

Оглавление

Перестать чувствовать и стать счастливым. Так ли это?	6
Демоны внутреннего мира.....	8
О страхе.....	13
Зачем нам нужна надежда?	16
Удовольствие vs удовлетворение	19
Синдром дефицита удовлетворенности	22
Радоваться можно и нужно!.....	25
Размышления о позитивном мышлении.....	28
Три БЕСа наших переживаний.....	32
О терпении и смирении.....	35
Мне скучно.....	38
Меня видно, но внутри я пуст. Про усталость.....	42
И вот опять со мною одиночество.....	46
Любить перестать тревожиться. Где поставить запятую?	53
О тревоге.....	57
Базовые иллюзии и стоит ли за них держаться.....	63
Злость vs агрессия.....	66
Такая полезная злость	70
Не думайте о прощении.....	77
Я – носитель чужой злости.....	81
Нужно ли контролировать эмоции?.....	85
Три обычных истории	89
Я – плохой человек.....	93
Про стакан воды в старости.....	97
Поговорим об идентичности	101
Синдром самозванца	102
О полярностях.....	106
Нарциссизм. Не спешите клеить ярлыки.....	109

Человек в футляре	112
О спонтанности	116
Надо ли повышать самооценку?	119
Что значит «быть взрослым»?	122
О принятии.....	125
Просто будь собой!.....	128
Об опорах.....	132
Парадоксальная теория изменений	138
Фразы, прерывающие контакт.....	141
Двойные послания.....	143
Ошибки в коммуникации.....	147
Коммуникативные барьеры	151
Механизмы взаимопонимания.....	155
Ты должен!	160
Никому верить нельзя. Мне – можно!.....	165
Правило взаимного обмена.....	170
Как противостоять манипуляциям.....	174
Ассертивное поведение.....	179
Методы ассертивного поведения	183
О неоправданных ожиданиях.....	187
Твои ожидания – это твои проблемы.....	189
О слиянии	193
Слияние с собой.....	198
Мы – одно целое. Продолжение о слиянии.....	201
Треугольник Карпмана. Мы связаны одной целью.....	208
Раздражающая забота.....	212
Я не могу без тебя жить	216
Личностные границы	220
О сравнении	224
Восстановление способности доверять.....	228
Бессмысленная активность.....	232

Синдром отложенной жизни	236
Не хочу взрослеть!.....	241
Меня терзают смутные сомнения.....	246
Как сделать правильный выбор?.....	250
О сожалениях.....	254
Мужество потерпеть неудачу.....	257
Как занять свое место в жизни?.....	261
Не спеши, а то успеешь.....	265
Я выбираю себя!.....	269
Забота о себе	274
О пользе ничегонеделания	277
О личной эффективности.....	281
Толерантность к неопределенности	285
Кто мало видел – много плачет.....	289
Экзистенциальные данности бытия.....	292
Судьба и неизбежность: сферы влияния	298

Перестать чувствовать и стать счастливым. Так ли это?

Я часто встречаю в практике запросы, звучащие следующим образом: «Как избавиться от злости?», «Хочу перестать раздражаться!», «Не хочу чувствовать вину», «Как избавиться от тревоги?».

Многие считают, что избавление от чувств даст ощущение покоя, а оно равно достижению счастья.

Но действительно ли это так?

Чувства – маркер потребности. Они позволяют ответить на вопрос: «Что я хочу?» С помощью чувств создается определенное напряжение, стимулирующее человека к контакту со средой для удовлетворения своей потребности, возникает энергия на действия, регулируется дистанция в контакте.

Например, злость содержит энергию для воздействия на раздражающий объект с целью его изменения. С помощью злости человек защищает свои границы. Часто злость активируется страхом. С помощью страха мы определяем потенциальную опасность и увеличиваем дистанцию между опасностью и своими границами.

Стыд регулирует отношения человека с миром. Он дает энергию на изменения, развитие, стремление к достижениям, регулирует дистанцию в отношениях.

