

ПОЛИНА ГАВЕРДОВСКАЯ

клинический психолог,
гештальт-терапевт



СТРАДАЮ,
НО
ОСТАЮСЬ

Книга о том,
как победить
созависимость
и вернуться к себе

Полина Юрьевна Гавердовская
Страдаю, но остаюсь.
Книга о том, как
победить созависимость
и вернуться к себе
Серия «Психолог Полина
Гавердовская. Как строить
отношения с теми, кто вам дорог»

*Текст книги предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70371259*

*Страдаю, но остаюсь. Книга о том, как победить созависимость и
вернуться к себе: Эксмо; Москва; 2024
ISBN 978-5-04-199475-4*

Аннотация

«Созависимость излечима», – уверенно говорит Полина Гавердовская, клинический психолог, ведущий тренер Московского Гештальт Института и создатель центра психологической помощи Gaverdovskaya Studio. За плечами автора 25 лет работы с клиентами и... опыт созависимых отношений.

Эта книга поможет разобраться в себе, если:

- не можете выйти из отношений, в которых несчастны;
- безответно «обслуживаете» других людей;
- недовольны тем, как складываются отношения в семье, на работе и с партнером;
- зависимое или проблемное поведение ваших близких разрушает ваши отношения.

«Себя нельзя изменить, но можно освоить», – утверждает Полина Гавердовская. Книга психолога – это тренинг, который предполагает ведение тетрадей и рисование «карт дня», а также спокойную и глубокую работу над собой.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Часть нулевая	8
О созависимости	8
Часть первая	36
Все, чего мы не замечаем	36
Слияние: это вообще что?	39
Семейные традиции. Интроекты	49
Слияние и зеркальные нейроны	53
Слияние и научение	58
Слияние, окситоцин и агрессия	65
Слияние и эгоцентризм	69
Слияние и границы. Маркеры границ	73
Слияние и авторство	76
Слияние в паре	82
Слияние, одиночество, свобода и вежливость	84
Как и зачем видеть слияние в жизни?	92
Как выходить из слияния?	99
Здоровое слияние	105
Часть вторая	107
Чувства	107
Тело каждый день	111
Телесная чувствительность и эмоции	115
Бесчувственность	118
Простые и сложные чувства	125

Простые чувства: радость
Конец ознакомительного фрагмента.

133

149

**Полина Юрьевна
Гавердовская
Страдаю, но остаюсь
Книга о том, как
победить созависимость
и вернуться к себе**

Моему папе

*** * ***

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Гавердовская П., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2024

Часть нулевая

Про что?

О созависимости

Проводя тренинги, вебинары или читая лекции про то, как работать с созависимыми состояниями, я по традиции представляю так: «Меня зовут Полина Гавердовская, и я бывшая жена алкоголика». То есть эта книга во многом автобиографическая. Пояснять на собственном примере – самое удобное и безопасное, что только можно придумать. За свои пятьдесят лет я успела сделать все наиболее типичные и тем самым ценные глупости, какие могли бы мне понадобиться для иллюстраций, у меня имеется целая библиотека личных примеров, как и что не надо делать в разных ситуациях. Есть, конечно, вещи, которых я никогда не делала, но они нам и не пригодятся. Кроме того, двадцать пять лет психологической практики (работа с клиентами, супервизия и преподавание) позволяют мне синтезировать кейсы из воздуха, если это нужно. Поэтому тут нет полностью реальных кейсов, ничья конфиденциальность не нарушена. Также в книге много ссылок на сайт, созданный специально к ее выходу. Вы можете посмотреть видеопримеры к некоторым тезисам.

Слово «созависимость»

Мы все понимаем термин «созависимость» очень и очень по-разному. В англоязычной литературе мне было довольно трудно найти действительно любопытные исследования на эту тему, поскольку иностранные ученые относят созависимое поведение скорее к социальным явлениям или же рассматривают его вместе с другими психическими страданиями, такими, например, как личностные расстройства.

Общественное сознание прочно ассоциирует слово «созависимость» со словом «зависимость» – с этим также трудно спорить. Эти термины тесно связаны исторически, лексически, идеологически. Родственники и близкие людей, страдающих зависимостью (не важно, химическая она или же, например, игровая), обычно обладают особым личностным профилем. Однако в процессе исследования явления зависимости стало ясно, что личностный профиль созависимого не был «сделан» зависимостью их близкого, а, скорее, наоборот. Люди, склонные к созависимости, создают отношения, подходящие под их характер и личностные черты. Даже если они находят партнеров без всякой заметной зависимости, те, как правило, обладают другими (разрушающими жизнь) особенностями.

Например, созависимыми являются партнеры патологически агрессивных людей, системно неверных (при моногам-

ном договоре), с иными выраженными проблемными личностными чертами и так далее. Поэтому, даже упоминая термин «созависимость», мы все равно обречены совершить некую смысловую дугу (через упоминание возможного за­висимого или сложного родственника) и вернуться к вам. То есть к нам – созависимым. Возможно, вы купили книгу, узнав себя в каком-то из моих многочисленных текстов о созависимости.

Для кого эта книга?

Скорее всего, вы читаете ее, потому что вас интересует тема созависимых отношений. Возможно, вы читали другие мои книги и статьи по теме, участвовали в каком-то из моих семинаров и приобрели книгу, чтобы узнать что-то еще. Думаю, ваши ожидания оправдаются.

Итак, книга для вас, если:

- Кто-то из ваших родителей или родных были зависи­мы (алкоголь, наркотики, игромания) и/или характеризуются проблемным поведением.
- У вас есть/был тяжелобольной (психически или физиче­ски) близкий.
- Ваш жизненный партнер зависим.
- Ваш жизненный партнер имеет проблемное поведение, которое делает ваши отношения несчастными, но вы все равно продолжаете их. Это может быть хроническая неверность

(при моногамном договоре), лживость, агрессия вербальная или физическая, любое поведение, разрушающее отношения.

- В семье, откуда вы родом, случалось физическое или иное насилие.

А также:

- Вы недовольны тем, как складываются ваши отношения с людьми.

- Вы часто обнаруживаете себя в договоренностях, которые вам позже не нравятся.

- Вы вообще не умеете договариваться или вам так кажется.

- Вы «обслуживаете» других. Вам кажется, будто в любых отношениях вы сделали недостаточно, хотя по некоторым признакам ваш вклад всегда больше.

- Есть целый ряд людей, которые зависят от вас. Однако, когда вы болеете, некому сделать для вас чай с имбирем. Даже без имбиря некому.

- На работе, в бизнесе, дома вы часто слышите в свой адрес обвинение, будто вы что-то были должны, но вы не согласны с этим.

- Вы очень удивляетесь, когда вам говорят, что вы агрессивны. Ведь вы просто защищались.

- Вы хотели бы знать больше о том, как защититься от психологического манипулирования.

- Вы очень удивляетесь, когда вам говорят, что вы мани-

пулятор, на самом деле вы просто тактичный и робкий человек.

- Вы хотели бы создать долгосрочные отношения, но их нет. Вы всегда выбираете «не тех» мужчин и женщин.

- Вы страдаете от социальных страхов. Вам трудно даются коммуникации «снизу вверх» или любые другие. Возможно, вы испытываете сложности такого рода только с определенным типом людей.

- Вы в любовном треугольнике с любой его стороны, и вам это не (!) нравится.

- Вы хотите прервать какие-то важные, но ранящие вас отношения и не понимаете как.

- Вы в процессе расставания или сразу после него, и вам хочется восстановиться быстрее.

- Ваше сердце разбито. Вы давно не можете оправиться после разрыва важных отношений.

Узнали себя? Отлично. Читайте книгу целиком и постарайтесь выполнять упражнения и проводить эксперименты, которые есть почти в каждой главе. Если их выполнение сочетать с ведением тетради, может получиться целый самостоятельный тренинг, расположенный во времени так, как вам удобно. И к его прохождению можно возвращаться, если, когда и сколько захотите. И, что немаловажно, вы купили его по цене книги.

С чего все началось?

«...Роберт Холброк Смит родился 8 августа 1879 года в городке Сент-Джонсбери, штат Вермонт, США, в семье Сюзан Холброк и Уолтера Перрина Смита (1841–1918). Его родители были очень религиозными людьми и часто заставляли юного Боба посещать службы в местной церкви и ходить в воскресную школу», – сообщает нам Википедия про одного из основателей Общества Анонимных Алкоголиков (АА).

Официальной датой основания АА считается 10 июня 1935 года. Это день, когда Боб Смит выпил свою последнюю бутылку пива. Между окончанием юности Роберта Смита и этим 10 июня 1935 года лежат годы пьянства, сломанных надежд, разрушенных планов и другие огорчительные безобразия.

Однако Боб действительно оставался трезвым с 10 июня 1935 года вплоть до своей смерти от колоректального рака 16 ноября 1950 года.

Второй важный человек в этой истории – Билл Уилсон. В то самое время, пока Боб Смит разрушал собственную жизнь алкоголем, Билл Уилсон... не поверите, разрушал тем же способом свою. Большая удача, что им довелось встретиться. В разговорах они пришли к тому, что обсуждать трезвую жизнь, делиться горестями, общаться, имея общую беду (алкоголизм), – лучше, чем держаться трезвым (или снова пить)

одному. И тогда они придумали АА.

В 1937-м АА насчитывало 40 участников, а к 1995-му – уже два миллиона. То есть это оказалось гениальным *изобретением*. Люди, страдающие алкоголизмом, встречались в малых и больших группах, обсуждали, как устроена их жизнь, в том числе и как она разрушалась из-за алкоголя, – и пока они вот так разговаривали и поддерживали друг друга, им удавалось оставаться трезвыми. Кому-то удавалось долго, кому-то менее долго, но кому-то и всю жизнь.

* * *

Здесь хочется сделать небольшое и необязательное отступление. В апреле 2019 года нам с коллегами из Киева повезло слегка заблудиться в Нью-Йорке. Город был прекрасен: цвели нарциссы, ветер шевелил флаги, а мы с друзьями искали метро. Нью-Йоркское метро сверху иногда напоминает вход в подвал, поэтому мы с нашими московско-киевскими глазами блаженно растерялись там, заглядывая в каждую дверь, ведущую на цокольный этаж. Одна особенно привлекла меня, и я спустилась куда-то вниз, ничего не успев понять. В проеме двери был виден просторный холл, где довольно большая группа людей доброжелательно гудела у буфета. Было похоже на кофе-брейк конференции. Немедленно передо мной возник длинноволосый седобородый мужчина лет семидесяти с широченной белозубой улыб-

кой и тут же произнес: «*Hi, you are welcome!*»

Оказалось, я ненароком зашла на встречу Общества Анонимных Алкоголиков. Всего несколько секунд, но клянусь вам, ни разу в жизни я не чувствовала себя настолько *welcome* где бы то ни было еще, включая свою собственную семью. Отступление окончено.

Вскоре после начала работы АА стало понятно, что у людей, страдающих алкоголизмом, есть родственники. Это их семьи: жены, мужья, дети, родители. Они, как выяснилось, тоже нуждались в помощи. Им требовалась поддержка и на время, пока близкие проходят лечение, и после. Для них организовали группы, названные Ал-Анон, группы для со-зависимых. Я написала это слово через дефис единственный раз, чтобы показать его вторичное происхождение относительно слова «зависимый»¹.

Самым, на мой взгляд, поразительным открытием в ходе работы групп Ал-Анон стало такое: не важно, прекращают или не прекращают зависимые употреблять свои вещества (или играть в свои игры – будь то казино, карты, автома-

¹ Проект Ал-Анон работает до сих пор во многих странах мира, включая Россию. А также с 1986 г. существует проект CoDa (*Co-Dependents Anonymous*) с похожей миссией и уже знакомой нам по проекту АА двенадцатишаговой структурой. (*Здесь и далее примечания автора, если не указано иное.*)

ты или симпатичная жена коллеги). Созависимые все равно страдают. Меняется лишь «контент» страдания. «Он пьет» превращается в «Он может снова сорваться», или «Он так груб с домашними, когда не пьет», или «Чем же занять Джэка, пока он в завязке», или «Теперь, когда он чист, мы совершенно потеряли контакт», или «Не могу перестать следить за ним, вероятно, теперь он не встречается с Кэтрин, но запал на Сьюзан». В общем, оказалось, что созависимость – это не социальный комментарий, не тяжелая жизненная ситуация, не временная трудность, не невезение. Созависимость – это прежде всего способ переживать себя и реагировать в отношениях. И так же как зависимость, созависимость никуда не исчезает сама по себе – это требует психологической работы. Иначе вы так и будете годами прислушиваться к звуку поворачивающегося в двери ключа, чтобы по характеру этого звука определить, трезвым ли возвращается ваш партнер, и так же как и десять лет назад, будете тайком просматривать телефон вашего драгоценного. Даже если он чист уже вечно, даже если с Кэтрин и Сьюзан (Аней и Машей) давно покончено, даже если это уже давно другой партнер. И я, как бывшая жена алкоголика, отлично знаю, о чем говорю: пьяный и трезвый по-разному поворачивают ключ в двери – мне достаточно (было) секунды, чтобы определить это. Но сейчас (и уже давно) мне это умение не нужно.

Как устроено страдание созависимых?

Когда мы говорим «созависимые отношения», мы имеем в виду, что вы в отношениях с зависимым. Однако созависимые отношения могут быть не только с зависимым. Любые отношения, где один из партнеров объективно повреждает пару своими выборами, а второй страдает, но остается, – созависимые. Возможно, вы оказались в кабинете психолога не из-за пагубных привычек партнера, а оттого, что устали от его двойной жизни (измен), эмоциональной неуравновешенности, агрессии или холодности и отсутствия в отношениях с вами. Разговор о созависимых отношениях всегда начинается с «он» или «она». Однако очень быстро беседа с психологом перетекает в плоскость ваших собственных переживаний и особенностей.

Оказывается, дело опять в вас. Как такое возможно, если алкоголик/наркоман/изменщик – не вы? Психолог выслушает ваш рассказ о жизненном партнере, а затем обязательно поведет разговор о вашей личной истории, начавшейся задолго до знакомства с драгоценным. И если вы не прервете работу с психологом (и чтение этой книги) в самом начале, постепенно станет ясно, что это была верная стратегия. Вот что вы поймете и после психотерапии, и после прочтения книги:

1. Мы состоим из отношений. Изначально мы и есть отно-

шения – отношения наших родителей с нами и друг с другом. Поэтому, чтобы прекратить вести себя созависимо, нужно разобраться, какая модель отношений изначально есть в вашей голове.

2. Мы возникли как результат отношений и развивались как их продолжение. Поэтому, чтобы прекратить вести себя созависимо, нужно разобраться, как мы видим и чувствуем себя в отношениях.

3. Какое-то время мы были функцией отношений родителей, отчасти – полем боя этих отношений, отчасти – оправданием для чего-то в этих отношениях, отчасти – причиной или поводом. Поэтому, чтобы прекратить вести себя созависимо, нужно разобраться, какую роль мы обычно играем в отношениях.

4. Отчасти мы являлись препятствием, иногда целью или даже сверхценностью каких-то отношений или – в каких-то отношениях. Кто-то был проблемой чьих-то отношений, кто-то ошибкой отношений, кто-то – простите меня – результатом халатного предохранения. Кто-то был подарком, кто-то – компенсацией. А кто-то – неудавшимся подарком и недостаточной компенсацией. Поэтому, чтобы прекратить вести себя созависимо, нужно разобраться, кем вы хотите быть в любых отношениях теперь.

5. Ради рождения кого-то была разрушена карьера (или несколько), чужая семья (или две), а может, была принесена и более крупная жертва: здоровье или даже жизнь. Кто-то

родился вместо кого-то, кто умер, а кто-то – чтобы поддержать семью или спасти чью-то репутацию. Поэтому, чтобы прекратить вести себя созависимо, нужно уметь отказываться от навязанных смыслов и становиться автором собственной жизни.

6. Если любой человек состоит из отношений, то все, что вы чувствуете в отношениях, ими же и объясняется. Да-да, все объясняется отношениями. И (забегая вперед) все, что у вас болит в отношениях, ими же исцеляется. Поэтому, чтобы прекратить вести себя созависимо, нужно уметь точно и честно осознавать свои чувства в отношениях, для чего мы будем много говорить о чувствах, границах и потребностях и о том, зачем и как их лучше осознавать, обсуждать и защищать.

7. Каким бы ни был драгоценный партнер, из-за которого вы все это читаете, в нашем с вами разговоре он будет вторичен. Ваш выбор партнеров не случаен, но и дело не в партнере. Дело в том, как вы переживаете себя в пространстве отношений с людьми вообще. И с близкими – в частности. И с самим собой – в первую очередь. Об этом и будем говорить. То есть дело, как обычно, в вас. То есть в нас. Именно поэтому большинство примеров я буду приводить на себе и из собственного не профессионального, а личного опыта. Потому что по складу своей личности я созависимая. Я точно знаю: чтобы прекратить вести себя созависимо, нужно пересмотреть все свои актуальные отношения, научиться

понимать себя и свои чувства, уметь говорить о том, что для вас важно, и принимать решения самостоятельно. Этого достаточно.

И отвечая на вопрос, заданный в заголовке: страдание созависимых устроено очень по-разному и состоит в том, что мы остаемся (до поры до времени) в отношениях, которые не поддерживают нас. Мы делаем это, потому что:

- плохо знаем и чувствуем себя;
- плохо понимаем свои чувства;
- плохо умеем поддерживать свои границы;
- плохо понимаем свои потребности;
- плохо умеем обсуждать свои потребности с нашими партнерами;
- плохо знаем, как сделать свою жизнь удовлетворяющей, полной и собственной.

Этот список может быть вдвое или втрое длиннее, и мы с вами можем долго рассуждать о том, как устроено страдание созависимых. Но выход всегда только один: продолжать узнавать себя. Созависимость и знание себя несовместимы. И эта книга поможет вам узнать себя глубже и на многих уровнях.

Идея книги про созависимость

Много лет работая с темой созависимости, я приходила в разное время к разным идеям и выводам. Я двигалась достаточно логично; ученики, клиенты и читатели очень помогали мне в размышлениях, подтверждая или опровергая те или иные догадки об устройстве феномена созависимости. Да, есть миллион быстрых техник самопомощи, штук тридцать из них я придумала сама, и многие вы встретите на страницах книги. Но многолетний путь отношений с этой темой привел меня в точку, где я думаю, что спасает только максимально полное знание 1) самого себя, 2) самого себя в истории и 3) самого себя в актуальных отношениях сегодня. Поскольку в нынешних отношениях всегда отражены вы сами и ваша история всех других важных отношений.

Поэтому здесь я в меньшей степени буду говорить о ком-то еще и в большей степени – о вас. О том, как узнать себя лучше. О том, как узнать себя лучшим – то есть с лучших сторон, которые, возможно, сейчас скрыты от вас, из-за чего вы не можете ими с удовольствием пользоваться. Основная цель: научить вас узнавать себя лучше без книги. Хотите перестать быть созависимым – как можно лучше познайте себя. И продолжайте делать это всю жизнь.

Вот вопросы, ответы на которые ждут вас:

- Как останавливать нежелательное поведение (в том числе свое)?
- Как простить себя за то, что вы (пока) не выходите из деструктивных отношений?
- И как из них все же выйти?
- Какими способами можно понимать себя, если под рукой нет психолога или других книг, кроме этой?
- На что обращать внимание?
- Как себя поддерживать?
- Как не путаться и не отчаиваться?
- Как научиться быть бережным к себе и при этом двигаться вперед? Потому что движение вперед – единственное, что по-настоящему важно. А это предполагает, что некоторые вещи придется оставить. И если при этом оставаться бережным к себе, движение принесет не стресс и разочарование, а радость и удовлетворение.

