствий. И действительно, еще два мужика стали вязать Дрона, который, как бы помогая им, снял с себя кушак и подал им.

– А вы все слушайте меня. – Ростов обратился к мужикам: – Сейчас марш по домам, и чтобы голоса вашего я не слышал» (Т. 3. Ч. 2. Гл. XIV. С. 142).

Лев Толстой описывает состояние бешенства (не называя само слово) через его физиологические проявления: *сжав кулаки, грозно подвинулся, быструю и твердую походку, решительное нахмуренное лицо, хватая за ворот, шапка слетела с него и голова мотнулась набок от сильного удара.*

Еще одна группа слов, описывающих чувство бешенства Николая, содержит сравнение с животным (еще раз вспомним этимологию слова – «вселился бес»). Человек в состоянии бешенства теряет разум и контроль над своими действиями, становится асоциален и антисоциален: *бессмысленно, не соображая, задыхаясь от неразумной животной злобы, неблагоприятный поступок.* Усиливает это восприятие человека в животном облики описание голоса: *не своим голосом, завопил, полнокровный голос, неистовым голосом.*

Все эти проявления производят впечатление силы, вызывают страх у окружающих и заставляют подчиняться. Недаром старый и опытный Алпатыч почувствовал, «что *неблагоприятный поступок его может произвести хорошие результаты*» – люди уступают в таких случаях бессознательно, на инстинктивном уровне.

«Зачем ты!»

Как уже было сказано выше, уместность чувства бешенства зависит от контекста. Толстой не был бы Толстым, если б не показал обратную сторону медали – проявление того же чувства у того же человека, но в совершенно другой обстановке – в расправе над старостой. Если в первом случае Ростов выступает перед нами как герой (спас девушку от бунтовщиков, за что сама княжна Мари его благодарила со слезами), то во втором та же самая Мари, уже в статусе жены, тоже плачет, но от огорчения и стыда за мужа:

«Одно, что мучило Николая по отношению к его хозяйничанию, это была его вспыльчивость в соединении с старой гусарской привычкой давать волю рукам. В первое время он не видел в этом ничего предосудительного, но на второй год своей женитьбы его взгляд на такого рода расправы вдруг изменился.

Однажды летом из Богучарова был вызван староста, заменивший умершего Дрона, обвиняемый в разных мошенничествах и неисправностях,

Николай вышел к нему на крыльцо, и с первых ответов старосты в сенях послышались крики и удары. Вернувшись к завтраку домой, Николай подошел к жене, сидевшей с низко опущенной над пальцами головой, и стал рассказывать ей, по обыкновению, все то, что занимало его в это утро, и между прочим и про богучаровского старосту. Графиня Марья, краснея, бледнея и поджимая губы, сидела все так же, опустив голову, и ничего не отвечала на слова мужа.

– Эдакой наглый мерзавец, – говорил он, горячась при одном воспоминании. – Ну, сказал бы он мне, что был пьян, не видал... Да что с тобой, Мари? – вдруг спросил он.

Графиня Марья подняла голову, хотела что-то сказать, но опять поспешно потупилась и собрала губы.

– Что ты? что с тобой, дружок мой?..

Некрасивая графиня Марья всегда хорошела, когда плакала. Она никогда не плакала от боли или досады, но всегда от грусти и жалости. И когда она плакала, лучистые глаза ее приобретали неотразимую прелесть.

Как только Николай взял ее за руку, она не в силах была удержаться и заплакала.

– Nicolas, я видела... он виноват, но ты, зачем ты! Nicolas!... – И она закрыла лицо руками.

Николай замолчал, багрово покраснел и, отойдя от нее, молча стал ходить по комнате. Он понял, о чем она плакала; но вдруг он не мог в душе своей согласиться с ней, что то, с чем он сжился с детства, что он считал самым обыкновенным, – было дурно.

«Любезности это, бабьи сказки, или она права?» – спрашивал он сам себя. Не решив сам с собою этого вопроса, он еще раз взглянул на ее страдающее и любящее лицо и вдруг понял, что она была права, а он давно уже виноват сам перед собою.

– Мари, – сказал он тихо, подойдя к ней, – этого больше не будет никогда: даю тебе слово. Никогда, – повторил он дрогнувшим голосом, как мальчик, который просит прощения.

Слезы еще чаще полились из глаз графини. Она взяла руку мужа и поцеловала ее.

– Nicolas, когда ты разбил камэ? – чтобы переменить разговор, сказала она, разглядывая его руку, на которой был перстень с головой Лаокоона.

– Нынче; все то же. Ах, Мари, не напоминай мне об этом. – Он опять вспыхнул. – Даю тебе честное слово, что этого больше не будет. И пусть это будет мне память навсегда, – сказал он, указывая на разбитый перстень.

С тех пор, как только при объяснениях со старостами и приказчиками кровь бросалась ему в лицо и руки начинали сжиматься в кулаки, Николай вертел разбитый перстень на пальце и опускал глаза перед человеком, рассердившим его. Однако же раза два в год он забывался и тогда, придя к жене, признавался и опять давал обещание, что уже теперь это было последний раз.

– Мари, ты, верно, меня презираешь? – говорил он ей. – Я стою этого.

– Ты уйди, уйди поскорее, ежели чувствуешь себя не в силах удержаться, – с грустью говорила графиня Марья, стараясь утешить мужа» (Эпилог. Ч. 1. Гл. VIII. С. 573).

В связи с затронутой темой стоит пару слов сказать о самой Мари Болконской. Она выросла в семье без матери, с отцом, также склонным к вспышкам бешенства. Мы не знаем, каковы причины этих проявлений, но можно предположить, что, как у ее отца князя Николая Андреевича Болконского, так и у мужа Николая Ростова склонность к вспышкам бешенства является следствием посттравматического синдрома (ПТСР), полученного в результате участия в военных действиях. Девушка с детства умеет обходиться с мужчинами, испытывающими бешенство.

В психотерапии со времени написания романа не придумано ничего нового: помогая клиенту справиться с его бешенством, мы предлагаем то же самое, что и княжна Мари Болконская Николаю.

1. Скорая помощь в актуальный момент эмоциональной вспышки: развернуться и уйти, если не в силах удержаться. Некоторым, прежде чем действовать, помогает переключиться и вернуть самоконтроль счет до десяти. Николай как памятку оставил себе кольцо с разбитым камнем-камеей.

2. Долгосрочная терапия: поменяться ролями с жертвой (например, в психодраме), почувствовать ее состояние. Эмпатическое присоединение к страдающему человеку вызывает раскаяние и отказ от насилия. В случае с Николаем только на второй год женитьбы он заметил, что его стратегия приносит страдание любимому человеку. Несмотря на его твердое желание изменить поведение, дважды в год он испытывал рецидивы.

3. В долгосрочной психотерапии – постепенное усвоение альтернативной стратегии. Так, Мари Болконская каждый раз собственным примером демонстрирует Николаю стратегию непротивления злу насилием: вместо скандала, который она могла бы устроить в ответ на его поведение, она плачет и искренне делится чувствами. Именно это вызывает ответный отклик у Николая, и он учится тому же самому – делиться чувствами, а не обзывать и драться.

10. Благоговение

Благоговение – в первом значении религиозный трепет, возникающий перед святыней; во втором – глубочайшее уважение, почтение к кому-либо или к чему-либо, преклонение перед кем-либо или перед чем-либо.

Слово образовано от глагола благоговеть, заимствованного из старославянского языка; в свою очередь глагол благоговеть образован сложением благо «добро» и говеть «покровительствовать, восхищаться» (<gověti, того же корня, что и лат. favēre «уважать, покровительствовать, одобрять»); однокоренные современные слова: говеть, фаворит). В буквальном смысле благоговение – уважение добра.

Синонимы: преклонение, почитание, обожание, поклонение.

«Благоговение, которое не подлежало обсуждению»

В романе Льва Толстого «Война и мир» благоговение к отцу испытывает княжна Марья. Это удивительно, потому что никто так не мучает ее, как старый князь, и в связи с этим княжне сочувствуют все, кто ее знает. Окружающие боятся старого князя, уважают его, почитают, однако в отличие от Марьи видят его слабости и ограничения. Когда ее брат князь Андрей навещает отца перед уходом на войну, он позволяет себе при сестре посмеяться над тщеславием отца, повесившего в столовой генеалогическое древо князей Болконских. Но сестра не поддерживает его насмешливого тона: для нее отец святыня.

«В столовой, громадно-высокой, как и все комнаты в доме, ожидали выхода князя домашние и официанты, стоявшие за каждым стулом; дворецкий, с салфеткой на руке, оглядывал сервировку, мигая лакеям и постоянно перебегая беспокойным взглядом от стенных часов к двери, из которой должен был появиться князь. Князь Андрей глядел на огромную, новую для него, золотую раму с изображением генеалогического дерева князей Болконских, висевшую напротив такой же громадной рамы с дурно сделанным (видимо, рукою домашнего живописца) изображением владетельного князя в короне, который должен был происходить от Рюрика и быть родоначальником рода Болконских. Князь Андрей смотрел на это генеалогическое древо, покачивая головой, и посмеивался с тем видом, с каким смотрят на похожий до смешного портрет.

– Как я узнаю его всего тут! – сказал он княжне Марье, подошедшей к нему.

Княжна Марья с удивлением посмотрела на брата. Она не понимала, чему он улыбался. Все, сделанное ее отцом, возбуждало в ней благоговение, которое не подлежало обсуждению.

– У каждого своя ахиллесова пята, – продолжал князь Андрей. – С *его* огромным умом *donner dans ce ridicule!*¹⁸

Княжна Марья не могла понять смелости суждений своего брата и готовилась возражать ему...» (Т. 1. Ч. 1. Гл. XXIV. С. 122).

Это не означает, что умная образованная девушка не способна увидеть ограничения отца как человека. Это означает, что красота в глазах смотрящего – она способна видеть в его поступках добрые и светлые намерения.

«Душа стремилась к бесконечному, вечному и совершенному»

¹⁸ поддаваться этой мелочности!

Именно это качество высоко оценил Николай Ростов, влюбившись в Марью. Все претенденты на ее руку и сердце видели в ней только некрасивую девушку и в лучшем случае сочувствовали ей, а в худшем стремились воспользоваться ее статусом и богатством. Николай же увидел в ней духовные дары, которых было мало в нем самом. В эпилоге перед читателем счастливая пара, живущая душа в душу, и секрет их гармонии приоткрывает автор, показывая нам, что происходит в душе Марьи. Она чувствует покорную, нежную любовь к Николаю как к человеку с его ограничениями (как когда-то к отцу), но благоговение теперь она испытывает к Богу.

«Графиня Марья слушала мужа и понимала все, что он говорил ей. Она знала, что когда он так думал вслух, он иногда спрашивал ее, что он сказал, и сердился, когда замечал, что она думала о другом. Но она делала для этого большие усилия, потому что ее нисколько не интересовало то, что он говорил. Она смотрела на него и не то что думала о другом, а чувствовала о другом. Она чувствовала покорную, нежную любовь к этому человеку, который никогда не поймет всего того, что она понимает, и как бы от этого она еще сильнее, с оттенком страстной нежности, любила его. Кроме этого чувства, поглощавшего ее всю и мешавшего ей вникать в подробности планов мужа, в голове ее мелькали мысли, не имеющие ничего общего с тем, о чем он говорил. Она думала о племяннике <...> и с грустью находила, что в чувстве ее к Николеньке чего-то недоставало <...>; чувствовала, что была виновата перед ним, и в душе своей обещала себе исправиться и сделать невозможное – то есть в этой жизни любить и своего мужа, и детей, и Николеньку, и всех ближних так, как Христос любил человечество. Душа графини Марьи всегда стремилась к бесконечному, вечному и совершенному и потому никогда не могла быть покойна. На лице ее выступило строгое выражение затаенного высокого страдания души, тяготящейся телом» (Эпилог. Ч. 1. Гл. XV. С. 602).

Работа с благоговением в психотерапии

Если благоговение, обращенное к Богу, является здоровой нормой, то это же чувство, направленное на человека, может быть проявлением созависимости. У созависимых клиентов происходит нарушение иерархии: они ставят партнера выше себя, а зачастую на место Бога. Печальным результатом в таких случаях является разрушение себя как личности, потеря жизненных ориентиров.

12-шаговая модель в работе с созависимостью позволяет восстановить порядок в сознании и разделить зоны ответственности¹⁹. Одним из важнейших шагов в исцелении является развитие в себе духовности. Что это означает в применении к человеческим отношениям? Есть выражение из Нового завета, ставшее крылатым: «кесарю кесарево, а Богу Божье». Его нужно понимать так, что совершенен только Бог, а люди, с которыми мы живем, такие же, как и мы, – обычные, зачастую слабые, иногда с трудом переносимые. Они не могут (и не должны) решать наши задачи, это наша ответственность. Поэтому важно понимать, что мы можем служить божественному началу, проявленному в человеке (как это делали, например, Софья Толстая, Анна Достоевская, жены декабристов), но не должны прислуживать своему партнеру в том, с чем он способен справиться сам (кодировать алкоголика, устраивать на работу тунеядца и т.п.).

На лекциях, посвященных мужско-женским отношениям, в случае нарушения иерархии системных порядков я обычно говорю: живите, с кем можете, а любите Бога.

¹⁹ Подробнее см.: Норвуд, Р. Женщины, которые любят слишком сильно. – М.: Добрая книга, 2010.

11. Благодарность

Благодарность – это чувство признательности за оказанное внимание, услугу, сделанное добро, а также внутреннее пожелание добра, способность замечать и отмечать все хорошее, что есть у человека.

Слово благодарность образовано от глагола благодарить, толкование которого не вызывает особых затруднений: благо – общеславянское слово со значением «добро»; глагол дарить, как и существительное дар, тоже являются общеславянскими и понятны каждому. В буквальном смысле чувство благодарности – плата добром за добро.

Синоним: признательность.

Подбирая иллюстрации к чувству благодарности в романе Льва Толстого «Война и мир», я остановилась на двух самых ярких. Обе я уже использовала в качестве примеров для других чувств, но чувства никогда не бывают в рафинированном виде, как правило люди испытывают одновременно букет чувств, как и герои Толстого.

«Благодарю тебя, Господи!»

Так, сильнейшее впечатление произвела на меня сцена, в которой Кутузов благодарит Господа Бога за спасение России. В одну из своих бессонных ночей командующий получает донесение о том, что Наполеон покинул Москву. Старый человек не может сдержать слез облегчения, ведь сдачу Москвы Наполеону он принял единолично на свою совесть. Но величие Кутузова в том, что благодарит Бога он не от себя лично, а от всего русского народа: «внял ты молитве нашей».

Вот этот волнующий момент в романе:

«Неразрешенный вопрос о том, смертельна или не смертельна ли была рана, нанесенная в Бородине, уже целый месяц висел над головой Кутузова. <...> Погибель французов, предвиденная им одним, было его душевное, единственное желание.

В ночь 11-го октября он лежал, облокотившись на руку, и думал об этом.

В соседней комнате зашевелилось, и послышались шаги Толя, Коновницына и Болховитинова.

– Эй, кто там? Войдите, войди! Что новенького? – окликнул их фельдмаршал. Пока лакей зажигал свечу, Толь рассказывал содержание известий.

– Кто привез? – спросил Кутузов с лицом, поразившим Толя, когда загорелась свеча, своей холодной строгостью.

– Не может быть сомнения, ваша светлость.

– Позови, позови его сюда.

Кутузов сидел, спустив одну ногу с кровати и навалившись большим животом на другую, согнутую ногу. Он щурил свой зрячий глаз, чтобы лучше рассмотреть посланного, как будто в его чертах он хотел прочесть то, что занимало его.

– Скажи, скажи, дружок, – сказал он Болховитинову своим тихим, старческим голосом, закрывая распахнувшуюся на груди рубашку. – Подойди, подойди поближе. Какие ты привез мне весточки? А? Наполеон из Москвы ушел? Воистину так? А? <...> Говори, говори скорее, не томи душу. <...>

Толь начал было говорить что-то, но Кутузов перебил его. Он хотел сказать что-то, но вдруг лицо его сщурилось, сморщилось; он, махнув рукой

на Толя, повернулся в противоположную сторону, к красному углу избы, черневшему от образов.

– Господи, Создатель мой! Внял ты молитве нашей... – дрожащим голосом сказал он, сложив руки. – Спасена Россия. Благодарю тебя, Господи! – И он заплакал» (Т. 4. Ч. 2. Гл. XVII. С. 446).

«Заплакала слезами благодарности»

Второй пример касается Наташи Ростовской, когда она благодарит Пьера за поддержку в момент ее отчаяния. Наташа, полная раскаяния, просит Пьера передать его другу князю Андрею Болконскому, чтобы он простил ее за измену. Она выглядит такой жалкой, что у Пьера пропадают упреки и появляются слезы жалости.

«– Не будем больше говорить, мой друг, – сказал Пьер.

Так странно вдруг для Наташи показался этот его кроткий, нежный, задушевный голос.

– Не будем говорить, мой друг, я все скажу ему; но об одном прошу вас – считайте меня своим другом, и ежели вам нужна помощь, совет, просто нужно будет излить свою душу кому-нибудь – не теперь, а когда у вас ясно будет в душе, – вспомните обо мне. – Он взял и поцеловал ее руку. – Я счастлив буду, ежели в состоянии буду... – Пьер смутился.

– Не говорите со мной так: я не стою этого! – вскрикнула Наташа и хотела уйти из комнаты, но Пьер удержал ее за руку. Он знал, что ему нужно что-то еще сказать ей. Но когда он сказал это, он удивился сам своим словам.

– Перестаньте, перестаньте, вся жизнь впереди для вас, – сказал он ей.

– Для меня? Нет! Для меня все пропало, – сказала она со стыдом и самоунижением.

– Все пропало? – повторил он. – Ежели бы я был не я, а красивейший, умнейший и лучший человек в мире и был бы свободен, я бы сию минуту на коленях просил руки и любви вашей.

Наташа в первый раз после многих дней заплакала слезами благодарности и умиления и, взглянув на Пьера, вышла из комнаты.