Вина способствует прекращению несущих разрушение действий, исправлению нарушенного или возмещению нанесенного ущерба, содержит энергию для завершения ситуации, восстановления и признания границ.

Грусть или печаль способствуют завершению отношений и принятию реальности.

Нежность и радость стимулируют на контакт, позволяют расширить границы и сократить дистанцию.

Благодарность помогает завершить и прекратить контакт. Выражение благодарности увеличивает дистанцию и закрывает границы.

Конечно, любое чувство может стать токсичным – в тех случаях, когда оно начинает доминировать над всеми остальными эмоциями и тормозить их проявление, препятствовать контакту, сужать восприятие, нарушать ориентирование в реальности, мешать разрядке энергии, то есть мешать удовлетворению потребности.

Подавляя чувства, человек может обойтись с ним следующими способами:

- ◆ Игнорировать;
- ◆ Заменять чувства действиями;
- ◆ Отыгрывать подавляемые чувства в других ситуациях, не осознавая их связь с определённой потребностью.

Так происходит потому, что нас постоянно учат быть сильными, учат рационализировать, учат быть социально-удобными.

Как часто человек, испытывая нежность, разрушает отношения и бежит от близости?!

Как часто мы слышали в детстве: «Не распускай нюни», «Мужчины не плачут», «Нельзя злиться на старших!», «Ты плохой, злой!», «Ты вечно всем недоволен!», «Смех без причины – признак дурачины», «Зависть – это плохо!» и т.п.

Мы научаемся подавлять и «плохие», и «хорошие» чувства вследствие детского опыта отвержения или начинаем считать их бесполезными и свидетельствующими только о слабости.

Что мы получаем в результате подавления чувств?

- ◆ Замкнутый круг: невыраженные и накопленные эмоции в какой-то момент находят выход в виде взрыва. Человек испытывает досаду, стыд, вину

или чувство тревоги и вынужден искать новые способы совладания с возникающими чувствами, на что тратит огромные ресурсы. В результате энергия падает, объем накопленного напряжения растет, что приводит к новому взрыву. И далее по кругу.

- ◆ Психосоматические заболевания, если накопленное напряжение не разряжается вовне.
- ◆ Удовлетворение интроецированных, не своих, потребностей при помощи стандартного набора действий, диктуемых социумом («Каждый успешный человек должен иметь машину, квартиру, гараж»).

Именно отсюда возникает ощущение, что сделано много, сил и средств вложено немеряно, а удовлетворения нет. Вся жизнь крутится, как белка в колесе, все есть, а счастья нет.

Человек живет, пока он дышит и чувствует. Для того, чтобы быть живым, чувство необходимо проживать, оставаться в нем, наблюдать, что с вами происходит. При этом не обязательно с чувством как-то обходиться. Не нужно пытаться с ним бороться. Достаточно слышать его и побыть в нем. И тогда чувство заговорит: вам станет понятно, что происходит, что вы хотите и что делать дальше. Вы поймете в чем заключается именно ваша потребность, определение и удовлетворение которой сделает именно вас счастливым.

Демоны внутреннего мира

Представьте малыша, который только появился на свет. Мир, который теперь его окружает – неизведан, неопределен, и, не исключено, враждебен. Но маленький человек не так уж беспомощен. У него уже есть специальные инструмен-

ты – механизмы интроекции и проекции, которые помогут набирать опыт и справляться с возникающими первыми переживаниями – тревогой и агрессией.

Для выживания малышу необходимо присутствие рядом удовлетворяющих его потребности взрослых, и в первую очередь, конечно, мамы. Если мама вдруг отсутствует, у малыша возникает тревога: «А вдруг мама исчезла навсегда?» Чтобы снизить эту тревогу он интроецирует, то есть помещает в свой внутренний мир в виде образов сначала маму, а потом и другие окружающие его объекты внешнего мира. Он ещё не отделяет внутреннее от внешнего, поэтому присутствие в его внутреннем мире образа мамы поддерживает в нем уверенность, что он не один, и о нем есть кому позаботиться, даже если мамы физически нет рядом. Кроме того, он идентифицирует себя с этими внутренними образами и перенимает их функции, качества, способы взаимодействия, обучаясь и овладевая различными навыками.