Единственная стоящая победа – остаться собой, научившись собой управлять. Себя нельзя изменить, но можно освоить. Этого достаточно. И тогда, шаг за шагом, мы становимся тем человеком, с которым нам хочется дружить.

Как построена книга

Вы держите в руках авторский тренинг по самоисследованию. И польза от него плавно нарастает к концу. Именно

так и происходит в психотерапии. Вереница мелких открытий о себе в какой-то момент как пазл укладывается в большой образ себя. Поскольку в первую очередь я психотерапевт и преподаватель гештальт-терапии, то и книгу построила по принципу обучения гештальту. Я последовательно проведу вас через пять ее частей, каждая из которых снабжает вас новыми компетенциями. Части следуют одна из другой и повторяют логику развития человеческой психики. По этой же логике был в свое время построен мой тренинг по работе с созависимыми состояниями «Возвращение»², который в 2020 году переработан в спецкурс МГИ (Московский Гештальт Институт). В каждой части вы будете встречать мои пояснения, как и почему та или иная тема связана с созависимым поведением и куда применить те или иные открытия о себе.

Итак, пройдемся по структуре книги.

В нулевой части я рассказываю о том, откуда взялась тема созависимости, как устроен наш способ страдать, как я понимаю работу с созависимостью с точки зрения гештальт-терапии, как родилась идея книги и как книга построена. Имен-

² Авторский тренинг Полины Гавердовской «Возвращение» посвящен исследованию созависимых состояний в экспериментальной игровой форме с последующим анализом переживаний и осознаний, возникающих у участников. Тренинг успешно шел десятки раз с 2014 по 2017 г. в России и Украине, впоследствии был переработан в терапевтический интенсив «Возвращение» (Киев, 2016 г.) и учебный интенсив «Возвращение» МГИ (2018–2019 гг.) и затем в спецкурс МГИ по работе с созависимым поведением (2020 г. – н. в.). С тренингом ассоциирована книга Полины Гавердовской «Возвращение» (2016 г.).

но этот раздел вы сейчас и читаете.

В первой части я рассказываю о феномене психологического слияния. Это довольно широкий термин, в том числе психоаналитический и гештальт-терапевтический. С его помощью нам будет удобно обсуждать такие вещи, как (не)желания, (не)зависимость, (не)взросление, (не)свобода, (не)способность за себя постоять, парные отношения, возникновение и распознавание чувств и эмоций, психологические (личные) границы, газлайтинг, психологическое манипулирование (и защита от него) и многое другое. Все, что связано с темой созависимости, связано также с темой слияния, с одной стороны, и с темой границ – с другой. В этой части много упражнений. Выполняйте их, если хотите понять тему. Психологическое слияние – принципиально важная тема в работе с созависимостью.

Во второй части поговорим о чувствах. Они нас интересуют не в лексическом или поэтическом смысле. Языки, на которых говорят люди, с одной стороны, весьма разнообразны и неоднозначны, а с другой – на удивление скудны. Для психотерапевтической работы не требуется много слов, обозначающих чувства, поскольку в поиске нужного слова люди обычно теряют и без того хрупкую связь с телом, отвлекаются и начинают играть синонимами, не увеличивая при этом знание самого себя. Поэтому нас, например, не интересует так называемое колесо Плутчика – красивая цветная схема в виде восьмилистника, показывающая 32 чувства, которую

вы наверняка встречали в сети. С таким же успехом чувств может быть 64 или 96. В работе с эмоциональной чувствительностью в психотерапии основной целью является развитие телесной рефлексии, чтобы вы научились хорошо понимать себя и действовать в собственных интересах, уважая контекст, среду и людей, которые с вами связаны. В этой части также много упражнений, которые важно выполнять.

Третья часть посвящена психологическим границам. Созависимое поведение невозможно, если ваши психологические границы в порядке. В каком-то смысле работа с созависимостью и есть работа с границами, но этот простой рецепт нереализуем отдельно. Чтобы избавиться от созависимости, нужно хорошо понимать, что такое слияние, и отлично ориентироваться в своих чувствах. Только тогда понятие границ становится рабочим. Я расскажу, как понимать этот термин, чтобы не умножать путаницу, которой в психологическом поле уже предостаточно. Обсудим виды границ – телесные, пространственные, временные, денежные и границы личности. Поговорим о том, как работать с этим понятием, чтобы оно помогало адаптироваться.

Четвертая часть называется «Как говорить о важном с теми, кто нам дорог» и посвящена теме потребностей и диалога. Обсудим, зачем нам чувства и границы – чтобы понимать себя и свои потребности и уметь сообщать об этом тем, кто с нами связан. Наши реальные потребности – это не то же самое, что «желания». Потребности связаны с целями и нашей

личностью. В отличие от желаний, потребности нельзя легко заменять друг на друга, не становясь при этом несчастным. Поэтому потребности важно осознавать и уметь про них договариваться. В этой же части есть глава про манипулирование. Я расскажу, что думаю про манипуляцию и манипуляторов. Забегая вперед: единственная реальная защита от межличностного манипулирования и манипуляторов – знать, чего и на каких условиях ты сам хочешь. Все остальные мануалы по защите от манипуляторов – лишь видимость решения проблемы.

Глава «Диалог» – это кульминация нашей с вами работы. Глубокое и системное понимание своей личной истории, своих чувств, границ и потребностей необходимо нам не для красоты, а чтобы действовать в мире людей в своих интересах. Моя основная идея работы с созависимостью как психолога – запустить и непрерывно поддерживать в вас процесс самоисследования. И в четвертой части мы разберемся, как все эти знания применять.

После некоторых глав есть отдельный абзац с одним и тем же названием: «**Чем это важно для нас в контексте разговора о созависимом поведении?**». Абзац появляется после глав, содержащих принципиально важные для темы созависимого поведения вопросы. Некоторые главы имеют дополнительный или связующий смысл. После них такого абзаца нет.

В конце нулевой части (ее-то вы сейчас и читаете) есть

раздел «Как вести тетрадь». В нем я расскажу немного о том, почему полезно не только записывать, но и рисовать.

Пятая часть книги – это мои статьи из разных изданий на тему созависимости, в которых содержится много полезных мелочей. Стиль текстов очень разный: это связано с форматом издания, запросившего статью. Я решила не интегрировать тексты в тело книги, а просто назвать эту часть «Бонусы».

Как я уже упоминала, у книги есть сайт. Там можно прочесть отзывы моих друзей и коллег о книге. Но главное для вас – это видеопримеры, ссылки на которые получают только читатели этой книги. Переходите на сайт, когда видите QR-код, – там будет видеопример того, о чем говорится в книге, и пояснение от меня.



УПРАЖНЕНИЕ «СКАНЕР»

А сейчас давайте сделаем одно базовое для этой книги упражнение. Его можно называть экспериментом или практикой – как вам удобно. Его цель – настроить ваше телесное внимание таким образом, чтобы оно

было доступно вам в любой момент, как ключ от дома. Я буду часто просить вас сделать «Сканер». Некоторые эксперименты в книге будут начинаться с этого слова, а дальше будет идти описание основного задания. Это означает, что к основному заданию нужно приступать уже после того, как вы сделали «Сканер». Он похож на восточную медитацию. Вы легко освоите его.

Я использую «Сканер» как способ настроиться на внимательное отношение к своему телу и внутреннему пространству: предлагаю его на некоторых тренингах, занятиях обучающих программ по гештальт-терапии, даю клиентам на дом и иногда даже предлагаю проделать его во время психологического вебинара или популярной лекции всем участникам. Он совершенно безопасен и может выполняться без тренера или помощника. Даже хорошо, если никто вам не мешает. Пока вы читаете книгу, предлагаю делать «Сканер» минимум дважды в день, утром и вечером. Это займет не более 10 минут.

Сядьте удобно, закройте глаза. Проследите за тем, что ноги/руки не перекрещены, а ступни стоят целиком на полу. 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 ощущения, просто отмечайте их. Самыми заметными обычно являются точки опоры: спина, ягодицы, ступни, руки. Обращайте внимание, как ваше тело опирается на кресло (диван, стул) и пол.

Внимательно встречайте ощущения в лице: лоб, брови, ноздри (воздух входит и выходит через них), рот, щеки. Если ощущения в теле изменяются в тот момент, когда вы замечаете их, отмечайте 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 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. Пробегите еще раз внутренним взором по телу и медленно возвращайтесь, открывая глаза. «Сканер» отлично подходит также для случаев, когда нужно быстро успокоиться и у вас есть пять минут. Запоминайте его, оно еще понадобится.

Как вести тетрадь

Если вы намерены прочесть книгу до конца и получить от нее пользу, пожалуйста, заведите нелинованную тетрадь или блокнот. В книге будут эксперименты и тесты. Некоторые из них предполагают развернутые ответы на вопросы. Делайте эти записи в тетради. А также записывайте туда все, что покажется интересным в процессе чтения. И еще я сейчас объ-

ясню, почему в тетради полезно рисовать.

Конечно, я, как и все мы, училась в школе и прекрасно знаю, что письменные задания, в отличие от устных, способствуют запоминанию совершенно иным образом, поскольку задействуют нашу моторную память. Наверное, у каждого из нас воспоминания о школьной рутине вызывают... мягко говоря, смешанные чувства.

Не поверите, но ни МГУ, ни долгие годы участия в обучающих программах по психотерапии у десятков российских и зарубежных тренеров не научили меня тому, чему научил недавно трехмесячный курс по медиации, который я организовала в Gaverdovskaya Studio для своих коллег в 2022 г. Преподаватели курса – Марина Береснева и Ольга Кославская, тренеры АКПП³, в качестве домашних заданий просили нас... рисовать карту дня⁴. Поначалу это казалось странным и бессмысленным. И даже немного раздражало...

...На психфак МГУ я поступила после окончания Московского художественного училища памяти 1905 года, имея диплом художника-графика и уже успев поработать оформителем и книжным иллюстратором. Все мои тетради за первые пару лет психфака были покрыты тематическими рисунками: изображениями синапсов, аксонов и дендритов, неандертальцев, мозговых срезов, а также беглыми портретами

³ Ассоциация Когнитивно-Поведенческой Психотерапии.

⁴ Имеется в виду технология mind map, или ментальная карта, автор Тони Бьюзен.

преподавателей и сокурсников. Разумеется, чем дальше от того, что меня интересовало, располагался предмет лекции, тем больше появлялось рисунков на полях. Я рисовала, чтобы сбросить напряжение и поддержать себя. Когда становилось совсем невмоготу, я поворачивалась направо (или налево) и рисовала подруге Тане Медведовской (ныне одному из самых опытных в Москве патопсихологов, специалистов по работе с расстройствами аутистического спектра у детей) поперек страницы мужской половой орган. Уверяю вас: не так, как обычно нарисовано на заборе, а высокохудожественно. Я делала это десятки раз (мы были неразлучны с Таней все годы учебы и потом тоже), и каждый раз мы смеялись. Обе понимали – иллюстрация символически отсылает туда, где мы бы хотели видеть этот скучный предмет.

На старших курсах мой художественный запал несколько иссяк. Пошли сложные и не столь легко иллюстрируемые, а главное – самые интересные предметы. Но суть в том, что рисование на занятиях для меня всегда означало не слишком вовлеченное отношение к учебе.

Во время обучения медиации я посмотрела на рисование и заметки совершенно иначе. Медиативные техники довольно сложны для усвоения сами по себе. Но они вдвойне сложнее для действующих психологов диалогических направлений (таких как гештальт), поскольку некоторые из этих техник идут строго вразрез с имеющимися навыками и даже самой философией гештальт-терапии. Именно на медиации я

научилась делать так называемую карту дня – рисовать все важное связанным между собой, причем в любой, даже карикатурной форме, и делать подписи в любом месте рисунка. Это значительно облегчило мне процесс обучения и улучшило его результат. Можно сказать, сейчас я увлечена медиацией. Но в книге об этом не будет.

Именно карту дня я и прошу вас делать, читая эту книгу. Рисуйте, не задумываясь, по пять-шесть минут после того, как прочли главу или несколько, делайте заметки. Вы усвоите материал гораздо быстрее и глубже. Мои карты дня, нарисованные во время обучения медиации, можно увидеть по QR-коду.



Теперь, когда вы знаете, как построена книга и как ее лучше читать, мы почти готовы начать. Нам остался один эксперимент, результаты которого понадобятся позже. Возьмите свою тетрадь и напишите эссе на страницу-полторы под названием «Мой идеальный день». Опишите все, о чем мечтаете. Не забудьте упомянуть всех, кто с вами связан и от

кого зависит идеальность этого дня. Не важно, что картинка выходит сказочной, – мы не претендуем на достоверность. Пусть в этом дне будет нереальная концентрация удач и чудес. И обязательно опишите в этом дне себя: какой (или какая) вы, что чувствуете, чем заняты. Готово? Отложите это эссе. Оно пока нам больше не нужно.

А теперь давайте двинемся вперед!

Часть первая

Слияние

Все, чего мы не замечаем

...Как-то летом 2022 года мне позвонили из организации «АтомЭнергоСбыт». Оказалось, деревенский домик моего папы, в котором он вот уже лет тридцать любит с удовольствием проводить летние месяцы, имеет долг по электричеству. Видимо, отец неаккуратно передал показания в прошлом году. Я была всецело готова уладить недоразумение и стала просить звонившего направить мне долговую квитанцию на электронную почту. Но выяснилось, что он не уполномочен решать этот вопрос и мне нужно записать телефон другой организации, в которой-то как раз и смогут изменить настройки уведомлений и сделать так, чтобы квитанции больше не терялись. Я изготавилась записывать...

– 212-48, – сказал человек.

– Такой короткий номер? – встревожилась я.

– Ну и код Кашина, естественно, – добавил звонивший без удивления. – 48-234.

Он произнес это «48-234» с такой интонацией, с какой бы мы с вами сказали: «Москва – столица РФ» или «Затуши

сигарету, ты же на заправке!»

Я забыла про этот эпизод. И вспомнила о нем вчера, когда мой отец (автор и соавтор более 300 книг и монографий) прочитал первые три части этой книги и пожурил меня за отсутствие простых и понятных житейских иллюстраций к повествованию. Мне кажется, «48-234» как раз годится для такой иллюстрации механизма слияния. Код Кашина – нечто, в чем я не сомневаюсь, если всю жизнь живу в Кашине. Какой же еще может быть код города, в самом-то деле?

Слияние – не просто близость к чему-то или с чем-то. Слияние – это близость, которой не замечаешь. В этой части книги я расскажу, что в этом плохого (и хорошего тоже).

Слияние – это целый комплекс психических феноменов, понимание которых полезно для обсуждения темы созависимого поведения. Я буду говорить об этом как гештальт-терапевт: психотерапевт и ведущий тренер МГИ, преподаватель базовых программ обучения гештальт-терапии, которые я веду с конца прошлого века. А также – как человек, которому все это ни капли не чуждо.

Временами может показаться нудновато. Зато потом внезапно станет ясно, зачем вы мучились. Поверьте, ваше терпение будет вознаграждено: я подготовила уйму практических примеров, упражнений и экспериментов, направленных на понимание того, ради чего вы читаете эту книгу. Ведь вы читаете, чтобы понять:

- Что такое созависимое поведение?

- Как оно устроено?
- Что с ним вообще делать?

Я вам клянусь, все эти и десятка три других вопросов закрываются этой книгой. Но чтобы чтение было максимально полезным (включая упражнения!), нужно прочесть нудную главу про слияние. Нудную, но поэтичную (смайлик).

Слияние: это вообще что?

Встречаются в океане три рыбы: две молодые и старая. Старая рыба, обращаясь к молодым:

– Как вода?

Молодые рыбы, переглядываясь:

– Какая вода?

Американский анекдот

ВЫ ЗАМЕЧАЛИ, ЧТО ВЕРИТЬ/ДОВЕРЯТЬ ГОРАЗДО ПРИЯТНЕЕ, чем не верить/сомневаться? Что принадлежать кому-то или чему-то гораздо приятнее, чем быть отдельным? В новой обстановке или перед лицом неожиданности мы сначала встревожены, напряжены и охотнее не верим происходящему, чем верим. Но на самом деле до того мы всегда верим (долю секунды), потом не верим, а затем уже верим, если все идет хорошо. Потому что сначала всегда было... слияние. А возвращаться к началу всегда приятнее, чем внезапно оказаться одному на холоде и ветру.

Слияние – это выход из небытия в бытие через ощущения. Первая фаза всего. Начало любого начала. По ощущению оно похоже на безопасную перемешанность меня с кем-то, чьими ресурсами я пользуюсь. Поэтому слияние – это еще и знак лояльности кому-то. А также способ оставаться маленьким и ни за что не отвечать. Удобство регресса, скажут психологи. Вспомните: «Ты же умная, придумай что-ни-

будь», «Жираф большой, ему видней». Это ведь такое знакомое чувство: уменьшиться рядом с кем-то, позволив ему решать за нас. Что решать? Да не важно. Все. (Разумеется, я не могу в этом состоянии ответить, что именно отдаю решать другому, ведь для дифференцировки нужно выйти из слияния, поэтому мой ответ: «Решайте за меня все»).

Термин «слияние» в психотерапевтическом контексте предложил Фредерик Перлз, создатель гештальт-терапии – направления, в котором я училась, лечилась, работаю, супервизирую и преподаю больше двадцати лет. Понимать термин «слияние» можно на многих уровнях. Перлз в первую очередь имел в виду взаимоотношения человека с миром и своими потребностями. Я расскажу и об этом, и о некоторых других способах использовать концепцию слияния для улучшения понимания себя. Потому что есть много контекстов, где это может быть удобно, и один из них – созависимые отношения. Да, в них люди страдают. Они жалуются, они несчастливы. Но зато они не должны ничего выбирать и принимать сложные решения. Поэтому люди остаются в созависимых отношениях всю жизнь.

Слияние и (само)восприятие

Любая тема возникает из ничего. То, что волнует нас, не волновало нас когда-то. И когда-то оно не будет нас волновать. Слияние – это самое начало любого понимания. Слия-

ние – это любое Ничто в своем переходе в любое Что-то:

- Слияние – это первый миг, когда из тумана возникает силуэт и вы еще не поняли, знаете этого путника или нет.

- Возможно, это силуэт новой темы, когда вы пришли к психологу и еще не знаете, о чем будете говорить.

- Или вы знаете, о чем будет разговор, но не понимаете, как говорить об этом.

- Слияние – это первые ощущения, появляющиеся на ровном фоне. А точнее – это процесс перехода ровного фона в смутные ощущения, а уже их – в ясные очертания. А их – в уверенный образ.

- Вы в слиянии, когда не уверены, в чем суть вашей нарастающей головной боли: вы голодны, устали или голова раскалывается от невыносимо тяжелого разговора, который сейчас происходит? В данном случае слияние – это начало нового понимания.

- Слияние – это отсутствие границы. Границы как перехода от одного процесса к другому. От одного чувства к другому чувству. От одного желания к другому желанию. От своего решения/предпочтения к чужому/другому решению/предпочтению. Когда мы еще не можем разобраться в себе и отделить одного себя от другого себя (например, понять, что с нами происходит в моменте).

- Мы в слиянии, когда собираемся что-то сказать/сделать не потому, что так хотим/чувствуем, а потому что поторопились из тревоги или страха потерять какие-то важные отно-

шения.

- Мы обычно в слиянии сразу (и какое-то время) после того, как занимались любовью с кем-то, кого любим и хорошо знаем. Телесный процесс продолжает течь перемешанным. Некоторое время спустя появятся отдельные потребности: один захочет есть, второй заснет или начнет болтать без умолку. Но это позже, а пока вы оба – одно целое.

- Мы в слиянии, когда искренне не понимаем, кто из нас хочет идти гулять/остаться дома, или этот красный автомобиль, или голосовать за эту конкретную партию: я или партнер. Мы в слиянии, когда моя потребность, мои предпочтения сложно отделить от потребностей и предпочтений другого, очень важного для меня человека. Или если потребность быть слитым с кем-то, не потерять эту связь (а вместе с ней – защиту от одиночества) сильнее, чем моя потребность в отдельности или чем моя потребность остаться дома/гулять.

- Слияние может быть не только пассивным, но и активным. Вы можете очень бояться одиночества, сепарации, автономии и именно поэтому активно настаивать на своей точке зрения, чтобы не остаться со своим мнением одному. В этом случае люди сомневающиеся и не примкнувшие к вашей точке зрения переживаются как опасные. И кажется, что всех сомневающих нужно срочно переубедить. В следующем видеопримере вы увидите супругов в слиянии: активный убеждает, желая уничтожить противоположное ему мнение, а партнерша соглашается, принося свое мнение в

жертву.



• Именно в случае слияния с кем-то (когда отдельные индивидуальные потребности приносятся в жертву/в уплату за лояльность, безопасность, верность кому-то, за цельность пары или за расположенность коллектива), именно в

этом случае слияние по своему внешнему рисунку... может выглядеть как уверенность. Так возникает, например, школьный буллинг. Дети поддерживают деструктивные действия негативного лидера ради сохранения отношений с ним и группой и очень уверенно... травят других детей. О, люди в слиянии могут быть очень жестокими! Скандирующая толпа, идущая по телам упавших, – это люди в слиянии.

Что общего у этих таких разных примеров? Мы, гештальт-терапевты, говорим о слиянии всегда, когда исчезла граница между явлениями, которые должны бы быть отдельно. Или когда граница как бы целенаправленно убирается ради поддержания слияния. Обычно это означает, что кто-то очень боится остаться один, боится изоляции, отдельности, ответственности. И в таких отношениях я перестаю существовать и замечать:

- Мое отдельное мнение, желание.
- Мое решение, мое «да» или мое «нет», мое «хватит».
- Мои вещи, мое расписание, мои вкусы, мои предпочтения.
- Мое будущее, мои планы.
- Мою отдельную жизнь.
- И даже мое отдельное тело и телесные нужды.

Остается только «мы». И если слияние первого рода – скорее здоровый и естественный феномен нашего восприя-

тия, когда я еще не до конца разобрался, что я вижу/слышу/чувствую, чего в моменте хочу и как реагирую, то слияние второго рода – феномен скорее проблемный, привлекающий внимание уже как признак стабильной перепутанности наших границ с границами других людей/групп людей и др. Вот отличный пример такой ситуации.



Гештальт-терапевты также говорят о слиянии, имея дело с инфантильной верой человека в собственное всемогущество. В этом случае мир выглядит лишенным здоровых ограничений. Все кажется возможным. А отсутствие или невозможность чего-то, чей-то отказ воспринимаются с обидой или возмущением. Узнаете поведение трехлетнего ребенка? «Мама, останови дождь!»

Увы, детство порой затягивается. Иногда лишь к тридцати годам мы начинаем догадываться, что мир не прогнется ни под нас, ни под Макаревича. В нездоровом слиянии важны не сами (не)достижимые ресурсы – важна вера в бессмертие. Эта мысль сейчас звучит очень странно, но она станет яснее по ходу моего повествования.

ЭКСПЕРИМЕНТ

Проверьте себя: насколько вы слиятельный человек? Бывало ли с вами, что вы...

- Шли на фильм, на который не хотели идти, потому что не могли отказать кому-то?
- Шли на фильм/гулять/в гости с кем-то, с кем не хотели идти, лишь потому, что идти одному уж совсем невыносимо? Но получалось все равно плохо?
- Хотели слушаться кого-то/соглашаться не потому, что согласны, а просто потому что этот человек вам

нравится? Будто авторитет отменяет логику?

- Соглашались на невыгодное/неприемлемое предложение, потому что боялись за отношения?

- Соглашались на что-то из-за страха потерять расположение?

- Обнаруживали много раз подряд, что с определенным человеком/людьми у вас все происходит не по-вашему?

- С людьми, которых любите, вы не помните своих предпочтений? Всегда соглашаетесь и жалеете об этом позже?

- С людьми, которых любите, вы всегда очень настаиваете, чтобы было по-вашему, и не можете допустить расхождения во вкусах и мнениях?

- Безоговорочно верите кому-то во всех вопросах?

- Требуете, чтобы вам верили, и сердитесь, если это не так?

- Испытываете необъяснимый страх, когда близкие не согласны или расходятся с вами во мнениях?

- Очень переживаете и нервничаете, когда близкие не могут согласиться друг с другом, и требуете, чтобы они договорились и пришли к единому мнению?

- Верите, что человек, оставшийся один, обречен на несчастье?

Если вы отвечаете «да» на большинство вопросов, в этом нет ничего страшного. Но все, что будет написано ниже, — для вас.



В конце этой части есть опросник для самоисследования, объединяющий все вопросы из глав. Он будет называться «Большой сляательный опросник». И мы еще не один раз обсудим, что со всем этим делать.

Семейные традиции. Интроекты

ГОВОРЯ ПРО СЛИЯНИЕ, НУЖНО НАЧИНАТЬ С РОДИТЕЛЬСТВА и детства. Подробнее о диаде «мать-дитя» поговорим в главе о телесных границах, а сейчас я объясню, как слияние выглядит в более широком семейном контексте.

Семьи бывают более или менее слиятельные. В одних больше поддерживается ранняя сепарация детей и отдельность членов семьи в смысле досуга, интересов и мнений. В других жизнь домочадцев сильно объединена и перемешана. Они проводят вместе много времени. Дети поздно покидают родительскую семью, это происходит сложно и зачастую после конфликтов. Выращивание детей и их отсоединение от родителей – нередко процесс и без того довольно сложный, а в слиятельных семьях он может превращаться в настоящую драму. Родители не отпускают детей, а те устраивают предкам «веселую жизнь», демонстрируя своим поведением, что дешевле оставить их в покое.

Напоминаю, слияние – взаимный процесс. Если чадо из слиятельной семьи, которое рвется на свободу во взрослую жизнь, отпустить, оно довольно быстро явится обратно с какой-нибудь «неразрешимой» проблемой – разбитое сердце или внезапно просроченный кредит. На волне решения данной трудности обычно происходит временное воссоединение семьи в прежнем составе. Символически это означает,

что страх независимости у подростков на время перекрывает радость свободы. А затем естественные процессы берут свое, и молодежь снова отсоединяется (зачастую – после очередного скандала). Символически слияние с родительской семьей означает для детей временный возврат в детство. А для родителей – паузу, во время которой можно забыть о старении и вновь отложить возможность заняться своей жизнью без необходимости заботиться о детях.

Слияние в семье – практически обязательная вещь. Семья создает новых людей из собственного материала и считает их своим продлением. Дети, эти маленькие копии нас, наших мам и пап, бабушек и дедушек, являются самым ценным для родителей и долгое время живут целиком и полностью за счет их ресурсов. Родители чистосердечно передают детям все самое лучшее – еду, тепло, внимание, безопасность и, конечно, убеждения. Это происходит абсолютно естественно: если я хочу, чтобы мой ребенок жил долго и был счастлив, я, разумеется, буду ему настойчиво рассказывать и показывать, как устроен мир и как нужно в нем жить. Ведь мне удалось выжить, а значит, я что-то в этом понимаю.

До поры до времени (ха-ха) дети будут нас слушаться. Но потом, к счастью, перестанут. В слиятельных семьях лояльность семейным ценностям и убеждениям (в гештальт-терапии любые неосознанные убеждения называются «интроекты») довольно сильно связана с готовностью семьи поддерживать своих членов. И, напротив, демонстративный нон-

конформизм, следование собственному пути легко прощаются в домах, где меньше слияния, зато в слиятельных подобное поведение может привести к сильному охлаждению отношений и даже к их разрыву.

Слияние бывает тотальным и драматическим, а порой насильственным. Так, например, дети с выраженными художественными или артистическими способностями становятся врачами и физиками, потому что «у нас все врачи» или «художник – не профессия» (так звучат типичные интроекты). Так один из супругов всегда руководствуется мнением второго, поскольку «у нас папа/мама решает, куда мы едем». Да, слияние как бы лишает инициативы и воли, но не стоит как демонизировать тех, кто в слиянии играет активную роль, так и романтизировать тех, кто пассивен. Быть в слиянии – значит отдавать ответственность, а это в чем-то выгодно, удобно и не страшно. Не отвечать за выбор – значит всегда иметь доступ к ресурсам того, кто за него отвечает, ведь «ты сам хотел сюда поехать!». А всегда решать самому, куда едем, – значит принимать решения, отвечать за их последствия и в случае чего быть виноватым и за себя, и за других. В общем, слияние – это парная работа. В этом его суть. Невозможно «приклеиться» к тому, кто против.

Слияние бывает фрагментарным и очень забавным, но оно тоже многое говорит о нас как о социальных существах, оберегающих себя от возможного одиночества ценой потери индивидуальности. Так я, человек весьма лояльный к раз-

ным религиям, но не религиозный, никогда со спокойным сердцем не могу заказать себе что-то рыбное или мясное, дважды в год обедая со своим давним другом-веганом. Однажды я пробовала съесть при нем панини с пастромой. Ему было совершенно нормально, а я так растревожилась, что вся извертелась на стуле. Мне было настолько беспокоенно, что с тех пор я с удовольствием обедаю с ним, как и прежде, дважды в год, но только в веганских заведениях. Там тоже вкусно, а мне не приходится нервничать. Что же меня беспокоило, спросите вы? Потерять его симпатию. Ответ парадоксальный, поскольку тридцать пять лет нашей дружбы доказывают, что его симпатия ко мне не зависит от того, с чем у меня бутерброд. Но слияние – бессознательный и даже физиологический механизм. А бессознательное не знает логики.

Слияние и зеркальные нейроны

ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА СНАБЖЕНА ТАКИМ множеством восхитительных приспособлений, что, погружаясь в изучение их функционирования, нет-нет да и начинаешь отмечать в себе наплывы религиозного чувства. Типа, как такое чудо могло возникнуть без божественного промысла? Справедливости ради, подобного рода приходы лично у меня очень скоротечны. Сегодня (в мае 2022 г.) мне достаточно почитать новости, как всякое божественное меня тут же оставляет: все происходящее в мире порой пропитано такой концентрацией ненависти и слабоумия, что ни один самый захудалый бог этого бы не допустил.

Вернемся к нервной системе. Одной из таких чудесных штук являются, без сомнения, зеркальные нейроны, открытые еще в 1990-х годах итальянскими учеными Джакомо Риццолатти, Лучано Фадигой, Витторио Галлезе и Леонардо Фогасси в университете города Парма. Это особый тип нервных клеток, встречающихся в разных зонах головного мозга – и у животных, и у человека. Помните эти ситуации: «Перестань ржать, ты меня смешишь, нас застукают!» или «Хватит зевать, мне еще работать!»? Это они, зеркальные нейроны, вынуждают нас подражать ближним, порой даже тогда, когда мы не хотим. Хотя нам эта способность, разумеется, дана не для того, чтобы зевать или смеяться целыми опенспейсами.

Существует два типа зеркальных нейронов – чувствительные и двигательные. Первые отвечают за распознавание эмоций другого человека и являются основой эмпатии. Именно поэтому нам грустно, когда грустно всем, мы пугаемся, когда все испуганы, и злимся, когда злятся все / злятся на нас. Разумеется, у каждого из нас любое переживание имеет уникальную внутреннюю картину, и порой мы злимся, когда грустим, и пугаемся, когда злимся. Но суть эмпатии в том, что мы РЕАГИРУЕМ друг на друга и изначально – бессознательно.

А двигательные зеркальные нейроны дают возможность обучаться двигательным действиям у соплеменников. Котята ловят мышей как кошка-мама, щенки охраняют дом вместе со старшими собаками, а ваш пятилетний сосед Павлик кивает и здоровается с вами точь-в-точь как его отец. В совокупности система зеркальных нейронов помогает выживанию вида. Младшие особи учатся жить у старших, и вся стая пугается и бежит наутек, если один ее представитель испугался и побежал: повторять за большинством иногда важно для сохранения жизни.

Именно потому, что работа зеркальных нейронов происходит вне нашего сознания, в воспитании они помогают нам лишь отчасти. Дети редко просто делают то, что им говорят делать родители. Дети повторяют за родителями действия и слова параллельно, то есть повторяют слова за словами, а дела за делами, не вникая (иногда всю жизнь), насколько это

порой абсурдно. И впервые замечают, что слова расходятся с делами, только в кабинете психолога. Еще до открытия зеркальных нейронов об этом шутил американский психолог Эрик Берн (цитирую по памяти):

У Мэри было одиннадцать детей, и она всегда повторяла, что одиннадцать детей слишком много, что достаточно девяти. Угадайте, сколько детей было у ее старшей дочери Сью? Девять? Нет, у Сью было одиннадцать детей, и она всегда повторяла, что одиннадцать детей слишком много, что достаточно девяти.

Чем это важно для нас в контексте разговора о созависимом поведении?

Во-первых, полезно помнить: мы склонны реагировать друг на друга комплиментарно. Находясь с другими людьми, нужно учитывать, что их эмоциональное состояние влияет на наше и наоборот. Помните типичную ситуацию «все побежали, и я побежал»? Если сейчас в ваши планы не входит синхронизация с толпой, необходимо прилагать волевые усилия к сохранению собственной линии поведения. В особенности мы склонны перенимать поведение тех, чье расположение нам не хотелось бы потерять, поэтому в сплоченных семьях порой бывает очень трудно оставаться собой.

Во-вторых, некоторые люди склонны быть удобными и услужливыми более других⁵. Иными словами, люди, имев-

⁵ Есть исследования (Wells M., Glickauf-Hughes C., Jones R. Codependency: A

шие в детстве опыт обслуживания взрослого, который должен был бы заботиться о них, но по каким-то причинам не мог или не справлялся, и пережившие множественные ситуации смены ролей (когда ребенок выступает родителем для своего родителя), во взрослой жизни чаще создают созависимые отношения. По понятным причинам таким людям привычнее и проще быть удобными и заботливыми, чем нуждающимися и принимающими заботу. Такие люди быстрее и внимательнее замечают, что в их помощи нуждаются. Они более чем в среднем способны на опережающее внимание, на чуткость и склонны подстраиваться и обслуживать. Собственные потребности никуда не деваются, но остаются незамеченными.

И, к сожалению, именно поэтому созависимые люди склонны к аутоагрессии, пассивной агрессии и манипулированию окружающими. По понятным причинам в детстве иных способов получить хоть какой-то кусочек желанного и нужного у них не было. Позже, в главе «Простые чувства: злость» будет очень подробно про агрессию, в том числе про пассивную агрессию.

Зеркальные нейроны незаменимы в социальном взаимодействии. Они дают начало любому замечанию другого человека.

grass roots construct, relationship to shame-proneness, low self-esteem, and childhood parentification // Published online: The American Journal of Family Therapy, 30 Nov 2010), показавшие определенную связь между созависимым поведением во взрослом возрасте и опытом парентификации у детей.

История моего знакомства с университетской подружкой Таней Медведовской (она еще будет упоминаться в книге) насчитывает сейчас тридцать лет и начиналась так. Толпа нервных абитуриентов изнывала в тесном дворе московского психфака жарким (наверное) летом 1992 года в ожидании результатов вступительного экзамена по математике. От этой оценки зависело поступление, поэтому вид у толпы был максимально драматичный. Вчерашние школьники с прозрачными от параметрических уравнений лицами стояли неестественно тихо, сбившись в небольшие статичные группы. Согласитесь, очень нетипичное поведение для толпы подростков. Я сидела на бордюре (у питерцев это был бы поребрик). Таня стояла в толпе одна и ела маленькую круглую белую булку за две копейки. Кто помнит эти булки, согласится, что они имели такой глубокий «паз» посередине, будто были созданы для разламывания пополам.

Я заметила Таню и булку. Видимо, в моем взгляде (несмотря на то, что я старалась выглядеть как приличная девушка, поступающая в МГУ) как-то считывалось, что я не завтракала. Таня прошла сквозь толпу прямо ко мне и сказала: «Будешь?». Я мгновенно согласилась, и Таня разломала булку и отдала мне половину.

Слияние и научение

ВСЕ УЖЕ ЗНАКОМЫЕ НАМ СЛИЯТЕЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ мы видим на примере любого процесса научения чему-либо. Чтобы перенять чье-то знание или навык, не говоря уж о какой-то целостной системе или идеологии, нужно отдать на время свою границу (а за ней – и всю свою идентичность) в уплату за то, чтобы позволить новому знанию повлиять на себя. Нужно либо поверить учителю, либо уже верить ему заранее. Разумеется, именно поэтому лучше учатся (при прочих равных) те, кто хорошо относится к учителю/наставнику/преподавателю/тренеру. В таком случае новая информация воспринимается естественно, а не враждебно, и входит в нас как нож в масло – без препятствий.

Слияние, напоминая, в огромной степени – физиологический, химический, природный, изначальный механизм. А уже затем – психологический. Именно в силу животной природы слиянию мало что можно противопоставить кроме его, слияния, осознания. Мы рождены, чтобы продолжать рождать, только и всего. С этой точки зрения все, что способствует продолжению рода, – хорошо. И подражание – первое, что нам в этом поможет.

Видели знаменитую фотографию, где как бы усталой походкой удаляется вбок от зрителя австрийский зоолог Конрад Лоренц, а за ним – именно что гуськом – следуют один

за другим маленькие гуси?

Лоренц открыл и изучал явление импринтинга (от англ. imprint – оставлять след). Он выяснил, что у многих животных и птиц есть короткий сензитивный период, во время которого формируется реакция следования: птенцы или детеныши двигаются за тем объектом, который успели увидеть во время этого периода. Природа полагает, что с высокой долей вероятности это будет мама, но гусята, которым во время сензитивного периода намеренно попался на глаза Лоренц, далее следовали вовсе не за мамой-гусыней, а за Лоренцом.



Импринтинг шире, чем реакция следования. Это – в целом – механизм, позволяющий животным усваивать и повторять жизненно важные навыки и цепочки действий за родителями. Так, например, котята вслед за мамой учатся гоняться за мышкой и верно находить туалет.

Думаете, люди устроены гораздо сложнее? Тогда вспом-

ните себя в составе какой-нибудь экскурсии. Замечали, как экскурсанты, добровольно войдя в слияние с группой и экскурсоводом, немедленно отдают этому самому экскурсоводу свою «взрослую часть»? Они чаще, чем обычно, спотыкаются, стараются держаться строго друг за другом, как гусьята Конрада Лоренца, а самое потрясающее – даже на самом простом маршруте (чья-нибудь городская усадьба, а вовсе не опасный горный ледник) вовлеченные в процесс люди теряются и забывают выход обратно! На самом деле ничего удивительного. Слияние и есть психический механизм, позволяющий нам как бы сказать другому: «Вот тебе моя воля и вера в тебя, а в ответ отдавай мне свои знания, ты сейчас главный, и я согласен на все. Веди меня!»

Опытные экскурсоводы интуитивно знают об этом эффекте и обязательно заботятся о группе на длинных маршрутах: ждут потеряшек, объясняют, когда и где будет остановка и как найти группу, если сошел с маршрута. Так недавно случилось и со мной во время экскурсии по Северному Чертанову (я увлекаюсь городским модернизмом). Ведущая экскурсии, стоя на холме с прекрасным обзором (можно было красиво махнуть рукой в любую сторону, обозначив основные направления), завершила вылазку в мой любимый район словами: «Кто боится заблудиться, идите со мной, я как раз направляюсь к метро!»

Чем это важно для нас в контексте разговора о соза-

висимом поведении?

Нужно понимать, что психика устроена достаточно архаично. Ради безопасности, защиты, выживания и приобретения знаний она склонна подталкивать нас отказываться от собственных мнений, рискованных инициатив и даже личной свободы. Эта дихотомия внутри нашей психики обычно звучит довольно ультимативно: «Хочешь учиться у Н.? Слушай, что тебе говорит Н. Забудь на время, что ты сам думаешь. Просто повторяй и не перечь».

Однако здесь как раз появляется возможность спросить себя: чему именно я хочу учиться у Н.? Да, она отличный тренер по конкуру и наверняка способна улучшить мою технику прохождения систем (серии препятствий, которые нужно преодолеть во время соревнований определенным образом). Но нужно ли мне теперь курить, если Н. курит?

Как-то раз мы пили кофе (а может быть, ели суп) в Подмосковье, в обеденный перерыв одного профессионального проекта с моей коллегой, психиатром и гештальт-терапевтом Галей Каменецкой. Разговор шел о каких-то бытовых пустяках, которых я и вспомнить не могу. А потом кто-то из наших друзей наливал воду в чайник прямо из-под крана, и другие забеспокоились, что, мол, как же так без фильтра. Галья убедительно заверила:

– В московской воде столько хлорки, что ее можно пить совершенно спокойно даже сырую. Она абсолютно неопасная, просто невкусная.

Разговор забылся. И вспомнился только тогда, когда я заметила, что уже месяц гораздо реже покупаю домой питьевую воду. Чаще пью из-под крана: Галя разрешила, а я ее уважаю. Значит, можно.

* * *

Итак, мы можем приобретать новые знания и навыки, только сдавая границы. Там, куда мы собираемся поместить новый опыт, для него должно быть место, свободное от критики. Только потом, когда новое знание, навык или система знаний уложатся в голове и станут моим приобретением, я смогу (если смогу) распоряжаться ими как захочу. В том числе – не использовать.

Эту логику можно продолжать, хотя и не хочется. Однако мы все понимаем, что ради выживания мы часто повторяем за толпой. И не только потому, что боимся отвержения своей группы. Но и просто потому, что мы уже честно поверили в официальную повестку.

В контексте созависимого поведения интересен еще и вот какой момент. В слиянии обучаться легче, это плюс. Но минус в том, что слияние делает нас менее критичными к поступающей информации. Именно это и нужно иметь в виду, думая о созависимости. Мы набираем ментальный материал от тех, с кем связаны. И часто – неразборчиво набираем.

ЭКСПЕРИМЕНТ

Проверьте себя: насколько вы слиятельный человек?

- Вы замечали, как приобретали дурные привычки от любимых/важных учителей?
- Приходилось ли вам замечать, что вы копируете не только сам навык учителя, но и его манеры?
- Можете ли вы вспомнить, как учились чему-то, не понимая, понадобится ли вам это знание? Остались ли вы довольны качеством своего обучения?
- Было ли так, чтобы вы учились чему-то в состоянии очарованности и предметом, и преподавателем?

Шутки ради тут у вас должно получиться «да, да, нет, да». Но другой вариант тоже нормальный. Просто такими вопросами я помогаю вам заострить внимание на собственной психической реальности. Впрочем, как всегда.

Слияние, окситоцин и агрессия

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СЛИЯНИЕ – ПРОДУКТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО слияния. Про слияние и телесные границы мы поговорим отдельно, а сейчас я хочу рассказать, что восхищает меня в физиологии слияния на уровне нейромедиаторов. Гормон окситоцин называют гормоном привязанности. Он вырабатывается при грудном вскармливании, сексе, от телесных прикосновений, если они вам приятны, и сообщает чувство доверия, защищенности и покоя. Подробнее про окситоцин будет еще в главе «Физиология радости».

Таким образом, окситоцин на химическом уровне поддерживает нас в слиянии с той группой, к которой мы принадлежим. И это еще не все удивительные факты про окситоцин! Он же, окситоцин, повышает агрессивность к чужим. К представителям соседних племен, к врагам. По сути дела, окситоцин – гормон не только гражданской, но и любой войны. В сочетании с адреналином и тестостероном он обеспечивает агрессию к врагу и сплоченность со своими. Получается, окситоцин и есть гормон слияния.

На психологическом уровне с обратной стороны слияния также много агрессии. Маленькие обезьянки держатся когтями за тело матери, ради них обезьяна-мать способна напасть и убить врагов, котятки нередко травмируют кошку, пока сосут ее молоко, а кошка может съесть слабых котят,

чтобы сохранить ресурсы для более жизнеспособных.

Как тут не вспомнить взрослеющих детей? В поддержании слияния между взрослыми, но не желающими взрослеть детьми и родителями, которые не хотят их отпускать, также очень много агрессии. Подростки бунтуют, делая себе татуировки, но не хотят ни самостоятельно зарабатывать, ни даже убрать за собой на кухне. Родители, не готовые отпустить их, конфликтуют, манипулируют, обесценивают достижения детей и недооценивают при этом их способность всерьез сепарироваться. Многие родители «готовятся» к этой войне за вечное слияние с самого начала своего родительства. Моя любимая зарисовка на эту тему – бабушка, завязывающая внуку шнурки и приговаривающая: «Ничего-то без меня не можешь, какой же ты несамостоятельный».

Не могу не упомянуть здесь людей, использующих свою болезнь для поддержания слияния с теми, кто заботится о них. «Я не могу работать, и только такие жестокие люди, как вы, могут этого не понимать», – заявляет ваш родственник, который целыми днями сидит дома в интернете. В более пугающей модификации можно наблюдать агрессию слияния на примере так называемого делегированного синдрома Мюнхгаузена – заболевания, встречающегося довольно редко и чаще всего в медицинских сериалах. Когда мать намеренно создает ребенку болезнь, чтобы инвалидизировать его и навеки оставаться для него незаменимой.

Слияние в биологическом смысле защищает вид от ис-

чезновения. А в философском смысле слияние противостоит сепарации и индивидуации отдельной личности. В уплату за защиту и принадлежность к группе необходимо принести индивидуальность, собственные желания и несогласие с мнением большинства. А за свободу и независимость – заплатить разрывом некоторых связей, теплом, защитой и отказаться от такого приятного, но немного оупляющего коллективного МЫ-чувства, как его называют социальные психологи. МЫ-чувство и есть переживание слияния с группой. Это когда мы уверены, что МЫ лучше ИХ, а наши жизненные правила правильнее. Это когда НАШИ НАС не бросят, и, значит, я не один. В этом смысле, конечно, слияние символически противопоставляется личной смерти. Ведь если нет отдельного меня, я и умереть не могу. Другое дело, что, вечно оставаясь в слиянии, я как личность и не рождался.

Слияние не очень осознанно используют так называемые пикаперы – молодые люди, соблазняющие женщин ради хобби. Они намеренно быстро проходят в личное пространство девушки (подробнее читайте в главе про пространственные и телесные границы), прикасаются, работают с ее возражениями, просто отменяя их, в результате сразу попадают (если повезет) в зону слияния. От прикосновения кожи к коже сразу выделяется окситоцин, повышающий доверие, и, если на этом этапе девушка не остановила взаимодействие, дальше ей будет несколько сложнее, ведь она уже получила послание: «Я близко – значит, я свой. А раз уж я свой, мне

МОЖНО ВСЕ, ЧТО МОЖНО СВОИМ».

Чем это важно для нас в контексте разговора о созависимом поведении?

Важно помнить, что каждый из нас – продукт четырех миллиардов лет эволюции. Само это число не помещается в сознании, так оно велико. Все, что мы считаем разумным в себе, и то, при помощи чего я сейчас пишу эти слова, а вы их читаете, – это лишь тонкая пленка на поверхности малуправляемых зоологических механизмов нашего поведения (я имею в виду кору больших полушарий). Они мало, но управляемы. И для этого важно знать об их существовании и не пытаться их игнорировать.

Слияние и эгоцентризм

БЫТЬ ЭГОЦЕНТРИЧНЫМ – НОРМАЛЬНО. В ЭТОМ НЕТ НИЧЕГО плохого, хотя само слово часто используют с укоризной. Если вам от двух до двенадцати лет, вы просто обязаны быть эгоцентричным. В той или иной степени эгоцентризм свойственен абсолютно всем и в любом возрасте. Это всего лишь переживание собственной исключительности, предпочтительности собственных чувств, мыслей и своей точки зрения. Каждый человек предпочитает свою точку зрения чужой, свои чувства руководят им больше, чем чужие (своя рубашка ближе к телу), и вообще каждый для себя исключителен, поскольку только к себе имеет прямой доступ. Я узнаю мир при помощи себя, то есть собой. Остальные способы познания вторичны и более сложны.

Эгоцентризм – это смотреть на мир из своего черепа через свои дырки в нем, а не через чужие. Потому что именно из этих дырок (а не из чужих) выглядывают мои собственные, единственные глаза. Здоровый эгоцентризм естественен, если обзавестись в придачу еще одним навыком: навыком осознания, что раз уж эгоцентризм – здоровое переживание, то он... есть у каждого, а не только у меня одного. Для этого достаточно повести своими прекрасными глазами вокруг себя и увидеть: у других тоже есть глаза. Они вставлены в их прекрасные головы точно так же, как в мою

вставлены мои. И они видят вокруг то же, что и я, только не совсем то и немного по-своему. (Однажды я поразилась, поняв, что международное выражение «точка зрения» имеет самый что ни на есть пространственный смысл). Термин «эгоцентризм» принадлежит французскому психологу Жану Пиаже, который изучал мышление детей, а позже возникла так называемая *Theory of Mind* (теория модели психического) – концепция, объясняющая, как люди понимают, что точка зрения меняется, перемещаясь от человека к человеку.

Парадокс эгоцентризма состоит в том, что мы обычно находимся в слиянии с собственным эгоцентризмом. Если нас что-то сильно волнует, интересуется, впечатляет, то факт исключительности для нас этого чувства можно понять, только когда оно пройдет и исключительность поблекнет. Осознать собственную эгоцентричность, заметить фиксированность на своей точке зрения (охваченность ею) и ее активное предпочтение мы можем только тогда, когда уже не будем на ней столь сильно фиксированы. Но тогда это уже не совсем эгоцентризм. А главное – тогда уже поздно!

В 2015 году я впервые оказалась в Париже предоставленной самой себе (прекрасно звучит!). Я участвовала в конференции по научным методам в гештальт-терапии, а в свободное время, в отличие от остальных поездок, много гуляла одна. В тот раз я впервые попала в Галерею Лафайет и надолго погрязла в ней в поисках подарков домашним. Лишь через несколько часов довольно бездарного шопинга я начала за-

мечать кое-что очень странное. Вокруг не было мужских вещей. Вообще. Ни один бутик не являлся исключением: пять этажей женских сумок, женской косметики и обуви, женских платьев, женских очков и платков. Изумившись, я стала обследовать здание и быстро выяснила, что в галерее женские и мужские вещи разнесены по разным корпусам, соединенным переходом. Чтобы найти его, пришлось обратиться за помощью.

Понимаете? Я провела часа три на женском глобусе и не заметила, что из него исключено все мужское! Еще тогда я подумала, что этот случай будет прекрасной иллюстрацией не знаю к чему. Эгоцентризму, так я решила сегодня. И не пытайтесь меня переубедить.

Чем это важно для нас в контексте разговора о созависимом поведении?

Позже мы поговорим о фокусе внимания. Осознавание внешнего фокуса внимания – очень важная тема в разговоре о созависимом поведении. Осознавать внешний фокус внимания и уметь сознательно переводить его во внутренний – навык, который понадобится для развития и улучшения телесной чувствительности. А она понадобится для налаживания границ. А они, в свою очередь, понадобятся нам для улучшения осознания своих потребностей и обучения многим другим штукам, которые мы будем противопоставлять созависимому поведению.

ЭКСПЕРИМЕНТ

Я попрошу вас сделать довольно безумный список:

- Напишите пять вещей, о которых вы никогда, вообще почти никогда не помните, но уверены, что они есть. Например: Вселенная бесконечна (или нет?). Ваш первый язык русский (другой?). Вы брюнетка (нет?). Вы женщина (нет?). Собаки лучше кошек? Вещи, в которых мы уверены, но не замечаем этого, сильнее влияют на нас, чем те, что мы замечаем.

- Опишите (через «Сканер»), как вы на телесном уровне чувствуете уверенность в чем-то: пять телесных симптомов (подбородок идет вниз к груди, голос становится ниже, расширяется грудная клетка, вы начинаете яснее чувствовать свои ступни).

- Как вы на телесном уровне чувствуете неуверенность?

Запишите это в свою тетрадь. Зачем? Как я уже говорила выше, слияние уменьшается через расширение осознания. И описывать феномены слияния полезно.

Слияние и границы. Маркеры границ

Для сепарации и выхода из слияния необходимо признание своего права на жестокость.

Наталья Кедрова

КОГДА МЫ ДУМАЕМ О ГРАНИЦАХ ИЛИ ФОРМУЛИРУЕМ правила о том, как их поддерживать, охранять и все такое, используются обычно примеры неблагополучного развития событий, острые и чувствительные. Мой любимый пример про нарушение границ: сосед по даче складывает строительный мусор на ваш участок, пока вас нет. Получается, заметить границы можно, только когда они нарушены, то есть по дискомфорту.

Именно с дискомфортом и приходится сталкиваться в консультировании, ведь людей что-то приводит ко мне в кабинет. А можно ли как-то «нащупать» в обычной жизни это невидимое, пока оно не превратилось в сильный дискомфорт, требующий помощи извне? У меня есть идеи на этот счет.

Извинение, просьба и благодарность – маркеры границ в быту. Благодарность – переживание, что кто-то подарил мне что-то. Вышел за свои пределы и что-то отдал, и мне от этого хорошо. У меня что-то прибавилось благодаря кому-то. «Спасибо» – это маркер границы. Как и просьба. «Пожалуйста, не мог бы ты...» – признание, что у кого-то есть что-то,

что он не обязан перемещать на мою территорию. Просьба – это когда я признаю, что мне что-то от тебя нужно, но ты не должен давать мне этого. О создающем границу смысле просьб и благодарности подробнее будет в следующей главе «Слияние и авторство». А сейчас несколько слов про извинения.

Извинение – это добровольное признание того, что я выхожу за пределы своей территории и приношу этим вред. Если вам хочется извиниться, вероятно, вы где-то «затоптали чью-то клумбу». С обратной стороны вектора располагается другой ментальный и чувственный маркер границы, а именно переживание, которое мы обозначаем словом «нет». Это могут быть и другие слова вроде «хватит», «достаточно», «я не согласен» и тому подобные. Все они обозначают, что я понимаю: моя граница нарушена и это наносит мне вред. Мы будем очень подробно обсуждать все, что касается границ и переживаний на границах, в соответствующей главе книги.

Мне очень нравится мысль Наталии Бонифатьевны Кедровой, вынесенная в эпиграф: «Для защиты своих границ и выхода из слияния необходимо признание своего права на жестокость». Мое «нет» и «хватит» вполне могут создавать дискомфорт второй стороне. Но это не означает, что я не имею права отказывать.

Извинения и вина – темы, которые мы обсудим в соответствующей главе. Сейчас скажу кратко: здоровая вина должна исчезать после извинений. Если извинений недостаточно,

должна помочь компенсация: «Извини, что складывал строительный мусор на твою сторону участка. Я завтра же все вывезу и в знак признания ущерба готов постелить тебе свежий газон». Как-то так.

Слияние и авторство

Когда вы оказываетесь так близко, вы полностью исчезаете как наблюдатель.

Виктор Пелевин, «КGBТ+»

СЛИЯНИЕ ОБРАТНО СВЯЗАНО С АВТОРСТВОМ. АВТОРСТВО – это ясное переживание себя создателем чего-либо:

- моя идея;
- мое желание;
- мое решение;
- мой проект;
- и, в конце концов, моя жизнь.

Поэтому главный налог всех чересчур слиятельных людей – потеря ощущения авторства. Авторства идей, желаний, решений, а иногда – и жизни.

Поскольку процессы слияния предполагают перемешанность чувств, желаний, идей нескольких людей на границах, ответственность и авторство участников впоследствии невозможно разделить. Отсутствие отдельности целей, собственных инструментов их достижения, своих ресурсов и ответственности – вот главная сладость слиятельных отношений. Нет личных ресурсов – нет личной ответственности. НО: нет ответственности – нет собственных целей. А значит,

нет авторства. И нет ценности того, чем владеешь.

Разумеется, бывает сознательное партнерство. Тогда это коллективный проект: это сделали мы. Но когда в парной терапии речь идет о том, кто хочет развестись, а кто сохранить брак, кто хочет еще одного ребенка, а кто сделать аборт, – здесь это «мы» только мешает. Поскольку аборт будет делать только один человек из пары. И неплохо бы, чтобы это ощущали оба. Ситуация, когда аборт хочет один, а делать его другому, – не менее горька, чем когда ребенка хочет один, а рожать должен второй. Не избежать впоследствии взаимных упреков и сложносочиненных обвинений. Как говорил Роберт Резник, основатель школы GATLA (Gestalt Association Trainers Los Angeles): «Иные отношения возникли только потому, что люди в самом начале сильно наврали друг другу».

В этом контексте интересна идея помощи.

- Помощь – это чужой ресурс, адресованный достижению моей цели (ну или наоборот).
- Чтобы ценить помощь и не утрачивать авторство достигнутой цели, помощь нужно заслужить.
- Тот, кто нуждается в помощи, должен ее внутренне заработать. То есть хорошо бы до получения помощи: пережить нуждаемость, ясно понимая, что мне нужен ресурс, который мне не принадлежит; сформулировать запрос и попросить о помощи тех, у кого этот ресурс есть; иметь возможность от-

ветить на вопросы, почему такая помощь нужна. И почему нужна именно эта помощь.

- Необходимо уметь просить о помощи. Просьба отличается от требования тем, что просящий предполагает возможность отказа и способность его принять.
- И за помощь нужно уметь испытывать и выражать благодарность. Помощь можно полностью принять, только если пройти к ней свои полпути навстречу.

Если тот, кто получает помощь, способен ощутить нуждаемость, просить, быть в состоянии объяснить, почему именно такая и именно сейчас помощь нужна, и благодарить за нее, есть надежда, что граница не будет утрачена и ваше авторство идеи (несмотря на то, что вам помогли с ее реализацией) в результате сохранится.

Это размышление имеет отношение к идее сепарации детей и родителей. Родители не ожидают, что младенец ежедневно будет составлять список покупок (подгузники, детская вода, мясное пюре, гель для прорезывания зубов...), объяснять, почему нужны именно эти подгузники, почему он не может сходить за ними сам да еще и осознанно благодарить за покупку. Честно говоря, даже подростки дети, вставая из-за стола, зачастую говорят «спасибо» довольно формально, если вообще говорят.

Но чем старше ребенок и чем взрослее человек, тем, на мой взгляд, все сложнее должна доставаться ему помощь.

Потому что невозможно ни ценить, ни использовать с умом ресурс, необходимость которого ты не чувствуешь, который ты не успел сознательно попросить и дожидаться разницы между его отсутствием и наличием. И за который (ресурс) по этой причине ты не ощутил благодарность: просто не смог ее ощутить – для благодарности не возникло места. Поскольку до благодарности нужно пережить нужду и просьбу о помощи.

В этом смысле любая помощь другому человеку без его запроса довольно быстро превращается в преследование. Преследование как адресата помощи (сынок, надень шапку), так и собственных целей того, кто стремится помочь (надень шапку, чтобы мама не волновалась). Так, мой сын, получив как-то раз от меня обложку для паспорта, сказал: «Типичный подарок себе» – и был прав.

В языке есть слова, возвращающие границы из слияния. Те самые маркеры границ. Их довольно много, но в контексте слияния и помощи это слова «пожалуйста» и «спасибо».

«Пожалуйста» означает, что я осознаю отсутствие у меня чего-то. И прошу тебя дать это что-то. Если ты даешь мне это, шансы, что я присвою помощь осознанно, растут. Тогда у меня сохранится ощущение авторства того, что я в итоге с этой помощью сделаю. Например, дом мой, но я запомню, что отец помог мне, подарив четверть суммы. В противном

случае может получиться так, как нередко получается с помощью родителей молодым семьям: «Дорогой зять, мы дарим тебе машину, но ожидаем, что ты ежеутренне будешь возить тещу на работу, ведь ты не просил ее дарить, поэтому мы сами подсказываем тебе форму будущей благодарности». И так далее.

«Спасибо» означает, что я благодарен за помощь. За вклад, за ресурс, за подарок. Благодарность символизирует, что у меня стало чего-то больше благодаря тебе. И теперь обладаю этим. Если я точно знаю, кто что сделал, я не теряю ощущения авторства происходящего. По крайней мере, можно на это надеяться.

ЭКСПЕРИМЕНТ

Как обычно, предлагаю ответить для себя на вопросы и кое-что сделать:

- Сколько раз за последнюю неделю вы всерьез говорили «спасибо» и «пожалуйста» в смысле просьбы?
- Что вы обычно делаете, когда вам нужна помощь? Сложно ли просить? Почему? Какие чувства испытываете?
- Легко ли вам благодарить? Какие чувства испытываете?
- Какого рода помощь вы обычно сложнее всего замечаете?

- Бывает ли, что вы расстраиваетесь, когда кто-то отказывается от вашей помощи? Что именно вас расстраивает?

- Вспомните всех, кому вы благодарны. Удастся ли испытать благодарность сейчас, когда вы вспоминаете о них? А удалось ли поблагодарить тогда, когда была получена помощь?

- Поблагодарите всех, кого еще не успели, если сейчас сочтете нужным это сделать. Живых можно повидать и поблагодарить лично. Тех, кто уже не с нами, можно поблагодарить мысленно из любой точки планеты.

Слияние в паре

ЕСЛИ У ВАС РОМАН, ОБЫЧНО ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ВЫ ВЛЮБЛЕНЫ и все здорово. У каждого из вас находится время для другого, вы угадываете конец предложения, начатого ненаглядным, и вам нравится одна и та же музыка. А если любимая музыка и различается, то кажется, будто это тот самый случай, когда вы можете расширить музыкальные пристрастия. Любая погода хороша для свидания, вы забыли о еде, а сон вам и вовсе не нужен. Все так? Да, до какого-то момента. Однажды вы понимаете, что хотите повидать друзей, сходить в лес, съездить к родителям, в конце концов – остаться на выходных дома, без макияжа, в халате и тапках, грызя морковку, или весь день пролежать в постели с сериалом. И сделать это вы хотите... без любимого. Вы даже не можете объяснить, почему так. Он вам надоел? Больше не нравится? Нет. Но что-то же случилось? Ничего особенного. Пришло время отделиться и почувствовать себя...

Гештальт-терапевты считают, что любые отношения проходят несколько фаз развития, расположенных друг за другом в определенной последовательности, которая повторяется снова и снова: контакт, интимность, слияние, сепарация и снова – контакт. В краткосрочных отношениях пара успевает пройти два-три цикла прежде, чем люди потеряют друг к другу интерес. В длительных отношениях пара прохо-

дит много циклов, и отношения напоминают не круг, а скорее восходящую спираль – они развиваются. Бывает, пара застревает в какой-то одной фазе – люди никогда не расстаются, плохо чувствуют себя отдельно друг от друга, а вместе им душно. Или очень тяжело договориться, они с трудом находят общее, но не могут расстаться. Тогда пришло время обратиться за парной консультацией.

Однако желание отсоединения, наступающее после фазы влюбленности, слияния, – это совершенно естественная потребность. Она говорит о том, что отношения скорее здоровые, просто перешли в другую фазу. Вот только... желание отсоединиться и почувствовать себя совсем отдельным от партнера не обязательно наступает у обоих одновременно.

Связанность в паре – неотъемлемая часть совместности. Для этого люди и создают пары, чтобы быть в эксклюзивных отношениях с другим человеком. А отношения предполагают связь, обмен и взаимное обогащение.

Слияние, одиночество, свобода и вежливость

СЛИЯНИЕ – ЭТО НАЧАЛО. КОГДА МЕНЯ – МЕНЯ! – ЕЩЕ не существует. Онтогенетически и символически слияние связано с самыми ранними процессами, когда мы были так малы, что не отделяли себя ни от матери, ни от мира. Да и по названию ясно: слияние – это какое-то такое состояние, когда между нами нет границ. Что тут самое главное для меня как терапевта?

Слияние связано с одиночеством, ответственностью и свободой. Это центральный момент всей концепции. Представьте себе: на одной чаше весов Одиночество, Свобода и Ответственность, а на другой – Слияние. И оно перевешивает.

Слияние – это когда я жертвую собой ради того, чтобы не разлепиться с тобой. Ради иллюзии вечной жизни и вечной любви. Ради возможности не решать, не быть ответственным. Ради тебя позади (и вокруг) меня, ради теплого, мягкого (а может, и мокрого) чего-то. Чего-то большего, чем я. Ради огромного аморфного Мы. Которое было раньше меня и с которым так не хочется расставаться. Я отдаю СЕБЯ ради НАС.

Это примерно так:

- мы будем делать это, потому что ты так хочешь;

- мы не будем ничего делать, потому что ты так не хочешь;
- потому что, если выяснится, что между нами есть различие, оно может означать мой уход, твой гнев и мое одиночество;
- одиночество означает, что дальше я сам буду вынужден решать, что делать, куда идти, и мне самому придется нести ответственность за результат, а это страшно.

Состояние слияния – это как бы длящееся обещание самому себе, что смерти не будет. Ведь то, чего нет, не может исчезнуть. На самом деле конечно может – исчезают же эмбрионы, решившие не продолжать. Но вряд ли они успевают ощутить экзистенциальное одиночество.

Выход из слияния возможен через признание своей отдельности, за которым молниеносно следует признание одиночества, свободы и всех остальных недоступных до того пронзительных радостей. Утешиться здесь можно только одним способом: если одиночество – это холодно и печально, то свобода – это приятное ощущение в ступнях, опирающихся на землю. Когда слияние рассеивается, можно идти куда хочешь. Ведь не осталось никого, кто может спасти тебя от свободы (она же смерть и ответственность).

Недавно я поняла еще кое-что про слияние, взросление и одиночество. Но начну с вежливости.

Моя детская жизнь не располагала ни к вежливости, ни к обучению ей. Дома было нервно, снаружи – Гольяново. Я

очень люблю спальные районы Москвы, я выросла сквозь них и оттуда. Одним из детских развлечений было плавить свинец. Нужно было найти автомобильный аккумулятор, разбить его об асфальт, вытащить свинец, развести костер «за дорогой», плавить свинец в консервной банке из-под бычков в томате (как мне кажется), намотав ее полуоторванную крышку на палку (получался черпачок). Плаваясь, свинец становился светлее, эту серую лужицу нужно вылить в заранее подготовленную ямку в земле. Свинец застывал в виде блямбы, на которой отпечатывались корешки и мелкие камни. С другой стороны блямба была приятно ровная. Вопрос «зачем?» не возникал.

В тот же период друзья научили меня свистеть и плевать-ся. Почему-то плевать-ся мне особенно нравилось. И откуда было столько слюней? Родители приучили здороваться с соседями, я могла идти вдоль дома, встречать соседку тетю Таню, здороваться с ней и сплевывать одновременно. Меня ничто не смущало.

С девочками я не дружила. Какие-то страшные, бледные клеенчатые коляски были у их кукол – постоянно возникал вопрос «зачем?». Девочки возили кукол туда-сюда по Гольянову, и все это казалось мне очень скучным.

Нет, моя компания выглядела конкретно развязно. Все гуляли в трениках с дырками на коленях. Так удобнее лазить по деревьям. Я хорошо лазила. Более того, в каком-то там классе я единственная залезла по канату до потолка, а по-

толки в спортзалах были о-го-го. Разве девочки с клеенчатыми колясками могли меня научить чему-то такому?

Будь я покрепче и покрупнее, я бы участвовала в драках, но тут конкуренции с парнями не было, и меня никто не трогал. Просто мы все... как бы это повежливее? Хамили. Всем и друг другу. Сейчас я с трудом воспроизведу те четыре этапа выражений, которые были мне и моим друзьям легкодоступны в быту. В общем, мое становление как-то не располагало к вежливости. Она проистекала где-то отдельно и выглядела излишеством вроде коляски для куклы.

Честно говоря, вступление ужасно затянулось. Суть дела такова: я внезапно поняла, зачем нужна вежливость. Пользоваться ею по необходимости я начала давно, приходилось же делать покупки в универсаме, ходить на работу, вечером учиться в МГУ, общаться с преподавателями, сдавать экзамены и так далее. Но все это время вежливость ощущалась мной как клеенчатая коляска, в которую меня положили в виде куклы: неясно зачем.

А тут я поняла.

Все дело в преконтакте и слиянии. Преконтакт – термин, который используют гештальт-терапевты, обозначая ту стадию сближения людей, когда оно еще не началось, но почти готово начаться.

Вежливость больше всего похожа на пустоту, ничто. Как преконтакт больше всего похож на пустоту, из которой (воз-

можно) постепенно что-то возникает. Чем сильнее пропущена вежливость, тем сильнее пропущен преконтакт (что тоже довольно долгое время было мне свойственно). Прийти и осмотреться, прислушаться и попробовать выяснить, какие приняты правила в том месте, куда ты попал, – вежливо, и это более всего похоже на пустоту, то есть на отсутствие тебя в этом месте.

Только что тебя тут не было, и никто не горевал. Ты никому здесь не был нужен. Верь, что без тебя и дальше чудесно обойдутся. С известной долей эгоцентризма это осознание плохо уживается: нет миров, где меня нет. Нет мест, где бы меня не знали. Нет людей, которые смеют считать, будто мои желания не важны. Отсутствие вежливости близко к слиянию с полем, к эгоцентризму уровня ребенка и к отсутствию преконтакта, поскольку преконтакт связан с уважением, а оно есть допущение: я тут необязателен, и многое тут было до меня и будет после.

Открыть дверь с ноги и начать без вступлений что-то требовать – это пропущенный преконтакт, перепрыгивание сразу к контактированию. На бытовом языке в подобных случаях говорят: «Он считает, что ему все должны». Мы скажем: «Он в слиянии и пропускает преконтакт». Что я имею в виду?

Пропуская преконтакт, я пропускаю ту фазу контакта (с миром, с людьми), где я вынужден выдерживать собственную неуверенность в том, что я кому-то нужен. Из ничего,

из пустоты вдруг появляюсь я. Кто я, на фиг, такой? Нужны объяснения, вопросы, ожидание ответов. Необходимо ясное понимание: прийти сюда нужно мне, о моих потребностях тут никто знать не знает, стоит осмотреться, понять ситуацию, сформулировать просьбу или предложение и быть готовым к отказу. Да, в том числе – к отказу. И весь этот этап – от пустоты, через мое появление в чьей-то жизни, через мои объяснения, кто я и чего хочу, через мою просьбу или предложение к согласию, к проявленному ко мне интересу или к отказу и отсутствию интереса, – все это преконтакт. То есть вежливость.

Я вдруг поняла: все феномены слияния без исключения указывают на зоны незрелости в нас. А созревание есть много-много выходов из всяких слияний. Взросление есть много-много открытий о собственной необязательности где бы то ни было. Никто не обязан знать, что я думаю, чего хочу, каков мой план, тепло ли мне, холодно ли, какие мне нравятся слова, какие я предпочитаю позы при чтении книг на закате, какое у меня было детство. Не только знать этого никто не должен, но и я сама совершенно необязательный элемент и в этом мире, и в жизнях этих людей. Преконтакт – это как бы процедура моего входа в чужие миры. Процедура, дающая возможность убедиться всем присутствующим в том, что я не считаю себя обязательным элементом происходящего. Все это по описанию похоже на вежливость, правда?

Я думаю, главное, что побуждает «взрослых» людей про-

пускать преконтакт – это глубинная вера, будто тут все и так в курсе, кто я такой и что мне надо. Уверенность, что и так все ясно. Так и живут дети от 0 до 33 – с верой в распахивающиеся перед ними бескрайние просторы человеческого терпения.

Про одиночество. Я всегда относилась к нему хорошо, а тут как-то совсем хорошо отнеслась по итогу размышлений. Одиночество – это единственный реальный итог взросления. Точнее, не одиночество, а его осознание. Все остальное – лишь галлюцинации о близости.

Про отношения много не буду, но исходя из всего вышесказанного получается, единственный вариант взрослых отношений – это те, из которых ты в состоянии уйти не разрушившись. То есть, находясь в них, ты не перестаешь понимать, что одинок, и нормально с этим справляешься. Тогда, если оставаться в подобных отношениях, получится, что в них есть для этого достаточно ценного. И плюс вежливость⁶.

⁶ А вот и доказательство правильности моей догадки о причинах пользы вежливости. Американский психолог Марк Мьюрэйвен в 2010 г. сравнивал две группы людей, работавших на заводе. Одна получала несложные задания от вежливого экспериментатора. Другая выполняла те же задания, но инструкцию давали в грубой неуважительной манере. Лучшую производительность труда демонстрировали те, кто получал задания вежливо. Вежливость адресована в лобные отделы коры больших полушарий – туда, где расположен центр принятия решений. Вежливость оставляет собеседнику выбор в смысле свободы отказать. Человек продолжает считать себя автором собственного поведения и хозяином своей жизни. А грубая просьба пугает и злит, адресуясь миндалине и заставляя ощущать себя объектом нападения. Вместо приятного чувства свободы выбора человек ощущает, что оказался на поле боя. То есть у вежливости есть самый что

ни на есть далекоидущий практический смысл. Не говоря об удовольствии.

Как и зачем видеть слияние в жизни?

СЛИЯНИЕ НУЖНО ВИДЕТЬ, ЧТОБЫ ОБНАРУЖИВАТЬ СВОЮ связанность с кем-то и то, что эта связанность важна мне.

Слияние нужно видеть, чтобы, несмотря на важность связанности, находить в отношениях самого себя и принимать собственные решения. Мы всегда в слиянии, когда связаны с кем-то важным, авторитетным, обязательным для нас, питающим нас, любимым, необходимым, незаменимым. И всегда, когда мы так сильно связаны с кем-то, нам крайне трудно отделять свое мнение от мнения этого человека. Свои желания от желаний этого человека (людей, коллектива, общества, семьи). Однако это необходимо.

Слияние нужно видеть, чтобы обнаруживать свое мнение и находить силы и хорошую форму для его обозначения. В слиянии это трудно: не только заявить личное (отличное от!) мнение, но даже и обнаружить его, ощутить, почувствовать, назвать. И если первое (не говорить что-то отличное от мейнстрима) иногда не более, чем вежливость, то второе (не чувствовать что-то, отличное от него) – уже размывание своего я.

Слияние нужно видеть, чтобы выходить из него, когда посчитаете, что пришло время. Зачем? Чтобы ответить себе на вопросы:

- А какое у меня мнение?
- А что я чувствую по этому поводу?
- А чего здесь хочу я сам?
- А какая дистанция здесь комфортна для меня?
- А удобно ли мне (вместе со всеми) делать именно сейчас, именно так и именно это?
- Что из этого является моим решением?
- Кто я?
- Каким будет мой собственный путь?

Чтобы лучше понять, склонны вы к чрезмерному слиянию или нет, пройдите мой большой слиятельный опросник. А в главе, следующей за ним, я расскажу, что делать.

Большой слиятельный опросник

Первый шаг к выходу из слияния – его признание. Тогда появляется щель сомнения, и можно всунуть туда наблюдающего себя. Как вам кажется, есть ли люди, с кем вы часто попадаете в слияние? Или вовсе не выходите из него? А может, вы в целом слиятельный человек и вам трудно обнаруживать отдельность от важной группы или важных людей? От важного/очевидного мнения? Ниже предлагаю список вопросов для самоисследования. Они идут от простых ко все более сложным, однозначные ответы возможны далеко не всегда. Скорее, я указываю направление для полезных размышле-

Сделайте упражнение «Сканер»

Готово? Теперь отвечайте самому себе на следующие вопросы:

- У вас есть с кем-то одинаковые аксессуары или одежда? Вы пошли куда-то учиться/работать «за кем-то»? Чье-то мнение для вас важнее любого другого? С кем у вас общий плейлист? Любимые фильмы? Один и тот же спорт? Кого-то ждете, чтобы вместе идти с работы?

- Возможно, это ваша сестра, тетя, папа или мама? Составьте список того, в чем вы совпадаете с этим человеком. А что делаете по-разному? А в чем не согласны? Какие чувства замечаете, пока составляете этот список?

- Кто этот человек, которому труднее всего в мире сказать три слова: «Я не согласен»? Или другие три слова: «Это твое мнение»? Или эти три: «Я думаю иначе».

- От кого страшнее всего подобные слова услышать? Что в этом страшного?

- Было ли так, что вы безумно хотели кого-то в чем-то переубедить? Вразумить? Объяснить, что он не прав? Почему это было так важно?

- Было ли, что кто-то переубеждал вас и вы сделали вид, будто согласны, лишь бы не ссориться?

- Было ли, что вы не делали вид, а правда

«переубедились»? А как вы это почувствовали?

- Как вы замечаете, что не замечаете чего-то? Бывает ли, что вы внезапно наталкиваетесь на результат чего-то, что игнорировали? Например, внезапно выясняется, что вы ошиблись в важном выборе, чрезмерно доверяя чьему-то мнению. Или доверяли чему-то, пока внезапно не разуверились с драматическим результатом. Скажем, покупали какие-то облигации по примеру кого-то. А потом оказывалось, что этот кто-то ничего не понимает в инвестировании? Покупали что-то в конкретном месте, потому что там покупает кто-то, а потом оказалось, что это не лучшее место и вы теряете деньги?

- Вы замечали, как приобретали дурные привычки от любимых/важных учителей?

- Приходилось ли вам замечать, что вы копируете не только сам навык учителя, но и его манеры?

- Можете ли вспомнить, как учились чему-то, не понимая, понадобится ли вам это знание? Остались ли довольны качеством обучения?

- Было ли так, чтобы вы учились чему-то в состоянии очарованности и предметом, и преподавателем? Остались ли довольны качеством своего обучения?

- Что вы знаете про ваше доверие? Как вы выбираете, кому доверять? Опишите, как ощущаете доверие в теле?

- Было ли так, что вы оправдывали действия кого-то просто потому, что связаны с этим человеком? «Эта плохая новость недостоверна, ведь она про мою организацию!»; «Он не мог так поступить просто

потому, что этого не может быть».

- Напишите десять любых пунктов о том, в чем не сомневаетесь. А как вы узнаете, что не сомневаетесь?

- Как вы узнаете, что чего-то хотите? Опишите это ощущение в теле.

- Как узнаете, что с кем-то или чем-то не согласны? Опишите это в теле.

- Как вы ощущаете в теле сомнение? Опишите.

- Напишите пять вещей, о которых вы никогда, вообще почти никогда не задумываетесь, но уверены в них. Например: Вселенная бесконечна. Ваш первый язык русский (другой?). Вы брюнетка (нет?). Вы женщина (нет?). Собаки лучше кошек? Вещи, в которых мы уверены, но не замечаем этого, сильнее влияют на нас, чем те, что замечаем.

- Опишите (через «Сканер»), как на телесном уровне чувствуете уверенность в чем-то: пять телесных симптомов (подбородок идет вниз к груди, голос становится ниже, расширяется грудная клетка, вы начинаете яснее чувствовать свои ступни).

- Как вы на телесном уровне чувствуете неуверенность?

- Было ли с вами, что вы шли на фильм, на который не хотели, с кем-то, кому не могли отказать, хотя вначале казалось, что вы хотели посмотреть этот фильм?

- Было ли с вами, что вы шли на фильм / гулять / в гости с кем-то, с кем вы не хотели бы идти, лишь потому, что идти одному уж совсем невыносимо? Но

получалось все равно плохо?

- Было ли с вами, что вы хотели слушаться кого-то/соглашаться не из-за согласия, а просто потому, что этот человек вам нравится? Как будто авторитет отменяет логику?

- Соглашались на невыгодное/неприемлемое предложение, потому что понятия не имели, как отказать?

- Соглашались на что-то, потому что боялись потерять расположение?

- Обнаруживали много раз подряд, что с определенным человеком/людьми у вас все происходит не по-вашему?

- С людьми, которых любите, вы не помните своих предпочтений? Всегда соглашаетесь и жалеете позже?

- С людьми, которых любите, вы всегда настаиваете, чтобы было по-вашему, и не можете допустить расхождения во вкусах и мнениях?

- Безоговорочно верите кому-то во всех вопросах?

- Требуете, чтобы вам верили, и сердитесь, если это не так?

- Почему-то очень пугаетесь, когда близкие не согласны с вами?

- Очень переживаете и нервничаете, когда близкие не могут согласиться друг с другом, и требуете, чтобы они договорились и пришли к единому мнению?

- Верите, что человек, оставшийся один, обречен на несчастье?

Записали в тетрадь все, что показалось вам важным во

время прохождения опросника? Будет очень интересно на это посмотреть, когда закончите читать книгу.

Как выходить из слияния?

ГОВОРЯ О СЛИЯНИИ, МЫ ПОДРАЗУМЕВАЕМ СИТУАЦИИ ДВУХ типов:

1. Я испытываю неуверенность и спутанность относительно ситуации и какого-то решения, не понимаю, чего именно хочу, что со мной происходит в контексте какого-либо события.

2. Я сильно связан с важным для меня человеком и испытываю сложности в обнаружении себя именно рядом с ним.

Конечно, это разделение весьма условное. Если я научусь хорошо себя обнаруживать внутри определенных тем и обстоятельств, быстрее формулировать для себя свои ощущения и предпочтения, находить слова для их озвучания и принимать решения, которыми буду доволен, то и рядом с дорогим мне человеком/людьми, сохранить лояльность которого/которых для меня важно, я не утрачиваю способность не утрачивать к себе доступ (тавтология намеренна).

Поэтому предлагаю несколько довольно эффективных и универсальных приемов по выходу из слияния, работающих как вне контекстов, так и внутри их. Все приемы хороши и при застревании, зацикливании на каком-то вопросе, от которого вы просто устали.

1. Тело и телесная чувствительность. Студентам и клиентам я всегда предлагаю начинать с этого. Если подозреваете себя в том, что пропустили слияние в каком-то вопросе, вспомните упражнение «Сканер» и после его завершения спросите себя: «Как я себя чувствую в связи с этим вопросом?». Когда к сухим, интеллектуальным размышлениям добавляется телесное измерение, ответы начинают меняться. Вы удивитесь: до «Сканера» вы бы сказали: «Мне нормально это решение», а после вдруг обнаруживаете легкую тревогу, печаль или, например... сильно спазмированную трапециевидную мышцу спины, что бывает, когда мы сгруппированы и насторожены. И вдруг на ум приходит: «Пожалуй, я не хочу этого (ехать куда-то с Н., соглашаться на этот оффер и др.)». Разумеется, это не тело отреагировало на ваш интерес к нему, а, скорее, вы направили интерес к телу, и оно оказалось замеченным. Обратив внимание на него, вы осознали весь комплекс собственных переживаний и ощущений по теме. У нас всегда есть отношение к важным вопросам. Но мы не всегда готовы заметить и признать его. Обращение внимания на телесность и чувствительность – верный способ встретиться со своим отношением к чему-либо.

2. Сенсорная стимуляция. Переключиться с вопроса, который «не идет», поможет стимуляция органов чувств. Мозг будет заниматься обработкой сенсорной информации и отстанет от вас. Или вы от него. Выберите активность

по душе. Вы визуал? Кино, музей, выставка, прогулка по красивому ландшафту. Аудиал? Музыка (не аудиокниги!). Тактильную и обонятельную стимуляцию создать несколько сложнее, но это прекрасные способы переключаться. Особенно это касается любимых ароматов. Вообще мне очень нравится идея с ольфакторными путешествиями (когда у вас есть небольшая библиотека ароматов, пробники с духами, и у каждого своя история происхождения). Можно приобрести набор с несколькими ароматами и пользоваться разными ежедневно, подбирая наиболее подходящие. Зимой хорошо использовать увлажнитель с разными эфирными маслами. То, что я предлагаю, – не просто какие-то эстетские советы по приятному времяпрепровождению. Многочисленные исследования подтверждают: при создании для нервной системы новой разнообразной и позитивной стимуляции разрываются порочные невротические круги – руминирование (мысленная «жвачка»), самообвинение, перемалывание и взвешивание одних и тех же обстоятельств, – все это ослабляется, а решение волнующего вопроса тем временем формируется и зреет.

3. Физическая активность. Бросьте на время думать «об этом». Сделайте из физической активности что-то, что вам нравится, или хотя бы не противно. Если вы человек «на спорте», вам нереально повезло. Нервная система во время и после физической активности работает иначе, чем в по-

кое, и как бы перезагружается. Физиологические объяснения нам сейчас не важны, просто поверьте. Если есть нерешенная или мутная проблема, поставьте ее на паузу и идите плавать/бегать/ходить. Йога? Растяжка? Просто замечательно. Ага, я знаю, спорт любят не все. Если это про вас, сойдет в конце концов и просто длинная пешая прогулка. Только без аудио и музыки: лучше погулять в новом месте и больше смотреть по сторонам. Новая сенсорная стимуляция сделает вам ту же перезагрузку, которую бассейн сделает любителю поплавать. Ну и см. пункт 2.

4. Время. Слиятельные люди часто бывают тревожными. Это легко понять. Напоминаю, слияние символически означает продолжение связанности с кем-то/чем-то большим, чем я. Я жертвую индивидуальным, отдельным, отличным ради защиты, принятия, тепла и легальности. Сепарация связана с тревогой. Поскольку сепарация – отделение – связана со встречей с ответственностью, одиночеством и свободой. В начале этого пути свобода совсем не похожа на бонус. Скорее кажется, будто у порога стоит вечная ветреная зима и в синих окнах нет ни искорки, ни огонька, ни шороха шагов близкого человека.

Выражение «сепарационная тревога» у психологов и означает тревогу отделения, возникающую как знак неготовности человека к отдельному бытию один на один с жизнью (и смертью). Слиятельные люди часто с трудом переносят

неопределенность и паузы. Неопределенность может означать что угодно, а это «что угодно» пугает. Гораздо спокойнее знать, что там будет. А если я знаю это, оно уже не новое. От тревоги хочется все сделать быстрее и по образцу. По-старому, как заведено. Например, снова согласиться на вечер в известной компании. Снова поехать в отпуск с теми же и туда же, куда всегда. Снова встречаться с той же девочкой. Не важно, что не происходит ничего нового. Зато вы знаете, что вас ждет, до мелочей.

Если хотите сделать что-то по-новому, не делайте это быстро. Потому что быстро вы сделаете так, как делали в этой ситуации всегда. Если слияние – ваша тема и вы хотите в ней что-то изменить, делайте желаемое, но возьмите паузу перед важным решением.

5. Переключение. Это логическое продолжение пункта 4. Просто сделайте что-то иное. Важно переключиться на дело, которое вы (тоже) хотите делать, знаете, как его делать, результат которого вам нужен и которое можно быстро закончить, чтобы испытать удовлетворение. Про гормоны подробнее поговорим позже, поясню лишь, что тут дело в дофамине. Он вырабатывается, когда закончена поставленная задача, даже некрупная, а дофамин лишним не бывает. Как-то раз ковидной зимой я рассортировала в кладовой все сумки и многоразовые пакеты по Мари Кондо. Если бы кто-то сказал, что я на такое способна, я бы расхохоталась ему в ли-

цо. Однако тогда это мне помогло справиться с тревогой от нерешенной проблемы, а сумки у меня до сих пор в порядке.

6. Информация. Соберите максимум внешней информации по вопросу, который вас беспокоит. Возьмите консультации. Расспросите людей, которые имеют похожий реальный опыт. Поговорите с друзьями. Дело даже не в том, что вовне содержится ответ на ваш вопрос и нужно его разыскать. Просто пока вы собираете данные по вашей ситуации, делитесь, обсуждаете нюансы, вы выходите из слияния с темой (или с человеком, влияющим на ваше решение), и ваше собственное решение становится вам заметнее. Нет необходимости в чужих ответах, нужен свой.

7. Диалог и контакт. Контактуйте с человеком, с которым связаны. Если решение, в котором вы «залипли», связано именно с ним (а так оно и есть, скорее всего), говорите с ним об этом. Говорите о своих чувствах, сомнениях. Расскажите, что узнали нового о вопросе, который важен для вас обоих. Обсуждайте отношения. Делитесь деталями. Подробнее о том, как разговаривать о важном для вас, в четвертой части. Сейчас добавлю одно: важно делиться размышлениями и контактировать. Тогда непродуктивное слияние уменьшается и мы начинаем видеть детали ситуации. И друг друга.

Здоровое слияние

СЛИЯНИЕ – ЭТО АБСОЛЮТНО ЗДОРОВОЕ СОСТОЯНИЕ организма и психики. Выделю три основных контекста, в которых быть в слиянии – правильно и естественно, а не быть в слиянии – нехорошо.

- Рождение, появление, воспитание, обучение. И все остальные варианты возникновения чего-то из ничего. Нормально быть в слиянии с родителями, семьей, учителем, школой. В обратной ситуации вы не можете быть продолжением чего-то и что-то унаследовать/усвоить. Любое начало – это слияние, а затем – постепенный выход из него.

- Принадлежность. Нормально быть в слиянии с системой, которой принадлежишь. Тот же самый окситоцин «следит», чтобы свое (и свои) казалось нам правильным и достойным подражания, а чужое (и чужие) – неподходящим, опасным, от чего нужно держаться в отдалении. Диссидентство – один из очень несчастливых сценариев в контексте слияния. Человек, критикующий, ненавидящий, отвергающий то, чем он питается, находится в непрерывном противоречии. Он не может в полной мере опираться на собственную почву. Это стресс и внутренний раскол, это истощает.

- Рождение (снова), но уже в смысле родительства. Нормально быть в слиянии с тем или теми, что или кого ты создал. Нормально не различать счастье свое и своих детей,

свой успех и успех своего предприятия. Однако наступает момент, когда и дело, и детей пора отпустить.

Слияние: выводы

Психологическое слияние – очень широкое и довольно сложное понятие, оно описывает наше появление в мире, то, как мы устроены и как узнаем новое о мире, о себе и о том, как мы устроены. Новое узнавать необходимо, чтобы лучше понимать собственное поведение и психику и избавиться от созависимости.

Свои способы слияния важно изучать, чтобы иметь собственное мнение, уметь соглашаться и отказываться, учиться и учить, оставаться в отношениях и заканчивать их наилучшим образом для всех.

Тема слияния важна для понимания чувства одиночества и страха перед ним и ответственностью. А эти страхи провоцируют нас на создание созависимых отношений.

Тема слияния важна для понимания темы злости, страха, сепарации, а также границ личности. А последнее напрямую связано с темой созависимости.

От слияния невозможно и не нужно избавляться – его необходимо исследовать и понимать. Развивать телесную чувствительность и осознанность – один из основных инструментов для понимания психологии слияния.

Часть вторая

Чувства

Чувства

Мальши остановился, проводил взглядом мяч и сел на песок.

– Это было хорошо, – сказал он. – Я никогда не знал, что бывает так хорошо.

– Что? – крикнул я, задыхаясь. – Устал, Мальши?

– Нет. Вспомнил. Не могу забыть. Не помогает. Никакое удовольствие не помогает. Больше не зови меня играть. Мне плохо, а сейчас еще хуже. У меня внутри все болит. Я хочу разорваться пополам, но боюсь. Поэтому не могу. Если будет очень болеть, перестану бояться.

– Ну что ты, в самом деле, Мальши! – сказал я расстроено. Я не совсем понимал, что с ним происходит, но я видел, что ему действительно плохо. – Выбрось ты все это из головы! Просто ты не привык к людям. Надо чаще встречаться, больше играть...

– Нет, – сказал Мальши и вскочил. – Больше не приду.

Аркадий и Борис Стругацкие, «Мальши»

ЭМОЦИИ ВОЗНИКЛИ В ПРОЦЕССЕ ЭВОЛЮЦИИ КАК ИНСТРУМЕНТ приспособления. Как, собственно, и все остальное. Они помогают выживать и ориентироваться в мире, запоминать опыт и обучаться, коммуницировать с сородичами. Эмоции специально «сделаны» приятными и неприятными – чтобы олени и обезьяны стремились испытывать побольше хороших эмоций и поменьше плохих. Опять же для выживания. С людьми все вроде так же, но интереснее.

Одна из примет цивилизации – различные манипуляции с собственными (и чужими, см. главу «Газлайтинг») чувствами. Например, через присвоение им оценок. Так, есть «желательные» чувства (радость, удовольствие, любовь, др.) и «нежелательные» (злость, печаль, ревность, зависть, др.). Тенденция манипулировать чувствами понятна, поскольку для социума удобнее позитивные и удовлетворенные граждане, чем грустные, злые, агрессивные. Кроме того, через манипулирование чувствами легко управлять и самими людьми, направляя их поведение в желательное русло.

С точки зрения отдельного человека, стремиться избегать дискомфорта и повторять то, что приносит удовольствие, также понятно. Но не все манипуляции с чувствами полезны в долгой перспективе. Постепенно я расскажу все, что знаю о том, что мы делаем с нашими чувствами и почему некоторых вещей с ними делать не нужно (а некоторые нужно).

Чувства (все без исключения) имеют биологический

старт. По этой причине в своей основе они просты. Гнев, страх, радость, печаль, любопытство имеют биологический смысл, а также довольно ясно обнаруживаются в теле.

По той же причине (телесная природа чувств) от них невозможно избавиться, просто игнорируя или прерывая их свободное течение. Если останавливать печаль и натужно веселиться – ужасно устаешь. Если прерывать любопытство – впадаешь в тоску. Если скрывать (в том числе – от самого себя) гнев и презрение – однажды либо заболеваешь, либо начинаешь вести себя безобразно. Просто избегать огорчительных ситуаций тоже не всегда работает. Будь я шимпанзе и получи тумаков от сородичей за то, что рву бананы не с того дерева, я, наверное, могла бы просто перепрыгнуть на другое и уберечь себя от новых тумаков. Однако, если я человек, все несколько сложнее.

Именно многолетним воздержанием от признания собственных сложных чувств объясняется классический киносюжет, когда тихий сутулый клерк с проплешинами однажды ранним утром приходит в офис и расстреливает половину отдела. Задним числом все обычно догадываются, что было бы лучше, если бы Билл своевременно признался себе в презрении и зависти к боссу и коллегам да и вообще почаще навещал бы психолога. В общем, все так или иначе обычно разворачивается в точности по сценарию, описанному прекрасным Карлом Витакером: «По вине нашей грандиозной глупости мы попадаем в неприятное положение, и дело даже

может кончиться тем, что мы окажемся в психушке, где такая мерзкая еда».

Этим абзацем я сразу отвечаю на вопрос, который по традиции задаю сама себе в конце каждой важной подглавки. «Чем это важно для нас в контексте разговора о созависимом поведении?». Разговор о (не)чувствительности – наверное, самый важный, с которого в принципе начинается любая психотерапия, особенно гештальт-терапия. Мы (гештальтисты) очень сильно опираемся на телесную чувствительность у себя и своих клиентов и на те ответы, которые она может давать, если к ней прислушиваться. Я буду много говорить о разнице чувств, наших уникальных способах их дифференцировать, о том, как отличать чувства от мыслей (и наоборот) и как все это помогает восстановлению личных границ. А тема границ (помните?) напрямую связана с созависимым поведением. Некоторые главы о чувствах содержат кусочек «физиологии такого-то чувства», а некоторые не содержат. Тут нет ошибки, просто не в каждом случае физиология важна.

Тело каждый день

ЭТОТ ТЕКСТ Я НЕ СТАЛА МЕНЯТЬ, СТИЛИСТИЧЕСКИ ОН ОТЛИЧАЕТСЯ от всей книги в сторону «отвязности». Но меня полностью устраивает образное и процессуальное описание телесной феноменологии, которое я не так давно сочинила по случаю для своих студентов.

...Тело устроено так: руки, ноги, ливер и наверху купол. Такая костная перевернутая чашка с узким горлышком (череп), в ней есть светло-серый орган – мозг. Ну известно, напоминающий грецкий орех. Он сложно устроен (извилины, оболочки, сосуды, мосты...) – нам не понять, да и не надо. Кстати, даже у глупых людей мозг устроен сложно, это меня в свое время поражало. Что они им делают? Да, и в черепе есть две дырки, из них торчит оголенный мозг. Называется «глаза». Ими вы смотрите. Точнее, не ими, а мозгом, конечно.

Так вот, мозг – это скопление нервных клеток и волокон. Там вообще иногда неизвестно что происходит, а иногда известно: рождаются электрические импульсы. А что с ними (ими) делать?

Разумеется, посылать. Куда? (Ну не считая космоса). Вниз, к телу, конечно. К рукам, к ногам. И к ливеру.

Мозг большой, а сознанием управляет тонкая оболочка

сверху – новая кора. Вся остальная толща мозга связана с бессознательными процессами и регулярно шлет всякие импульсы телу: рукам, ногам, ливеру. Есть даже отдельная нервная система, которая регулирует всякие ливерные процессы: слюноотделение, мышечный тонус, работу кишечника, ну не важно. Просто представьте: ваши мысли (скакуны, ага) – они, блин, управляются тонкой оболочкой на поверхности мозга. А основная его масса напрямую связана с телом. Не только напрямую, но главным образом – напрямую! И ПОСЫЛАЕТ ИМПУЛЬСЫ.

А что это за импульсы?

Голод, желание посетить уборную, прилечь или позаниматься сексом – это ясные импульсы. Они, в норме, сначала рождаются, а потом осознаются. «О, хочу секса».

Однако есть и более хаотичные импульсы. Тело непрерывно движется и замирает. Замирание – тоже движение, только остановленное или превращенное во что-то. Вот вы говорите с классным руководителем сына, и у вас сжимается шея от затылка вниз. Прислушайтесь к этому чувству, и поймете, что «пригнулись в ожидании подзатыльника». Или едете в метро и чувствуете взгляд мужчины. У него монобровь, низкий лоб, и он очень внимательно смотрит на вас из своего, хм... мозга. Такой взгляд, в котором читается, как он снимет с вас сначала «низ» и только потом, когда повалит на пол, стащит «верх». Каждая женщина знает подобные взгляды. Вы не успеваете ничего осознать, но правая рука уже сжи-

мает поручень гораздо сильнее, чем нужно, чтобы не упасть в вагоне метро. Если обратить внимание на руку и попробовать в фантазии развить движение, выйдет, что вы хотите оторвать поручень, чтобы замахнуться. И еще напряжение в правой ноге, в ступне. Вы же правша, и, если, например, бить под колено, лучше носком правой ноги. Бессознательная крав-мага, ага.

Или вы встретили давнего знакомого. Причем неожиданно рады его видеть и взволнованы этой встречей. Вы стоите в парке, болтаете с ним о пустяках, ваша жизнь проматывается назад перед глазами, и вы замечаете, что очень медленно и еле заметно гладите себя по бедру, короткими движениями. Как только заметили это, в ту же секунду вы вспомнили, как именно с этим чувством, именно этой рукой гладили своего знакомого по свежестриженной двадцатилетней голове. И повторяли: «Милый, милый»...

Последний пример: я всегда замечаю, что происходит с моей осанкой, когда переодеваюсь на тренировку по конному спорту. Из обязательного снаряжения у нас обычно бриджи, краги, шлем, перчатки. Надеваются они именно в такой последовательности. Примерно на крагах у меня выпрямляется спина несмотря на то, что я терпеть не могу ходить так в обычной жизни. А тело помнит: иначе нельзя. Прямая спина в седле – это управление лошадью, обзор, а значит – без-

опасность. То есть тело действительно «помнит все»⁷.

⁷ Это название книги о работе с травмой, которую тоже стоит прочесть, автор Бессел ван дер Колк.

Телесная чувствительность и эмоции

*Если вы чужак для своего тела, то вы никто.
Лора Перлз*

ИТАК, ДАВАЙТЕ НАКОНЕЦ ПОЙМЕМ, ПРИ ЧЕМ ТУТ ТЕЛО (при всем). Если проследить анатомию нервных путей от телесной периферии до мозга, становится ясно, почему нас трогает в той или иной степени абсолютно все: вся (без исключения) информация, приходящая извне через органы чувств, следует через одну или несколько лимбических структур – миндалину, гиппокамп и частично через гипоталамус. Как и сигналы, исходящие от коры, проходят через эти структуры – круг Пейпеца.

Все начинается с «ничего», затем в наше распоряжение попадает тело. Сперва мы совсем не можем им управлять, но чем дальше, тем все лучше и лучше оно нам подчиняется. Уже через несколько лет внутренний мир человека чрезвычайно усложняется. Даже дети способны на противоречивые и многоуровневые переживания. Однако любые переживания все равно приходят из тела. Только при помощи него мы можем понять, чего хотим и в чем нуждаемся⁸. Однако без осознания и осмысления телесного отклика наши реак-

⁸ Толпы ученых, включая Фрейда и Дарвина, спорили, создавая свои теории эмоций. То, что я буду рассказывать, больше всего похоже на психологическую теорию эмоций У. Джеймса и К. Ланге.

ции так и остались бы без ответа. Мурашки по коже бегут как во время просмотра триллера, так и в предвосхищении волнующего и долгожданного события. Лишь высшие отделы мозга способны придать смысл физиологическому эмоциональному отклику⁹.

Итак, чувства приходят из тела. Скажу больше: непонятые, смутные, невысказанные, неосознанные переживания... в тело же и уходят. Психосоматические симптомы – не тема этой книги, но зафиксировать данную мысль стоит: все переживания, не нашедшие хорошего и понятного пути вовне, вероятно, дадут о себе знать психосоматическим страданием.

В этой части я подробно расскажу по отдельности про чувства, которые считаю важными в процессе самопознания, а также в психотерапевтической работе, связанной с созависимым поведением. Я буду описывать их через телесную чувствительность, а также с точки зрения психологического смысла. Это важно, чтобы потом перейти к разговору о границах и потребностях. А границы и потребности – это темы, через которые мы и будем обсуждать созависимое поведение и что с ним делать. Из следующего видеопримера понятно, как невозможность понимать собственные чувства и тем более ясно говорить о них влияет на отношения.

⁹ Подробнее см. теорию эмоций Кэннона-Барда.



Бесчувственность

НЕМНОГО СТРАННО, ЧТО Я ОБЕЩАЛА ГОВОРИТЬ О ЧУВСТВАХ, а начинаю с бесчувственности? Нет, не странно. Обычно в работе гештальт-терапевту приходится именно с нее и начинать. За это над нами (гештальтистами) и смеются в анекдотах, изображая нас недотепами, которые в любой ситуации задают клиентам один и тот же идиотский вопрос: «Что ты сейчас чувствуешь?». На самом деле мы так, конечно, не делаем. Но суть схвачена верно!

Мы (люди) не привыкли говорить о чувствах. Мы не умеем, с нами обычно так не говорили. Мир обращается к нам по совершенно иным вопросам и пользуется другим словом. Окружающих (начиная с родителей) интересовали всю дорогу другие вещи:

- Ты поел? (Покакал?)
- Убрал в своей комнате? Помыл посуду?
- Куда будешь поступать?
- Ты забрал Мишу из сада? (Сможешь сходить на родительское собрание?)
- Ты купил подарок нашей внучке? Записался к врачу?
- И так далее.

Нечувствительность (в каком-то смысле) поощряется семьей и социумом. Честно говоря, в этом много реального

смысла. Знаменитый «зефирный эксперимент»¹⁰ давно доказал, что успешнее те, кто способен отказываться от сиюминутных «хотелок» во имя плана. Гораздо более внушительных успехов достигают люди, которые в состоянии откладывать свои желания, откладывая их удовлетворение на определенное время ради поставленных целей. Но все же ваша чувствительность нам понадобится. Зачем?

Каждый не раз лечил зубы под анестезией. Невозможно ни с чем перепутать это ощущение заморозки. Анестезированная часть лица не слушается, трудно даже попить воды. Прием пищи и вовсе превращается в разочарование: если онемел язык, еда лишается вкуса, а губы не могут удержать пищу во рту.

Но самое любопытное – образ собственно тела. Лишенные чувствительности части тела субъективно начинают переживаться лишенными формы. Всякий раз, выходя из кабинета стоматолога, я заглядываю в зеркало: убедиться, что лицо на самом деле не похоже на ту рыхлую кривую булку, которую я чувствую теперь на его месте.

Анестезированное тело перестает восприниматься реали-

¹⁰ Так называемый Стэнфордский зефирный эксперимент – серия исследований отсроченного удовольствия, проведенная в конце 1960-х и начале 1970-х гг. под руководством психолога Уолтера Мишеля. Мишель предлагал детям выбор между одним небольшим вознаграждением (зефир или печенье), предоставляемым немедленно, и увеличением награды вдвое, если они смогут терпеливо ждать ее в течение 15 минут. Позднее выяснилось, что у детей, которые были в состоянии дождаться увеличенной награды, как правило, жизнь складывалась благополучнее.

стично в смысле внешнего контура. Перемешивается и внутренняя чувствительность. Именно поэтому мы не можем ни говорить, ни есть таким ртом. Обратные нервные сигналы от мышц, кожи и слизистой оболочки не поступают в центральную нервную систему. Управлять таким органом или частью тела невозможно: он не слышит команд и сам ничего толком о себе не сообщает. Тот же эффект можно пережить, например, отсидев ногу. Попробуйте пройти при помощи этого обрубка: он ощущается огромным, раздутым и неуправляемым.

Многочисленные эксперименты нейрофизиологов показывают: любая переживаемая эмоция начинается с возникновения определенного автономного телесного ответа. Например, в результате выброса корой надпочечников адреналина у человека повышается артериальное давление. Сердце начинает биться чаще, печень высвобождает в кровь глюкозу, а жировые ткани – жирные кислоты и глицерол, питающий мышцы. Человек ощущает возбуждение и прилив сил. Вслед за телесным ответом мозг должен оценить причину, социальный контекст и смысл возникшей эмоции. Конечный результат оценки напрямую зависит от того, какой смысл человек придаст произошедшему.

Так, в экспериментальной ситуации испытуемым делали инъекции адреналина. Во всех случаях адреналин повышает отклик нервной системы на внешние стимулы, но оказалось, что суть отклика сильно зависит от контекста. В при-

сутствии агрессивного собеседника (помощник экспериментаторов) испытуемый становится более раздражительным, а с дружелюбным и открытым начинает вести себя более общительно. Активация, которую дает адреналин, трактуется психикой и используется организмом совершенно по-разному. В одних случаях – как злость, а в других – как воодушевление. Химия процесса при этом одна и та же.

Таким образом, сложные чувства – это совокупность простых плюс их осмысление человеком в зависимости от личного опыта, истории и социального контекста ситуации.

Телесная и эмоциональная чувствительность связаны на организмическом уровне. Люди, страдающие квадруплегией (паралич рук и ног) с нарушением тактильной чувствительности, в экспериментах показывают притупление всех видов эмоций. При заболеваниях автономной нервной системы, в результате которых автономный телесный ответ у больных отсутствует (не учащается сердцебиение от страха, не потеют ладони от тревоги и др.), у этих больных есть эмоции (страх, тревога, радость), но они слабее выражены.

Итак, надеюсь, мне удалось объяснить, почему телесность важна для обсуждения эмоций и всего остального, для чего мы здесь с вами собрались. Тело связано с эмоциями, те связаны с психологическими границами, а они связаны с потребностями, которые связаны с телом (и не только). Мой способ работы с созависимыми состояниями построен именно на восстановлении личных границ. Психологическим гра-

ницам посвящена отдельная часть книги. А сейчас...

ЭКСПЕРИМЕНТ «ПОЗЫ»

...у меня есть небольшой телесный эксперимент в качестве иллюстрации к этой главе. Найдите место, где вас не потревожат. Запаситесь невысокой табуреточкой, на которую легко встать. Если ее нет, подойдет любое возвышение: стул, диван, в крайнем случае даже порог балкона.

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Руки опущены вниз, спина выпрямлена. Можно сделать произвольную разминку, чтобы почувствовать тело, если вы засиделись: попрыгать, помахать руками в разные стороны, покрутить головой. Подышите свободно. Когда руки и ноги оживут, наклонитесь, сгорбитесь, втяните голову в плечи и уберите ее на грудь. Колени чуть присогните, скрестите руки на груди и возьмите себя за плечи. Постоите так секунд пятнадцать и громко (насколько позволит грудная клетка) скажите:

– Я счастлив.

Запишите все возникшие чувства в тетрадь.

Теперь распрямитесь. Я уверена, тело уже просит этого. Позвольте ему расправиться. Разверните грудную

клетку, вдохните как следует, помашите руками. Вставайте на табуреточку. Примите позу, которая вам кажется похожей на позу рабочего и колхозницы, изображенных в скульптурной группе Веры Игнатьевны Мухиной у ВДНХ. Получилось? А теперь громко скажите:

– Я очень виноват и мне очень стыдно.

Этот эксперимент прекрасно показывает и даже доказывает при помощи ваших же эмоциональных и телесных ощущений, насколько эмоции связаны с телесностью. Мои студенты первых ступеней базовых программ обучения гештальт-терапии обычно ужасно смеются в обеих частях эксперимента. Одинаково парадоксально ощущается, как быть счастливым и одновременно свернутым, так и фантазировать о стыде или вине, стоя на возвышении в развернутой открытой позе. Наше тело управляется нервной системой, и она же является субстратом и центральным пунктом управления всеми нашими эмоциональными состояниями. Эмоция – это прежде всего биологический и физиологический механизм, сколь сложным и запутанным ни был бы наш с вами внутренний мир. Подходить к пониманию эмоций и чувств следует именно со стороны биологии и физиологии. Так мы и поступим. По QR-коду можно посмотреть видеопример и мои комментарии о том, как сложно психике отрицать очевидные чувства и

как обычно подводит попытка разомкнуть телесность и чувства.



Простые и сложные чувства

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ДЕСЯТКОВ КЛАССИФИКАЦИЙ чувств и эмоций. Я в работе использую самую удобную: чувства бывают простые и сложные (дарю!). Разницу между ними я определяю так: простые после некоторой тренировки можно локализовать (найти) в теле. Сложные либо нельзя (обычно от них гудит голова), либо они локализируются как сумма простых. То есть упрощаются в процессе локализации. Есть еще чувства, которые я назвала «фейковые», про них в конце этой части. Обычно мы создаем их при помощи мыслей. Фейковые чувства бесполезны и даже вредны: они путают, дезориентируют, не помогая лучше понять себя и быть счастливее. Хуже того: в ответ на фейковые чувства и мысли, вызванные ими, мы умеем чувствовать другие чувства, простые и сложные. Психотерапевтическая работа обычно и помогает все это распутывать.

Простые чувства: любопытство и удивление

Удивление – очень короткая и сугубо физиологическая реакция организма. Удивление обозначает разницу между имеющимся и ожидаемым. Лицо на пару мгновений делается О-образным. В психологическом плане происходит кратковременный разрыв внутреннего повествования: останав-

ливается мысль, разрушается или сильно сбивается актуальное действие. Если вы говорили, то, скорее всего, собьетесь. Ораторы со стажем могут сбиться незаметно для окружающих, но в этот навык вложен большой труд. Удивление задумано природой, чтобы сбивать настройки и делать нас чистыми для встречи с неожиданным: оно, вполне возможно, опасно.

Тем удивительнее, что взрослые склонны игнорировать удивление. По крайней мере, мне так кажется эмпирически, по своим наблюдениям (исследования я не проводила). Возможно, это оттого, что быть опытным социально одобряемо, это ценность. А опытных сложно удивить, поэтому данное чувство лучше прятать, чтобы казаться более опытным. Возможно, потому, что переживание удивления часто связано с короткой остановкой мыслей, некоторым сужением фокуса внимания и сродни растерянности. Эти чувства ассоциируются с незащищенностью. Опять же, лучше не показывать незащищенность окружающим, да? В общем, как ни крути, чем мы старше, тем меньше удивляемся. А удивляясь, делаем вид, что не удивлены.

Жаль. Подавляя удивление, мы вынуждены игнорировать новое. То есть у нас нет шансов что-то изменить. В том числе в тех аспектах жизни, которые нас не радуют. Обнаруживать новое – о себе и своих отношениях с людьми – один из основных смыслов психотерапии. Поддержать новое можно через поддержку удивления. А оно связано с любопытством,

поскольку это и есть поиск удивительного¹¹.

Любопытство и удивление в теле

Биологи выделяют познавательную потребность (желание узнавать новое) как самостоятельную. Мне удобнее смотреть на нее как на первую часть движения вперед, когда впереди то, что мне нужно. Причем я даже могу не знать, что это. В этом смысле человек ровным счетом ничем не отличается от животных.

Нам с вами нечасто (я думаю) приходится наблюдать диких животных. Однако для иллюстрации поискового поведения прекрасно подойдет и домашний сеттер (именно таких собак всю жизнь держала моя семья). Сеттер, который хочет гулять и чует дичь (даже те, с которыми не охотятся, демонстрируют выраженное поисковое поведение в полях, где витают важные для них запахи), бежит вперед с горящим взором, и мало что может его остановить. Морда довольно быстро оказывается украшена жидкой слюной, ее обильное выделение характерно как раз для этого случая. Время от времени пес делает резкие повороты в сторону, повинуясь

¹¹ Кстати, многие коллеги со мной согласны. Исследователи психологии бизнеса на Западе ввели понятие «коэффициент любознательности» (CQ – Curiosity Quotient) по аналогии с IQ (*Intelligence Quotient* – коэффициент интеллекта) и EQ (*Emotional Quotient* – эмоциональный интеллект). Исследования показывают, что высокие значения IQ, CQ и EQ связаны между собой.

движениям воздуха, который приносит ему все эти пьянящие ароматы.

Любопытство – это движение вперед. Навстречу привлекательному и важному. В теле это ощущается как скачок энергии. Пусть вас не смущает сомнительное с научной точки зрения слово «энергия». Я имею в виду повышение частоты сердечных сокращений и дыхания, направленность взгляда в ту сторону, где появилось или может появиться что-то важное и интересное. Поза обычно указывает в сторону того, что любопытно. Человек, которому любопытно, телесно направлен туда, где любопытное: взгляд, разворот тела или как минимум – лица и плечевого пояса.

Любопытство бывает неоформленное. Что-то кажется интересным, мы чувствуем, что наша энергия здесь есть, но ответа на вопрос «что именно?» пока нет. Чтобы понять, в чем потребность, нужно оставаться в любопытстве и продолжать исследовать направление, в котором оно указывает. Чем дольше идет исследование, тем точнее заостряется и оформляется тема, волнующая нас. Примерно так работают с подростками психологи-гештальтисты, помогая им с профориентацией. Любопытство – это движение навстречу неизвестному с желанием его узнать. Любопытство жизненно необходимо для ориентировки на неизведанной территории. Без него мы дезориентированы.

Прерывание любопытства

Любопытство (вслед за удивлением) – переживание, которое постепенно покидает многих из нас, делая жизнь монотонной. Это и понятно. Чем мы старше, тем сильнее станем похожи на сеттера, уже давно выяснившего, что уток в московском парке не будет. Любой взрослый сеттер точно знает: после прогулки еда будет... дома. Такие маленькие темно-коричневые хрустящие шарики, уже насыпанные в миску, пока пес патрулирует кусты во дворе. Шарики ждут своего часа. Их не нужно с горящим взором выслеживать в зарослях, они не летают и не крикают, поэтому излишнее возбуждение не пригодится.

Любопытство в моей трактовке – это любое возбуждение с движением вперед. Вперед – к чему-то желанному. Или как минимум к чему-то, что могло бы пригодиться. И еще оно предполагает согласие и готовность удивляться. По идее любопытство указывает на живую, требующую внимания потребность. И мы нередко прерываем любопытство не только потому, что оно бессмысленно (как в случае с сеттером), но и потому, что когда-то нами (много раз) было принято бессознательное решение... игнорировать эту конкретную потребность. Не удивляться, не стремиться ей навстречу, не замечать ее. Почему?

Например, потому что:

- нам было что-то нельзя;
- страшно, ведь там уже было больно;
- не могу себе представить, что это возможно;
- стыдно;
- и так далее.

Чем это важно для нас в контексте разговора о созависимом поведении?

Нам важны любые остановленные желания и импульсы. Мы будем учиться их замечать. Не потому, что, заметив их, мы должны броситься все это достигать и делать (зефирный эксперимент никто не отменял, и потом – некоторые желания и вовсе воплощать не стоит), а потому, что многие остановленные желания и потребности были впервые остановлены ради какой-то цели, сегодня, возможно, уже устаревшей. И эти остановки делают нас зависимыми от того способа жить, который нам, возможно, давно разонравился. Цель нашего самоисследования – как можно больше узнать о себе. И уже после этого узнавания принять некоторые решения заново. В том числе отменить некоторые запреты и пересмотреть долженствования. А может, и вовсе изменить свой способ жить.

Например, вы не позволяли себе думать о том, чтобы научиться ездить верхом, ведь вашей жизненной задачей последние 10–15 лет было растить детей в паре с агрессивным мужем-алкоголиком (было не до того). Однако дети уже вы-

росли, с мужем вы развелись. Почему, черт побери, вы до сих пор каждый раз втягиваете голову в плечи и на пару мгновений задерживаете дыхание, видя лошадей? Возможно, останавливаете любопытство и возбуждение? Теперь у вас есть и время, и возможности. Да, вы вряд ли выступите на профессиональных соревнованиях по конкуру. Но любительский конный спорт никто не отменял!

ЭКСПЕРИМЕНТ

Назовите, не думая:

- пять вещей, которые хотели бы сделать, но вам нельзя (почему нельзя?);
- пять интересных вещей, дел, занятий, явлений, но вы не знаете, что в них интересного;
- пять дурацких вещей, которые вам нравятся, но вы не делаете этого, потому что глупость какая-то;
- хотя бы одну вещь, которую любопытно попробовать, но вы никому не скажете, потому что неловко;
- вас забросило в любое желанное место в день сурка на месяц, вас никто не знает, и никто не узнает по возвращении, что там с вами было. Куда вас забросило? Что будете делать?

