



ПОЛИНА ГАВЕРДОВСКАЯ

КАК ПЕРЕСТАТЬ ПРОЩАТЬ И НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ

# ВОЗВРАЩЕНИЕ

взгляд психотерапевта

32 статьи | 10 упражнений | 1 тест

# **Полина Юрьевна Гавердовская**

## **Возвращение. Как перестать прощать и научиться любить.**

### **Взгляд психотерапевта**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21125315](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21125315)*

*ISBN 9785448314698*

#### **Аннотация**

«... Почти вся отношенческая психотерапия разворачивается в одной и той же точке. Встречаются каннибал и обычный человек. Каннибал хочет полюбить обычного и потом съесть его. А обычный хочет просто полюбить каннибала. И тогда обычный человек приходит на психотерапию:– Доктор, как мне объяснить ему, чтобы он меня не ел? Так вот, вся психотерапия происходит обычно в той точке, где обычный человек (не каннибал) мучительно приходит к пониманию, что каннибал питается мясом, а не объяснениями...»

# Содержание

Предисловие	5
Как построена книга	8
Часть первая: Там	10
Жизнь с лицом	12
Эстафета нелюбви	13
Невидимые люди	15
Упражнение «Сканер»	23
Часть вторая: здесь	26
Целебная сила отказа	27
Экологичное выражение агрессии?	30
1. Зачем выражать агрессию?	33
2. Как выражать агрессию (экологично)?	34
Заметка про самооценку	36
Самооценка, самосознание, самоподдержка или почему не будет «все хорошо»?	38
Самооценка и самосознание —	39
Самоподдержка	45
Selfsupport	46
Самоподдержка в гештальт-терапии	47
Конец ознакомительного фрагмента.	51

**Возвращение**  
**Как перестать прощать**  
**и научиться любить.**  
**Взгляд психотерапевта**

**Полина Юрьевна**  
**Гавердовская**

*Дизайнер обложки* Екатерина Бирюкова

© Полина Юрьевна Гавердовская, 2023

© Екатерина Бирюкова, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-4483-1469-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Каждая следующая моя книга начинается словами о том, что столько-то лет я работаю психотерапевтом, и это означает – слушать и понимать, иногда отвечая что-то по ходу дела. Все эти слова выполняют лишь функцию ритуального топтания в дверях, когда, знаете, два человека, претендующие на вежливость, не могут решить, кто войдет первым.

Давайте не будем стоять в дверях. Да, я работаю психотерапевтом около двадцати лет. А также преподаю как тренер и супервизор в Московском Гештальт Институте: обучаю гештальт-терапии психологов, педагогов, медиков и соцработников. В рамках частной практики (психотерапия, терапевтические группы и супервизия) я принимаю до двадцати человек в неделю, помогая им почувствовать себя лучше.

В последние годы стало понятно, что мне удастся неплохо формулировать некоторые правила, принципы и приемы, помогающие людям понять, как улучшить свою жизнь быстро. Здесь нужно уточнить, что вообще я – за психотерапию. Но также я отлично понимаю, что она не всегда доступна, и кое-что можно и нужно сделать самому.

Эта книга представляет собой сборник популярных текстов, группирующихся вокруг тем, которые особенно интересовали меня в последние пять-семь лет: психологическое восстановление человека после сложных детских исто-

рий, и такие вытекающие из этого задачи, как реабилитация чувств, пересмотр отношения к прошлому, обретение и укрепление собственных психологических границ, движение от самооценки к самоподдержке, от созависимости к самодостаточности в отношениях с партнерами и др.

Книга адресована тем, кто чувствует себя потерянным в жизни и отношениях с другими людьми, и хотел бы обрести себя заново. Тем, кто страдает в отношениях, но не знает, как это можно изменить.

Название книги «Возвращение» означает по сути дела возвращение себя себе. Наверное, одним из бессознательных моих вдохновителей в этом смысле был С., проходивший у меня терапию около трех лет, и сказавший однажды, что лучший подарок, который может получить мужчина, у которого есть буквально все, это – он сам.

Тексты написаны независимо друг от друга, но выстроены в книге в логичную последовательность, которая в достаточной степени отражает динамику личной психотерапии любого человека,двигающегося сквозь все названные темы – к себе. Эта динамика примерно такова: узнавание, проработка и принятие прошлого, узнавание, проработка и пересмотр нынешних отношений и событий, реабилитация любых собственных чувств и желаний, пересмотр самоотношения. Узнавание, принятие себя. То есть – *возвращение* (к себе). Именно поэтому название книги («Возвращение») совпадает с названием моего авторского проекта. Тренинг «Воз-

вращение», который я веду обычно раз в год, в Москве, идет три дня, и в условиях терапевтической группы можно с моей помощью и при содействии кого-то из моих учеников проработать некоторые из названных тем в психотерапевтическом пространстве. Программа тренинга есть в конце книги.

Полина Гавердовская

# Как построена книга

Книга состоит из трех частей. Первая называется «Там», и представляет из себя обобщение и переработку историй моих клиентов об их прошлом. В каждой истории или размышлении вы можете узнать себя: сложности жизни в родительских семьях, блуждания в полутьме неуверенности, сомнения в собственной ценности, потери или травмы, перенесенные в давних (или свежих) отношениях. Путаница между самооценкой, самоотношением и самоподдержкой. Обретение последней.

Вторая часть книги называется «Здесь», и приглашает пересмотреть в настоящем времени собственное отношение к себе, постепенно узнавая себя. В этой части много текстов посвящено работе с собственными границами, пересмотру отношений с людьми, обнаружению себя в отношениях и установление новых границ в новых отношениях.

Третья часть называется «Ты», и в ней собраны тексты о том, на что, по моему мнению, может быть похожа реальная встреча с собой.

В некоторых текстах я обращаюсь к читателю на «ты», в других на «Вы», это не означает флуктуаций уважения к вам, а продиктовано лишь форматом тех изданий, в которых тексты выходили впервые. Я решила ничего не исправлять.

Каждая часть завершается простыми упражнениями, тренирующими расширение осознания себя через увеличение телесной и психологической чувствительности. Эти упражнения не идентичны тем, что используются в тренинге «Возвращение», но идеологически близки. В данном случае упражнения подобраны так, чтобы можно было легко выполнять их самостоятельно. В конце второй части есть также авторский тест на созависимость. Сделав его, можно получить дополнительную пищу для размышлений.

\*\*\*

В конце книги есть раздел «Бонусы». Это тексты, которые не вошли ни в одну из частей, но должны, по моему мнению, быть в этой книге.