Малышу поначалу сложно воспринимать окружающий мир во всем его многообразии, поэтому он воспринимает его достаточно упрощенно – разделяя на хорошие, удовлетворяющие его потребности, идеальные объекты и плохие, не удовлетворяющие его, агрессивные объекты. Точно так же формируется и его внутренний мир – в расщепленном виде, состоящем из хороших и плохих объектов.

Внутренние хорошие объекты – например, любящая, внимательная, заботливая мама – придают малышу уверенность, формируют доверие к миру и помогают переживать фрустрацию, которую вызывает мамино отсутствие. Но так как малыш ещё не в состоянии воспринять маму как целостный объект, то в тот момент, когда она не может в полной мере удовлетворить его потребности, он воспринимает и интроецирует ее в свой внутренний мир как «плохой» объект. Точно так же он воспринимает и себя – или как абсолютно хорошего, или как абсолютно плохого.

Принять «плохую» маму малышу невыносимо, как и принять «плохого» себя, ведь и в том, и в другом случае он может быть отвергнут. Поэтому расщепление – идеализация всего хорошего и отрицание всего плохого – помогает малышу справляться со сложностью окружающего мира, сохранять идеальные отношения между идеальной мамой и идеальным собой, гарантируя себе выживание.

Когда мама «плохая», не удовлетворяет его потребности, у него возникает злость, направленная на то, чтобы исправить маму – сделать её «хорошей». Выносить и выражать агрессию малышу ещё сложно, и тогда на помощь приходит механизм проецирования: ребенок проецирует свою агрессию на окружающий мир. Проецирование помогает ему отрицать собственную «плохость»: мама не взяла меня на ручки, но это не я плохой – это мама плохая, это не я сам ударился об стол – это стол меня ударил и так далее. Также оно помогает обеспечивать безопасность: контролировать дистанцию и аккумулировать силы – вовремя испугаться незнакомца, привлечь внимание, спрятаться. И помогает справляться с неопределенностью, ведь взаимодействовать с понятным объектом легче, чем с незнакомым.

Кстати, процесс такого интроецирования внешних объектов во внутренний мир и последующего проецирования их качеств во внешний мир, по сути, не прекращается никогда. Мы только периодически сверяем сформированные внутренние объекты с реальными и корректируем, при необходимости, внутренние образы.

Постепенно малыш, разглядывая маму, начинает отделять внутренние образы от внешних и выражать свои переживания вовне, направлять их на те внешние объекты, которые эти переживания вызывают. Если мама внимательна к малышу, замечает его чувства и контейнирует их, то есть принимает и показывает, что они выносимы, то и ребенок постепенно учится их проживать и выражать, выносить напряжение, когда его

потребности не удовлетворяются и переживать «плохие» чувства, возникающие в этой связи, не бояться и не отвергать их. Например, принимая агрессию ребенка, мама показывает, что его агрессия не всесильна, она имеет границы и не способна разрушить ни маму, ни её любовь к нему. Малыш понимает, что он может быть не прав или ошибаться, быть злым, расстроенным и недовольным, но при этом он не будет отвергнут. Он понимает, что мир не так уж плох и небезопасен, что он может справиться с возникающими трудностями, сначала рассчитывая на поддержку, а потом и на себя, а может оказаться слабым и беспомощным, что не приведет к разрушению. Так закладывается базовое доверие сначала к маме, а потом и к миру, и будет служить основой для всех дальнейших взаимоотношений.

Если положительных объектов и положительного опыта было достаточно, а негативный опыт в результате любви и поддержки не оказывался чересчур фрустрирующим, то ребенок начинает принимать свою амбивалентность – принимать себя одновременно и плохим, и хорошим. Также он начинает воспринимать сначала маму, а потом и других людей. Расщепление объектов во внутреннем и внешнем мире на «плохие» и «хорошие» перестает быть необходимым.