Пьер тоже вслед за нею почти выбежал в переднюю, удерживая слезы умиления и счастья, давившие его горло, не попадая в рукава, надел шубу и сел в сани.

– Теперь куда прикажете? – спросил кучер.

«Куда? – спросил себя Пьер. – Куда же можно ехать теперь? Неужели в клуб или в гости?» Все люди казались так жалки, так бедны <...> в сравнении с тем размягченным, благодарным взглядом, которым она последний раз из-за слез взглянула на него» (Т. 2. Ч. 5. Гл. XXII. С. 646).

Искренняя благодарность – это добро в ответ на добро. Воспрянувшая Наташа своим чувством благодарности заставляет воспрянуть и Пьера – так «работает» это чувство.

Работа с благодарностью в психотерапии

В психотерапии мы зачастую имеем дело с теми клиентами, у кого не сформирована способность чувствовать благодарность. Самый распространенный вид неблагодарности – упреки родителям, что недодали, дали не то или не так.

Американский психолог Абрахам Маслоу рассматривает благодарность как способность ценить и радоваться чуду жизни и считает ее прерогативой самоактуализирующихся людей:

«Самоактуализирующиеся люди умеют быть „благодарными“. Они всегда помнят о дарованных им жизнью благах. Для них чудо всегда остается чудом, даже если они сталкиваются с ним вновь и вновь. Именно эта

способность непрестанно осознавать ниспосланную им удачу, именно эта благодарность судьбе за возможность наслаждаться благами жизни служит гарантией того, что жизнь для них никогда не утратит свою ценность, привлекательность и новизну»²⁰.

Другой психолог, Берт Хеллингер, своими разрешающими фразами показывает, в каком направлении следует развивать работу над возвращением чувства благодарности. Вот, например, одна из разрешающих фраз: «Дорогая мамочка, я принимаю все, что ты даешь мне, все целиком, без исключений»²¹.

Также Берт Хеллингер описывает благодарность в виде порядков «брать и давать», предписанных нам нашей совестью, которая регулирует равновесие и взаимообмен в отношениях:

«Как только мы берем или получаем что-то от кого-то, мы чувствуем себя обязанными дать ему что-то взамен и дать при этом нечто равноценное. Это значит: мы чувствуем себя в долгу перед ним, пока не отдадим ему нечто соответствующее и погасим тем самым долг. После мы чувствуем себя по отношению к нему вновь невиновными и свободными. Эта совесть не оставляет нас в покое, пока мы не установим равновесие. Все движения совести мы ощущаем как вину и невиновность, о какой бы области не шла речь»²².

²⁰ Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2019.

²¹ Хеллингер Б. Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.

²² Там же.

12. Блаженство

Блаженство – в повседневном смысле состояние доброты и наслаждения, а в религиозном высшее состояние духовного и телесного бытия, достигаемое верующими на пути спасения. Одной из черт этого состояния является истинная радость.

Слово образовано от прилагательного блаженный, заимствованного из старославянского языка, где оно имело значение страдательного причастия глагола блажити «восхвалять, почитать». Этот глагол образован от старославянского существительного благо «добро, счастье». В буквальном смысле блаженство – состояние добра.

Синонимы: счастье; удовольствие; наслаждение; упоение; эйфория; нега; нирвана; улада. Фразеологизм: быть на верху блаженства.

В романе Льва Толстого «Война и мир» многие герои стремятся к блаженству, однако понимают его на разных уровнях: одни на духовном, другие на физическом.

«В обители вечного блаженства»

Для набожной княжны Марьи Болконской достичь блаженства можно, бродя по свету с котомкой.

«Часто слушая рассказы странниц, она возбуждалась их простыми, для них механическими, а для нее полными глубокого смысла речами, так что она была несколько раз готова бросить всё и бежать из дому. В воображении своем она уже видела себя с Федосьюшкой в грубом рубище, шагающею с палочкой и котомочкой по пыльной дороге, направляя свое странствие без зависти, без любви человеческой, без желаний, от угодников к угодникам, и в конце концов туда, где нет ни печали, ни воздыхания, а вечная радость и блаженство» (Т. 2. Ч. 3. Гл. XXVI. С. 528).

Княжна Марья Болконская стремится к блаженству не только для себя, но и для близких. Озабоченная неверием брата Андрея, она беспокоится о спасении его души в случае смерти.

«Княжна бессильно опустила в кресло подле отца и заплакала. Она видела теперь брата в ту минуту, как он прощался с ней и с Лизой, с своим нежным и вместе высокомерным видом. Она видела его в ту минуту, как он нежно и насмешливо надевал образок на себя. „Верил ли он? Раскаялся ли он в своем неверии? Там ли он теперь? Там ли, в обители вечного спокойствия и блаженства?“ – думала она» (Т. 2. Ч. 1. Гл. VII. С. 352).

И князь Андрей, и княжна Марья обретут блаженство, но не на том свете, а на этом. Как это ни парадоксально, князь Андрей почувствует его, получив смертельную рану, и оно будет заключаться в одном лишь сознании жизни.

«После перенесенного страдания князь Андрей чувствовал блаженство, давно не испытанное им. Все лучшие, счастливейшие минуты в его жизни, в особенности самое дальнее детство, когда его раздевали и клали в кровать, когда няня убаюкивая пела над ним, когда, зарывшись головой в подушки, он чувствовал себя счастливым одним сознанием жизни, – представлялись его воображению даже не как прошедшее, а как действительность» (Т. 3. Ч. 2. Гл. XXXVII. С. 225).

Княжна Марья останется верной своим идеалам, однако обретет блаженство в семейной жизни:

«– Никогда, никогда не поверила бы, – прошептала она сама с собой, – что можно быть так счастливой. – Лицо ее просияло улыбкой; но в то же самое время она вздохнула, и тихая грусть выразилась в ее глубоком взгляде. Как будто, кроме того счастья, которое она испытывала, было другое, недостижимое в этой жизни счастье, о котором она невольно вспомнила в эту минуту» (Эпилог. Ч. 1. Гл. IX. С. 580).

«Освежающий источник блаженства»

Красной нитью через роман проходит тема духовных поисков Пьера Безухова. Внутренний конфликт молодого человека в том, что он стремится быть хорошим, но склонен к плотским радостям. При вступлении в масонскую ложу ритор призывает Пьера отказаться от страстей и обратиться к внутреннему источнику блаженства.

«– Последний раз говорю вам: обратите все ваше внимание на самого себя, наложите цепи на свои чувства и ищите блаженства не в страстях, а в своем сердце. Источник блаженства не вне, а внутри нас...» (Т. 2. Ч. 2. Гл. III. С. 392).

Пьеру кажется, что одним лишь намерением он уже достиг просветления, хотя его путь испытаний только начался.

«Пьер уже чувствовал в себе этот освежающий источник блаженства, теперь радостью и умилением переполнявший его душу» (Т. 2. Ч. 2. Гл. III. С. 392).

Достижение блаженства для Пьера будет происходить через переживание лишений – французский плен и околотомный опыт.

«Первобытное блаженство»

В более бытовом и приземленном смысле Лев Толстой называет блаженством праздную жизнь военных. Рассуждая о военном сословии (а писатель и сам был артиллеристом), он говорит, что именно в блаженстве праздности состоит привлекательность военной службы. Его герой Николай Ростов блаженствует, служа в Павлоградском полку командиром эскадрона.

«Библейское предание говорит, что отсутствие труда – праздность – было условием блаженства первого человека до его падения. Любовь к праздности осталась та же и в падшем человеке, но проклятие все тяготеет над человеком, и не только потому, что мы в поте лица должны снискивать хлеб свой, но потому, что по нравственным свойствам своим мы не можем быть праздны и спокойны. Тайный голос говорит, что мы должны быть виновны за то, что праздны. Ежели бы мог человек найти состояние, в котором бы он, будучи праздным, чувствовал бы себя полезным и исполняющим свой долг, он бы нашел одну сторону первобытного блаженства. И таким состоянием обязательной и безупречной праздности пользуется целое сословие – сословие военное. В этой-то обязательной и безупречной праздности состояла и будет состоять главная привлекательность военной службы.

Николай Ростов испытывал вполне это блаженство, после 1807 года продолжая служить в Павлоградском полку, в котором он уже командовал эскадронам, принятым от Денисова» (Т. 2. Ч. 4. Гл. I. С. 529).

Однако блаженство военных весьма условно, потому что главное предназначение их профессии – умирать по приказу, если понадобится. И Ростов знает это не понаслышке, а на собственном боевом опыте.

«Никакие силы людские не помешают блаженству»

Наконец, под блаженством можно понимать удовлетворение страсти. Именно в этом значении употребляет слово отрицательный герой Анатолий Курагин в письме к Наташе Ростовской (продиктованном Долоховым).

«„Со вчерашнего вечера участь моя решена: быть любимым вами или умереть. Мне нет другого выхода“, – начиналось письмо. Потом он писал, что знает про то, что родные ее не отдадут ее ему, Анатолию, что на это есть тайные причины, которые он ей одной может открыть, но что ежели она его любит, то ей стоит сказать это слово да, и никакие силы людские не помешают их блаженству. Любовь победит всё. Он похитит и увезет ее на край света» (Т. 2. Ч. 5. Гл. XIV. С. 621).

Анатолию неведомы другие пласты сознания, вершина его притязаний – блаженство одного момента.

«Анатолий был всегда доволен своим положением, собою и другими. Он был инстинктивно, всем существом своим убежден в том, что ему нельзя было жить иначе, чем так, как он жил, и что он никогда в жизни не сделал ничего дурного. Он не был в состоянии обдумать ни того, как его поступки могут отзываться на других, ни того, что может выйти из такого или такого его поступка. Он был убежден, что как утка сотворена так, что она всегда должна жить в воде, так и он сотворен Богом так, что должен жить в тридцать тысяч дохода и занимать всегда высшее положение в обществе. <...>

Одно, что он любил, – это было веселье и женщины; и так как, по его понятиям, в этих вкусах не было ничего неблагородного, а обдумать то, что выходило для других людей из удовлетворения его вкусов, он не мог, то в душе своей он считал себя безукоризненным человеком, искренно презирал подлецов и дурных людей и с спокойной совестью высоко носил голову» (Т. 2. Ч. 5. Гл. IX. С. 612).

Работа с блаженством в психотерапии

Если тема блаженства и поднимается в психотерапии, то как жалоба либо на его отсутствие, либо на его последствия. В этом смысле роман «Война и мир» – пособие по способам достижения героями блаженства, обнаруживающим как их положительные стороны, так и ограничения.

Как правило, незрелость человека сопровождается стремлением к примитивному блаженству – удовлетворению потребностей, лежащих на нижних ступенях пирамиды Маслоу. Дети и молодые люди при этом пользуются ресурсами своих родителей. Взрослея, человек сталкивается с необходимостью взять ответственность за свою жизнь, и на этом этапе блаженство сменяется протестом против трудностей жизни, которые не отменить. Некоторые взрослые люди отказываются расстаться с детством в любом возрасте.

Отрицательные герои Толстого как раз демонстрируют подобные стратегии. Так, Анатолий Курагин «на всю жизнь свою <...> смотрел как на непрерывное увеселение, которое кто-то такой почему-то обязался устроить для него» (Т. 2. Ч. 3. Гл. III. С. 244).

Так же ведет себя беременная маленькая княгиня Лиза Болконская, перенесенная визитом Анатолия в другое время, «когда этого не было и ей все было легко и весело» (Т. 2. Ч. 3. Гл. V. С. 255).

Клиенты с установкой на вечное блаженство, «которое кто-то такой почему-то обязался устроить», обращаясь к психологу, бессознательно ожидают, что это сделает психолог. Поэтому работа с такими клиентами начинается с осознания их ответственности за собственную жизнь и ее качество.

13. Вдохновение

Вдохновение – творческое возбуждение, подъем духа, положительный настрой, божественное руководство. Многие творческие люди утверждают, что они как будто не сами творят, а кто-то помогает в этот момент или указывает им путь, а они служат только проводником. Это особое состояние человека, которое характеризуется, с одной стороны, высокой производительностью, с другой – огромным подъемом и концентрацией сил.

Слово заимствовано из старославянского языка, в которое попало из греческого, будучи образовано методом кальки с εἰσπνοία; первоначальная форма имела, видимо, значение «вдохнуть». В буквальном смысле слово вдохновение обозначает, что человек впустил в себя дух.

Синонимы: страсть; подъем; порыв; увлечение; энтузиазм; взлет; пафос; горение; воодушевление; одержимость; увлеченность; наитие; окрыление; озаренность.

«Так бы и полетела»

У Льва Толстого в романе «Война и мир» есть особенно поэтический эпизод, в котором Болконский, ночуя в доме Ростовых, нечаянно подслушивает вдохновенный ночной разговор Наташи и Сони. Как мы помним, Наташа обладала редким голосом и в этот раз она тоже пела под влиянием волшебной майской ночи.

Толстой не употребляет слова «вдохновение», но он описывает состояние вдохновения Наташи художественными средствами: через близкие вдохновению слова «дыхание» и «вздохи», через желание девушки взлететь, через ее возбуждение красотой, мимолетностью, неповторимостью ночи. Как всегда, картины природы у Толстого синхронны эмоциональному состоянию героев: лунный свет, который ворвался в комнату, предвосхищает также и состояние Андрея, в которое врывается «неожиданная путаница молодых мыслей и надежд».

«Князь Андрей встал и подошел к окну, чтобы отворить его. Как только он открыл ставни, лунный свет, как будто он настороже у окна давно ждал этого, ворвался в комнату. <...>

Он услышал сверху женский говор.

– Только еще один раз, – сказал сверху женский голос, который сейчас узнал князь Андрей.

– Да когда же ты спать будешь? – отвечал другой голос.

– Я не буду, я не могу спать, что ж мне делать! Ну, последний раз...

Два женских голоса запели какую-то музыкальную фразу, составлявшую конец чего-то.

– Ах, какая прелесть! Ну, теперь спать, и конец.

– Ты спи, а я не могу, – отвечал первый голос, приблизившийся к окну.

Она, видимо, совсем высунулась в окно, потому что слышно было шуршанье ее платья и даже дыханье. Все затихло и окаменело, как и луна и ее свет и тени. Князь Андрей тоже боялся пошевелиться, чтобы не выдать своего невольного присутствия.

– Соня! Соня! – послышался опять первый голос. – Ну, как можно спать! Да ты посмотри, что за прелесть! Ах, какая прелесть! Да проснись же, Соня, – сказала она почти со слезами в голосе. – Ведь эдакой прелестной ночи никогда, никогда не бывало.

Соня неохотно что-то отвечала.

– Нет, ты посмотри, что за луна!.. Ах, какая прелесть! Ты поди сюда. Душенька, голубушка, поди сюда. Ну, видишь? Так бы вот села на корточки,

вот так, подхватила бы себя под коленки – ту же, как можно ту же, натужиться надо, – и полетела бы. Вот так!

– Полно, ты упадешь.

Послышалась борьба и недовольный голос Сони:

– Ведь второй час.

– Ах, ты только все портишь мне. Ну, иди, иди. Опять все замолкло, но князь Андрей знал, что она все еще сидит тут, он слышал иногда тихое шевеленье, иногда вздохи.

– Ах, Боже мой! Боже мой! что же это такое! – вдруг вскрикнула она. – Спать так спать! – и захлопнула окно» (Т. 2. Ч. 3. Гл. II. С. 458).

Вдохновение, как и другие чувства, передается от одного человека другому. Став невольным свидетелем ночного разговора, князь Андрей «заражается» состоянием Наташи, и с этого момента меняется вся его жизнь.

«И дела нет до моего существования!» – подумал князь Андрей в то время, как он прислушивался к ее говору, почему-то ожидая и боясь, что она скажет что-нибудь про него. «И опять она! И как нарочно!» – думал он. В душе его вдруг поднялась такая неожиданная путаница молодых мыслей и надежд, противоречащих всей его жизни, что он, чувствуя себя не в силах уяснить себе свое состояние, тотчас же заснул» (Т. 2. Ч. 3. Гл. II. С. 458).

«Страшная противоположность между великим и телесным»

Вдохновение – это впускание в себя чего-то высшего, того, что вне нас и больше нас; это ощущение духа в себе. Еще один эпизод, в котором вдохновение Наташи не оставляет равнодушным князя Андрея, посвящен визиту в дом Ростовых после бала. Услышав пение Наташи, князь неожиданно ощущает подступающие к горлу слезы от осознания себя частью бесконечного. Его сердце открывается любви, и в этом состоянии «узкий и телесный» человек, каким был князь Андрей (и даже Наташа), чувствует «великое и неопределимое».

«После обеда Наташа, по просьбе князя Андрея, пошла к клавибордам и стала петь. Князь Андрей стоял у окна, разговаривая с дамами, и слушал ее. В середине фразы князь Андрей замолчал и почувствовал неожиданно, что к его горлу подступают слезы, возможность которых он не знал за собой. Он посмотрел на поющую Наташу, и в душе его произошло что-то новое и счастливое. Он был счастлив, и ему вместе с тем было грустно. Ему решительно не о чем было плакать, но он готов был плакать? О чем? О прежней любви? О маленькой княгине? О своих разочарованиях?.. О своих надеждах на будущее? Да и нет. Главное, о чем ему хотелось плакать, была вдруг живо сознанная им страшная противоположность между чем-то бесконечно великим и неопределимым, бывшим в нем, и чем-то узким и телесным, чем был он сам и даже была она. Эта противоположность томила и радовала его во время ее пения» (Т. 2. Ч. 3. Гл. XIX. С. 506).

«И это что-то было выше всего в мире»

Наконец, третий эпизод романа также связан с пением Наташи. Это особенно драматический момент, когда Николай Ростов проигрывает Долохову сорок три тысячи и возвращается домой, чтобы сообщить об этом отцу. Ожидая возвращения отца из клуба, Николай в мрачнейшем расположении духа, с мыслью пустить себе пулю в лоб, видит, что Наташа собирается петь, и думает про себя:

«Что она может петь? И ничего тут нет веселого» (Т. 2. Ч. 1. Гл. XV. С. 374).