## Часть первая: Там

Люди, вышедшие из семей, где практиковалось физическое и /или психологическое насилие, склонны рассматривать любую собственную попытку защититься, как агрессию в адрес насильника. Могут быть совершенно поразительными их аргументы в защиту своей позиции. Они говорят: да, папа роется в моих вещах, но ему будет больно, если я буду запрещать ему. Да, мама бьет меня при моих друзьях, но ей будет обидно, если я накричу на нее. Мои родные вмешиваются в мои дела, говорят мне унижительные мерзости при свидетелях, вскрывают мою почту, тратят мои деньги, но... я не могу запретить им это, ведь им будет больно.

В чем здесь ключевой момент? Таких людей выращивали в состоянии спутанности границ. Их учили, что злиться, протестовать и защищаться – означает становиться менее удобным для родных, и за это наказывали. Им давали понять, что собственный дискомфорт – не повод доставить неудобство тем, кто является авторами этого дискомфорта. Чтобы позволить себе усомниться в привычной логике и рискнуть подумать иначе, нужно поставить необходимость этого «удобства» под вопрос. А в детстве их наказывали раньше, чем у них успевало возникнуть подобное сомнение.

Узнавание себя в этой зоне для такого человека – огром-

ный риск и колоссальный труд. Потому, что им буквально приходится идти поперек собственной природы. И как уроборос\*, кусающий себя за хвост, это невозможно и возможно одновременно. Нужно лишь захотеть :)

*Уроборос (др.-греч. οὐροβόρος, от οὐρά «хвост» и βορός «пожиратель»; букв. «пожиратель [свой] хвост») – свернувшийся в кольцо змей, кусающий себя за хвост. Является одним из древнейших символов, известных человечеству, точное происхождение которого установить невозможно. // Википедия*

# Жизнь с лицом

Иных маленьких людей воспитывали не словами, а лицом. Вот так, ты пришел из школы, а у мамы *лицо*. Что такое? Догадайся. Ходишь полдня, как в воду опущенный, вспоминаешь, что ж такого спровоцировало это *лицо*. Под вечер понимаешь: утром торопился в школу, оставил на столе крошки. Или кофе убежавший не вытер с плиты. Спрашивать маму бесполезно: на вопрос «что такое», она скажет «да так», и губы подожмет куриной попкой.

Проходит \*нцать лет, маленькие люди, воспитанные ~~куриной попкой~~ *лицом*, вырастают в больших, и продолжают делать с окружающими, большими и маленькими, то же самое – сигналият им *лицом*, когда что-то не так. Некоторые так и живут до смерти. А другим везет, они встречают кого-то, кого воспитывали словами. Эти, последние, делятся грубо на две категории: более внимательные и менее внимательные. Менее внимательные не замечают ~~куриной попки~~ *лица* у партнера и так дальше живут, пока владелец *лица* не заговорит о своих обидах словами. Более внимательные же замечают на *лице* попку и честно спрашивают: а что это у тебя с *лицом*? И это лечит.

Желаю вам всем иметь говорящих мам, а также быть (стать) таковыми) Пока не поздно.

## Эстафета нелюбви

Она говорит: «Я всегда на работе. Я вообще не помню отпуска. Этот бизнес, ему не видно конца и края. Н. снова ушел от меня к Л. Я понимаю, она больше ему подходит, она спортсменка, она свободнее. У них много общих интересов, и вообще она симпатичнее. Последний раз, когда он обнял меня, я вдыхала его запах, и чувствовала, что он очень родной мне человек, но уже семь лет вот так, я понимаю, у нас ничего никогда не будет. Я не успею родить. Я устала ждать».

Она говорит: «Мама всегда меня сравнивала. Говорила, что я плохая дочь. Хорошая дочь, это, во-первых, – отличница, во-вторых, – спортсменка, в-третьих, – с хорошей осанкой. И всегда была Оля из третьего дома. Баскетболистка, отличница, с хорошей осанкой. С большими глазами на лошадином лице. Я ненавидела ее. Я старалась ходить, как она и таращить глаза и губы, как она, но у меня не очень получалось. Мне хотелось, чтобы у Оли все в жизни стало не так, совсем плохо. Мама увидит это и полюбит, наконец, меня, а не ее».

Она говорит: «Мою маму бабушка не любила. Бабушку бросил дедушка, ей было тяжело. Она много работала, выпивала и поколачивала мою маму. Говорила ей: „Больше поплачешь, меньше попишешь“. И еще: „Нечего гулять, шалава. Иди, об угол почешь“. Я понимаю, почему моя мама та-

кая. Почему она так. Ведь ее не любила бабушка».

Она говорит: «Моя бабушка росла в войну. Ничего не было, все по карточкам. Оладьи из картофельных очисток. Ее папа выдергивал из розетки шнур и бил ее, чтобы вилка падала бабушке по голове. Мама (моя прабабушка) ее совсем не защищала. Потом он ушел к какой-то женщине со своей фабрики, дальше я ничего не знаю. Понятно, что бабушка не умела любить детей...».

Она говорит: «Если у меня будет дочь, как же я буду ее любить? Я же не умею. Мне нужно научиться любить детей заранее, до ее рождения».

Она смотрит в окно, затем на меня – глазами Скарлетт Йохансон. (Она вообще очень похожа на нее). Какая-то мысль вдруг изменяет ее взгляд, она медленно, будто в рапиде, поворачивается ко мне и говорит: «Наверное, нужно простить маму? И тогда все будет иначе?».

\*\*\*

Они всегда начинают не с того конца. Они всегда хотят еще что-то сделать с собой. Сначала – ходить, как Оля, чтобы мама заметила и полюбила. Затем быть похожими на Л., чтобы больше нравиться Н. Затем заранее научиться любить несуществующую дочь. Затем – простить маму. Но пропущено всегда одно и то же: кто будет любить саму тебя? И как тебя увидеть, если ты сама для себя невидима?

## Невидимые люди

Среди моих клиентов встречаются иногда невидимые люди. На самом деле, они, конечно, видимые. Но не совсем так, как другие. Если не предложить им пройти в кабинет, они останутся на пороге. Если не предложить попить, никогда не попросят. Они сидят у меня на диване, и ноги у них обычно не достают до пола. Поэтому очень часто они сидят, поджав их под себя. Садятся на диван с ногами, и ноги под ними исчезают. И если спросить: «Вам удобно?», они отвечают: «О, да!». А если через полчаса спросить: «Вы чувствуете свои ноги?», они скажут: «О, уже нет», а ноги на пол не опустят. Сядут в позу лотоса. Такие люди вообще хорошо складываются: вдвое, втрое, в позу эмбриона. При необходимости они, кажется, могли бы даже поместиться в чемодан, как Ури из «Приключений Электроника». Помните?