УПРАЖНЕНИЯ НА ОЖИВЛЕНИЕ ЛЮБОПЫТСТВА

1. Закройте глаза, вспомните ближайшую ситуацию, которая вызвала ваше любопытство. Через пять минут откройте глаза и найдите что-то, что вызывает ваше любопытство прямо здесь, в комнате. Сравните. В чем разница ситуаций? Сделайте упражнение «Сканер». Какие телесные маркеры любопытства вы заметили? Запишите в тетрадь все, что вас удивило в собственных ответах.

2. Попробуйте совершить прогулку с любопытством.
3. Поговорите с другим человеком с любопытством.
4. Проживите день с любопытством.
5. Запишите в тетрадь все, что было важно.

Простые чувства: радость

РАДОСТЬ ЗАСТАВЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКА ПОЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО существуют разнообразные связи между ним и миром. Радость – нечто большее, чем положительная установка на себя и на мир, это особого рода звено или связь. Ее можно описать как острое чувство торжества или сопричастности с объектами радости и с миром в целом.

Физиология радости

О работе гормонов сейчас есть масса литературы, поэтому буду говорить только о том, что считаю важным в разговоре о созависимом поведении. Как вы легко можете узнать из книги Лоретты Бройнинг «Гормоны счастья», химия человеческой радости замешана на четырех ингредиентах: окситоцине, дофамине, серотонине и эндорфине. В контексте межличностных отношений нас больше интересуют первые три.

Окситоцин синтезируется в гипоталамусе и транспонируется (отправляется) в гипофиз, где накапливается и выделяется в кровь. Он отвечает за создание и поддержание социальных и родственных связей и вырабатывается, что логично, в следующих ситуациях: телесные прикосновения, дове-

рительное общение, объятия, грудное вскармливание, ласковая игра родителей с малышами, а также общение с домашними животными.

Окситоцин сподвигает людей быть ближе друг к другу. Он дает чувство доверия, покоя и защищенности. Способствует более активному согласию с собеседником, ведь доверять приятно, и когда мы доверяем, вырабатывается... новый окситоцин. Вы помните, что его называют «гормоном привязанности»: он возникает в близости и защищает ее от разрыва. Ясно, почему, войдя в отношения, порой так трудно выйти из них, даже если сделать это есть множество причин.

Про окситоцин нужно помнить, что он мгновенно синтезируется от телесных прикосновений. Чем более доверительная обстановка, тем к более быстрому росту межличностного доверия эти прикосновения ведут. Будучи совершенно не готовы приближаться, вы тем не менее станете сомневаться в этом сильнее после мимолетного касания рукой вашей руки. Гадалки, мошенники и горе-выпускники курсов пикапа хорошо это усвоили.

У окситоцина есть еще одно важное свойство: способствуя внутригрупповой и внутривидовой сплоченности, он повышает агрессивность к чужим. Именно благодаря окситоцину животные убивают соседей, воюя за территории и ресурсы. Как это похоже на людей!

Есть еще одно исследование, которое я не могу не упомянуть в контексте разговора об эмоциях и телесных при-

косновениях. Женщины, согласившиеся на эксперимент, в ходе которого они позволяли другому человеку прикасаться к соскам своей груди, отмечали, что реакция на прикосновение напрямую зависит от того, какие слова говорит прикасающийся. Если женщина слышит, что она прекрасна и привлекательна, прикосновение скорее приятно (несмотря на то, что ее трогает неблизкий человек). Если же прикасающийся говорит неприятные и даже оскорбительные вещи, прикосновение вызывает резко отрицательную реакцию, злость и отвращение. Для меня этот эксперимент означает, что тело невозможно игнорировать, однако нужно понимать, что его слепые и грубые механизмы так подвластны разуму и сильно зависят от контекста. А значит, можно этим управлять через знание.

Дофамин делает нас радостнее и мотивирует на новые достижения. Он вырабатывается от физических упражнений, смеха, вкусной еды, а также при достижении поставленной цели или получении заслуженной награды. Так, дофамин выделяется у бегуна, когда тот видит финиш¹². Кокаин также увеличивает выброс дофамина, но это не совет.

Итак, дофамин выделяется всегда, когда мозг считает, что запланированное сделано. Вот почему важно иметь четкий

¹² Свежее исследование Arie Sherman & Tali Shavit подтверждает эту информацию. Для счастья необходимо прикладывать усилия. При прочих равных своими достижениями больше довольны те, кто старался, пишут они в своей статье 2023 г.

план любого дела и дробить большие задачи на маленькие. За каждую задачу вы получите от самого себя дозу дофамина. Прилив радости поддержит вас в дальнейшей работе.

Как это устроено? Наша лимбическая система, которая рождает простые эмоции и сиюминутные желания, в норме находится под контролем лобной коры больших полушарий головного мозга. Лобная кора управляет поведением и либо тормозит неуместные импульсы, либо дает добро и потом поощряет нас за целенаправленные и успешные стратегии. Для этого она и использует дофамин, высвобождаемый вентральной областью покрышки. Вроде все красиво, да? Но и здесь сюрпризы.

Если научить крысу нажимать на клавишу, выдающую лакомство, дофамин вырабатывается после его получения. Однако через некоторое время мы увидим, что дофамин у крысы начинает вырабатываться не только после получения награды, но и в процессе ожидания. Если усложнить эксперимент и награждать грызуна не каждый раз, а лишь в 50 % случаев, дофамин все равно вырабатывается каждый раз, когда крыса ждет заслуженного вознаграждения. То же мы видим и в случае, если приученная к награде доверчивая крыса получает лакомство лишь в 35 % случаев.

Видите, всего одного абзаца хватает, чтобы объяснить не только механизм усидчивости хороших студентов и самоотверженность исследователей Крайнего Севера, но и разоблачить такую популярную среди нарциссичных мужчин игру

«Динамо».

Способность нервной системы вознаграждать за упорную работу и терпеливое ожидание даже тогда, когда цель только впереди, – прекрасный природный инструмент, делающий нас целеустремленными. Именно на него опирается механизм флирта, когда интересный нам человек как бы дает, а затем как бы забирает внимание и тем самым удерживает наш интерес. Флирт очень приятен, пока представляет собой возбуждающую и ни к чему не обязывающую игру. Но если вы привязаны к человеку, непригодному к отношениям, гормональные механизмы могут задерживать вас в деструктивной связи без всякого осознания с вашей стороны. Именно в этих историях психолог слышит то самое: «Понятия не имею, чем меня держит этот игнорирующий и самовлюбленный негодяй». Или: «Сам себя ненавижу, когда день за днем жду сообщений от этой манипулятивной девицы. Отлично понимаю, что она меня не любит, но, когда она появляется, я все бросаю и снова еду на свидание».

Дофамин, кстати, вырабатывается от предвкушения (и вкушения) приятной еды. Если вы планируете прощальный разговор с человеком, отношения с которым явно зашли в тупик, не назначайте встречу в любимом ресторане. Да и вообще не встречайтесь за едой! Прекрасно подойдет более нейтральная обстановка, например парк.

Серотонин – про него важно помнить несколько вещей.

Он стабилизирует настроение, пищеварение, сон и снижает восприимчивость к отрицательным эмоциям. То есть делает нас в целом более устойчивыми. Что особенно интересно: серотонин вырабатывается, когда мы хвалим себя за достижения, даже если никто пока о них не знает. Похоже, это гормон зефирного эксперимента из главы «Бесчувственность».

Самоисследование деструктивных отношений (таких как созависимые) и выход из них связаны с большим количеством отрицательных переживаний (о которых мы еще не раз вспомним) и требуют самоотречения и мужества. Когда вы связаны с человеком, отношения с которым делают вас несчастнее, чем одиночество, нужно много решимости для изменений. И то, что может дать серотонин, нам очень пригодится. Я имею в виду движение небольшими шагами и похвала себе, даже если это ваш секрет. Кстати, одна из самых волшебных книг про тайную работу серотонина, которая мне попадалась, это «Психология оптимального переживания» Михай Чиксенмихайи¹³. Она рассказывает, как переживать счастье от того, чем ты занят, в чем бы ни состояло это занятие.

И еще. Способность серотонина награждать нас за то, чем мы сами довольны, в сочетании со способностью дофамина

¹³ Михай Чиксенмихайи – американский психолог венгерского происхождения, профессор психологии, бывший декан факультета Чикагского университета, известный по своим исследованиям счастья, креативности, субъективного благополучия, однако более – благодаря идее «потока» – потокового состояния, которое он изучал несколько десятилетий.

поощрять самых терпеливых, очень важна в разговоре о зависимости. Чуть позже подробнее об этом.

Эндорфины также важны: они вырабатываются от физической активности и помогают игнорировать физическую боль. А поскольку душевная боль во многих исследованиях ведет себя так же, как и физическая, то есть локализуется, похоже, в тех же областях головного мозга и откликается на те же анальгетики, становится ясно, почему в любой беде нам очень помогает спорт. Да, спорт не отменяет потерь и разочарований. Но пока вы бежите (плывете или стоите в планке), идет время, а эндорфины уменьшают страдание.

Радость в теле

Эту главу мне легко писать. Радость в чистом виде ни с чем не перепутать. И это притом что у каждого человека она своя. Когда на учебных группах или тренингах я спрашиваю, как ощущается радость в теле, я получаю такие ответы:

- Улыбка начинает расплываться по лицу.
- Смеюсь.
- Начинаю чаще дышать.
- Брови идут вверх, глаза расширяются.
- Осанка изменяется, становится более прямой и как бы оптимистичной.
- Если куда-то иду, темп ускоряется.

- Трудно усидеть на месте.
- Приятное распираание в груди.
- В груди тепло.
- В груди «светит солнце».
- Тепло в руках, хочется обнять друзей и даже прохожих, весело встряхнуть всех за плечи.
- Хочется сделать большой вдох и выпрямиться.
- Хочется говорить громче, быстрее, хочется поделиться с кем-то радостью: позвонить близким, написать сообщение, рассказать тем, кто рядом. Радость распирает изнутри.
- Дети могут начать кричать и прыгать, бегать, смеяться, хлопать в ладоши.

Узнали свои пункты в списке? Запишите в тетрадь все, что важно для вашего распознавания радости, особенно то, что не вошло в мой список. Можно даже проиллюстрировать!

Скрытая радость

Радость, которую я описала выше, – открытая. Ее сложно не заметить, она зажигает изнутри. Обычно это означает, что ваша радость легальна. Наверняка произошло что-то, чего долго ждали, надеялись. Или много работали на результат. Или (так тоже бывает) внезапно выиграла в лотерею. В любом случае, чистая, открытая радость – это чувство, ради которого мы живем. Это когда радоваться можно и нуж-

но. Нет никакого конфликта между тем, что вы чувствуете радость, и каким-то другим чувством, мыслью или вашими ценностями. Я хотел этого. Я мечтал об этом. И я смог. Или мне повезло. В любом случае – я счастлив.

Да, если происходит что-то, чего я давно жду, и я знаю, что жду именно этого, – моя радость легальна. Интереснее, когда я не понимаю, чему рад.

Бывало ли так, что вы рады увольнению? Непогоде (когда сорвана сложная поездка)? Ссоре? Тому, что кто-то не звонит? Даже сломанной лодыжке (когда не нужно идти в поход или ехать в командировку)? Когда мы радуемся чему-то, чего не можем объяснить, не стоит «выбрасывать» непонятную радость: это всегда окно с видом на пропущенную потребность.

Скрытая радость может указывать и на амбивалентные переживания. На сложное сочетание чувств. На неготовность самому себе признаться, что нечто радует вас, хотя должно бы огорчать. Или что огорчение уже прошло, хотя кажется, что еще не должно бы.

...Я ненавижу кладбищенские церемонии. Не потому, что кто-то умер, ведь близких хоронить мне не доводилось. А к посторонним я равнодушен. И все-таки ненавижу похороны. На фоне чьей-то смерти любое движение кажется безнравственным. Я ненавижу похороны за ощущение красивой убедительной скорби. За слезы чужих, посторонних людей. За подавляемое чувство радости: «Умер не ты, а другой»...

Довлатов – а до него Чехов (кстати, Довлатов его очень ценил) – были первыми и самыми любимыми моими авторами, показавшими мне амбивалентность чувств. Тексты Сергея Донатовича отличает дерзость. В двадцать лет меня просто потрясло, что можно вот так честно признаваться, как ненавидишь чужие похороны за собственную нелегальную радость вместо полагающейся скорби. Тогда это стало для меня большим позволением чуть больше быть тем, кто я есть.

Почему важно замечать амбивалентность? Любая амбивалентность устроена так, что легальным чувством прикрито нелегальное. Разумеется, чтобы бегать и смеяться на похоронах, нужно быть конченным социопатом. Но я голосую за равноправие всех чувств, которые у вас есть, будут или были когда-то. Все они одинаково важны и ценны. И за каждым стоит смысл и душевное движение. Мы не выбираем, что чувствовать. Выбор начинается на уровне действий. А чувства, если внимательно видеть их и естественно переживать, как раз и помогают вести себя наиболее взвешенно и в соответствии с выборами, которые мы последовательно делаем.

Чем больше мы знаем о себе, тем мы свободнее. И, значит, тем более неуязвимы, поскольку знаем все свои уязвимости. Скрытая радость, например, указывает на наши дополнительные мотивы. Благодаря ей мы можем замечать, что

чего-то нам уже хватит, а чего-то, напротив, недостает.

Например, очень замкнутый, тактичный и «удобный» для ближних человек может с тихой, незаметной для себя тоской читать приглашение на семейный праздник и со скрытой радостью – информацию о том, что торжество отменяется из-за плохой погоды. Вероятно, если даже погода исправится, ему впервые в жизни стоит приготовить вежливое и правдоподобное алиби, чтобы не мучиться вместе с дальними дядюшками и бестактными тетушками на годовщине свадьбы двоюродного племянника своего внучатого тестя.

Или примерная жена и образцовая мать семейства, вот уже пятнадцать лет «строящая крепкий дом», с удивлением отмечает, что известие о затянувшейся командировке дорогого мужа вовсе не огорчило ее. «Я как-то не расстроилась», – аккуратно скажет она психологу, и едва заметная улыбка мелькнет на лице.

Вероятно, идеальная жена и мать устала быть идеальной? Наверное, здорово больше не игнорировать эту амбивалентность? Вероятно, есть что-то утомляющее в ее браке даже несмотря на то, что она безусловно дорожит семьей и одной сложнее справляться с детьми?

ЭКСПЕРИМЕНТ

- Напишите десять вещей, которые вас радуют.
- Теперь – десять вещей, которые не радуют, но

должны бы радовать. Почему не радуют?

- Дальше десять вещей, которые не должны вас радовать, но радуют. Почему не должны? А почему радуют?

- Подумайте, есть ли здесь более крупные темы для размышлений? Вас нет где-то, где вам хотелось бы быть? Вы слишком часто делаете что-то, что когда-то повелели себе делать? Можно ли что-то из этого поменять?

Радость, гормоны и фантазии

И еще один важный и очень... неоднозначный нюанс о радости. Помните про дофамин, подпитывающий нас даже в отсутствие удачи? Помните про серотонин, сообщающий чувство уверенности и покоя, если мы сами себя хвалим? К сожалению, именно эти эффекты приходится месяцами наблюдать в кабинете психолога, перемалывая раз за разом... фантазии людей, будто нечто, что никак не может быть замечательным, однажды станет прекрасным, стоит лишь немного подождать. Знакомо?

Человек способен создавать внутренние миры. В них ненадежные жены и мужья берутся за ум, непутевые отцы вспоминают, что у них есть дети, и бросаются их воспитывать, манипулятивные подружки становятся альтруистичными, неверные любовники внезапно оборачиваются прекрас-

ными принцами, а агрессивные насильники драматично прозревают и, рыдая, на коленях молят о прощении. Не обольщайтесь, пожалуйста. Как пишет американский криминалист Джон Дуглас в своей пугающей книге «Охотник за разумом» (по ней снят сериал «Мыслить как преступник»): «Если несносные муж или жена резко переменялись в отношении к вам и стали идеальными, это верный признак того, что вас хотят убить».

Только человек способен жить в нескольких мирах одновременно: в одном реальном и нескольких придуманных. Гормоны радости, не разбирая, синтезируются в любом из этих миров, сообщая нам покой, блаженство или удовольствие, когда мы лишь фантазируем о том, что все будет хорошо. Откровенно признаюсь, терпеть не могу выражение: «Все будет хорошо». Всегда, когда слышу его, хочется встряхнуть собеседника за плечи и крикнуть: «О чем ты? Спустись на землю! Что конкретно будет хорошо?». Я думаю, такой феномен как «надежда» как раз и описывается циклическим взаимодействием этих трех компонентов:

- фантазии о хороших событиях;
- поддержка серотонина и дофамина;
- отсутствие тестирования реальности и выход на новый цикл.

Подробнее о том, почему я считаю надежду одним из худших чувств, расскажу в главе «Надежда», в конце этой части,

а сейчас продемонстрирую важность сохранения контакта с телом для поддержания связи с реальностью.

ЭКСПЕРИМЕНТ «ВНЕШНИЙ И ВНУТРЕННИЙ МИР»

На этот эксперимент я буду ссылаться неоднократно (в главе про тревогу, про границы и др.). Поэтому прочтите инструкцию внимательно и запишите в тетрадь все, что покажется важным. Для этого эксперимента понадобится помощник. Просто попросите его читать вслух эту подглавку, пока делаете то, что я прошу.

...Сядьте удобно в хорошо знакомом месте, где вас никто не потревожит, закройте глаза. Попробуйте почувствовать тело изнутри: как оно сидит в кресле или на диване. Не открывая глаз, постарайтесь увидеть себя со стороны: как именно вы сидите, как выглядит диван или кресло. Какого цвета пол, которого касаются ноги? А стены? Мысленно проследите за собой: как поднимается и опускается грудная клетка, делая вдох и выдох. Комфортно ли вам? Сядьте удобнее. Постарайтесь, не открывая глаз, увидеть себя со стороны, как именно вы меняете позу? Как теперь сидите?

Вы умеете выходить из тела и летать. Это не страшно. Вы выходите из тела и висите какое-то время под потолком. Все так же, с закрытыми глазами,

рассмотрите комнату по памяти. Рассмотрите себя сверху. Вы спокойно сидите с закрытыми глазами. Посмотрите внутренним взором в окно, постарайтесь увидеть, что там, за ним. Допустим, лето, ваш этаж шестой, за окном зелень. Мысленно вылетайте в окно. Обернитесь, посмотрите на окно снаружи: какого цвета стена дома? Внизу деревья, улица, прохожие. Улетайте наверх. Ваша улица начинает уменьшаться. Впереди облака. Под вами город. Машины ползут по дорогам, как букашки. Ваш дом виден, держите его взглядом время от времени...

В этот момент вы уже полностью потеряли всю связь с телом, «оставленным» в комнате. Проверьте: чувствительности не было до моей предыдущей фразы? Что происходит сейчас? Возможны два варианта: если фантазия о полете стойкая, она не разрушится. Летите назад, находите окно, влетайте в него, приходите в себя и открывайте глаза. Второй вариант – как только я спросила вас: «Что происходит сейчас?» – вы немедленно как бы «ввалились» в тело, одновременно оказавшись там, откуда начали: у себя дома, сидя в кресле. Ноги оказались на полу, попа в кресле. Руки на коленях. Можно открыть глаза и поблагодарить помощника, который читал вам вслух инструкцию.

Этот эксперимент я даю в разных модификациях на программах обучения гештальт-терапии и на спецкурсах. Его цель – показать, как противопоставлены телесность и фантазия и как тесно связаны фантазия и разрыв контакта с ре-

альностью. Мы можем испытывать очень приятные чувства, фантазируя о несуществующем, но если соединиться с телом (а тело и есть наша единственная реальность), все невозможное тут же исчезает. Полет в этом эксперименте – метафора любой фантазии о чем-то, что «будет хорошо».

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.