Но когда он слышит ее пение, в его душе просыпается что-то лучшее, надличностное, не определяемое словами. То, что мы называем сакральным в противовес профанному, подразумевая чувство вдохновения.

«Натasha взяла первую ноту, горло ее расширилось, грудь выпрямилась, глаза приняли серьезное выражение. Она не думала ни о ком, ни о чем в эту минуту, и из улыбки сложенного рта полились звуки, те звуки, которые может производить в те же промежутки времени и в те же интервалы всякий, но которые тысячу раз оставляют вас холодным, в тысячу первый раз заставляют вас содрогаться и плакать. <...>

«Что ж это такое? – подумал Николай, услышав ее голос и широко раскрывая глаза. – Что с ней случилось? Как она поет нынче?» – подумал он. И вдруг весь мир для него сосредоточился в ожидании следующей ноты, следующей фразы, и все в мире сделалось разделенным на три темпа: «Oh mio crudele affetto...²³ Раз, два, три... раз, два... три... раз... Oh mio crudele affetto... Раз, два три... раз. Эх, жизнь наша дурацкая! – думал Николай. – Все это, и несчастье, и деньги, и Долохов, и злоба, и честь, – все это вздор... а вот оно – настоящее... Ну, Наташа, ну, голубчик! ну, матушка!.. Как она этот *si* возьмет... Взяла? Слава Богу. – И он, сам не замечая того, что он поет, чтобы усилить этот *si*, взял втору в терцию высокой ноты. – Боже мой! как хорошо! Неужели это я взял? как счастливо!» – подумал он.

О, как задрожала эта терция и как тронулось что-то лучшее, что было в душе Ростова. И это что-то было независимо от всего в мире и выше всего в мире. Какие тут проигрыши, и Долоховы, и честное слово!.. Все вздор! Можно резать, украсть и все-таки быть счастливым...» (Т. 2. Ч. 1. Гл. XV. С. 374).

Чувство радости и обновления

Кроме того, что чувство вдохновения означает вдох, оно еще несет в себе значение постороннего влияния. Вдохновлять – это еще и заражать, приглашать разделить свои ценности. Именно это произошло с князем Андреем: вдохновленный юной восторженностью Наташи, он снова захотел жить после всех перенесенных страданий. Возвращаясь домой рошей из Отрадного, он ищет глазами дуб, который всего лишь две недели назад поразил его своей мрачностью. Все мы помним этот дуб с тех времен, когда по школьной программе должны были заучивать наизусть его красноречивое описание.

«На краю дороги стоял дуб. Вероятно, в десять раз старше берез, составлявших лес, он был в десять раз толще, и в два раза выше каждой березы. Это был огромный, в два обхвата дуб, с обломанными, давно, видно, суками и с обломанной корой, заросшей старыми болячками. С огромными своими неуклюже, несимметрично растопыренными корявыми руками и пальцами, он старым, сердитым и презрительным уродом стоял между улыбающимися березами. Только он один не хотел подчиняться обаянию весны и не хотел видеть ни весны, ни солнца.

«Весна, и любовь, и счастье! – как будто говорил этот дуб. – И как не надоест вам все один и тот же глупый бессмысленный обман! Все одно и то же, и все обман! Нет ни весны, ни солнца, ни счастья. Вон смотрите, сидят задавленные мертвые ели, всегда одинакие, и вон и я растопырил свои обломанные, ободранные пальцы, где ни выросли они – из спины, из боков.

²³ О моя жестокая любовь... (итал.)

Как выросли – так и стою, и не верю вашим надеждам и обманам». <...> Цветы и трава были и под дубом, но он все так же, хмурясь, неподвижно, уродливо и упорно, стоял посреди их.

«Да, он прав, тысячу раз прав этот дуб, – думал князь Андрей, – пускай другие, молодые, вновь поддаются на этот обман, а мы знаем жизнь, – — жизнь кончена!» Целый новый ряд мыслей безнадежных, но грустно-приятных в связи с этим дубом возник в душе князя Андрея. Во время этого путешествия он как будто вновь обдумал всю свою жизнь и пришел к тому же прежнему, успокоительному и безнадежному, заключению, что ему начинать ничего было не надо, что он должен доживать свою жизнь, не делая зла, не тревожась и ничего не желая» (Т. 2. Ч. 3. Гл. I. С. 457).

Теперь, всего лишь две недели спустя, вдохновленный Болконский ищет глазами дуб и не находит, потому что не узнает его. А узнав, не верит своим глазам: дуб обновлен и живет новой, молодой жизнью.

«Да, здесь, в этом лесу, был этот дуб, с которым мы были согласны, – подумал князь Андрей. – Да где он?» – подумал опять князь Андрей, глядя на левую сторону дороги и, сам того не зная, не узнавая его, любовался тем дубом, которого он искал. Старый дуб, весь преображенный, раскинувшись шатром сочной, темной зелени, млел, чуть колыхаясь в лучах вечернего солнца. Ни корявых пальцев, ни болячек, ни старого горя и недоверия – ничего не было видно. Сквозь столетнюю жесткую кору пробились без сучков сочные, молодые листья, так что верить нельзя было, что это старик произвел их. «Да это тот самый дуб», – подумал князь Андрей, и на него вдруг нашло беспричинное весеннее чувство радости и обновления. Все лучшие минуты его жизни вдруг в одно и то же время вспомнились ему. И Аустерлиц с высоким небом, и мертвое укоризненное лицо жены, и Пьер на пароме, и девочка, взволнованная красотой ночи, и эта ночь, и луна – и все это вдруг вспомнилось ему» (Т. 2. Ч. 3. Гл. III. С. 460).

Как дуб без листвы разительно отличается от себя же, но покрытого клейкой весенней листвой – так и человек без вдохновенья разительно отличается от себя же, но окрыленного этим божественным чувством. Андрей принимает решение жить созидательной творческой жизнью.

«Нет, жизнь не кончена и тридцать один год, – вдруг окончательно беспеременно решил князь Андрей. – Мало того, что я знаю все то, что есть во мне, надо, чтоб и все знали это: и Пьер, и эта девочка, которая хотела улететь в небо, надо, чтобы все знали меня, чтобы не для одного меня шла моя жизнь, чтобы не жили они так, как эта девочка, независимо от моей жизни, чтобы на всех она отражалась и чтобы все они жили со мною вместе!»» (Т. 2. Ч. 3. Гл. III. С. 460).

Работа с вдохновением в психотерапии

Жалобы на отсутствие вдохновения достаточно частотны в моей психологической практике. Люди ошибочно думают, что вдохновение приходит само. У меня на этот счет свой взгляд. Я считаю, что вдохновение можно стимулировать, если понимать, что лежит в его основе. А в основе, как показывает этимология, лежит вдох.

Когда мы вдыхаем, мы в буквальном смысле берем извне внутрь себя что-то нужное. В физическом смысле это свежий воздух, чтобы получить кислород для жизнеобеспечения, а в метафизическом – тоже нужное, но не для тела, а для души. Если человек испытывает

затруднение с вдохновением (или с дыханием), то это означает, что его душа не согласна брать извне это «что-то». Это несогласие зафиксировано и в устойчивых речевых оборотах: «на дух не переносит», то есть «не хочет вдыхать».

Далее выясняем, с чем не согласен клиент. Студент может быть не согласен, например, с темой дипломной работы, которую выбрал не сам, а получил от руководителя; или с тем, что он вообще не умеет (как он считает) писать тексты и т. д. Эти утверждения есть не что иное, как блокирующие установки сознания.

Как только в ходе терапевтической беседы обнаружим блокирующую установку, спрашиваем у клиента: а как бы он хотел, чтобы было? Например, он может сам выбрать тему, освещающую вопрос, который его давно интересовал. Клиент, считающий, что не умеет писать, может заказать работу профессионалу или попробовать писать сам, сказав себе, что не боги горшки обжигают.

Главное в поисках вдохновения – выйти на актуальную потребность личности. Все постороннее будет вызывать у нас легкое раздражение и отвращение (ощущается как тошнота). Но если мы начнем делать то, чего хочет душа, мы тут же испытаем радость освобождения от подавленных чувств. Мы буквально начнем вдыхать то, что нам сейчас необходимо, делать тот самый «вдох», у которого тот же корень, что и у вдохновения.

14. Вина

Вина – это угрызения совести (муки совести) по поводу поступка, который является (или кажется человеку) причиной негативных последствий для других людей.

Слово вина общеславянское, образовано с помощью суффикса *-на* от той же основы, что и старославянское *възвѣтъ* «добыча, война».

Чувство вины часто путают со стыдом. Отличие в том, что стыд публичное явление, вина – личное. Вина может возникать независимо от того, были ли у поступка свидетели или нет, а стыд возникает только в случае наличия свидетелей. Поэтому вина возникает из-за мук совести, а стыд – из-за публичного осуждения. Вина связывается с негативной оценкой своего поведения, а стыд – с негативной оценкой собственной личности.

В романе Льва Толстого «Война и мир» я подобрала примеры для иллюстрации трех разновидностей вины: 1) вина, вызванная манипуляцией другого; 2) истинная вина; 3) ложная вина.

«Вы сами виноваты»

Первый вид – вина, в основе которой лежит подавленный гнев, так как она вызвана манипуляцией другого. Ярчайшим примером служит женитьба Пьера на Элен Курагиной. Этот поступок Пьера обусловлен чувством вины, которую хитростью вызвал отец Элен князь Василий Курагин. Последний почти искренне считает Пьера виноватым в том, что тот не делает предложение его дочери.

«Князю Василью нужно было решить дела с Пьером, который, правда, последнее время проводил целые дни дома, то есть у князя Василья, у которого он жил, и был смешон, взволнован и глуп (как должен быть влюбленный) в присутствии Элен, но все еще не делал предложения.

«*Tout ça est bel et bon, mais il faut que ça finisse*²⁴, – сказал себе раз утром князь Василий со вздохом грусти, сознавая, что Пьер, стольким обязанный ему (ну, да Христос с ним!) не совсем хорошо поступает в этом деле. „Молодость... легкомыслие... ну, да Бог с ним, – подумал князь Василий, с удовольствием чувствуя свою доброту, – *mais il faut que ça finisse*²⁵. Послезавтра Лелины именины, я позову кое-кого, и ежели он не поймет, что он должен сделать, то уже это будет мое дело. Да, мое дело. Я – отец!“» (Т. 1. Ч. 3. Гл. II. С. 233).

Князь Василий намеренно публично сводит Пьера и дочь на ее именинах, сначала посадив их рядом за стол, а после вечеринки оставив наедине в маленькой гостиной. Пьер, понимающий, что он него ожидают предложения, все же не может решиться сделать этот ужасный для него шаг. И тогда князь Василий ставит его в безвыходное положение, вынуждая действовать.

«Князь Василий ленивыми шагами подошел к Пьеру. Пьер встал и сказал, что уже поздно. Князь Василий строго-вопросительно посмотрел на него, как будто то, что он сказал, было так странно, что нельзя было и расслышать. <...> Князь Василий дернул Пьера вниз за руку, посадил его <...>, вдруг пробурлил что-то и вышел. Пьеру показалось, что даже князь Василий был смущен. Вид смущения этого старого светского человека тронул Пьера; он оглянулся на Элен – и она, казалось, была смущена и взглядом говорила: „Что ж, вы сами виноваты!“» (Т. 1. Ч. 3. Гл. II. С. 238).

²⁴ Все это прекрасно, но всему должен быть конец.

²⁵ надо, надо положить конец.

Пьеру как благородному человеку не остается ничего другого, как сказать ожидаемые от него слова.

«Решился быть прекрасным человеком»

Второй вид – вина по поводу поступка, который реально является причиной негативных последствий для других людей. Так, Илья Андреевич Ростов знает, что своими пороками и попустительством в управлении имением жены он разорил детей. Он умирает с раскаянием: «В последний день он, рыдая, просил прощения у жены и заочно у сына за разорение имения – главную вину, которую он за собой чувствовал» (Эпилог. Ч. 1. Гл. V. С. 564).

Николай Ростов тоже реально виноват в том, что обещал отцу экономно расходовать выданные ему две тысячи рублей, а сам проигрывает в карты сорок три тысячи.

«В воскресенье на прошлой неделе граф Илья Андреич дал своему сыну две тысячи рублей, и он, никогда не любивший говорить о денежных затруднениях, сказал ему, что деньги эти были последние до мая и что потому он просил сына быть на этот раз поэкономнее. Николай сказал, что ему и это слишком много и что он дает честное слово не брать больше денег до весны» (Т. 2. Ч. 1. Гл. XIII. С. 369).

Николай, проигравший огромные деньги Курагину, не сразу решается признать свою вину перед отцом. Это сцена, помимо высочайшего эмоционального накала, несет для психолога важную информацию о том, как передается из поколения в поколение семейный сценарий.

«Через четверть часа старый граф, веселый и довольный, приехал из клуба. Николай, услышав его приезд, пошел к нему.

– Ну что, повеселился? – сказал Илья Андреич, радостно и гордо улыбаясь на своего сына. Николай хотел сказать, что «да», но не мог: он чуть было не зарыдал. Граф раскуривал трубку и не заметил состояния сына.

«Эх, неизбежно!» – подумал Николай в первый и последний раз. И вдруг самым небрежным тоном, таким, что он сам себе гадок казался, как будто он просил экипажа съездить в город, он сказал отцу:

– Папа, я к вам за делом пришел. Я было и забыл. Мне денег нужно.

– Вот как, – сказал отец, находившийся в особенно веселом духе. – Я тебе говорил, что не достанет. Много ли?

– Очень много, – краснея и с глупой, небрежной улыбкой, которую он долго потом не мог себе простить, сказал Николай. – Я немного проиграл, то есть много, даже очень много, сорок три тысячи.

– Что? Кому?... Шутишь! – крикнул граф, вдруг апоплексически краснея шеей и затылком, как краснеют старые люди.

– Я обещал заплатить завтра, – сказал Николай.

– Ну!.. – сказал старый граф, разводя руками, и бессильно опустился на диван.

– Что же делать! С кем это не случалось, – сказал сын развязным, смелым тоном, тогда как в душе своей он считал себя негодяем, подлецом, который целую жизнь не мог искупить своего преступления. Ему хотелось бы целовать руки своего отца, на коленях просить его прощения, а он небрежным и даже грубым тоном говорил, что это со всяким случается.

Граф Илья Андреич опустил глаза, услышав эти слова сына, и заторопился, отыскивая что-то.

– Да, да, – проговорил он, – трудно, я боюсь, трудно достать... с кем не бывало! да, с кем не бывало... – И граф мельком взглянул в лицо сыну

и пошел вон из комнаты... Николай готовился на отпор, но никак не ожидал этого.

– Папенька! па... пенька! – закричал он ему вслед, рыдая, – простите меня! – И, схватив руку отца, он прижался к ней губами и заплакал» (Т. 2. Ч. 1. Гл. XVI. С. 376).

Как ни ужасен поступок Николая Ростова, все же для читателя он остается положительным героем, потому что, во-первых, он способен к искреннему раскаянию, во-вторых, он готов компенсировать ущерб.

«Вступив снова в эти определенные условия полковой жизни, Ростов испытал радость и успокоение подобные тем, которые чувствует усталый человек, ложась на отдых. Тем отраднее была в эту кампанию эта полковая жизнь Ростову, что он, после проигрыша Долохову (поступка, которого он, несмотря на все утешения родных, не мог простить себе), решился служить не как прежде, а чтобы загладить свою вину, служить хорошо и быть вполне отличным товарищем и офицером, то есть прекрасным человеком, что представлялось столь трудным в *миру*, а в полку столь возможным.

Ростов, со времени своего проигрыша, решил, что он в пять лет заплатит этот долг родителям. Ему посылалось по десяти тысяч в год, теперь же он решился брать только две, а остальные предоставлять родителям для уплаты долга» (Т. 2. Ч. 2. Гл. XV. С. 432).

«Виноват в вине, которую не поправить»

Третий вид вины тоже ложный, как и первый, но вызван он не манипуляцией другого человека, а скорее социальными нормами. Это вина за неравенство в положении, например, богатство-бедность, жизнь-смерть. Из множества примеров в романе я выбрала те эпизоды, в которых Лев Толстой описывает чувство вины перед умирающими и умершими. Такая вина – самая мучительная из всех видов вины, потому что ее не исправить – как не возместить ущерб человеку, которого больше нет.

Так, непоправима вина князя Андрея Болконского перед женой, умершей в родах. Ему тем более тяжело осознавать это, так как он не успевает выразить ей чувство любви, с которым он вернулся с войны.

«Через три дня отпевали маленькую княгиню, и, прощаясь с нею, князь Андрей взошел на ступени гроба. И в гробу было то же лицо, хотя и с закрытыми глазами. „Ах, что вы со мной сделали?“ – все говорило оно, и князь Андрей почувствовал, что в душе его оторвалось что-то, что он виноват в вине, которую ему не поправить и не забыть. Он не мог плакать. Старик тоже вошел и поцеловал ее восковую ручку, спокойно и высоко лежавшую на другой, и ему ее лицо сказала: „Ах, что и за что вы это со мной сделали?“ И старик сердито отвернулся, увидав это лицо» (Т. 2. Ч. 1. Гл. IX. С. 359).

Этот вид вины является характерным для людей, перенесших потерю близких. Даже если человек ни в чем не виноват, вина его в том, что один умирает, а другой остается жить. Лев Толстой передает это чувство в описании княжны Марии Болконской у постели умирающего брата.

«Увидав его лицо и встретившись с ним взглядом, княжна Марья вдруг умерила быстроту своего шага и почувствовала, что слезы вдруг пересохли и рыдания остановились. Уловив выражение его лица и взгляда, она вдруг оробела и почувствовала себя виноватой.

«Да в чем же я виновата?» – спросила она себя. «В том, что живешь и думаешь о живом, а я!..» – отвечал его холодный строгий взгляд» (Т. 4. Ч. 1. Гл. XV. С. 398).