Что же происходит, если значимые для малыша взрослые не удовлетворяют его потребности, отсутствуя физически или будучи слишком холодными, невнимательными и нелюбящими?

В результате такого травмирующего опыта формирование целостной личности, способной принимать и выносить свою амбивалентность, не происходит. Внутренний мир так и остается не отделенным от внешнего и расщепленным на хорошие и плохие объекты.

Сохраняя уверенность в том, что окружающий мир небезопасен, человек будет постоянно находиться в ожидании агрессии и отвержения. Как сказал Винникот, станет «собранием

реакций на столкновение», не осознавая при этом, что кажущаяся агрессия окружающего мира против него – это проекция его собственной агрессии. Нападает на него не реальный окружающий мир, а встроенные в его личность внутренние «плохие» объекты, прообразы тех, кто когда-то был к нему агрессивен, стыдил, обвинял, наказывал.

Сложность изгнания этих «внутренних демонов» заключается в том, что, как я сказала ранее, проецирование – это защитный механизм. С его помощью человек защищает себя от агрессивного, отвергающего и уничтожающего, как он уверен, окружающего мира, не сверяя происходящее с реальностью. А также и в том, что в человеке будет жить надежда сделать когда-нибудь «плохие» объекты «хорошими», что привязывает его к холодным, обижающим, нелюбящим взрослым, которые когда-то были для него значимыми.

Что же делать, если то, что я здесь описала, вам откликается?

- ◆ Во-первых, если вам кажется, что другой человек настроен по отношению к вам агрессивно, задумайтесь – по каким признакам вы определяете, что он агрессивен?
- ◆ Во-вторых, если признаки его агрессии не очевидны – попробуйте допустить, что, по меткому выражению Гарри Гантрипа, вы «живете во внешнем мире с эмоциями, порожденными во внутреннем мире». Возможно, это ваша, а не его агрессия. И он тут совершенно не при чем.
- ◆ В-третьих, представьте, что этот внешний «плохой», нападающий на вас, человек – внутри вас. Представьте, что вы – это он. И проведите с ним диалог. Действительно ли он желает вам зла?
- ◆ В-четвертых, идите на психотерапию. Она будет небыстрая и нелегкая, так как сложно быстро пове-

ритель в любовь и искреннюю заинтересованность, принять заботу и поддержку, если само понятие любви для вас непосредственно связано с болью отвержения.

Мне часто приходится слышать от клиентов: «Я боюсь людей, я не понимаю, как с ними контактировать» или даже «Я ненавижу людей». Приведу в связи с этим слова Гарри Гантрипа:

«Ненависть – это любовь, ставшая «сердитой» из-за отвержения. Мы можем действительно ненавидеть людей, если желаем их любви. Ненависть является выражением фрустрированных потребностей любви, попыткой разрушить плохую, отвергающую сторону человека в надежде оставить хорошую, откликающуюся сторону доступной, борьбой за их изменение».

О страхе

Не так давно я начала читать лекции по психологии. Впервые оказаться перед аудиторией в роли лектора мне было очень страшно.

В целом, чувство страха, как и любое другое чувство, полезно. Оно призвано предупредить нас о возможной опасности, защитить и обеспечить безопасность. В норме страх убирается ориентировкой: если что-то нас пугает – мы проверяем, действительно ли напугавшее так страшно, оцениваем степень опасности и принимаем решение – убежать или остаться и защищать себя. Но, на большой скорости и мысля автоматически, мы в большинстве случаев опираемся не на внутреннюю зону (свои ощущения) и внешнюю зону (то, что я вижу и слышу), а на среднюю зону – фантазии, убеждения, субъективные представления о реальности. И до проверки источника страхов даже не доходим. То есть в определенной

ситуации, похожей на предыдущие, возможно, травматичный опыт или когда мы опираемся на автоматические суждения, зачастую негативные, страх возникает автоматически. И мы не всегда можем даже сразу определить причину страха. Кроме того, страх очень часто усугубляется чувствами вины или стыда (все мы помним интроекты из детства «бояться – стыдно», «бояться только трусы» и так далее).