Если предлагать им разные вещи: чаю, плед, сесть поудобнее, подложить под себя подушки, чтобы не опираться спиной о яму, окажется, что им от всего этого становится лучше. А если не упоминать ничего, что они могли бы хотеть, их желания не появятся, ни для меня, ни для них. Как будто, им нужно время от времени напоминать, что они есть, и что они даже могут чего-то хотеть. Сами они в этом не уверены, и довольствуются во всем самым минимумом. Иногда я могу сказать: «У вас руки белые», и тогда они говорят «О,

да!», и размыкают сцепленные пальцы, и добавляют: «Я даже не заметил» или «не заметила». Или я могу спросить: «Что с вами, когда вы говорите обо всем этом?», и они говорят: «Ничего, все нормально», но дышать перестают через секунду после того, как прозвучал мой вопрос.

Это очень понятный бессознательный механизм: чтобы отрезать верхушку любого чувства, помогает остановить дыхание. Потому что дыхание – одна из самых важных телесных функций. Если не дышать какое-то время, тело перестает быть чувствительным, остается только легкий туман в голове. А когда тело слабо чувствует, что с ним происходит, эмоционально человек тоже становится ровный и гладкий. То есть, если дышать с большими паузами и очень поверхностно, то можно таким образом регулировать свою эмоциональную жизнь. Мы все научились этому в тех ситуациях, когда иначе было невозможно.

*Например, ты бежал изо всех сил и спрятался от кого-то большого и страшного. (Ты еще маленький, и когда ты сидишь на диване, ноги у тебя не достают до пола). От страха твое дыхание сбивается, но ты сидишь в углу этого большого дивана, в чулане, за деревом, в высокой траве или просто стоишь за углом и пытаешься справиться с дыханием. И если стараться не дышать, то, вроде бы, не так страшно. И, возможно, тебя не найдут.*

*Или – ты провинился и знаешь, что сейчас будут наказывать. Беда близко. У мамы характерным образом искривился рот. Или отчим очень знакомым тоном как бы переспрашивает тебя «Что-что?», и ты знаешь, затрещина – в следующем кадре. «Что-что» ему нужно для разгона, вообще его совершенно не интересует, «что» у тебя там. Он уже занес руку. Сейчас она резким движением прилетит тебе по щеке. Представляешь, что с твоим дыханием?*

Они никогда не говорят прямо, чего хотят от меня или от наших встреч. Сначала это кажется странным. Но потом я начинаю догадываться. Они с детства хорошо знают, что они – проблема. Что сам факт того, что они есть – уже плохая новость. Поэтому возникновение у них желаний – это двойная проблема, они знают это очень хорошо. Как же они могут сообщить мне, чего ждут или в чем нуждаются? Прийти, сесть, замереть и исчезнуть в диванном углу – это и есть подвиг.

Невидимый человек обычно владеет разными удивительными способами уменьшаться, становиться менее заметным, более тихим, необязательным. Если он рассказывает вам жуткую историю про то, как он еле выжил, то это будет история, рассказанная ровным голосом на грани слышимости. Вы согнетесь вперед, чтобы лучше понимать рассказ, а человек, поджав под себя ноги, ровным-ровным голосом будет тихо-тихо говорить о том, как он сидел в слезах на крыль-

це горящего дома и не мог уйти, потому что в доме осталась кошка. И войти внутрь за кошкой тоже боялся, и это его спасло, потому, что очень скоро дом рухнул.

Передать человеку знание, что он – проблема, можно по-разному. Можно всегда ругать его, когда он появляется в поле зрения. И тогда он научается не попадаться на глаза. Можно всегда добиваться от него согласия, и хвалить только тогда, когда он полностью «совпал» с родителями. Можно нападать на его идеалы и увлечения, критиковать все, к чему он имеет привязанность и склонность. Можно не уважать его частное физическое пространство: входить к нему в туалет, рыться в его ящиках и портфеле, грубо будить его или не слушать, что он говорит. Можно не выполнять своих обещаний, обманывать и не просить за это прощения. Не обязательно бить ребенка, чтобы он вырос сомневающимся в необходимости своего существования. Достаточно своим поведением сообщать ему переживание необязательности его присутствия.

Одно из главных открытий с такими людьми состоит в том, что исчезать они учатся примерно похожими способами, а когда появляются, обнаруживаются совершенно разные люди. Это нормально, люди и должны быть разными, быстрыми и медленными, вдумчивыми и темпераментными, веселыми и не очень. С разными вкусами, привычками, пристрастиями. Но для того, чтобы индивидуальность могла обнаруживаться, необходимо позволение быть, а его у таких

людей нет. Поэтому на первый взгляд такие люди удручающе похожи между собой.

В этом эссе я не буду рассказывать, как работать с такими людьми: мы учимся этому годы. Но общий смысл работы с остановленными переживаниями и следствиями этих остановок всегда состоит в том, чтобы запустить процесс собственного отступления в обратном направлении. Красота такой работы обычно состоит в том, что, поворачиваясь в обратную сторону, переживание отступления показывает нам весь исторический ход событий, только наоборот.

Так, сначала мы видим в терапии совершенно ровную поверхность (не) жизни человека, который сомневается в самой необходимости своего существования. Единственное, с чем мы вначале имеем дело – это с самой этой «ровной поверхностью». Я совершенно уверена, что терапевт, понимающий суть дела, может работать в любых парадигмах, и каждый сделает немного разные вещи по форме, а по сути – одно и то же. Телесный терапевт, наверное, попросит рассказать подробнее, как чувствует себя тело, когда человек сидит и не чувствует ног. Психодраматист поставит сценку, где главного героя сыграет другой, такой же замерший, потерянный, нелегальный, и протагонист (так зовется главный герой в психодраме) сможет спросить его, как он себя чувствует. Гештальт-терапевт (как я) скажет: «Всякий раз, предлагая вам что-то, я замечаю, что вы перестаете дышать. И всякий раз, замечая это, я гадаю, стало вам хуже или лучше от моего

предложения». Как можно догадаться, во всех трех случаях ответ будет еле слышен, и он будет таким: «Я и сам не знаю, что для меня лучше».

*Механизм, при помощи которого такие люди научились «не быть», (не хотеть, не злиться, не защищаться, не чувствовать радости, не сообщать важного, не предъявлять своих прав) распаковывается, как кочан капусты. Так, в ответ на мои вопросы о том, есть ли что-то что они чувствуют (или что они думают о том, что ничего не чувствуют) они начинают чувствовать хотя бы удивление. Замечая, что не дышат, начинают дышать. Замечая, что дышат поверхностно, делают пару глубоких вдохов, и вдруг чувствуют, как в кадр этого мгновения просачиваются краски.*

*Мир входит в сознание, как волна нового воздуха входит в комнату. Хочется пошевелиться: вдруг понимаешь, что сидишь, втянув голову в плечи, как в ожидании подзатыльника. Пошевелившись раз-другой, садишься иначе. Спускаешь ноги вниз, находишь носками пол: пальцы приятно щекочет высокий ворс ковра.*

*Вдруг выясняется, что за радостью оживания маячит страх. Чем глубже позволяешь себе дышать, тем становится страшнее. Но если не переставать дышать, то можно набраться достаточно смелости, чтобы начать этот страх понемногу рассматривать. В это время внутренний план сознания обычно начинают атаковать картины*

*из прошлого. Все детские потери и горести, все юношеские метания, все обиды, все слезы и вся боль – теперь здесь. Знакомые лица заговаривают с нами: иногда это вспоминается именно, как звуки знакомых голосов («Моя дочь не может учиться на четверки»; «Желаю, чтобы тебе было так же тяжело, как мне»; «Иди сюда, я поговорю с тобой»; «Иди отсюда, я не желаю тебя видеть»; «Верни свое имя назад, ты мне больше не сын», «Лучше бы тебя вообще не было, жертва аборта»...).*

Иногда мы видим картины без слов: мерцающий свет и тени, хлопки входных дверей, чьи-то уходы и приходы, синяя зимняя мгла с одним фонарем в левом нижнем углу окна, кто-то сдавленно плачет, и ты знаешь, кто и почему, но понимаешь, что нем и мал, и не можешь пошевелиться, как в дурном сне. И страх сковывает, мешая понять, что же тут можно сделать. Если не отступать и всматриваться в этот страх все более пристально, выяснится главное: все самое ужасное уже произошло. Тебя не всегда любили, тебе не разрешали высказываться. Возможно, тебя унижали, пугали или даже били, но ты выжил. И если ты дышишь, и, удивляясь этому, дышишь все глубже, тут ты начинаешь чувствовать, что твои руки сжимаются в кулаки: злость.

Злость – это благая весть, первое, что делает невидимых людей видимыми. Самое время приостановить эту длинную

историю. Вы и так, наверное, понимаете, что в эти восемь тысяч знаков упаковано около двух лет еженедельных встреч. Когда-нибудь я напишу продолжение этого текста, хотя прямо сейчас я совсем не знаю, о чем он мог бы быть.

## Упражнение «Сканер»

*Как я и обещала в предисловии, в конце каждой части будет упражнение, которое поддержит вас в самоисследовании. А в конце третьей части будет даже два упражнения. Упражнения напрямую не связаны с содержанием прочитанных вами текстов, но полезны потому, что повышают общий уровень осознанности. Итак.*

*Когда мы говорим о дискомфорте в отношениях, которые мы почему-то не можем изменить к лучшему, в следующую минуту мы, вероятно, заговорим о зависимом/созависимом поведении в отношениях, это означает, что еще через минуту мы непременно произнесем какие-нибудь слова вроде «границы», «дискомфорт», «дистанция» или «слияние». Потому, что зависимое/созависимое поведение в отношениях предполагает слабое представление о границах (своих и чужих), низкую чувствительность к дискомфорту, недостаточный (из-за этого) навык модерирования дистанции (и физической и эмоциональной), и, как следствие, большой объем в личных отношениях и отношениях с собой и миром того, что мы называем «слияние» – низкая дифференциация... всего. Чего, спросите вы? Да всего, всего. Здесь круг замыкается, мы вновь приходим к слову «границы».*

*В разговоре о возвращении чувствительности хочу поделиться с вами упражнением под названием «Сканер». Оно*

широко известно в различных модификациях и восходит, вероятно, к восточным практикам медитации. Также это упражнение весьма популярно в телесноориентированных ветвях помогающих практик. В тренингах я его не использую, а вот в индивидуальной терапии оно бывает очень кстати. Нам понадобится самый простой его вариант. Оно длится 5—10 минут.

Сядьте удобно, закройте глаза. Проследите за тем, чтобы ноги/руки не были перекрещены, а ступни стояли бы целиком на полу. Если можно, лучше разуться. Замечая, как вы дышите, внимательным внутренним взглядом пройдите по телу, сверху вниз. Это похоже на сканер: внимание смещается равномерно, не торопясь, сантиметр за сантиметром. Не оценивайте свои ощущения, просто отмечайте их. Самым заметным обычно являются точки опоры: спина, ягодицы, ступни, руки. Отмечайте, как ваше тело опирается на кресло (диван? стул?) и пол. Встречайте внимательно ощущения в лице: лоб, брови, ноздри (воздух входит и выходит сквозь них), рот, щеки. Если ощущения в теле изменяются в тот момент, когда вы замечаете их, замечайте и это и идите дальше. Шея, горло (часто бывает напряжено, отмечайте это), спина... Так просканируйте все тело. Встречая напряжение или любое иное ощущение (тепло, давление, дрожь, холод, тяжесть), просто отдавайте ему частичку своего внимания и идите дальше. Если вы отмечаете, что какая-то часть тела ничего не чувствует, просто

пошевелите ею: чувствительность вернется. Заканчивайте ступнями: можно также чуть пошевелить ими. Отмечайте «появление» пола в контакте с вашими ступнями. Пробежите еще раз внутренним взором по телу и медленно возвращайтесь, открывая глаза.

Упражнение «Сканер» может быть универсальным началом любого разговора о возвращении чувствительности (телесной/эмоциональной), о психосоматике и тревоге, о стрессе, о том, что выбрать и о том, чего хочешь. И о границах, конечно, потому, что какие же границы без чувствительности? Если вам нужно быстро успокоиться, и у вас есть пять минут, оно также подойдет. Запоминайте его, оно еще понадобится.

## Часть вторая: здесь

Одно из «не остывающих» откровений в психотерапевтической работе, такое. Если детство – это когда родители делают с нами плохие вещи, то взрослость – это не то время, когда взрослые перестали делать с нами плохие вещи. А то, когда мы научаемся делать их сами себе. Исцеление – это не то, когда мы перестали их себе делать, а то, когда мы научились это замечать. Разница между взрослостью и исцелением ощущается так сильно, что дальше люди уходят с психотерапии. Поэтому я ни разу не видела у себя человека, который бы совсем перестал делать себе те плохие вещи, которыми его мучили родители. Следующая часть – о том, как начать замечать привычные способы обращаться с собой и пробовать новые. Сюда входит научение способам останавливать других, когда они делают вам то, что вам не подходит.

## Целебная сила отказа

*Мало кто действительно умеет говорить «нет». Ведь нет – это место, где я больше не готов двигать свою границу. А сосуществование с людьми (в семье, детском саду, классе, лагере, ВУЗе, на работе) предполагает компромиссы, то есть – непрерывные подвижки этой самой границы в неизвестном направлении. Считается, что уступить хорошо. Входить в чужое положение – правильно. На всех языках есть аналог нашему выражению «Войди в мое положение».*

Услышали свои знакомые голоса? Я – да.

Паразиты и сумасшедшие все время меняются ролями. Сегодня я отдавал свое, стесняясь сказать «нет», завтра я же возьму чужое потому, что «это нормально». Ведь нормой принято считать все что угодно, если оно... среднестатистическое. «Я дал тебе в долг месяц назад или выполнил твою работу в выходной, поэтому у меня появилось „моральное право“ не доделывать свою, скинув тебе. Ах, я тебя не предупредил? Ты – тоже». Мир без границ – мир психопатов.

«Нет» отрезвляет: появляется граница. Один решает: «хватит», и даже осмеливается сказать это вслух. «Нет», – говорит он, – «пятнадцатой печеньки (восемнадцатый раз в долг) не будет». Тот, кому это адресовано, думает: и прав-

да, придется встать и пойти за печеньками самому (выйти, наконец, на работу). Один научается отказывать, другой научается что-то делать сам. И оба они теперь знают, что предел существует. И обоим от этого лучше.

### *Лирическое отступление*

*Как известно, политики США в течение нескольких сотен лет «играют» со смертной казнью. То вводят на нее мораторий, то вновь его снимают, то расширяют, то ограничивают круг преступлений, которые должны караться смертной казнью. По сей день в разных штатах разное положение вещей в связи со смертной казнью.*

*За годы на эту тему проведено много социологических, психологических и других исследований, меня же заинтересовали следующие данные. Согласно данным организации *Death Penalty Information Center*, основанных на отчетах *Федерального Бюро Расследований (FBI, Federal Bureau of Investigation)* в штатах, где введен мораторий на смертную казнь или она отменена количество совершаемых преступлений стабильно ниже, чем в штатах, где данный вид наказания имеет место быть (за период с 2005 по 2005 г эта разница в среднем составляет 38.1%).\**

*Парадоксальный, но красивый факт, правда? Известно много его трактовок, но мне ближе всего следующая. Понятно, что существование (и применение) смертной казни*

*является ясной границей, которую проводит перед людьми целое государство: «За убийство или измену родине мы убьем тебя». Почему же это не действует? Полагаю, потому, что сильнее действует позволение убийства. В стране, где можно убивать государству, мне тоже – можно.*

*\*Источник:* [http://www.rae.ru/forum2012/248/1032?go=article\\_add&id=248#\\_edn8](http://www.rae.ru/forum2012/248/1032?go=article_add&id=248#_edn8)

# Экологичное выражение агрессии?

Этот текст родился в процессе обсуждений с участниками тренинга по исследованию созависимых состояний. В течение месяца мы последовательно двигались по пути исследования себя в отношениях. Мы начинали с тренинга опознавания чувств и узнавания таких защитных механизмов, как слияние и проекция, исследовали отличия слияния от близости, учились лучше ощущать и обозначать свои границы, а также рассматривали те механизмы, которые этому мешают. Разбирались, в чем разница между предположением и реальностью, потребностью и мечтой. Учились отказывать и/или отказываться.

Неоднократно возникала следующая тема. Когда человек (наконец!) обнаруживает себя среди чужих смыслов и потребностей, он становится более чувствителен к тому, что ему не подходит. Поскольку, он начинает более ясно различать, где его желание, а где не его. По сути дела, распаковывая все эти автоматизированные механизмы предательства собственных потребностей, мы запускаем процесс, обратный тому обесчувствливанию, которое сопровождало человека многие годы, пока он учился подстраиваться под тех кому было так удобно.

Неудивительно, что после таких открытий перед многими встает один и тот же вопрос: а что собственно, делать даль-

ше? С человеком совершают некие вещи, которые ему не годятся, а он только сейчас понял, что они ему не годятся. Мириться с этим он больше не хочет. К тому же, практически все участники тренинга отмечают наличие опыта, когда подавление дискомфорта все равно ведет к разрушению отношений: люди либо отдаляются друг от друга, либо происходит взрыв, и отношения рвутся по этой причине.

Многие задают один и тот же вопрос: «Как экологично выражать агрессию?». Отвечу ровно так же, как отвечаю студентам-психологам и будущим психотерапевтам на этот вопрос: в выражении агрессии *как таковой* нет ни малейшего смысла. Более того: вообще, *в выражении чувств как таковых нет ни малейшего смысла*. Удивлены? Сейчас объясню, что я имею в виду.

Космос нашего внутреннего мира – вещь сугубо личная. Да, мы знаем некоторые законы, по которым этот космос живет. В строго научном смысле эти законы недоказуемы, но клиническая практика предоставляет некоторые эмпирические доказательства из серии «скорее всего, будет так, но» и после «но» идут описания возможных исключений. Да, опираясь на эти законы, мы можем прогнозировать поведение других людей, и ожидать с большей вероятностью тех или иных реакций от того или иного человека. Но, опять же, возможны исключения. И самое главное из этих исключений – мы сами. Даже себя мы можем предсказывать далеко не на 100%, что уж говорить о других? Одно и то же событие

в одном случае вызывает у нас одну, а в другом – совершенно иную реакцию. Да, мы можем объяснить, почему, но от этого не легче. Мы можем лишь накапливать опыт и пытаться его описывать. При должном трудолюбии и честности может статься, что примерно в середине жизни мы сможем, наконец, с собой познакомиться:)

Учитывая сказанное выше, делиться с партнером чувствами с целью управлять таким образом его поведением – идея не очень хорошая. Сам по себе тезис «Сейчас я расскажу тебе, что я чувствую, а ты послушай» – есть некий оборванный разговор. Если рассказ о том, что я чувствую, занимает полчаса, а после этого рассказа отсутствует просьба, вопрос, утверждение или любой иной месседж, мы имеем дело с манипулированием: *«Сейчас я расскажу тебе, что я чувствую, а ты сам догадайся, что тебе нужно сделать»*. Партнер в ответ обычно чувствует смутную злость (манипулирование всегда вызывает подспудно тяжелые чувства), после чего все его «догадки» о том, что он должен сделать, окрашиваются виной и выглядят несколько неестественно. Доброй волей и диалогом двух самодостаточных людей тут и не пахнет.

По моему убеждению, выражение чувств если и имеет смысл, то в двух случаях:

1. *Вам обоим от этого приятно.* Вы получаете удоволь-

ствие от процесса. «Ты такая красивая! Я всегда хочу тебя, когда вижу...» – «Я тоже без ума от тебя».

*2. Вы сообщаете о негативных чувствах, чтобы обозначить свою границу.*

И во втором пункте мы вплотную подходим к материям, активно дискутируемым участниками нашего тренинга. Зачем выражать агрессию? Как ее выразить? Полагаю, после моего теоретического отступления, ответы на эти два вопроса возникают сами собой.

## **1. Зачем выражать агрессию?**

Чтобы уведомить партнера, что он делает что-то нежелательное и неприемлемое. Заметьте, уведомить, сообщить, проинформировать – совсем не то, что выгрузить в партнера весь объем злости, накопившейся у вас с рождения к таким широкоплечим рыжим мужчинам, как он. (Если мы упомянем здесь весьма неоднозначного Берта Хеллингера, то вспомним, что агрессия, стыд, вина – могут быть и вовсе родовыми чувствами) Зачем все это вашему партнеру? Просто потому, что он подвернулся вам под руку именно сегодня? Согласитесь, это не очень справедливо. А главное – совсем непрактично.

## 2. Как выражать агрессию (экологично)?

Я думаю, принимая в расчет вышесказанное, неэкологично у вас уже не получится. И все же, несколько советов.

А) Не преследуйте цель ОТРЕАГИРОВАНИЯ агрессии с партнером. Как правило, ему достается больше, чем он заслужил. Лучше сделайте это со своим психологом, у него есть супервизор, пусть потом разбираются.

В) Обозначьте конкретно, чем вы недовольны. Объясните, ПОЧЕМУ, если требуется. Говорите о СВОИХ чувствах.

С) Старайтесь держаться в рамках Я-сообщения. Говорите «Я расстроен, что...», «Я очень обижена, когда», «Я была задета тем, что...». Воздерживайтесь от Ты-сообщений: «Ты меня унижаешь», «Ты подлый», «Ты козел...».

*И самый главный пункт:*

Д) Сформулируйте, чего вы хотите от партнера и будьте готовы к поддержанию диалога. Скажите «Я прошу тебя быть со мной побережнее», «Пожалуйста, не говори то-то и то-то», «Я бы хотела уехать на неделю, постарайся меня понять», «Не уезжай без меня потому, что».

Учтите главное: если этот последний пункт отсутствует в вашей с партнером коммуникации, все остальные тоже не имели никакого смысла. Выражение чувств (как и вообще любое высказывание) играет коммуникативную роль. Если вы выражаете свои чувства партнеру ПРОСТО, ЧТОБЫ ВЫРАЗИТЬ, это значит, что вы предпочитаете использовать другого человека, как сточный канал. Ничего удивительного, если он будет делать с вами то же самое.

# Заметка про самооценку

Понятие «самооценки» – одна из довольно вредных когнитивных затычек, оставшихся нам со времен молодой полу-советской психологии прошлых десятков лет. По нему узнаются врачи-психиатры, никогда не бывшие на курсах повышения квалификации и школьные психологи, занимающие чужое место.

Можно лишь догадываться, что понимается под этим словом. Допустим, есть я, какой-то там. И есть моя самооценка. Какой я на самом деле, никто не знает, в том числе – я сам. Потому, что меня не научили ни чувствовать себя, ни интересоваться этим. При этом моя самооценка – это вовсе не я, а что-то вроде авоськи с виртуальными апельсинами в правой руке (для левшей – в левой).

И если мне самому как-то нехорошо, то этот факт я игнорирую, а внимание мое все приковано к авоське: апельсинов там мало.

Еще есть вспомогательная когнитивная затычка: «Повысить самооценку». То есть, исхитриться и где-то раздобыть дополнительных воображаемых апельсинов, и тогда, по идее, мне станет не так плохо. В связи с этим придуманы разные способы «повышения самооценки» – убедиться, например, что и у соседа авоська полупустая; помедитировать, глядя в зеркало («я самая обаятельная и привлекательная,

у меня очень много апельсинов в авоське»...); составить список, какие конкретно прекрасные у меня апельсины в авоське, и так далее.

Эффект, как можно догадаться, от всего этого весьма временный. Внутреннее «нехорошо» – как было, так есть, а виртуальные апельсины превращаются в дуриан немедленно, стоит лишь немного от них отвлечься.

В свете всего вышесказанного я думаю, что акцент на самооценке – абсолютно ложный прием. В результате применения которого становится не важно, что реально со мной, от чего мне действительно хорошо или плохо, а важно лишь, как я сам себя оцениваю (зачем?) и как мне эту свою самооценку повысить (зачем?).

Здоровым антитезисом дискурсу про самооценку является, думаю, дискурс про самоподдержку (selfsupport). Когда важным становится то, что реально есть. Отличие очевидно: когда я идентифицируюсь с тем, что со мной реально происходит (горе или радость, стыд или гнев, печаль или воодушевление), я устраниваю расщепление (на «меня» и «мою самооценку») и начинаю с уважением относиться к собственным внутренним событиям. В таком случае мне уже не придет в голову, горюя о конце любви или смерти близкого, заняться повышением самооценки. Речь-то не о самооценке, а о том, что мне плохо, и это нужно просто пережить. Об этом – следующий текст.

# Самооценка, самосознание, самоподдержка или почему не будет «все хорошо»?

*Саша (девочка, 3 года), рыдая:*

*– Ирина Анатольевна! Петухов сказал, что я Баба Яга.*

*Ирина Анатольевна (воспитательница):*

*– А ты сама как думаешь, кто ты? Надо иметь свое мнение.*

Меня очень радует тот факт, что в русскоязычном (около) психологическом поле становится все больше людей, которые могут складывать слова в предложения и даже ставить эти предложения в таком порядке, чтобы возникал связный текст. Вот только некоторые слова продолжают употребляться не по назначению. Сегодня (как всегда, вдохновленная разговором с одной из своих клиенток) я вдруг решила поговорить о тех трех словах, которые вынесены в заголовок текста: самооценка, самосознание, самоподдержка. Согласитесь, слова знакомые? Если вы считаете, что знаете разницу между ними, не читайте дальше.

Условимся, что частота обращений к слову в поисковиках положительно коррелирует со степенью его представленности в массовом сознании. Результаты поиска по этим словам

в «народном» поисковике такие:

*Самооценка – 2 млн. ответов; самосознание – 1 млн. ответов; самоподдержка – 51 тыс. ответов;*

Баловства ради я забила в строку поиска название народно же любимого «баяна», написанного мной лет десять назад, Ликбез для будущего папы – 527 тыс. ответов. Результат меня поразил. 527 тысяч человек (в месяц?) спрашивают у интернета, как заставить мужчину почувствовать себя беременным, а что такое самоподдержка, интересуется при этом в десять раз меньше. Изумительно, что людей так сильно волнуют неважные вещи. Меж тем, о важных они почти не задумываются. В этом виден удручающий дефицит нашей самоподдержки, и я хочу поговорить об этом подробнее. Но начну не с нее, а со слов, которые часто используют вместо нее.

## **Самооценка и самосознание —**

...очень близкие понятия. Литобзор, который мог бы охватить оба эти понятия всерьез, займет много страниц, поэтому начинать не будем. Достаточно того, что одна из первых же открытых мной статей начиналась словами «Понимание самосознания связано с серьезными трудностями». Не согласиться сложно, поэтому далее предлагаю мои соб-

ственные рассуждения о том, что такое самосознание, в тех ровно пределах, в каких это может быть полезно обычному человеку, если он не Гегель.

Говорить о самосознании младенца можно тогда, когда он начинает отделять себя от матери. Разумеется, любая цифра здесь возраст – условность, но допустим, примерно 1 год. (Ясно, что иногда этого не происходит и в 30 лет). Самосознание взрослого человека в первую очередь предполагает восприятие собственного тела и его места в системе других тел и событий физического мира, отдельно от всего вышеназванного. Проще говоря, самосознание – это отдавание себе отчета в том, что я – это именно я. Например, я – Полина, женщина, мне 42 (я помню день своего рождения). Сию секунду я нахожусь в Москве (к сожалению), столице РФ (еще хуже). И пишу эти строки, сидя в рабочей зоне своего небольшого уютного кабинета, очень удачно отделенной от клиентской зоны полукруглой аркой. За окном шумит Центральное Чертаново (увы, не Лос-Анджелес), но стеклопакеты хороши, и я могу при желании закрыть окна, совсем забыть о шуме. Если в возникшей тишине я решу, что за окном Лос-Анджелес, со мной что-то не так. Психиатры скажут: нарушена аллопластическая ориентировка. А если я решу, что я и не Полина вовсе, а, скажем, Рита Резник, то, стало быть, нарушена и аутопластическая тоже. И в целом – нарушено самосознание.

Еще одна важная работа самосознания состоит в том, что-

бы заглядывать «в себя». Сюда относится все, что касается самовосприятия состояний и структур сознания, о котором говорит феноменология устами Гуссерля, и не только. По идее, вооружаясь собственным сознанием, я могу наблюдать за собой, а также – за тем, как я это делаю (наблюдаю за сознанием). То есть, описывая вам свой кабинет, Чертаново за его окном и фантазии про Лос-Анджелес, я могу по ходу дела отметить, как сортирую, о чем говорить, а о чем – нет. Также я отмечаю, как 1) мне слегка неприятен тот факт, что я в Чертаново (а оно сами знаете, где), как 2) фантазии о Лос-Анджелесе вызывают во мне смутную печаль и как 3) мне слегка неприятен в целом тот факт, что мне это 1) неприятно и 2) печально. (Только кажется, что все это слишком сложно. Любой уважающий себя выпускник второй ступени Гештальт Института умеет и не такое).

Способность сознания заглядывать в себя называется рефлексией, а она по праву считается высшей формой самосознания. Это вполне понятно: заглядывать в себя станет не каждый. По некоторым мнениям Я – есть продукт рефлексии, впрочем, тоже с некоторыми оговорками. Скажем, если вы – Гордон Уиллер, уже не факт...

Способность сознания поворачиваться извне вовнутрь (и обратно) является необходимым условием восприятия внешнего мира, как существующего независимо от воспринимающего субъекта. В связи с этим также крайне важна работа сознания по дифференциации реальности на внеш-

нюю и внутреннюю. Работа эта столь же утомительна, сколь сложна, и в своих самых сложных аспектах далеко не всегда успешна.

Так, нам довольно легко ответить себе на вопрос, снаружи или внутри нас находится «рогалик» с маком до начала дружеского чаепития. Пока «рогалик» не съеден, он есть наша внешняя реальность. Хотя, поскольку мы о нем (о рогалике) частично думаем, то он есть также реальность немного и внутренняя. Не он сам, впрочем, а его репрезентация. По мере поедания, рогалик (и мак тоже) все в большей степени превращается в нашу внутреннюю реальность, перемещаясь извне вовнутрь вместе с чаем. А репрезентация рогалика из внутреннего психического плана тем временем исчезает, уступая место каким-то иным объектам (возможно, утолив первый голод, вы начнете наконец замечать друзей, с которыми пьете чай). Если все пойдет хорошо, рогалик с чаем еще напомнят о себе через какое-то время приятным чувством тепла и сытости, а затем забудутся. В случае, если рогалик был плохим, и организм с ним не справился, мы вспомним его еще не раз. Риторический вопрос: рогалик – это внутренняя реальность или внешняя?

В случае тонких материй дело обстоит еще сложнее. Не буду долго рассуждать, а просто напомню вам один абсолютно неприличный, но выразительный анекдот. (Я сопоставляю его с историей о рогалике вовсе не по принципу перемещений пищи туда-сюда).

*Итак, трамвай, час-пик, напротив женщины покачивается «в стельку» пьяный мужчина. Его мутит. На резком повороте мужчина не справляется с организмом и основательно пачкает женщине пальто.*

*Женщина, обретя дар речи, восклицает:*

*– Мужчина, вы свинья!*

*Мужчина ненадолго трезвеет, несколько секунд брезгливо рассматривает женщину и парирует:*

*– Т-ты на себя-то п-посмотри.*

*Анекдот – гротескное изображение феномена проекции, когда в других мы видим и осуждаем то, что на самом деле принадлежит нам, но нами вытеснено.*

*Риторический вопрос: кто из них, все же, свинья?*

В заключение о феномене самосознания нужно сказать следующее. Самосознание подобно бортовому компьютеру с навигацией. Чем яснее у человека самосознание, тем лучше он понимает, кто он, где находится, в каком он состоянии, куда движется и какими располагает ресурсами. Мы

еще вернемся к тому, почему это все очень важно.

Понятие самооценки носит сильный социальный (и нарциссический) оттенок. Авторы, пишущие на эту тему, так или иначе, указывают, что самооценка связана с уровнем притязаний и успешностью, и формируется в основном двумя вещами: сравнением себя с другими людьми (и их успехами) и сравнением собственных успехов со своими же притязаниями (сравнением образа себя с образом идеального себя). Добавлю, что самооценка (и уровень притязаний) также сильно связаны с самосознанием, а последнее сильно связано с ранним детским опытом. Самосознание формируется в контакте с ключевыми взрослыми. Именно они впервые учат ребенка отличать свое и чужое, как внешнее, так и внутреннее. И если кто-то из них, скажем... тошнил на ребенка, а потом обзывал его же свиньей, у такого человека будут очень сильные проблемы с пониманием, кто он, где находится, что делает и за что в мире несет ответ.

Вообще, я считаю понятие самооценки достаточно вредной вещью. Сам факт его использования уже указывает на наличие злокачественного расщепления между актуальным положением дел и идеальным образом Я, к которому нужно стремиться (false self / real self), что мгновенно отсылает нас к нарциссической теме. В этом смысле курс на тему «поднять самооценку» выглядит также весьма несимпатично. Понятно, что чем лучше удалось ее «под-

нять», тем сильнее увеличивается разрыв между реальностью и тем, кем герой беседы никак не является. Мы мгновенно имеем дело в нарциссической ретравматизацией и так далее, и так далее...

*(Народный поисковик: «Поднять самооценку» – 1 млн запросов; «Тренинг поднять самооценку» – 1 млн запросов)*

## Самоподдержка

В русскоязычных источниках (я проверила две первых страницы топа) понимается, как умение хвалить или подбадривать себя в трудный жизненный момент. «Все будет хорошо», «Не грусти, малыш», «До свадьбы заживет», «В следующий раз получится» и др. В общем, по внешнему рисунку и внутренней сути дела под самоподдержкой (по крайней мере, в русскоязычном поле) понимают собственную способность актуализировать Внутреннюю Архетипическую Бабушку.

Русская Архетипическая Бабушка – это доброе, не критичное, любящее существо, с вязаньем, вареньем и пирожками, которое призвано давать не выросшему еще человеку безусловное принятие в его исконно-посконном виде: через еду, тепло и утешение. Без упреков и обвинений. Внутренняя Архетипическая Бабушка – очень важный для русскоязычного человека персонаж. Однако я предлагаю называть

его (ее) не самоподдержкой, а самоподпоркой. Ясное дело, эти два слова сильно похожи, но на будущее мне бы хотелось избавить понятие самоподдержки от инвалидизирующего оттенка. Вместе с тем не нужно думать, будто я плохо отношусь к бабушкам, напротив! У меня их было две, и если бы не они, то и я бы не (с).

## Selfsupport

Казалось бы, английский эквивалент русского слова «самоподдержка» – «selfsupport», калькой которого оно и является. Поискав, что пишут англоязычные люди по этому поводу, я утешиться не смогла.

Selfsupport:

*«Having the resources to be able to survive without outside assistance» // <http://www.oxforddictionaries.com/>*

*(Наличие ресурсов для выживания без внешней поддержки);*

*«The supporting or maintaining of oneself or itself without reliance on outside aid» // <http://www.thefreedictionary.com/>*

*(Способность поддерживать себя без обращения к внешним ресурсам);*

*«Independent support of oneself or itself» // [http://useful\\_english.enacademic.com/](http://useful_english.enacademic.com/)*

*(Независимая поддержка человеком или существом самое себя);*

Получается, в обыденном английском языке это слово используется как синоним нашего «самодостаточность». Ни с биологической, ни с психологической, ни с физиологической, ни тем более с физической точки зрения никакая самодостаточность, конечно, невозможна. Бензин, суп, вода, деньги, кислород и жизнь однажды кончаются. Лучше всего об этом могут свидетельствовать те, кто погиб в подводных лодках, но они молчат. В общем, слово «самодостаточность» нам тоже не в помощь. Оно лишь может использоваться для условной ориентировки. («Насколько твой Васенька самодостаточен? – Ну, он приходит из школы и сам греет суп, но как уроки сделает, начинает мне на работу звонить»).

## **Самоподдержка в гештальт-терапии**

Хочу рассказать немного о том, как понимается слово «самоподдержка» в современной гештальт-терапии, с которой я себя ассоциирую. Самоподдержка для гештальтиста – это идентификация со всем тем, что есть (а не с тем, чем или кем я никогда не являлся). Чем лучше у человека работает самоподдержка, тем полнее он способен идентифицироваться

со всей своей чувственной и потребностной сферой, включая желания (в том числе противоречивые) и осознаваемые дефициты. Собственно говоря, самоподдержка – и есть процесс этой идентификации.

Так, в ситуации какого-либо острого провала примером адекватно функционирующей самоподдержки будет признание: «Я очень расстроен, переживаю крушение надежд. Я в горе, и хочу оставаться в нем какое-то время». Неадекватными с точки зрения самоподдержки являются такие действия, как игнорирование остроты переживания и заявления вроде: «Зато я невероятно крут в вязании крючком», «Это не провал, а успех. Я победил в себе труса» или «Ничего страшного не произошло, не больно-то и хотелось». Понятно, что все эти идеи лишь уводят героя от сути дела, поскольку с их помощью человек пытается изменить свое реальное переживание и помешать себе осознанно находиться там, где он есть. А суть переживания в том, чтобы... принять поражение.

Потому, что только в этом случае можно:

- максимально полно почувствовать случившееся;
- максимально адекватно принять решение о том, что делать дальше;

Именно телесная, чувственная и смысловая идентифика-

ция с тем, что в данный момент есть, позволяет совершаться с нами дальнейшим изменениям. Так, признавая собственный провал, оставаясь какое-то время в переживании горя (печали), человек осваивает истинное положение дел.

Скажем, полно пережив некое фиаско, можно затем трезво обдумать, насколько разумны дальнейшие вложения в эту тему. Стоит ли дальше продолжать поступать в Сорбонну, сдавать на кмс по керлингу (бывает такое?) или атаковать любовью принцессу? Возможно, сопоставив остроту переживаний с объемом усилий, необходимых для победы, один выберет продолжать борьбу, а второй решит переключиться на нечто иное: поступить в Пединститут, по выходным бегать по парку и жениться на дочке главбуха. Добавим шепотом: еще неизвестно, кто из них лет через двадцать скажет, что счастлив, но и тот, что предпочел «борьбу», и тот, что «сдался», приняли единственно верные для себя решения, если смогли хорошо их обдумать и прочувствовать. Забегая вперед, скажу, что уверена: счастье (на мой взгляд) = адекватная самоидентичность.

В этом контексте можно несколько иначе взглянуть на некоторые привычные языковые штампы, которые замутняют и без того мутное общественное сознание. Что, например, такое «найти самоподдержку»? Если придерживаться договоренности, что самоподдержка – это идентификация с тем, в чем я реально нуждаюсь (или с тем, кто я реально есть), то искать тут особо нечего. Речь не о том, как найти

самоподдержку, а о том, как мы ее теряем. И наша цель тогда – понять, какими способами мы мешаем себе идентифицироваться с нашими реальными чувствами и потребностями. Скажем, Васенька, который приходит из школы и, проголодавшись, сам греет себе суп (не важно, что сварила его мама), в нашем понимании обладает хорошей самоподдержкой. И когда он звонит маме на работу потому, что соскучился, он снова обладает хорошей самоподдержкой: идентифицируется с потребностью услышать маму, и делает то, что может этому помочь. А Денис, находящийся в ссоре с мамой с прошлых выходных (застигнут курившим в форточку), игнорирующий ее суп «назло», и в мстительной тоске сидящий у окна – обладает низкой самоподдержкой: иных способов поддержать себя кроме супа у него все равно нет, другой мамы – нет, и все равно скоро придется встать и идти на кухню, только самооценка будет дополнительно поранена тем, что «не сдюжил».

# 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.