«Я думала совсем другое»

Эмоциональное восстановление после смерти близких длится примерно год и включает в себя проживание вины. Тому, кто остается жить, все время кажется, что он сделал для умершего не все, что мог, он возвращается в памяти назад и ищет поводы обвинить себя за то, что уже не исправить. Так, автор подробно описывает фантазии Наташи Ростовской после смерти жениха Андрея Болконского: она вспоминает их диалоги и переиначивает неправильно сказанные слова:

«Одно ужасно, – сказал он, – это связать себя навеки с страдающим человеком. Это вечное мученье». И он испытующим взглядом – Наташа видела теперь этот взгляд – посмотрел на нее. Наташа, как и всегда, ответила тогда прежде, чем успела подумать о том, что она отвечает; она сказала: «Это не может так продолжаться, этого не будет, вы будете здоровы – совсем».

Она теперь сначала видела его и переживала теперь все то, что она чувствовала тогда. Она вспомнила продолжительный, грустный, строгий взгляд его при этих словах и поняла значение упрека и отчаяния этого продолжительного взгляда.

«Я согласилась, – говорила себе теперь Наташа, – что было бы ужасно, если б он остался всегда страдающим. Я сказала это тогда так только потому, что для него это было бы ужасно, а он понял это иначе. Он подумал, что это для меня ужасно бы было. Он тогда еще хотел жить – боялся смерти. И я так грубо, глупо сказала ему. Я не думала этого. Я думала совсем другое. Если бы я сказала то, что думала, я бы сказала: пускай бы он умирал, все время умирал бы перед моими глазами, я была бы счастлива в сравнении с тем, что я теперь. Теперь... Ничего, никого нет. Знал ли он это? Нет. Не знал и никогда не узнает. И теперь никогда, никогда уже нельзя поправить этого». И опять он говорил ей те же слова, но теперь в воображении своем Наташа отвечала ему иначе. Она останавливала его и говорила: «Ужасно для вас, но не для меня. Вы знаете, что мне без вас нет ничего в жизни, и страдать с вами для меня лучшее счастье». И он брал ее руку и жал ее так, как он жал ее в тот страшный вечер, за четыре дня перед смертью. И в воображении своем она говорила ему еще другие нежные, любовные речи, которые она могла бы сказать тогда, которые она говорила теперь. «Я люблю тебя... тебя... люблю, люблю...» – говорила она, судорожно сжимая руки, стискивая зубы с ожесточенным усилием» (Т. 4. Ч. 4. Гл. I. С. 500).

Работа с виной в психотерапии

Лев Толстой не только художественно описал в романе три вида чувства вины, но и показал выходы из них, тем самым проложив практикующим психологам пути к оказанию помощи клиентам. Рассмотрим из по очереди.

1. Работа с виной, вызванной манипуляцией

Так, все мы в первой половине жизни подвержены манипуляциям, особенно в детстве, когда вызывание чувства вины в ребенке родителем едва ли не самый популярный и эффективный инструмент. Двадцатилетний Пьер Безухов, подталкиваемый к женитьбе опытным манипулятором, ведет себя если не как ребенок, то уж точно как незрелая личность с неразвитой волей, плохо осознающая собственные потребности. Пьер повзрослел, пережив околосмерт-

ный опыт во время казни и в плену у французов, который вызвал у него переоценку ценностей. Теперь в нем появился «центр тяжести, которого не было прежде».

«В <...> недоуменье он находился прежде при каждом вопросе, касающемся его состояния, когда один говорил, что надо поступить так, а другой – иначе.

Теперь, к удивлению своему, он нашел, что во всех этих вопросах не было более сомнений и недоумений. В нем теперь явился судья, по каким-то неизвестным ему самому законам решавший, что было нужно и чего не нужно делать» (Т. 4. Ч. 4. Гл. XIII. С. 531).

Психологи в случае вины, вызванной у клиента манипуляцией другого человека, помогают ему осознать скрытое за виной чувство гнева, выразить его в безопасной обстановке кабинета и обучиться смелости отвечать на манипуляции словом «нет». Для этого нужны качества зрелой личности, которые клиенту предстоит постепенно возвращать в процессе психотерапии: воля, смелость, независимость, способность самому решать свои проблемы и задачи.

2. Работа с реальной виной

Вина реальная представляет собой агрессию, направленную человеком на самого себя. Самообвинение и самоосуждение разрушительны, а потому вредны. Что делать вместо этого?

Если маленький ребенок обидел другого (отобрал или сломал игрушку и т. п.), то родителям следует научить его раскаиваться и возмещать ущерб: «Ты виноват, но ты это сделал нечаянно; ты хороший мальчик, поэтому тебе нужно сказать, что тебе жаль, вернуть игрушку (дать свою) и помириться. Я буду с тобой и помогу тебе». Примерно это же самое делает психотерапевт – обучает клиента восстановлению баланса в отношениях в три шага: 1) признание вины; 2) искреннее раскаяние; 3) возмещение ущерба тем способом, который подходит пострадавшему.

В нашей культуре в случае реальной вины принято просить прощения. Это непродуктивный путь, потому что снимает ответственность с виноватого и переносит ее на пострадавшего. Берт Хеллингер считает, что просить прощения у обиженного человека неприемлемо:

«Нельзя просить о прощении. У человека нет права на то, чтобы прощать. <...> Но если мы говорим другому человеку: „Мне жаль“, два индивидуума оказываются на равных друг с другом. Тогда каждый из них сохраняет собственное достоинство, и каждому будет гораздо легче иметь нормальные отношения друг с другом, чем в случае, когда кто-то просит о прощении»²⁶.

Искреннее раскаяние выражает уважение к человеку, перед которым виноват клиент, и этого иногда достаточно для решения проблемы. Баланс в таких случаях достигается переговорами, в которых важно прояснить у пострадавшей стороны, чем можно компенсировать нанесенный ущерб.

3. Работа с ложной виной

В случае вины перед умершими исцеление происходит через восстановление порядка. Нарушение порядка здесь в том, что человек из лояльности к мертвому тоже перестает жить (иногда в буквальном смысле умирает). Лев Толстой в тексте романа дает ключ к исцелению живых, описывая их «правоту». Например, он неоднократно делает это через описание их физиологических потребностей.

«Пьер развернул холодную салфетку и, решившись прервать молчание, взглянул на Наташу и княжну Марью. Обе, очевидно, в то же время решились

²⁶ Хеллингер Б. Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. С. 118.

на то же: у обеих в глазах светилось довольство жизнью и признание того, что, кроме горя, есть и радости.

– Вы пьете водку, граф? – сказала княжна Марья, и эти слова вдруг разогнали тени прошедшего» (Т. 4. Ч. 4. Гл. XVII. С. 540).

Также о «правоте» живых открыто заявляет Пьер Безухов в диалоге с Наташей Ростовою после потери родных и близких.

«– Говорят: несчастья, страдания, – сказал Пьер. – Да ежели бы сейчас, сию минуту мне сказали; хочешь оставаться, чем ты был до плена, или сначала пережить все это? Ради Бога, еще раз плен и лошадиное мясо. Мы думаем, как нас выкинет из привычной дорожки, что все пропало; а тут только начинается новое, хорошее. Пока есть жизнь, есть и счастье. Впереди много, много. Это я вам говорю, – сказал он, обращаясь к Наташе.

– Да, да, – сказала она, отвечая на совсем другое, – и я ничего бы не желала, как только пережить все сначала.

Пьер внимательно посмотрел на нее.

– Да, и больше ничего, – подтвердила Наташа.

– Неправда, неправда, – закричал Пьер. – Я не виноват, что я жив и хочу жить; и вы тоже» (Т. 4. Ч. 4. Гл. XVII. С. 543).

Подобные приемы используются и в психотерапии. Так, в случаях затянувшейся вины перед умершими помогают разрешающие фразы Берта Хеллингера: «Ты мёртв. Я поживу еще немного, потом я тоже умру. Я преклоняюсь перед твоей судьбой, ты всегда будешь моим (указать статус: сыном, мужем и т.п.)».

Также эффективным бывает диалог с умершим (гештальт метод двух стульев), в котором клиент говорит о своих чувствах. В отличие от социальных норм (о живом либо хорошо, либо никак), психотерапия побуждает человека выражать любые возникающие чувства – как положительные, так и отрицательные. Как правило, после отреагирования актуальных чувств диалог заканчивается, как и в фантазиях Наташи Ростовою, признанием в любви ушедшему близкому человеку.

15. Влюбленность

Влюбленность – сильное положительно окрашенное чувство (комплекс чувств), направленное на другого человека.

Происходит от глагола любить.

Синонимы: любовь; страсть; увлечение; влечение.

«Атмосфера влюбленности»

В романе Льва Толстого «Война и мир» переживают влюбленность не только многие персонажи, но даже группы людей, попавшие в «атмосферу влюбленности» и подышавшие «любовным воздухом» в доме Ростовых, где много молоденьких девушек.

«Никогда в доме Ростовых любовный воздух, атмосфера влюбленности не давали себя чувствовать с такою силой, как в эти дни праздников. „Лови минуты счастья, заставляй себя любить, влюбляйся сам! Только это одно есть настоящее на свете – остальное все вздор. И этим одним мы здесь только и заняты“, – говорила эта атмосфера» (Т. 2. Ч. 1. Гл. XI. С. 362).

«А он очень влюблен?»

Однако если выбирать в качестве примера одну героиню, обладающую магнетической притягательностью, больше других склонную испытывать и вызывать влюбленность, то это Наташа Ростова. Влюбленность в Наташу пережил практически каждый молодой мужчина в романе. Первая любовь тринадцатилетней Наташи – Борис Друбецкой, с которым в день именин она впервые поцеловалась и обменялась клятвами вечной любви.

«– Вы влюблены в меня? – перебила его Наташа.

– Да, влюблен, но, пожалуйста, не будем делать того, что сейчас... еще четыре года... Тогда я буду просить вашей руки» (Т. 1. Ч. 1. Гл. X. С. 61).

Когда же повзрослевший Борис отказался от Наташи из финансовых соображений, девушка из женской мести (см. гл. «Мечь») вновь при встрече вызвала его влюбленность.

«– Мама, а он очень влюблен? Как на ваши глаза? В вас были так влюблены? И очень мил, очень, очень мил! Только не совсем в моем вкусе...» (Т. 2. Ч. 3. Гл. XIII. С. 491).

«Какой огонь ты в сердце заронила!»

Влюбляется в Наташу и гостящий у них друг Николая Ростова гусар Василий Денисов.

«– Как она мила, кг'асавица будет, – сказал Денисов.

– Кто?

– Г'афиня Наташа, – отвечал Денисов. – И как она танцует, какая г'ация! – помолчав немного, опять сказал он.

– Да про кого ты говоришь?

– Пг'о сестг'у пг'о твою, – сердито крикнул Денисов» (Т. 2. Ч. 1. Гл. XII. С. 365).

Наташа танцует с Денисовым мазурку, восхищаясь его талантом, поет для него своим чарующим голосом, а он пишет ей стихи.

«Как только Николай вошел в залу, его охватила та любовная поэтическая атмосфера, которая царствовала в эту зиму в их доме и которая теперь, <...> казалось, еще более сгустилась, как воздух перед грозой. <...> Денисов, с блестящими глазами и взъерошенными волосами, сидел, откинув ножку назад, у клавиорд и, хлопая по ним своими коротенькими пальчиками,

брал аккорды и, закатывая глаза, своим маленьким, хриплым, но верным голосом пел сочиненное им стихотворение «Волшебница», к которому он пытался найти музыку.

Волшебница, скажи, какая сила
Влечет меня к покинутым струнам;
Какой огонь ты в сердце заронила,
Какой восторг разлился по перстам! —

пел он страстным голосом, блестя на испуганную и счастливую Наташу своими агатовыми черными глазами» (Т. 2. Ч. 1. Гл. XV. С. 373).

Денисов, сначала «шутливо поставивший себя в доме Ростовых на ногу рыцаря Наташи» (Т. 2. Ч. 1. Гл. XI. С. 363), находясь под влиянием ее чар, неожиданно для себя делает пятнадцатилетней девочке предложение.

«— Натали, — сказал он, быстрыми шагами подходя к ней, — решайте мою судьбу. Она в ваших руках!» (Т. 2. Ч. 1. Гл. XVI. С. 378).

«Вино ее прелести ударило ему в голову»

Влюбляется в Наташу, станцевав с ней танец на балу, и князь Андрей Болконский.

«Едва он обнял этот тонкий, подвижный, трепещущий стан и она зашевелилась так близко от него и улыбнулась так близко от него, вино ее прелести ударило ему в голову: он почувствовал себя ожившим и помолодевшим, когда, переводя дыхание и оставив ее, остановился и стал глядеть на танцующих» (Т. 2. Ч. 3. Гл. XVI. С. 500).

Князь Андрей делится чувством со своим ближайшим другом Пьером Безуховым, который и сам тайно влюблен в Наташу.

«Князь Андрей с сияющим, восторженным и обновленным к жизни лицом остановился перед Пьером и, не замечая его печального лица, с эгоизмом счастья улыбнулся ему.

— Ну, душа моя, — сказал он, — я вчера хотел сказать тебе и нынче за этим приехал к тебе. Никогда не испытывал ничего подобного. Я влюблен, мой друг. <...> Никогда не поверил бы, но это чувство сильнее меня. Вчера я мучился, страдал, но и мученья этого я не отдам ни за что в мире. Я не жил прежде. Теперь только я живу, но я не могу жить без нее» (Т. 2. Ч. 3. Гл. XXII. С. 514).

Князь Андрей так влюблен, что намерен идти наперекор отцу, не одобряющему неравный брак. Это чувство сильнее доводов разума.

«— Я бы не поверил тому, кто бы мне сказал, что я могу так любить, — говорил князь Андрей. — Это совсем не то чувство, которое было у меня прежде. Весь мир разделен для меня на две половины: одна — она, и там все счастье, надежда, свет; другая половина — все, где ее нет, там все уныние и темнота» (Т. 2. Ч. 3. Гл. XXII. С. 515).

«Ну истинно без ума влюблен»

Чары Наташи привлекают и ловеласа Анатоля Курагина. Его влюбленность — это влюбленность зверя, страсть, не знающая границ нравственности. Он влюбляется в каждую хорошенькую женщину, даже собственную сестру, о чем мы узнаем из размышлений Пьера.

«Мне говорили, что ее брат Анатолий был влюблен в нее, и она влюблена в него, что была целая история, и что от этого услали Анатоля» (Т. 1. Ч. 3. Гл. I. С. 233).

Анатоль настолько безнравственен, что, приехав свататься к княжне Марье, соблазняет ее компаньонку мамзель Бурьен.

«Он начинал испытывать к хорошенькой и вызывающей Bougienne то страстное, зверское чувство, которое на него находило с чрезвычайной быстротой и побуждало его к самым грубым и смелым поступкам» (Т. 1. Ч. 3. Гл. IV. С. 254).

Для Анатоля Наташа – очередная жертва, легкодоступная, потому что неопытная. К тому же Наташу ради забавы сводит с ним его сестра Элен, не менее развратная, нежели ее брат.

«– Вчера брат обедал у меня – мы помирали со смеху – ничего не ест и вздыхает по вас, моя прелесть. Il est fou, mais fou amoureux de vous, ma chère²⁷» (Т. 2. Ч. 5. Гл. XII. С. 616).

В отличие от тонкого умного Болконского, влюбленного прежде всего в душу Наташи Ростовской, глупому развратному Анатолю «ничего этого не нужно было. Он ничего этого не видел и не понимал. Он видел в ней хорошенькую и свеженькую девочку, с которой он не удостоил связать свою судьбу» (Т. 3. Ч. 2. Гл. XXV. С. 187).

«Она обворожительна, и больше ничего»

Наконец, на протяжении всей книги влюблен в Наташу Пьер Безухов. На вопрос княжны Марьи Болконской, что в ней такого, что брат в нее влюбился, Пьер не может ответить с первого раза.

«– Я не знаю, как отвечать на ваш вопрос, – сказал он, покраснев, сам не зная отчего. – Я решительно не знаю, что это за девушка; я никак не могу анализировать ее. Она обворожительна. А отчего, я не знаю: вот все, что можно про нее сказать. – Княжна Марья вздохнула, и выражение ее лица сказало: «Да, я этого ожидала и боялась».

– Умна она? – спросила княжна Марья. Пьер задумался.

– Я думаю, нет, – сказал он, – а впрочем – да. Она не удостоивает быть умной... Да нет, она обворожительна, и больше ничего» (Т. 2. Ч. 5. Гл. IV. С. 592).

Пьер становится мужем Наташи, и его влюбленность переходит в крепкое чувство любви.

«– Вот ты говоришь – разлука. А ты не поверишь, какое особенное чувство я к тебе имею после разлуки... <...> Я никогда не перестаню тебя любить. И больше любить нельзя; а это особенно... Ну, да... – Он не договорил, потому что встретившийся взгляд их договорил остальное.

– Какие глупости, – сказала вдруг Наташа, – медовый месяц и что самое счастье в первое время. Напротив, теперь самое лучшее» (Эпилог. Ч. 1. Гл. XIV. С. 605).

Работа с влюбленностью в психотерапии

Говорят, влюбленность – это болезнь, от которой не хотят лечиться. Однако обращения к психологу по поводу влюбленности – весьма распространенная вещь. Влюбленность сопровождается сужением сознания, следствием чего может быть искаженная оценка объекта влюбленности. Влюбленность сравнивают с наваждением, человека «накрывает», и он становится

²⁷ Он без ума, ну истинно без ума влюблен в вас.

«слепым», что проявляется в идеализации объекта влюбленности и игнорировании противоречий, возникающих в отношениях с ним.

Влюбленность является неустойчивым состоянием сознания: она существует как фаза, протекающая в тот или иной, всегда конечный период времени. Во время этой фазы клиент находится в измененном состоянии сознания, и психотерапия с ним в это время так же бессмысленна, как с наркоманом во время действия наркотика. По окончании влюбленность может переходить в другое чувство – например, разочарование (как у князя Андрея) или в любовь (как у Пьера). И тогда человек становится доступен для восприятия реальности и осознания своих действий.