Конечно, как правило, человек понимает, что боится. А основной реакцией на страх является реакция замирания – то есть мы останавливаем энергию и как бы замираем внутренне, а иногда и внешне. Но под воздействием стыда страха или страха страха мы заставляем себя избегать это чувство, игнорировать его, желаем всячески от него избавиться. В то время как избавиться от страха можно только одним способом – встретиться с ним лицом к лицу и принять решение о своих дальнейших действиях. То есть перейти от понимания себя как «Я человек, который боится» к пониманию «Я испытываю страх и хочу понять его источник».

Поэтому при работе со страхом основное – это восстановление контакта с реальностью и с собственной внутренней зоной осознания.

Итак:

- ◆ Сначала определяем, что страх есть. Прислушиваемся к ощущениям – к замираниям в теле, напряжению мышц.
- ◆ Затем стараемся определить – чего конкретно боимся. Стоит проанализировать угрожающий объект или ситуацию, рассмотреть во всех подробностях – действительно ли объект настолько опасен, как представляется?
- ◆ Проверяем: это действительно фактически угрожающая ситуация или, например, оказывает влияние прошлый негативный опыт, хотя на самом

деле текущая ситуация угрозы не несет. А также страх может быть иррациональным – не имеющим под собой оснований на фактическом опыте оснований. И тогда будет необходимо сориентироваться, какого опыта недостает и как его можно приобрести.

- ◆ На следующем этапе придется проявить агрессию: для того, чтобы понять какие действия стоит предпринять, к страху придется приблизиться. Оценить – можете ли вы повлиять на объект своего страха? Стоит ли бороться или лучше будет отступить? Если есть возможность что-то сделать, то что и как? Можете ли вы сделать это самостоятельно или вам нужна помощь? Если нужна помощь, то к кому вы можете обратиться?

Например, возьмем мой страх перед публичным выступлением:

У меня есть фантазия о том, что по ту сторону экрана сидят монстрообразные студенты, желающие съесть меня живьем. При ближайшем рассмотрении в основе можно увидеть страх отвержения. А также проекцию: я проецирую на неизвестных мне студентов мое собственное критическое отношение к преподавателям в мою бытность школьницей, а затем и студенткой.

Когда я объективно смотрю на ситуацию, я понимаю, что:

- ◆ Мой страх иррационален – у меня нет опыта чтения лекций, и я не знаю студентов, но логично предположить, что не все студенты настроены критически.
- ◆ Большинство преподавателей выживают после разговора с критически настроенным студентом.
- ◆ Я готова к лекции.

◆ Среди слушателей точно будут те, кто меня поддерживает – мои коллеги.

После того, как я разложила таким образом мой страх по полочкам, он значительно уменьшился, что помогло мне сделать выбор рискнуть и прочесть лекцию, то есть приобрести опыт.

Определив причину страха и проявив агрессию, мы можем лучше сориентироваться и или убедиться, что страх не обоснован, или защитить себя, или позвать на помощь, или убежать. В любом случае, приобретая опыт взаимодействия со своим страхом, мы удовлетворяем свою потребность в безопасности и получаем опыт заботы о себе. И тогда страх становится не таким страшным, как раньше.

16

Если же мы подавляем чувство страха, вытесняем его, прерывая контакт с реальностью, то потребность в безопасности не удовлетворяется и начинает преследовать нас все чаще и чаще, распространяясь сначала на аналогичные, а затем и на совершенно непохожие ситуации. А приобретенный опыт невозможности защитить себя приводит к постоянному росту ощущения собственной беспомощности и несостоятельности.

PS. Лекция прошла отлично. Ни один преподаватель не пострадал, а один даже приобрел полезный опыт.

Зачем нам нужна надежда?