Влюбленность – загадочное иррациональное чувство, что подтверждают устойчивые сочетания слов: потерять голову; любовь слепа; любовь с первого взгляда; любовь зла – полюбишь и козла и др. На основании своих наблюдений могу предположить, что влюбленность вспыхивает в момент, когда мы встречаем человека, обладающего теми качествами, которые мы не видим (или не развили) в себе. Стремясь к собственной целостности, мы настолько нуждаемся в интеграции этих качеств, что нам в первое время все равно, в какого человека мы влюбились, – все, в чем мы нуждаемся, это контактировать со своей проекцией.

Так, рациональный холодный Болконский соприкасается с закрытым для него миром радости и наслаждений.

«Эта тоненькая и хорошенькая девушка не знала и не хотела знать про его существование и была довольна и счастлива какой-то своей отдельной – верно, глупой, – но веселой и счастливой жизнью. „Чему она так рада? О чем она думает? Не об уставе военном, не об устройстве рязанских оброчных. О чем она думает? И чем она счастлива?“ – невольно с любопытством спрашивал себя князь Андрей» (Т. 2. Ч. 3. Гл. II. С. 458).

Карьерист Борис Друбецкой, без любви женившийся на Жюли Карагиной из-за ее состояния и из-за этого испытывающий «чувство ужаса перед отречением от возможности настоящей любви» (Т. 2. Ч. 5. Гл. V. С. 595), влюблен в бесприданницу Наташу, которая умеет быть богатой духовными дарами и без состояния.

В талантливом и тонком гусаре Василии Денисове, надевшем на себя маску мужлана, любовь к Наташе пробуждает творческую поэтическую натуру, спрятанную им даже от самого себя.

Влюбленность проходит, когда наша потребность в какой-то мере насыщена. Далее мы снова «прозреваем» и либо строим отношения уже с реальным человеком, либо расходимся, чтобы идти каждый своим путем.

16. Возмущение

Возмущение – это крайнее недовольство, негодование, гнев.

Происходит от глагола возмущать, далее от православного *mŏtiti, от которого в числе прочего произошли старославянское мѣтити, русское мутить.

Синонимы: гнев; протест; раздражение; ярость; недовольство; бешенство; негодование.

От похожих чувств возмущение отличается тем, что это реакция на несправедливость происходящего, праведный гнев. Человек, обманутый в своих ожиданиях, как бы заявляет: «Так не честно!»

«Скажи ему, что он дурак»

Яркий пример возмущения графини Ростовой описан в романе Льва Толстого «Война и мир» в эпизоде, когда пятнадцатилетняя Наташа сообщает ей, что получила предложение руки и сердца от Денисова.

«Наташа, взволнованная, прибежала к матери.

– Мама!.. Мама!.. он мне сделал...

– Что сделал?

– Сделал, сделал предложение. Мама! Мама! – кричала она.

Графиня не верила своим ушам. Денисов сделал предложение. Кому? Этой крошечной девочке Наташе, которая еще недавно играла в куклы и теперь еще брала уроки.

– Наташа, полно, глупости! – сказала она, еще надеясь, что это была шутка.

– Ну вот, глупости! Я вам дело говорю, – сердито сказала Наташа. – Я пришла спросить, что делать, а вы говорите: «глупости»...

Графиня пожала плечами.

– Ежели правда, что мосье Денисов сделал тебе предложение, хотя это смешно, то скажи ему, что он дурак, вот и все.

– Нет, он не дурак, – обиженно и серьезно сказала Наташа.

– Ну, так что ж ты хочешь? Вы нынче ведь все влюблены. Ну, влюблена, так выходи замуж, – сердито смеясь, проговорила графиня, – с Богом!

– Нет, мама, я не влюблена в него, должно быть, не влюблена в него.

– Ну так так и скажи ему.

– Мама, вы сердитесь? Вы не сердитесь, голубушка, ну в чем же я виновата?

– Нет, да что же, мой друг? Хочешь, я пойду скажу ему, – сказала графиня улыбаясь.

– Нет, я сама, только вы научите. Вам все легко, – прибавила она, отвечая на ее улыбку. – А коли бы вы видели, как он мне это сказал! Ведь я знаю, что он не хотел сказать, да уж нечаянно сказал.

– Ну, все-таки надо отказать.

– Нет, не надо. Мне так его жалко! Он такой милый.

– Ну, так прими предложение. И то, пора замуж идти, – сердито и насмешливо сказала мать.

– Нет, мама, мне так жалко его. Я не знаю, как я скажу.

– Да тебе и нечего говорить, я сама скажу, – сказала графиня, возмущенная тем, что осмелились смотреть, как на большую, на ее маленькую Наташу.

– Нет, ни за что, я сама, а вы идите слушайте у двери. – И Наташа побежала через гостиную в залу, где на том же стуле, у клавикорд, закрыв лицо руками, сидел Денисов». (Т. 2. Ч. 1. Гл. XVI. С. 376).

Казалось бы, возмущение матери совершенно справедливо, ведь девочке всего пятнадцать лет. Но все не так просто. Во-первых, ранние браки – норма для XIX века, даже сам граф Ростов говорит об этом: «Как же наши матери выходили в двенадцать-тринадцать лет замуж?» (Т. 1. Ч. 1. Гл. IX. С. 59). Во-вторых, сама графиня Ростова в шестнадцать лет уже была замужем. В-третьих, она охотно и без всяких сомнений дает согласие на брак дочери с князем Болконским, причем в ответ на условие Болконского, что свадьба будет только через год, она с недовольством возражает: «Правда, что Наташа еще молода, но – так долго!» (Т. 2. Ч. 3. Гл. XXIII. С. 518) Все это наводит на мысль, что возмущение графини Ростовой связано не с молодостью дочери, а с тем, что гусар Василий Денисов ей не пара. Мать Наташи надеется на лучшую партию для дочери.

Работа с возмущением в психотерапии

Работая с возмущением клиента, чаще всего мы имеем дело с его травмой несправедливости – когда ему кажется, что он не получает того, что заслуживает. Блокирующие установки: люди должны соответствовать моим ожиданиям; в основе мироустройства лежит принцип справедливости и равенства. Ни то, ни другое не верно. Каждый раз, испытывая возмущение, мы встречаемся с реальностью, которая не совпадает с нашими фантазиями о ней.

Как и любая травма, травма несправедливости переживается через принятие. Человек исцелился, когда принял на себя ответственность за то, что произошло, и может с уверенностью сказать себе: «Мне жаль, что это произошло со мной. Но я смог извлечь из этого важный урок».

17. Волнение

Волнение происходит от существительного «волна» и имеет три значения, одно прямое – два переносных:

- 1) беспокойное состояние водной поверхности, вспучивание и движение волн;
- 2) чувство беспокойства, тревоги, душевное возбуждение;
- 3) беспорядки, народное возмущение.

Волны на воде появляются от многих причин, но необходимо понимать, что вода начинает колебаться только под физическим воздействием, принудительно. То же самое происходит с человеком: он возбуждается в ответ на внешние стимулы.

Мы испытываем волнение перед выступлением, экзаменом, испытанием – тогда, когда ждем социальной оценки. Под угрозой самооценка человека. Чтобы не уронить свой статус и не получить отвержение – вместо того, чтобы быть собой, человек надевает маску, играет роль. Он успокоится только когда его примут таким, какой он есть. Или когда ему нечего (или незачем) будет скрывать. А иногда человек перестает волноваться, когда ему больше нечего терять.

«Тщетно преодолеть»

Для иллюстрации я выбрала из романа Льва Толстого «Война и мир» сцену сватовства Анатолия Курагина к Марье Болконской. Узнав о том, что приехал жених, Марья испытывает волнение. Причины несколько: она волнуется, что не понравится жениху, так как дурна собой, особенно на фоне невестки Лизы и компаньонки m-lle Bourienne; отец не хочет отпускать ее от себя, зная, что женятся не на его дочери, а на деньгах, и злится, что приехали непрощенные гости; наконец, она не хочет, чтобы ее подруги видели ее чувства.

«Княжна Марья сидела одна в своей комнате и тщетно пыталась преодолеть свое внутреннее волнение. „Зачем они писали, зачем Лиза говорила мне про это? Ведь этого не может быть! – говорила она себе, взглядывая в зеркало. – Как я выйду в гостиную? Ежели бы он даже мне понравился, я бы не могла быть теперь с ним сама собою“. Одна мысль о взгляде ее отца приводила ее в ужас» (Т. 1. Ч. 3. Гл. III. С. 244).

Две хорошенькие женщины, Лиза и m-lle Bourienne, принарядились и намерены приукрасить княжну Марью, не спросив ни ее желаний, ни согласия. Это приводит княжну в еще большее волнение, так как для нее это означает, что вторгаются в ее интимное пространство.

«– Eh bien, et vous restez comme vous êtes, chère princesse? – заговорила она. – On va venir annoncer que ces messieurs sont au salon; il faudra descendre, et vous ne faites pas un petit brin de toilette!»²⁸

Маленькая княгиня поднялась с кресла, позвонила горничную и поспешно и весело принялась придумывать наряд для княжны Марьи и приводить его в исполнение. Княжна Марья чувствовала себя оскорбленной в чувстве собственного достоинства тем, что приезд обещанного ей жениха волновал ее, и еще более она была оскорблена тем, что обе ее подруги и не предполагали, чтобы это могло быть иначе. Сказать им, как ей совестно было за себя и за них, это значило выдать свое волнение; кроме того, отказаться от наряжания, которое предлагали ей, повело бы к продолжительным шуткам и настаиваниям. Она вспыхнула, прекрасные глаза ее потухли, лицо ее

²⁸ Ну, а вы остаетесь, в чем были? Сейчас придут сказать, что они вышли. Надо будет идти вниз, а вы хоть бы чуть-чуть принарядились!

покрылось пятнами, и с тем некрасивым выражением жертвы, чаще всего останавливавшимся на ее лице, она отдалась во власть m-lle Bourienne и Лизы. Обе женщины заботились *совершенно искренно* о том, чтобы сделать ее красивой. Она была так дурна, что ни одной из них не могла прийти мысль о соперничестве с нею; поэтому они совершенно искренно, с тем наивным и твердым убеждением женщин, что наряд может сделать лицо красивым, принялись за ее одеванье» (Т. 1. Ч. 3. Гл. III. С. 245).

Умная, тонкая княжна в руках двух недалеких бестактных женщин начинает выглядеть еще хуже, чем обычно. Это происходит не из-за внешности и одежды, а из-за чувства унижения и испуга. Но ее подруги этого не понимают, и княжна покоряется, чтобы скрыть свое волнение. Если тебя не принимают, то открыто выраженное чувство только ухудшит ситуацию, потому что откроет уязвимые места.

«Нехорошо было не платье, но лицо и вся фигура княжны, но этого не чувствовали m-lle Bourienne и маленькая княгиня; им все казалось, что ежели приложить голубую ленту к волосам, зачесанным кверху, и спустить голубой шарф с коричневого платья и т. п., то все будет хорошо. Они забывали, что испуганное лицо и фигуру нельзя было изменить, и потому, как они ни видоизменяли раму и украшение этого лица, само лицо оставалось жалко и некрасиво. После двух или трех перемен, которым покорно подчинялась княжна Марья, в ту минуту, как она была зачесана кверху (прическа, совершенно изменявшая и портившая ее лицо), <...> маленькая княгиня раза два обошла кругом нее, <...> и посмотрела, склонив голову, то с той, то с другой стороны.

– Нет, это нельзя, – сказала она решительно, всплеснув руками» (Т. 1. Ч. 3. Гл. III. С. 246).

«Оставьте меня»

К сожалению, стратегия скрывания чувства не эффективна. Две женщины «совершенно искренне» продолжают мучить Марию до тех пор, пока она наконец не показывает, что с ней.

«– Катя, – сказала она (маленькая княгиня) горничной, – принеси княжне серенькое платье, и посмотрите, m-lle Bourienne, как я это устрою, – сказала она с улыбкой предвкушения артистической радости. Но когда Катя принесла требуемое платье, княжна Марья неподвижно все сидела перед зеркалом, глядя на свое лицо, и в зеркале увидела, что в глазах ее стоят слезы и что рот ее дрожит, приготовляясь к рыданиям. <...>

– Non, laissez-moi²⁹, – сказала княжна. И голос ее звучал такой серьезностью и страданием, что лепетанье птиц тотчас же замолкло. Они посмотрели на большие, прекрасные глаза, полные слез и мысли, ясно и умоляюще смотревшие на них, и поняли, что настаивать бесполезно и даже жестоко. <...>

– Laissez-moi, laissez-moi, tout ça m'est parfaitement égal³⁰, – отвечал голос, едва удерживающий слезы. M-lle Bourienne и маленькая княгиня должны были признаться самим себе, что княжна Марья в этом виде была очень дурна, хуже, чем всегда; но было уже поздно. Она смотрела на них с тем выражением, которое они знали, выражением мысли и грусти. Выражение это не внушало им страха к княжне Марье. (Этого чувства она никому не внушала.) Но они

²⁹ Нет, оставьте меня.

³⁰ Оставьте меня, мне все равно.

знали, что когда на ее лице появлялось это выражение, она была молчалива и непоколебима в своих решениях» (Т. 1. Ч. 3. Гл. III. С. 247).

Это тот момент, когда затравленный, доведенный до отчаяния человек уже больше не волнуется, потому что показал себя настоящего. Терять больше нечего, можно быть собой:

«Княжна Марья осталась одна. Она не исполнила желания Лизы и не только не переменяла прически, но и не взглянула на себя в зеркало. Она, бессильно опустив глаза и руки, молча сидела и думала» (Т. 1. Ч. 3. Гл. III. С. 247).

«Если Богу угодно»

Не найдя поддержки в окружении родных и близких, княжна Марья остается в одиночестве. Тем не менее она обнаруживает выход. Она обращается в молитвах к Богу – покровителю несоизмеримо более могущественному, нежели ее подруги и даже отец. Покровителю, который любит нас любыми, всякими, такими, какими он нас создал.

«И прежде чем идти вниз, она встала, вошла в образную и, устремив на освещенный лампадкой черный лик большого образа Спасителя, простояла перед ним несколько минут с сложенными руками. <...> „Боже мой, – говорила она, – <...> Как мне отказаться так, навсегда, от злых помыслов, чтобы спокойно исполнять твою волю?“ И едва она сделала этот вопрос, как Бог уже отвечал ей в ее собственном сердце: „Не желай ничего для себя; не ищи, не волнуйся, не завидуй. Будущее людей и твоя судьба должна быть неизвестна тебе; но живи так, чтобы быть готовой ко всему. Если Богу угодно будет испытать тебя в обязанностях брака, будь готова исполнить его волю“. С этой успокоительной мыслью (но все-таки с надеждой на исполнение своей запрещенной земной мечты) княжна Марья, вздохнув, перекрестилась и сошла вниз, не думая ни о своем платье, ни о прическе, ни о том, как она войдет и что скажет. Что могло все это значить в сравнении с предопределением Бога, без воли которого не падет ни один волос с головы человеческой» (Т. 1. Ч. 3. Гл. III. С. 247).

Работа с волнением в психотерапии

После анализа текста Льва Толстого, мастерски описавшего особенности проявления волнения, а также способ с ним справиться, психологу остается только взять на вооружение эти знания. Резюмирую:

- Волнение бессмысленно подавлять, оно от этого только усиливается.
- Эффективнее проявить его открыто или сказать о нем.
- После обнаружения чувства скрывать больше нечего, и оно проходит.
- В сложных ситуациях мы предлагаем клиенту обратиться за поддержкой людей, которые любят его безусловно. Если таких фигур нет, то обращаемся за поддержкой к высшим силам (как их понимает клиент).

Обычно клиент говорит о волнении при установлении контакта – в начале индивидуальной консультации или группового процесса. Он волнуется из-за того, что психотерапевт или участники группы его осудят. Но короткий диалог обычно заканчивается признанием, что сам клиент боится встретиться со своей незнакомой субличностью. После такого обсуждения волнение утихает, и человек, хотя и с опасением, но уже и с некоторым интересом приступает к исследованию себя.

18. Воодушевление

Воодушевление – это эмоциональное состояние личности, характеризующееся подъемом чувств, повышенной готовностью к деятельности.

Слово происходит от глагола «воодушевить», который с помощью приставок во- + о- образован от «душа», далее от праслав. *duša. Буквально – взлет души, душевный подъем.

Синонимы: страсть; прилив энергии; подъем; энтузиазм; вдохновение; восторг; взлет; пафос; азарт; пыл; горение; упоение; экстаз; эйфория; одержимость; увлеченность; самозабвение; экзальтация; пылкость; одушевленность; одушевление; окрыление; одухотворение.

Воодушевление может быть основано как на положительных, так и на отрицательных чувствах – с одинаковой силой воодушевленное войско может идти в атаку, а может бежать от врага. Возможно, в основе воодушевления лежит сублимация агрессии как животного чувства.

Кроме того, в создании воодушевления большое значение имеет личный пример и воодушевленность лидера.

Лев Толстой считает воодушевление главной силой, решающей исход сражения. Также он учитывает роль личности, заражающей своей энергией остальных:

«Заслуга в успехе военного дела зависит <...> от того человека, который в рядах закричит: пропали, или закричит: ура!» (Т. 3. Ч. 1. Гл. XI. С. 48).

Свои раздумья на эту тему он описывает в виде мыслей князя Андрея Болконского:

«Иногда, когда нет труса впереди, который закричит: „Мы отрезаны!“ – и побежит, а есть веселый, смелый человек впереди, который крикнет: „Ура!“ – отряд в пять тысяч сбьит тридцати тысяч, как под Шенграбенем, а иногда пятьдесят тысяч бегут перед восемью, как под Аустерлицем» (Т. 3. Ч. 1. Гл. XI. С. 49).

В романе «Война и мир» Лев Толстой великолепно передает суть чувства воодушевления, описывая реальный исторический момент – встречу 15 июля 1812 года императора Александра I с московским дворянством и купечеством с целью собрать ополчение и деньги на оборону Москвы. То, что Москва удостоилась отдельного воззвания «Первопрестольной столице нашей Москве», содержащего призыв к москвичам организовать ополчение, польстило москвичам, а приезд императора лично вызвал небывалое воодушевление.

Толстой описал воодушевление во всей динамике: 1) сомнение, 2) появление лидера, 3) воодушевление толпы, 4) раскаяние.

«Больше чем тихо»

Поначалу участники московского совещания действуют по заданному Смоленском шаблону – решают пожертвовать такое же количество ополченцев. Это решение основано на реальных возможностях дворян.

«– Государь удостоил собрать нас и купечество, – сказал граф Растопчин. – Оттуда польются миллионы (он указал на залу купцов), а наше дело выставить ополчение и не щадить себя... Это меньшее, что мы можем сделать!»

Начались совещания между одними вельможами, сидевшими за столом. Все совещание прошло больше чем тихо. Оно даже казалось грустно, когда <...> поодиночке были слышны старые голоса, говорившие один: «согласен», другой для разнообразия: «и я того же мнения», и т. д. Было велено секретарю писать постановление московского дворянства о том, что москвичи, подобно

смолянам, жертвуют по десять человек с тысячи и полное обмундирование. Господа заседавшие встали, как бы облегченные» (Т. 3. Ч. 1. Гл. XXIII. С. 86).

«Всё нипочем»

Но тут в зале появляется государь со слезой в голосе – и воодушевленная толпа приходит в неистовство. Воодушевление – это когда люди чувствуют широту и размах своей души, и этот размах несоизмеримо превышает их человеческие возможности.

«– Господа! – сказал дрогнувший голос государя; толпа зашелестела и опять затихла, и Пьер ясно услышал столь приятно-человеческий и тронутый голос государя, который говорил: – Никогда я не сомневался в усердии русского дворянства. Но в этот день оно превзошло мои ожидания. Благодарю вас от лица отечества. Господа, будем действовать – время всего дороже...

Государь замолчал, толпа стала тесниться вокруг него, и со всех сторон слышались восторженные восклицания.

– Да, всего дороже... царское слово, – рыдая, говорил сзади голос Ильи Андреича, ничего не слышавшего, но все понимающего по-своему.

Из залы дворянства государь прошел в залу купечества. Он пробыл там около десяти минут. Пьер в числе других увидел государя, выходящего из залы купечества со слезами умиления на глазах. Как потом узнали, государь только что начал речь купцам, как слезы брызнули из его глаз, и он дрожащим голосом договорил ее. Когда Пьер увидел государя, он выходил, сопровождаемый двумя купцами. Один был знаком Пьеру, толстый откупщик, другой – голова, с худым, узкобродым, желтым лицом. Оба они плакали. У худого стояли слезы, но толстый откупщик рыдал, как ребенок, и все твердил:

– И жизнь и имущество возьми, ваше величество!

Пьер не чувствовал в эту минуту уже ничего, кроме желания показать, что все ему нипочем и что он всем готов жертвовать. <...> Узнав, что граф Мамонов жертвует полк, Безухов тут же объявил графу Растопчину, что он отдает тысячу человек и их содержание.

Старик Ростов без слез не мог рассказать жене того, что было, и тут же согласился на просьбу Пети и сам поехал записывать его» (Т. 3. Ч. 1. Гл. XXIII. С. 87).

«Удивлялись тому, что наделали»

Наконец, Лев Толстой переходит к описанию того, как коллективное воодушевление переходит в отрезвление после пережитой экзальтации, во время которой люди надавали несбыточных обещаний. Видимо, слова Талейрана «бойтесь первого порыва души – ибо он, как правило, благороден» подразумевают именно опасность чувства воодушевления, когда душевный порыв преобладает над разумом и превышает физические возможности.

«На другой день государь уехал. Все собранные дворяне сняли мундиры, опять разместились по домам и клубам и, покряхтывая, отдавали приказания управляющим об ополчении, и удивлялись тому, что они наделали» (Т. 3. Ч. 1. Гл. XXIII. С. 87).

Автор описывает последствия сгоряча данных обещаний также и для своих главных героев.

«К Пьеру приехал его главноуправляющий с известием, что требуемых им денег для обмундирования полка нельзя достать, ежели не продать одно имение. Главноуправляющий вообще представлял Пьеру, что все эти затеи

полка должны были разорить его. Пьер с трудом скрывал улыбку, слушая слова управляющего.

– Ну, продайте, – говорил он. – Что ж делать, я не могу отказаться теперь!» (Т. 3. Ч. 2. Гл. XVIII. С. 159).

Что касается последствий для Ильи Андреевича Ростова, записавшего несовершеннолетнего сына Петю в армию, то мы помним из романа, что этот пятнадцатилетний мальчик, жаждущий славы, послушался приказа командира ждать подкрепления, самовольно кинулся в атаку и был убит.

Как гуляли – веселились, посчитали – прослезились.

Работа с воодушевлением в психотерапии

Человеку для позитивной и конструктивной деятельности нужен эмоциональный заряд, легкий драйв, душевный подъем. Клиенты регулярно обращаются в терапию с жалобами на отсутствие воодушевления, необходимого для осуществления задуманного.

Воодушевляющие послы нужны также при лечении, спортивных тренировках, изучении нового, сдаче экзаменов, прохождении собеседования, попытках бросить вредную привычку или создать полезную новую. Это эмоциональное состояние помогает созидать на волне эмоционального подъема, без применения волевых усилий, поэтому человек в данном состоянии получает эмоциональное удовлетворение.

По сути, Лев Толстой уже описал, как это работает, психологам остается только применить описанный механизм в своей деятельности. Клиенту следует найти референтную фигуру, подающую вдохновляющий пример, мысленно перевоплотиться в нее и делать то же самое. Отлично работают в этом смысле живые и он-лайн группы, организованные под общую задачу, флэшмобы. Наконец, в практической психологии популярно создание коллажей на тему мечты, когда человек вырезает из журналов рисунки и надписи и клеит на лист бумаги, чтобы визуализировать свое намерение.

Зная обратную сторону воодушевления, психологу следует удостовериться, что клиент соотносит силу намерения и свои возможности. Для этого с помощью вопросов (например, «Что будет, если новый бизнес не принесет ожидаемого дохода и кредит будет платить нечем?») клиент проверяет, достаточно ли у него ресурсов. Если нет, то терапевтическая работа заключается в приведении в баланс желаний и возможностей.

19. Восторг

Восторг относится к гнезду чувств, выражающих разные оттенки и степени радости: удовольствие, восхищение, ликование, веселье, умиление, упоение, исступление, энтузиазм, фурор, экстаз, экзальтация. В ряду синонимов восторг я бы отнесла к «верхней границе нормы», дальше уже идут редкие состояния, вызванные особыми обстоятельствами или даже воздействием химических веществ.

Слово «**восторг**» заимствовано из старославянского языка, где восходит к глаголу *търпати* – «рвать». Родственные слова *расторгать* (разрывать), *исторгать* (вырывать). Таким образом, «вос-торг» – это что-то похожее на «вз-рыв», только тут в виду имеется этакий «душевный взрыв», «устремление души ввысь». «Восторженный» человек все время как бы «взрывается» радостью, восхищением, преклонением и т. д.

«Казалась обезумевшею от восторга»

Я думаю, редкий человек не испытывал восторга, поэтому любой пример будет банальным. Но мне удалось отыскать небанальный пример в тексте романа Льва Толстого «Война и мир». Я помню его со времен филфака, потому что еще тогда он обратил на себя внимание некоторой неконгруэнтностью и врезался в память. Князь Андрей Болконский перед отправлением на войну привозит молодую беременную жену к отцу и сестре в загородное поместье Лысье горы, и мадмуазель Бурьен – взятая с улицы и облагодетельствованная старым князем сирота – почему-то испытывает безумный восторг:

«Перед комнатою, в которой слышны были клавикорды, из боковой двери выскочила хорошенькая белокурая француженка. M-lle Bourienne казалась обезумевшею от восторга» (Т. 1. Ч. 1. Гл. XXIII. С. 117).

Читатель не сразу осознает причину подобной эмоциональной реакции M-lle Bourienne на практически не знакомых ей и чужих людей, и Лев Толстой не мешает читателю самому найти разгадку. Так, по ходу развития сюжета восторг девушки не ослабевает, а остается на высоком градусе:

«По дороге к комнате сестры, в галерее, соединявшей один дом с другим, князь Андрей встретил мило улыбавшуюся m-lle Bourienne, уже в третий раз в этот день с восторженной и наивною улыбкой попадавшуюся ему в уединенных переходах.

– Ah! je vous croyais chez vous³¹, – сказала она, почему-то краснея и опуская глаза.

Князь Андрей строго посмотрел на нее. На лице князя Андрея вдруг выразилось озлобление. Он ничего не сказал ей, но посмотрел на ее лоб и волосы, не глядя в глаза, так презрительно, что француженка покраснела и ушла, ничего не сказав» (Т. 1. Ч. 1. Гл. XXV. С. 129).

Сопоставив совокупность физиологических проявлений у m-lle Bourienne: восторг + стыд + наивность + уединение с мужчиной, – мы догадываемся, что на уме у девушки что-то нечистое. А ответная реакция князя Андрея: озлобление + презрение + молчание – говорит о том, что он понял ее, возмущен, но не предаст ее намерение огласке. Отгадка: девушка хочет скомпрометировать князя соблазнением.

Будучи в студенчестве неискушенной в тонкостях мужско-женских отношений, я на тот момент не все поняла в тексте романа, хотя и испытала необъяснимую антипатию к геро-

³¹ Ах, я думала, вы у себя.

ине Толстого. Сейчас, имея в арсенале знание игровых стратегий, описанных Эриком Берном (в частности сценария игры-трехходовки «Динамо»: 1) соблазнение – 2) домогательство – 3) наказание)³², я наслаждаюсь тем, как Лев Толстой точными и лаконичными мазками передает суть манипуляции m-lle Bourienne.

«Взведенная на высокую степень возбуждения»

Второй заход M-lle Bourienne делает во время сватовства к Мари Болконской Анатоля. Этот молодой человек не обладает нравственными качествами Андрея Болконского, и, сватаясь к одной женщине, благосклонно принимает внимание другой.

«M-lle Bourienne, взведенная тоже приездом Анатоля на высокую степень возбуждения, думала в другом роде. Конечно, красивая молодая девушка без определенного положения в свете, без родных и друзей и даже родины не думала посвятить свою жизнь услугам князю Николаю Андреевичу, чтению ему книг и дружбе к княжне Марье. M-lle Bourienne давно ждала того русского князя, который сразу сумеет оценить ее превосходство над русскими, дурными, дурно одетыми, неловкими княжнами, влюбится в нее и увезет ее; и вот этот русский князь, наконец, приехал. У m-lle Bourienne была история, слышанная ею от тетки, dokonченная ею самою, которую она любила повторять в своем воображении. Это была история о том, как соблазненной девушке представлялась ее бедная мать, „sa pauvre mère“, и упрекала ее за то, что она без брака отдалась мужчине. M-lle Bourienne часто трогалась до слез, в воображении своем рассказывая *ему*, соблазнителю, эту историю. Теперь этот *он*, настоящий русский князь, явился. Он увезет ее, потом явится та pauvre mère³³, и он женится на ней. Так складывалась в голове m-lle Bourienne вся ее будущая история в самое то время, как она разговаривала с ним о Париже. Не расчеты руководили m-lle Bourienne (она даже ни минуты не обдумывала того, что ей делать), но все это уже давно было готово в ней и теперь только сгруппировалось около появившегося Анатоля, которому она желала и старалась как можно больше нравиться» (Т. 1. Ч. 3. Гл. IV. С. 253).

Толстой наконец проливает свет на «концепцию» m-lle Bourienne, заведомо обреченную на провал: порядочный мужчина отнесся к ее поведению с презрением и озлоблением, а непорядочный, хотя и поддался соблазну, но не женился бы на ней хотя бы потому, что Анатолий был тайно женат. С ним уже была точно такая же история за границей: его заставили жениться на соблазненной им девушке, но он скрывал этот факт своей биографии, откупаясь от отца фиктивной жены.

Оба участника драмы лгали друг другу, преследуя каждый свои цели.

«Несмотря на то, что между Анатодем и m-lle Bourienne ничего не было сказано, они совершенно поняли друг друга в отношении первой части романа, до появления pauvre mère, поняли, что им нужно много сказать друг другу тайно, и потому с утра оба искали случая увидаться наедине. В то время как княжна прошла в обычный час к отцу, m-lle Bourienne сошлась с Анатодем в зимнем саду» (Т. 1. Ч. 3. Гл. V. С. 258).

Дальше мы помним – княжна Мари Болконская застаёт пару как раз в тот момент, когда ей нужно либо дать согласие, либо отказать на предложение руки Анатоля, и эта случайная встреча уберегает девушку от опрометчивого поступка.

³² Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – СПб.: Лениздат, 1992. С. 106.

³³ моя бедная мать.

Как герои романа смогли понять друг друга, не сказав друг другу ни слова? Чувство – самый понятный язык. М-лe Bourienne не смогла бы выразить свое намерение словами лучше, нежели демонстрацией «безумия восторга».

Восторг истинный и ложный

Завершая тему восторга, который в данном контексте по большей части наигран, я вспомнила фразеологизм «щенячий восторг», означающий неумеренное проявление чувств, граничащее с безрассудством, глупостью. Отчасти этот фразеологизм напоминает другой – «телячьи нежности» – тем, что его испытывает также детеныш животного. То, что прекрасно в человеческом проявлении, резко обесценивается в проявлении животном. Это происходит потому, что у чувств есть динамика, обусловленная зрелостью личности. Ребенку, который в младенчестве выражает эмоции практически так же, как и животное, то есть аффективно, предстоит за время взросления освоить человеческие способы выражения чувств. Критерием служит уместность, мера и социальное одобрение. Любое отклонение моментально и безошибочно улавливается окружающими, как и в случае m-lle Bourienne, казавшейся «обезумевшею от восторга». Зрелость чувств является надежным критерием зрелости личности, и наоборот.

20. Восхищение

Восхищение – восторг, высшая степень проявления радости, состояние очарованности кем-либо или чем-либо.

Слово заимствовано из старославянского, где восходит к глаголу хытити – «хватать, похищать». Того же корня, что и хитрый («хватаящий, быстро схватывающий»). Таким образом, в буквальном смысле восхищаться – «поднять на высоту».

В романе «Война и мир» можно найти множество примеров восхищения. Так, князь Андрей восхищается Сперанским и Наполеоном:

«Первое время своего знакомства с Сперанским князь Андрей питал к нему страстное чувство восхищения, похожее на то, которое он когда-то испытывал к Бонапарте» (Т. 2. Ч. 3. Гл. VI. С. 470).

А Пьер Безухов в свою очередь восхищается своим старшим другом князем Андреем Болконским.

Восхищение как идеализация

Восхищение недаром образовано от глагола «похитить». Восхищаясь, мы хотели бы обладать теми же качествами, что и человек, которым мы восхищаемся, так сказать, «похитить» их для себя. Пьера восхищают личностные качества Андрея, которые тот не ценит в себе, в минуту отчаяния сочтя свою жизнь испорченной.

«– Мне смешно, – сказал Пьер, – что *вы себя, себя* считаете неспособным, свою жизнь – испорченную жизнью. У вас все, все впереди. И вы...

Он не сказал, *что вы*, но уже тон его показывал, как высоко ценит он друга и как много ждет от него в будущем.

«Как он может это говорить!» – думал Пьер. Пьер считал князя Андрея образцом всех совершенств именно оттого, что князь Андрей в высшей степени соединял все те качества, которых не было у Пьера и которые ближе всего можно выразить понятием – силы воли. Пьер всегда удивлялся способности князя Андрея спокойного обращения со всякого рода людьми, его необыкновенной памяти, начитанности (он все читал, все знал, обо всем имел понятие) и больше всего его способности работать и учиться. Ежели часто Пьера поражало в Андрее отсутствие способности мечтательного философствования (к чему особенно был склонен Пьер), то и в этом он видел не недостаток, а силу.

В самых лучших, дружеских и простых отношениях лесть или похвала необходимы, как подмазка необходима для колес, чтобы они ехали» (Т. 1. Ч. 1. Гл. VI. С. 46).

Восхищение как проекция

Подобная идеализация есть не что иное, как проекция. Сам Пьер в зачатке обладает точно такими же качествами, которые он видит в друге. Восхищение помогает человеку осознать, к чему стремиться в своем развитии, какие черты развивать в себе. Эти качества проявятся затем в жизни самого Пьера в плену и вызовут восхищение тех, кто будет находиться рядом с ним.

«Пьер почувствовал новое, не испытанное им чувство радости и крепости жизни. И чувство это не только не покидало его во все время плена, но, напротив, возрастало в нем по мере того, как увеличивались

трудности его положения. Чувство этой готовности на все, нравственной подобранности еще более поддерживалось в Пьере тем высоким мнением, которое, вскоре по его вступлении в балаган, установилось о нем между его товарищами. Пьер с своим знанием языков, с тем уважением, которое ему оказывали французы, с своей простотой, отдававший все, что у него просили (он получал офицерские три рубля в неделю), с своей силой, которую он показал солдатам, вдавливая гвозди в стену балагана, с кротостью, которую он выказывал в обращении с товарищами, с своей непонятной для них способностью сидеть неподвижно и, ничего не делая, думать, представлялся солдатам несколько таинственным и высшим существом. Те самые свойства его, которые в том свете, в котором он жил прежде, были для него если не вредны, то стеснительны – его сила, пренебрежение к удобствам жизни, рассеянность, простота, – здесь, между этими людьми, давали ему положение почти героя. И Пьер чувствовал, что этот взгляд обязывал его» (Т. 4. Ч. 2. Гл. XII. С. 434).

Восхищение как перенос

Чувство восхищения присутствует в психотерапевтическом процессе и называется положительным переносом. Это временная идеализация консультанта, которая проявляется в интересе к личной жизни консультанта, конкуренции с другими клиентами в групповом процессе, цитировании его слов, подарках и т. п.

Поскольку перенос – универсальный феномен психотерапевтического процесса, важно относиться к восхищению с пониманием как к необходимой его фазе. Это не что иное как повторение в отношениях с терапевтом чувств и установок, привычных в прошлом со значимыми людьми (прежде всего – родителями). Клиент, которому в детстве недоставало любви, склонен видеть в консультанте человека более сильного и любящего, чем тот есть на самом деле.

Хотя перенос всегда ошибочен в том смысле, что клиент представляет консультанта в ложном свете (приписывает ему черты, свойственные другим людям в других обстоятельствах и времени), на некоторое время терапевт становится клиенту «хорошим родителем». Клиенту нужна поддержка для того, чтобы он научился отличать подлинное от мнимого и вступил в контакт с реальностью: разотождествил терапевта со своими родителями, а затем интегрировал проецируемые на него черты.

Так же, как в дружбе «лесть или похвала необходимы, как подмазка необходима для колес, чтобы они ехали» (Лев Толстой), положительный перенос необходим для успешной терапии. При отрицательном переносе (основанном на испытанных в детстве отвержении и враждебности) терапия затруднена, а в некоторых случаях становится невозможной.

21. Гнев

Гнев – это сильное чувство недовольства.

С точки зрения этимологии, гнев – общеславянское слово, образованное от той же основы, что и гнить. Развитие значения шло таким образом: «гниение», «гниль», «гной», «яд», «злоба», «гнев». Гнев проявляется в ситуациях психологического насыщения, когда «много всего накопилось» и человек «испытывает предел терпения». Человек освобождается от гнева подобно тому, как абсцесс при вскрытии освобождается от гноя.

Синонимы: раздражение; злость; возмущение; негодование; ярость; бешенство. От похожих чувств гнев отличается, во-первых, высокой интенсивностью и глубиной эмоций; во-вторых, своей «социальностью»: гнев бывает только у людей (а злость и у животных), носит нравственно-этический характер и предполагает отрицательную когнитивную оценку ситуации. В-третьих, гнев может испытывать только человек более высокого статуса в возрастной или социальной иерархии по отношению к нижестоящим (взрослый на детей, начальник на подчиненных, профессор на студентов), но не наоборот.

«Расстрелять мерзавцев!»

Из романа Льва Толстого «Война и мир» я подобрала в качестве иллюстрации два эпизода, где гнев проявляется наиболее ярко. В первом главнокомандующий Кутузов, отправившись рано утром командовать Тарутинским сражением, сталкивается с вопиющей ситуацией: приказания о наступлении никто не получил. На его неодобрение самого сражения накладывается возмущение неподчинением, и главнокомандующий приходит в гнев.

«На другой день, рано утром, дряхлый Кутузов встал, помолился Богу, оделся и с неприятным сознанием того, что он должен руководить сражением, которого он не одобрял, сел в коляску и выехал из Леташевки, в пяти верстах позади Тарутина, к тому месту, где должны были быть собраны наступающие колонны. Кутузов ехал, засыпая и просыпаясь и прислушиваясь, нет ли справа выстрелов, не начиналось ли дело? Но все еще было тихо. Только начинался рассвет сырого и пасмурного осеннего дня. Подъезжая к Тарутину, Кутузов заметил кавалеристов, ведших на водопой лошадей через дорогу, по которой ехала коляска. Кутузов присмотрелся к ним, остановил коляску и спросил, какого полка? Кавалеристы были из той колонны, которая должна была быть уже далеко впереди в засаде. „Ошибка, может быть“, – подумал старый главнокомандующий. Но, проехав еще дальше, Кутузов увидел пехотные полки, ружья в козлах, солдат за кашей и с дровами, в подштанниках. Позвали офицера. Офицер доложил, что никакого приказания о выступлении не было» (Т. 4. Ч. 2. Гл. V. С. 414).

Ослушаться приказа во время военных действий – это преступление, но послушаться приказа, который накануне отдал главнокомандующий – «светлейший, которого все уверяют, что никто никогда не имел в России такой власти, как он» – это преступление за рамками закона и этики, и Кутузов испытывает не просто гнев, но состояние бешенства на генерала Ермолова, который позволил себе проигнорировать приказ. Но поскольку сам Ермолов отсутствует, гнев изливается на невинных людей.

«– Как не бы... – начал Кутузов, но тотчас же замолчал и приказал позвать к себе старшего офицера. Вылезши из коляски, опустив голову и тяжело дыша, молча ожидая, ходил он взад и вперед. Когда явился потребованный офицер генерального штаба Эйхен, Кутузов побагровел не оттого, что этот офицер был виною ошибки, но оттого, что он был

достойный предмет для выражения гнева. И, трясясь, задыхаясь, старый человек, придя в то состояние бешенства, в которое он в состоянии был приходиться, когда валялся по земле от гнева, он напустился на Эйхена, угрожая руками, крича и ругаясь площадными словами. Другой подвернувшийся, капитан Брозин, ни в чем не виноватый, потерпел ту же участь.

– Это что за каналья еще! Расстрелять мерзавцев! – хрипло кричал он, махая руками и шатаясь. Он испытывал физическое страдание. Он, главнокомандующий, светлейший, которого все уверяют, что никто никогда не имел в России такой власти, как он, он поставлен в это положение – поднят на смех перед всей армией. «Напрасно так хлопотал молиться об нынешнем дне, напрасно не спал ночь и все обдумывал! – думал он о самом себе. – Когда был мальчишкой-офицером, никто бы не смел так надсмеяться надо мной... А теперь!» Он испытывал физическое страдание, как от телесного наказания, и не мог не выражать его гневными и страдальческими криками; но скоро силы его ослабели, и он, оглядываясь, чувствуя, что он много наговорил нехорошего, сел в коляску и молча уехал назад» (Т. 4. Ч. 2. Гл. V. С. 415).

Гнев сменяется чувством вины перед незаслуженно пострадавшими и сожалением о форме проявления («много наговорил нехорошего»). Подобно тому, как вскрывается и очищается от гноя нарыв, – вышедший наружу гнев уже не возвращается, и человек успокаивается.

«Излившийся гнев уже не возвращался более, и Кутузов, слабо мигая глазами, выслушивал оправдания и слова защиты (Ермолов сам не являлся к нему до другого дня) и настояния Бенигсена, Коновницына и Толя о том, чтобы то же неудавшееся движение сделать на другой день. И Кутузов должен был опять согласиться» (Т. 4. Ч. 2. Гл. V. С. 415).

После освобождения от гнева фельдмаршал уже способен контролировать себя и принимает решения, исходя из соображений разума.

«То самое, что нужно в гневном настроении»

Во втором эпизоде, выбранном для иллюстрации гнева, последний заканчивается смертью. В этом же бою другой командующий, Толь, излил свой гнев на корпусного командира Багговута, и тот, согласно закону индуцирования (заражения), тоже в состоянии гнева разворачивает агрессию на самого себя и на солдат – идет под пули и погибает.

«Толь, который в этом сражении <...> старательно скакал из места в место и везде находил все навыворот. Так он наскочил на корпус Багговута в лесу, когда уже было совсем светло, а корпус этот давно уже должен был быть там, с Орловым-Денисовым. Взволнованный, огорченный неудачей и полагая, что кто-нибудь виноват в этом, Толь подскакал к корпусному командиру и строго стал упрекать его, говоря, что за это расстрелять следует. Багговут, старый, боевой, спокойный генерал, тоже измученный всеми остановками, путаницами, противоречиями, к удивлению всех, совершенно противно своему характеру, пришел в бешенство и наговорил неприятных вещей Толю.

– Я уроков принимать ни от кого не хочу, а умирать с своими солдатами умею не хуже другого, – сказал он и с одной дивизией пошел вперед.

Выйдя на поле под французские выстрелы, взволнованный и храбрый Багговут, не соображая того, полезно или бесполезно его вступление в дело теперь, и с одной дивизией, пошел прямо и повел свои войска под выстрелы. Опасность, ядра, пули были то самое, что нужно ему было в его гневном настроении. Одна из первых пуль убила его, следующие пули убили многих

солдат. И дивизия его постояла несколько времени без пользы под огнем» (Т. 4. Ч. 2. Гл. VI. С. 418).

Работа с гневом в психотерапии

Как и в примерах Льва Толстого, в жизни люди гnevаются точно так же – не контролируя себя, а потом сожалея об этом. Гнев позволяет выпустить пар, но в большинстве случаев его последствия портят отношения, приводят к конфликтам и выматывают самого человека. Обычно такие люди обращаются к психотерапевту с запросом, как им контролировать свой гнев, особенно если он обрушивается на детей.

Подавлять гнев бессмысленно и вредно, так как это приводит к психосоматике. Однако обрушивать его на людей тоже нельзя. Есть некоторые закономерности в работе с гневом.

1. В психотерапевтических группах обязательно проговаривается ведущим и принимается участниками правило: не увечить людей и не портить имущество.

2. Когда у клиента возникает реакция гнева, ведущий сначала предлагает выразить ее физически в безопасной обстановке с помощью специально приготовленных для этого предметов. Можно рвать бумагу, бить по стулу или по полу подушкой, свернутым рулоном бумаги ит. п., хорошо при этом добавлять звук (крик) и по возможности глубоко дышать.

3. Когда аффект выражен, клиент обучается проговаривать гнев в трехчастном высказывании:

- 1) Я чувствую гнев,
- 2) когда ты делаешь то-то...
- 3) потому что для меня это означает то-то.

Одна из самых частотных причин гнева в быту – реакция других людей, не соответствующая ожиданиям клиента, а иногда полностью противоречащая его убеждениям и взглядам (например, ребенок отказывается идти в школу). При работе в психодраматическом подходе благодаря обмену ролями клиент обучается понимать мотивы других людей и уважать их свободу мнения, при этом оставаясь при своем.

4. Спокойствие вместо гнева в конфликтной ситуации достигается в ходе тренировок постепенно, по мере освобождения от чувств унижения, страха, обиды, стоящих за гневом, и приобретения толерантности к чужой правоте. Практические навыки полезно отрабатывать в группах, работающих в психодинамическом подходе.

22. Гордость

С гордостью не просто. С одной стороны, это положительно окрашенная эмоция, отражающая высокую самооценку, наличие самоуважения и чувства собственного достоинства. С другой, слово гордость синонимично надменности, тщеславию, гордыне, а это, как известно, главная из страстей, первопричина всего зла. Согласно Библии, гордость, или гордыня – это завышенное мнение о себе, побуждающее смотреть на окружающих как на низших. Это не угодная Богу черта характера, противоположная смирению, и Библия называет гордость грехом.

Мнения этимологов о происхождении слова разошлись. Большинство ученых гордость считается родственным лат. *gurdus* «глупый», греч. *bradys* «ленивый». Однако есть версия, усматривающая сближение прилагательного гордый со словами горб и гора.

Синонимы: мания величия; честь; чувство собственного достоинства; страсть; достоинство; важность; звездная болезнь; амбиция; самолюбие; гордыня; брезгливость; высокомерие; спесь; самоуважение; гонор; надменность; чванство; форс; фанаберия; заносчивость; барство; чванливость; кичливость; горделивость; возношение; высоковоинственность; возносливость; высокосердие; фанаберство; презорливость; спесивость; высокоумие; высокомыслие; высокоумудрие; претенциозность; эгоизм; высокомерность; барственность; напыщенность; чванность; надутость.

«По папеньке пошел»

В романе «Война и мир» гордостью обоих типов наделен князь Андрей Болконский. С одной стороны, он незаурядная личность с неисчислимым количеством достоинств, с другой, – он надменный, высокомерный, презирающий любое несовершенство. Доминирующее чувство гордости даже не его выбор, он родился и вырос в семье, где гордость обязательный атрибут княжеского достоинства. Каждый шаг князь Андрей делает с оглядкой на то, не замазает ли он честь рода, не уронит ли достоинство, не попадет ли в смешное положение.

Знакомясь с Болконским во время бала, Наташа Ростова слышит от знакомой фрейлины характеристику князя. Перонская в одном абзаце предначертала Наташину судьбу с этим человеком: гордый, слушается отца, пренебрегает дамами.

«– Вот еще знакомый, Болконский, видите, мама? – сказала Наташа, указывая на князя Андрея. – Помните, он у нас ночевал в Отрадном.

– А, вы его знаете? – сказала Перонская. – Терпеть не могу. <...>
> И гордость такая, что границ нет! По папеньке пошел. И связался с Сперанским, какие-то проекты пишут. Смотрите, как с дамами обращается! Она с ним говорит, а он отвернулся, – сказала она, указывая на него. – Я бы его отделала, коли б он со мной так поступил, как с этими дамами» (Т. 2. Ч. 3. Гл. XV. С. 497).

Так же князь поступит и с Наташей: послушается отца, поставившего условием женитьбы сына на Наташе отсрочку длиною в год, а потом отвернется от нее, когда девушка оступится. Андрей не знает, что во время визита Наташи в его дом сестра холодно встретит ее, а отец унизит и оскорбит, выйдя в помещение, где находится Наташа, в нижнем белье.

В доме Болконских женщины по сравнению с мужчинами низшего сорта, и Андрей бессознательно усвоил эту иерархию. Презрением к женщинам пронизана речь старого князя, когда он в самом начале романа провожает сына на войну.

«Князь Андрей был позван в кабинет к отцу, который с глазу на глаз хотел проститься с ним. <...>

– Едешь? – И он опять стал писать.

- Пришел проститься.
- Целуй сюда, – он показал щеку, – спасибо, спасибо!
- За что вы меня благодарите?
- За то, что не просрочиваешь, за бабью юбку не держишься. Служба прежде всего. Спасибо, спасибо!» (Т. 2. Ч. 5. Гл. XXV. С. 130).

Неудивительно, что между ценностями отца и любовью к женщине Андрей выбирает первое.

«Жалко было его гордости»

Андрею и дальше все время приходится выбирать между гордостью и желаниями своей души. Гордость не позволила Андрею быть счастливым: он отказывается от Наташи, не желая даже выслушать ее. Его друг Пьер тоже сначала встает на его сторону.

«Ему все-таки до слез жалко было князя Андрея, жалко было его гордости. И чем больше он жалел своего друга, тем с большим презрением и даже отвращением думал об этой Наташе, с таким выражением холодного достоинства сейчас прошедшей мимо него по зале. Он не знал, что душа Наташи была преисполнена отчаяния, стыда, унижения» (Т. 2. Ч. 5. Гл. XIX. С. 636).

Но когда Пьер видит, что сестра и отец князя Андрея рады разрыву его с Наташей, он видит картину целиком.

«Он (Пьер) со страхом ожидал возвращения князя Андрея и каждый день заезжал наведываться о нем к старому князю.

Князь Николай Андреич знал через m-lle Bourienne все слухи, ходившие по городу, и прочел ту записку к княжне Марье, в которой Наташа отказывала своему жениху. Он казался веселее обыкновенного и с большим нетерпением ожидал сына. <...>

Князь Андрей, приехав в Москву, в первую же минуту своего приезда получил от отца записку Наташи к княжне Марье, в которой она отказывала жениху (записку эту похитила у княжны Марьи и передала князю m-lle Bourienne), и услышал от отца с прибавлениями рассказы о похищении Наташи.

Князь Андрей приехал вечером накануне. Пьер приехал к нему на другое утро. Пьер ожидал найти князя Андрея почти в том же положении, в котором была и Наташа, и потому он был удивлен, когда, войдя в гостиную, услышал из кабинета громкий голос князя Андрея, оживленно говорившего что-то о какой-то петербургской интриге. Старый князь и другой чей-то голос изредка перебивали его. Княжна Марья вышла навстречу к Пьеру. Она вздохнула, указывая глазами на дверь, где был князь Андрей, видимо желая выразить свое сочувствие к его горю; но Пьер видел по лицу княжны Марьи, что она была рада и тому, что случилось, и тому, как ее брат принял известие об измене невесты.

– Он сказал, что ожидал этого, – сказала она, – я знаю, что гордость его не позволит ему выразить своего чувства, но все-таки лучше, гораздо лучше он перенес это, чем я ожидала. Видно, так должно было быть...

– Но неужели совершенно все кончено? – сказал Пьер. Княжна Марья с удивлением посмотрела на него. Она не понимала даже, как можно было об этом спрашивать. <...>

Старик казался оживленнее обыкновенного. Княжна Марья была такая же, как и всегда, но из-за сочувствия к брату Пьер видел в ней радость

к тому, что свадьба ее брата расстроилась. Глядя на них, Пьер понял, какое презрение и злобу они имели все против Ростовых, и понял, что нельзя было при них даже и упоминать имя той, которая могла на кого бы то ни было променять князя Андрея» (Т. 2. Ч. 5. Гл. XXI. С. 641).

Пьер, еще недавно незаконный сын без имени и без состояния, перенесший унижение и презрение света, понимает, что он не сможет объяснить другу того, что тот не прочувствовал сам.

«Помнил о том, что на него смотрят»

На самом деле у Андрея много разных чувств, как и у любого человека. Отличается от других людей он тем, что способен подавлять остальные чувства, оставляя только чувство гордости. Именно гордость в конце концов и приводит его к гибели. Очень сложно выжить на войне и при этом вести себя достойно – не кланяться под градом пуль и снарядов, но таково двойное послание отца.

«– Помни одно, князь Андрей: коли тебя убьют, мне, старику, больно будет... – Он неожиданно замолчал и вдруг крикливым голосом продолжал: – А коли узнаю, что ты повел себя не как сын Николая Болконского, мне будет... стыдно! – взвизгнул он.

– Этого вы могли бы не говорить мне, батюшка, – улыбаясь, сказал сын» (Т. 1. Ч. 1. Гл. XXV. С. 132).

Болконский получил смертельное ранение в живот, хотя имел шанс лечь на землю, когда услышал свист гранаты и предупреждение товарищей. В этот момент снова он был перед выбором – выживать или выглядеть героем, достойным своего отца.

«– Берегись! – послышался испуганный крик солдата, и, как свистящая на быстром полете, приседающая на землю птичка, в двух шагах от князя Андрея, подле лошади батальонного командира, негромко шлепнулась граната. Лошадь первая, не спрашивая того, хорошо или дурно было высказывать страх, фыркнула, взвилась, чуть не сронив майора, и отскакала в сторону. Ужас лошади сообщился людям.

– Ложись! – крикнул голос адъютанта, прилегшего к земле. Князь Андрей стоял в нерешительности. Граната, как волчок, дымясь вертелась между ним и лежащим адъютантом, на краю пашни и луга, подле куста полыни.

«Неужели это смерть? – думал князь Андрей, совершенно новым завистливым взглядом глядя на траву, на полынь и на струйку дыма, выходящую от вертящегося черного мячика. – Я не могу, я не хочу умереть, я люблю жизнь, люблю эту траву, землю, воздух...» – Он думал это и вместе с тем помнил о том, что на него смотрят.

– Стыдно, господин офицер! – сказал он адъютанту. – Какой... – он не договорил. В одно и то же время послышался взрыв, свист осколков как бы разбитой рамы, душный запах пороха – и князь Андрей рванулся в сторону и, подняв кверху руку, упал на грудь.

Несколько офицеров подбежало к нему. С правой стороны живота расходилось по траве большое пятно крови» (Т. 3. Ч. 2. Гл. XXXVI. С. 222).

Даже последние слова Андрея – призыв к гордости, убившей его. «Какой...» – возможно, это начало фразы «Какой пример вы подаете бойцам?!»

«Первый раз представил себе ее душу»

Только перед лицом смерти Андрей в состоянии сделать переоценку ценностей. Он осознает, что самое главное, что есть в жизни – не гордость, а любовь как сущность души. Он

вдруг становится способным видеть не поступки, а души людей, и в этот момент его собственная душа обнажается и освобождается от гордости. Андрей с раскаянием обнаруживает свой собственный вклад в разрыв отношений.

«Божеская любовь не может измениться. Ничто, ни смерть, ничто не может разрушить ее. Она есть сущность души. А сколь многих людей я ненавидел в своей жизни. И из всех людей никого больше не любил я и не ненавидел, как ее». И он живо представил себе Наташу не так, как он представлял себе ее прежде, с одною ее прелестью, радостной для себя; но в первый раз представил себе ее душу. И он понял ее чувство, ее страдания, стыд, раскаянье. Он теперь в первый раз понял всю жестокость своего отказа, видел жестокость своего разрыва с нею. «Ежели бы мне было возможно только еще один раз увидеть ее. Один раз, глядя в эти глаза, сказать...» (Т. 3. Ч. 3. Гл. XXXII. С. 338).

В тот момент, когда Наташа ночью приходит к раненому Андрею и просит прощения, он наконец говорит правду:

«Я люблю тебя больше, лучше, чем прежде» (Т. 3. Ч. 3. Гл. XXXII. С. 339).

Работа с гордостью в психотерапии

Во время чтения романа «Война и мир» я то уважаю князя Андрея, то злюсь на него. То же самое происходит со мной в психотерапии: я различаю гордость и гордыню по контрпереносу. В первом случае в ответ на гордость клиента у меня возникает уважение, потому что она является результатом преодоления человеком трудностей, работы над собой, осознанных действий, подтверждением его ценности. Во втором моя эмоциональная реакция – унижение и раздражение, потому что человек претендует на место судьи, у него завышенные требования, он всегда недоволен и ждет большего.

Терапия заключается в восстановлении нарушенного порядка. Лев Толстой показывает подобное нарушение на примере своего любимого персонажа. Когда Пьер в разговоре о Наташе напоминает Андрею Болконскому их спор о блуднице, тот теоретически соглашается с библейским «кто без греха, пусть кинет камень», но практически отказывается следовать библейской заповеди.

«– Послушайте, помните вы наш спор в Петербурге, – сказал Пьер, – помните о...»

– Помню, – поспешно отвечал князь Андрей, – я говорил, что падшую женщину надо простить, но я не говорил, что я могу простить. Я не могу.

– Разве можно это сравнивать?.. – сказал Пьер. Князь Андрей перебил его. Он резко закричал:

– Да, опять просить ее руки, быть великодушным и тому подобное?.. Да, это очень благородно, но я не способен идти *sur les brisées de monsieur*³⁴. Ежели ты хочешь быть моим другом, не говори со мной никогда про эту... про все это» (Т. 2. Ч. 5. Гл. XXI. С. 644).

Андрей декларирует одни ценности, но следует другим. В разрешении этого противоречия – то есть отказе от роли судьи и признании собственного несовершенства – и заключается работа клиента по исцелению от гордости-гордыни.

³⁴ по следам этого господина.

23. Горе

Горе – интенсивное эмоциональное состояние, сопутствующее потере того, с кем у человека была глубокая эмоциональная связь; сильная глубокая печаль, скорбь.

Горе – общеславянское слово того же корня, что и горьти. Буквально – «то, что жжет» (ср. аналогичное по семантике печаль от печь).

В романе «Война и мир» не может не быть сцен описания горя по определению. Изначально Толстой собирался назвать роман «Все хорошо, что хорошо кончается», и князь Андрей Болконский и Петя Ростов оставались живы. Но тогда читатель бы не почувствовал цену войны. Концепция изменилась, и теперь, перечитывая страницы романа, мы переживаем горе вместе с любимыми героями Льва Толстого.

«Спасалась от действительности в мире безумия»

Из всех сцен самая горестная та, что описывает потерю матерью сына: графиня Ростова узнает, что ее пятнадцатилетний любимец Петя убит на войне. Но писателю этого мало – он усиливает сцену тем, что вводит в нее Наташу, которая сама в глубоком трауре по жениху Андрею Болконскому.

Симптомы горя подробно описаны в психологической литературе, многим они знакомы по собственному опыту. К физическим симптомам относятся затруднения дыхания, спазмы в горле, учащенное дыхание, сердцебиение и т. д. Душевное страдание как правило проявляется в чувстве вины, поглощенности образом умершего, враждебных и агрессивных реакциях, утрате естественных моделей поведения, отгороженности от окружающих и др. Этот сухой список оживает под пером великого писателя, точнейшим образом передавшего горе художественными средствами.

«Когда она [Наташа] вошла в залу, отец быстро выходил из комнаты графини. Лицо его было сморщено и мокро от слез. Он, видимо, выбежал из той комнаты, чтобы дать волю давившим его рыданиям. Увидав Наташу, он отчаянно взмахнул руками и разразился болезненно судорожными всхлипываниями, исказившими его круглое, мягкое лицо.

– Пе... Петя... Поди, поди, она... она... зовет... – И он, рыдая, как дитя, быстро семеня ослабевшими ногами, подошел к стулу и упал почти на него, закрыв лицо руками. <...>

Увидав отца и услышав из-за двери страшный, грубый крик матери, она <...> быстрыми шагами вошла в дверь, остановилась на мгновение, как бы в борьбе с самой собой, и подбежала к матери.

Графиня лежала на кресле, странно-неловко вытягиваясь, и билась головой об стену. Соня и девушки держали ее за руки.

– Наташу, Наташу!.. – кричала графиня. – Неправда, неправда... Он лжет... Наташу! – кричала она, отталкивая от себя окружающих. – Подите прочь все, неправда! Убили!.. ха-ха-ха-ха!.. неправда!

Наташа стала коленом на кресло, нагнулась над матерью, обняла ее, с неожиданной силой подняла, повернула к себе ее лицо и прижалась к ней.

– Маменька!.. голубчик!.. Я тут, друг мой. Маменька, – шептала она ей, не замолкая ни на секунду.

Она не выпускала матери, нежно боролась с ней, требовала подушки, воды, расстегивала и разрывала платье на матери.

– Друг мой, голубушка... маменька, душенька, – не переставая шептала она, целуя ее в голову, руки, лицо и чувствуя, как неудержимо, ручьями, щекоча ей нос и щеки, текли ее слезы.

Графиня сжала руку дочери, закрыла глаза и затихла на мгновение. Вдруг она с непривычной быстротой поднялась, бессмысленно оглянулась и, увидав Наташу, стала из всех сил сжимать ее голову. Потом она повернула к себе ее морщившееся от боли лицо и долго вглядывалась в него.

– Наташа, ты меня любишь, – сказала она тихим, доверчивым шепотом. – Наташа, ты не обманешь меня? Ты мне скажешь всю правду?

Наташа смотрела на нее налитыми слезами глазами, и в лице ее была только мольба о прощении и любви.

– Друг мой, маменька, – повторяла она, напрягая все силы своей любви на то, чтобы как-нибудь снять с нее на себя излишек давившего ее горя.

И опять в бессильной борьбе с действительностью мать, отказываясь верить в то, что она могла жить, когда был убит цветущий жизнью ее любимый мальчик, спасалась от действительности в мире безумия.

Наташа не помнила, как прошел этот день, ночь, следующий день, следующая ночь. Она не спала и не отходила от матери. Любовь Наташи, упорная, терпеливая, не как объяснение, не как утешение, а как призыв к жизни, всякую секунду как будто со всех сторон обнимала графиню. На третью ночь графиня затихла на несколько минут, и Наташа закрыла глаза, облокотив голову на ручку кресла. Кровать скрипнула. Наташа открыла глаза. Графиня сидела на кровати и тихо говорила.

– Как я рада, что ты приехал. Ты устал, хочешь чаю? – Наташа подошла к ней. – Ты похорошел и возмужал, – продолжала графиня, взяв дочь за руку.

– Маменька, что вы говорите!..

– Наташа, его нет, нет больше! – И, обняв дочь, в первый раз графиня начала плакать» (Т. 4. Ч. 4. Гл. II. С. 501).

Эта ярко и страшно написанная сцена передает горе в его начальной фазе, фазе шока и оцепенения, когда человек только узнает печальное известие. В сознании появляется ощущение нереальности происходящего, душевное онемение, бесчувственность, оглушенность. Приглушено восприятие внешней реальности, наблюдаются провалы в памяти, иногда выплески злости. Человек психологически стремится уйти из настоящего в «до», где все было по-прежнему.

«Заживает изнутри выпирающей силой жизни»

Дальше следует долгий период восстановления.

«Три недели Наташа безвыходно жила при матери, спала на кресле в ее комнате, поила, кормила ее и не переставая говорила с ней, – говорила, потому что один нежный, ласкающий голос ее успокоивал графиню» (Т. 4. Ч. 4. Гл. III. С. 503).

Несмотря на общие закономерности, восстановление после потери и проживание горя проходит по-разному в зависимости от культурных норм, возраста человека, наличия времени и возможности переживать. Так, горевание Наташи Ростовой, потерявшей жениха Андрея Болконского, было резко прервано смертью брата Пети и горем матери. Забыв себя и свое горе, она бросается спасать мать.

«Вдруг как электрический ток пробежал по всему существу Наташи. Что-то страшно больно ударило ее в сердце. Она почувствовала страшную боль; ей показалось, что что-то отрывается в ней и что она умирает. Но вслед

за болью она почувствовала мгновенно освобождение от запрета жизни, лежавшего на ней» (Т. 4. Ч. 4. Гл. II. С. 501).

Лев Толстой сравнивает духовную рану с физической. Та и другая зарастают изнутри «выпирающей силой жизни». Сила жизни Наташи – любовь; пока жива любовь – жизнь продолжается.

«Но та же рана, которая наполовину убила графиню, эта новая рана вызвала Наташу к жизни.

Душевная рана, происходящая от разрыва духовного тела, точно так же, как и рана физическая, как ни странно это кажется, после того как глубокая рана зажила и кажется сошедшейся своими краями, рана душевная, как и физическая, заживает только изнутри выпирающей силой жизни.

Так же зажила рана Наташи. Она думала, что жизнь ее кончена. Но вдруг любовь к матери показала ей, что сущность ее жизни – любовь – еще жива в ней. Проснулась любовь, и проснулась жизнь». <...>

Она не знала этого, не поверила бы, но под казавшимся ей непроницаемым слоем ила, заставшим ее душу, уже пробивались тонкие, нежные молодые иглы травы, которые должны были укорениться и так застлать своими жизненными побегами задавившее ее горе, что его скоро будет не видно и не заметно. Рана заживала изнутри» (Т. 4. Ч. 4. Гл. III. С. 503).

«Вызвана жизнью из мира печали»

По-другому переживает горе княжна Марья. Сначала похоронив отца, она должна была оторваться от проживания траура и отправиться в путь сначала из зоны военных действий в безопасное место, а затем к умирающему брату Андрею Болконскому в Ярославль. После смерти брата княжна снова не могла полностью отдаться чувствам из-за бытовых причин.

«Княжна Марья, по своему положению одной независимой хозяйки своей судьбы, опекуниши и воспитательницы племянника, первая была вызвана жизнью из того мира печали, в котором она жила первые две недели. Она получила письма от родных, на которые надо было отвечать; комната, в которую поместили Николеньку, была сыра, и он стал кашлять. Алпатыч приехал в Ярославль с отчетами о делах и с предложениями и советами переехать в Москву в Вздвигенский дом, который остался цел и требовал только небольших починок. Жизнь не останавливалась, и надо было жить. Как ни тяжело было княжне Марье выйти из того мира уединенного созерцания, в котором она жила до сих пор, как ни жалко и как будто совестно было покинуть Наташу одну, – заботы жизни требовали ее участия, и она невольно отдалась им. Она поверяла счета с Алпатычем, советовалась с Десалем о племяннике и делала распоряжения и приготовления для своего переезда в Москву» (Т. 4. Ч. 4. Гл. I. С. 499).

«Оторвала половину ее жизни»

Однако и Наташа, и Мари в отличие от старой графини – молодые женщины, у которых еще много всего предстоит в жизни – обе выйдут замуж и нарожают детей. У графини больше нет такой возможности, ее горе не исцелится никогда.

«Душевная рана матери не могла залечиться. Смерть Пети оторвала половину ее жизни. Через месяц после известия о смерти Пети, заставшего ее свежей и бодрой пятидесятилетней женщиной, она вышла из своей комнаты полумертвой и не принимающей участия в жизни – старухой» (Т. 4. Ч. 4. Гл. III. С. 503).

В эпилоге Лев Толстой описывает жизнь графини – по современным меркам не старой женщины. Ей удается перестать горевать и прийти к спокойствию, но только единственным способом – убив все чувства.

«Графине было уже за шестьдесят лет. Она была совсем седа и носила чепчик, обхватывавший все лицо рюшем. Лицо ее было сморщено, верхняя губа ушла, и глаза были тусклы.

После так быстро последовавших одна за другой смертей сына и мужа она чувствовала себя нечаянно забытым на этом свете существом, не имеющим никакой цели и смысла. Она ела, пила, спала, бодрствовала, но она не жила. Жизнь не давала ей никаких впечатлений. Ей ничего не нужно было от жизни, кроме спокойствия, и спокойствие это она могла найти только в смерти. Но пока смерть еще не приходила, ей надо было жить, то есть употреблять свое время, свои силы жизни» (Эпилог. Ч. 1. Гл. XII. С. 590).

Работа с горем в психотерапии

Существует несколько моделей работы с горем в психотерапии, но так или иначе все они сводятся к сопровождению клиента по фазам горя. Так, например, психолог Эрих Линдемман выделил 4 стадии переживания утраты: 1) шок, 2) протест, 3) дезорганизация и страдание, 4) отделение и реорганизация. Наша культура отводит время на траур один год, однако у каждого человека индивидуальный опыт скорби. Тем не менее психолог в своей работе ориентируется на универсальные показатели, и если горе за год не переходит в принятие, это может означать, что клиент «застрял» на одной из фаз, подавив горевание. Участие психотерапевта может способствовать облегчению выражения клиентом внутренних переживаний. Конечная задача психотерапии в том, чтобы образ утраты клиента занял свое постоянное место.

Работа с процессом горевания требует специфических навыков от специалиста. Поскольку на этапе проживания клиентом боли нужно поощрять слезы, крик и другие проявления эмоций, а не прерывать их, то важно, чтобы психотерапевт не боялся этих переживаний, а был рядом и сопереживал. Принимая решение о начале работы с горящим клиентом, психотерапевту следует соотнести степень тяжести данного конкретного случая с собственной эмоциональной готовностью иметь дело с такими переживаниями.

24. Горечь

Слово «горечь» образовано от прилагательного «горький», которое в свою очередь связано с глаголом «гореть», а первоначальное значение этих слов – «горячий», «обжигающий». Горький буквально – «такой, который жжет».

Синонимы к слову горечь: сожаление, горе, печаль. Если говорить не о вкусе, а о чувстве, то имеется в виду психическое состояние, обусловленное переживаниями утраты и сопровождающееся снижением интереса к внешнему миру, погруженностью в себя и поглощенностью воспоминаниями, вызывающими неприятный осадок.

Лев Толстой блистательно передает это состояние своего героя Андрея Болконского, прямо не называя его чувство горечи словом, но используя художественные приемы, не оставляющие разночтений. Он пишет, что князь Андрей вскочил, «как будто кто-нибудь обжег его», указывая на главное качество горечи – жжение. Это состояние Андрей переживает перед смертельной битвой, понимая, что, возможно, он завтра погибнет, и тогда становится особенно горько от сознания утраченных возможностей, не пережитой радости и счастья.

«Князь Андрей, вернувшись в сарай, лег на ковер, но не мог спать. Он закрыл глаза. Одни образы сменялись другими. На одном он долго, радостно остановился. Он живо вспомнил один вечер в Петербурге. Наташа с оживленным, взволнованным лицом рассказывала ему, как она в прошлое лето, ходя за грибами, заблудилась в большом лесу. Она несвязно описывала ему и глушь леса, и свои чувства, и разговоры с пчельником, которого она встретила, и, всякую минуту прерываясь в своем рассказе, говорила: «Нет, не могу, я не так рассказываю; нет, вы не понимаете», – несмотря на то, что князь Андрей успокаивал ее, говоря, что он понимает, и действительно понимал все, что она хотела сказать. Наташа была недовольна своими словами, – она чувствовала, что не выходило то страстно-поэтическое ощущение, которое она испытала в этот день и которое она хотела выворотить наружу. «Это такая прелесть был этот старик, и темно так в лесу... и такие добрые у него... нет, я не умею рассказать», – говорила она, краснея и волнуясь. Князь Андрей улыбнулся теперь той же радостной улыбкой, которой он улыбался тогда, глядя ей в глаза. «Я понимал ее, – думал князь Андрей. – Не только понимал, но эту-то душевную силу, эту искренность, эту открытость душевную, эту-то душу ее, которую как будто связывало тело, эту-то душу я и любил в ней... так сильно, так счастливо любил...» И вдруг он вспомнил о том, чем кончилась его любовь. *«Ему*

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.