Недавно я наткнулась на факт, о котором раньше не знала: в 50-х годах американский психолог и биолог Курт Рихтер провел жестокий, но удивительный по своим итогам эксперимент.

Эксперимент заключался в следующем: Рихтер взял двенадцать домашних крыс и бросал их в воду. Часть из них продержалась всего пару минут, другая часть пыталась некоторое время бороться и искать выход, но затем все равно сдавались.

Тогда Рихтер взял диких крыс, которые были более агрессивными и хорошо плавали, однако те продержались ещё меньше домашних. В среднем и домашние, и дикие крысы продержались около 15 минут.

Тогда Рихтер изменил эксперимент: он бросал крысу в воду, затем, через какое-то время, доставал ее из воды, обсушивал, кормил и снова бросал.

Знаете сколько продержалась крыса после спасения? 60 (ШЕСТЬДЕСЯТ!!!) часов.

Эксперимент чудовищный, конечно, по своей жестокости. Но он показал, что однажды спасенные крысы не сдавались, как первые испытуемые, потому что получали надежду, что даже в такой безнадежной ситуации может найтись выход.

Могу привести и ещё один пример, которым в свое время поделился со мной коллега:

Когда орлята подрастают, то отец-орел садится на край гнезда и начинает бить по нему крыльями, выбивая пух и перья, чтобы сделать гнездо максимально некомфортным. А заодно и перестает птенцов кормить. Птенцам становится голодно и грустно и приходится выбираться из гнезда. Летать они пока ещё не умеют, поэтому срываются из гнезда и падают. Отец-орел четко отслеживает этот момент и вовремя ловит падающего птенца, не позволяя ему разбиться. Получается, что, с одной стороны, орленок вынужден действовать самостоятельно на свой страх и риск, но, с другой, то, что отец его вовремя ловит, придает птенцу уверенности, и он все решительнее и настойчивее делает попытки полететь. И в результате встает на крыло.

То же самое происходит и при взрослении ребенка, когда родители создают для него, как говорил Фриц Перлз, «ситуацию безопасной катастрофы», позволяя ребенку быть самостоятельным и пробовать новое, но в нужный момент подстраховывая, поддерживая и принимая его бессильного в случае неудачи. Разумное сочетание фрустрации и поддерж-

ки позволяет ребенку вновь и вновь вставать на ноги и пробовать ходить, все дальше отдаваясь от родителей. Он не боится оказаться беспомощным и бессильным, так как понимает, что это временно, и у него хватит ресурсов и силы воли на преодоление трудностей. Он не боится неопределенности будущего, так как знает, что не все ситуации безвыходные, и всегда есть различные возможности и альтернативы. И неудачи не разочаровывают его, а только придают сил. Сформированное у ребенка благодаря такому воспитанию базовое доверие к миру запускает механизм надежды, в основе которого лежит доверие к будущему.

Надежда помогает человеку справиться с тревогой, которую вызывает неопределённость и непредсказуемость жизни, увидеть различные возможности для достижения желаемого, мобилизовать ресурсы, чтобы выйти за границы зоны комфорта, стать активным и настойчивым, рискуя и преодолевая препятствия.

Даже негативный предыдущий опыт, неудачи не лишат такого человека уверенности, что он является автором своей жизни и только он волен распоряжаться своей жизнью так, как считает нужным, и двигаться в будущее.

Но, как показывает эксперимент Рихтера, и это подтверждается куда более гуманными исследованиями среди людей в виде тестирования и опросов, что вовремя протянутая человеку рука помощи способна запустить механизм надежды, даже если по каким-то причинам этого не смогли сделать родители.

Надо ли надеяться? Надо! Тогда появляется энергия.

Надо ли просить и принимать помощь? Надо! Тогда появляется надежда.

Именно это мы и делаем в психотерапии: бессильному, беспомощному, попавшему в безнадежную ситуацию, то есть ситуацию, когда он не видит вариантов решения и не верит, что они вообще существуют, человеку даем надежду, что он не один, что есть тот, кто готов и способен его поддержать, при-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru