Джон Пауэлл

КАК УСТОЯТЬ В ЛЮБВИ

Глава 1

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА,

ПОТРЕБHОСТИ, ЗАМЕЩЕHИЯ И ЗАВИСИМОСТИ

Будь терпелив ко всему, что не разрешилось

в твоем сердце...

Старайся полюбить эти вопросы сами по себе.

Не ищи сейчас ответов, которые не могут быть даны

потому, что ты не сможешь ими жить.

Дело в том, чтобы пережить все.

Живи с этими вопросами сейчас.

Быть может, тогда ты постепенно, не замечая этого,

В какой-то день в будущем постигнешь ответы.

Райнер Мария Рильке

ЧТО ЧЕЛОВЕКУ HАДО?

Я убежден, что человек предназначен к тому, чтобы жить в мире с самим собой, жить с чувством глубокой радости. Я убежден, что в сердце каждого человека должны быть не похороны, а праздник жизни и любви. Пророки уныния с их "долинами слез" для меня всегда были чем-то безжизненным. Вместе со старым добрым св. Иринеем Лионским, жившим во II веке, я всегда верил в то, что "Слава Божия – это человек, живущий полной жизнью". Конечно, это не беспроблемный Камелот и не безболезненная Утопия. Неудовлетворенность, возникающая в результате тех или иных проблем и боли, – это часть нашего мира, она обращает наше внимание на "зону ближайшего развития" жизни, на территорию, предназначенную для освоения. Сам я не жалею о том, что в жизни мне пришлось столкнуться с теми или иными проблемами, перенести ту или иную боль, – и лишь по поводу моментов вялости и апатии могу с уверенностью сказать, что жил не "полной жизнью".

Весьма печальный факт из жизни нашей человеческой семьи состоит в том, что лишь немногие из нас осуществляют все свои возможности. Я согласен с оценкой, даваемой специалистами, которые полагают, что в среднем человек осуществляет только 10% отпущенных ему возможностей. Он видит только 10% красоты окружающего его мира. Он слышит только 10% музыки и поэзии Вселенной. Он обоняет лишь одну десятую благоуханья мироздания и вкушает лишь одну десятую радости быть живым. Он лишь на 10% дает открыться таящимся в нем чувствам нежности, удивления и благоговения. Его разум охватывает лишь малую часть того, что он мог бы узнать, обдумать и понять. Его сердце испытывает лишь 10% любви, которую оно могло бы испытывать. Он умирает, так никогда по-настоящему и не узнав, что такое жизнь и что такое любовь. Мне кажется, что это худшее из того, что может произойти со мной. Мне по-настоящему отвратительна мысль о том, что вы или я можем умереть, так и не узнав, что такое настоящая жизнь и что такое настоящая любовь.

ГОРЕЧЬ НЕУДАЧИ

Если мы созданы для того, чтобы жить полной жизнью, почему же мы так часто оказываемся низведенными до необходимости довольствоваться жалкой посредственностью? Очевидно, в нашей жизни, как и в жизни многих других людей, упущено что-то такое, что необходимо для полной жизни, или это что-то было нами не понято и недооценено. Как-то, где-то, что-то пошло не так. Где-то на нашем жизненном пути мы потеряли "свой огонек". В одном стихотворении, принадлежащем Андрэ Су, которое так и называется "Не в порядке", автор пишет о своих мыслях по этому поводу,

описывая, как молодая мать старается объяснить своему четырехлетнему сынишке, что автомат, продающий воздушную кукурузу, не может выдать ему это лакомство:

Ты не можешь получить воздушную кукурузу, сынок.

Этот автомат не в порядке.

Смотри, вот на нем даже висит табличка,

Где написано, что автомат не работает.

Но ребенок не понимает. Ведь он хочет получить лакомство. У него есть монетка для автомата. Он даже видит кукурузу внутри автомата.

И все же где-то что-то не так.

И сладкой воздушной кукурузы не получается.

Мальчик идет обратно вместе с мамой,

И ему хочется плакать.

Господи! Я чувствую, что мне тоже хочется плакать,

Плакать за людей, превратившихся

В сломанные, работающие с перебоями машины,

Наполненные добром, в котором так нуждаются,

Которого так хотят другие люди,

И все же никак не могут его получить,

Лишаются радости иметь его,

Потому что где-то там, внутри у них

Что-то не в порядке.

Всем формам жизни требуется определенный набор оптимальных условий, необходимых для их здоровья, радости и полноценной жизни. Когда окружающие условия обеспечивают все необходимое, полнота жизни становится достижимой, и все потенциальные возможности осуществляются. Когда люди живут полной жизнью, когда они говорят свое трепетное "да" всей полноте человеческого опыта и чистосердечное "да будет" – любви, это указывает на то, что их человеческие нужды и запросы удовлетворяются. Но когда имеет место прямо противоположное, когда в человеческой жизни берут верх дискомфорт, ощущение краха и негативные эмоции, – это говорит о том, что запросы и нужды этих людей не удовлетворяются. Быть может, это результат их собственных неудач, собственного банкротства или неудач и банкротства самых близких им людей, но, так или иначе, они не получили того, в чем нуждались. Где-то что-то пошло не так в их жизни, и наступило время разрушения и внутреннего умирания.

САМАЯ ГЛАВНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Человек устроен непросто. Он состоит из тела, ума и духа, и он имеет запросы на всех этих трех уровнях своего бытия. У него есть физические, психологические и духовные потребности и желания. Серьезные нарушения на любом из этих уровней могут привести к гибели всего организма.

Тем не менее, все большее и большее число специалистов соглашаются с тем, что есть потребность столь фундаментальная и столь существенная, что если она удовлетворена, все остальное почти наверняка придет в гармонию и в итоге даст ощущение того, что все в порядке, все хорошо. Когда эта потребность удовлетворена, весь человек будет здоровым, он будет счастлив как личность. Имя этой потребности – истинная и глубокая любовь к самому себе, подлинное и радостное принятие себя, истинное самоуважение, которое дает человеку ощущение праздника: "Как хорошо быть мною! Я счастлив быть собой!"

Не возникло ли у вас чувство смущения и протеста, едва вы прочли это утверждение? Выростая в условиях нашей культуры, мы приобретаем своего рода эмоциональную аллергию к такому понятию, как любовь к себе. Сама мысль о возможности радостного и праздничного переживания присущих каждому из нас уникальных положительных качеств представляется нам весьма странной и чуждой. В нашем сознании, подобно тучам, немедленно сгущаются представления об эгоизме, тщеславии и самомнении. Я подозреваю, что большинству из нас так никогда и не удалось пробиться сквозь коросту предрассудков и подозрительности, которыми обросло это понятие, а следовательно, не удалось и открыть для себя эту наиболее важную реальность любой человеческой жизни, являющуюся началом всякой человеческой любви.

Мне иногда кажется, что такие вещи, как любовь к самому себе и самоуважение, представляются нам небезопасными из-за того, что могут вызвать отрицательное отношение к нам со стороны других людей. Мы, вероятно, боимся, что от нас отвернутся, если наша положительная самооценка выплывет на поверхность в ходе общения с другими людьми. Однажды я провел небольшой эксперимент, чтобы выяснить, как в нашем обществе относятся к положительной самооценке. На первом занятии с одной из групп в университете я повел себя как человек, который в самом деле положительно оценивает себя, верит в себя и любит себя. Я сказал своим студентам, что я человек очень хороший, добрый, великодушный и способный любить. Я заверил их, что обладаю необходимым интеллектом и инстинктивно чувствую, что я хороший преподаватель, способный вызвать интерес к своему предмету. Я старался говорить обо всем этом в совершенно искренней, деловой и честной манере.

Некоторые студенты как-то нервно посмеивались, недоумевая, насколько серьезно я все это говорю, тогда как другие уставились на меня, словно спрашивая: "Что с ним делать? Спустить с лестницы или дать чем-нибудь тяжелым?" Одна девушка, с таким выражением лица, будто ее вот-вот стошнит, обернулась к сидевшему за ней пареньку и, пожалуй, не слишком тихо сказала: "Какое самомнение!" После того, как я им таким образом представился, заверив их в том, что я как раз именно такой преподаватель, какого им всегда хотелось иметь, но не верилось, что такие бывают, я начал излагать материал своего курса. Только в следующем семестре я признался своим студентам, что то, что я говорил им на первом занятии, было всего лишь психологическим экспериментом. (Впрочем, я и сегодня не вполне уверен, все ли из них поверили моему объяснению.) Так или иначе, я предложил им вспомнить свою эмоциональную реакцию на мое самопредъявление во время первого занятия. "Были ли вы рады тому, что я смог открыто признать и публично выразить свою положительную самооценку? Были ли вы в состоянии присоединиться к моей радости быть тем, кто я есть? Или вами овладело чувство негодования и подозрительности?" Я старался убедить моих студентов, что их реакция может рассказать им кое-что о них самих, о нашем обществе и о том, как мы реагируем на проявление человеком любви к самому себе.

В своей книге "Бегство от свободы" Эрих Фромм утверждает, что эгоизм, тщеславие и самомнение, в которых мы постоянно подозреваем друг друга, на самом деле прямо противоположны истинной любви к себе, принятию себя, праздничному ощущению того, что "я есть":

Эгоизм отнюдь не равнозначен любви к себе, а скорее противоположен ей. Эгоизм – это своего рода алчность. Подобно алчности, он несет в себе некую ненасытность, и, как следствие этого, он никогда по-настоящему не испытывает удовлетворения. Алчность – это бездонная пропасть, втягивающая личность в водоворот бесконечных усилий удовлетворить нужду, которая никогда не удовлетворится, эгоист постоянно озабочен самим собой, он всегда неудовлетворен, всегда беспокоен, всегда одержим страхом, что он что-то недополучил, что его в чем-то обошли, чего-то лишили. Он полон жгучей зависти ко всякому, кто имеет больше него... это тип человека, вовсе не любящего себя, а напротив, глубоко недовольного собой... Эгоизм укоренен как раз в этом отсутствии любви к себе, отсутствии удовлетворенности собой... Нарциссизм, подобно эгоизму, является сверхкомпенсацией отсутствия фундаментальной любви к себе... Он не любит ни других, ни себя.

Таким образом, перед нами стоит вопрос, над которым следует основательно подумать: Каковы мои настоящие чувства? Когда я слышу, что кто-то говорит кому-то комплимент, почему я вдруг заявляю: "Перестаньте, а то он еще вобьет это себе в голову!" Почему я не хочу, чтобы другие были счастливы с самим собой? Почему я не хочу, чтобы они вбили себе в голову "это"? Что представляет собой это самое "это", в отношении которого я не хочу, чтобы оно занимало мысли моего ближнего? Почему, если кто-то радуется своему успеху, я немедленно готов обвинить его в хвастовстве? Почему я вдруг становлюсь таким ревностным стражем его скромности? Почему меня это так беспокоит?

Вероятно, честно отвечая на этот вопрос, равно как и на другие подобные вопросы, я вынужден буду признать, что не хочу, чтобы мой ближний любил самого себя, потому что я сам не способен себя любить. В психологии общепризнано, что наше отношение к другим проявляет наше действительное отношение к самому себе. Если я не в состоянии открыто и честно признать наличие у себя тех или иных способностей или положительных свойств, я не хочу также, чтобы кто-то другой открыто говорил о своих способностях. Каждому из нас следует глубоко и осторожно поразмыслить об этом, потому что ответ на этот вопрос может сильно ранить нас и даже оказать на нас разрушительное воздействие. Все зависит от нашей искренности перед самим собой. Когда мы перестаем ценить и уважать себя, когда мы перестаем радоваться тому, какие мы есть, то в нашу душу заползают всякого рода темные и болезненные переживания, стремящиеся заполнить образовавшуюся пустоту.

Когда идешь по жизни

Один или вдвоем,

Смотри всегда на бублик,

А не на дырку в нем.

Бертран Рассел писал: "Человек не сможет быть в мире с другими до тех пор, пока он не научится быть в мире с самим собой". Рабби Иошуа Либман, разъясняя сущность библейской заповеди любви, советовал прочитывать ее следующим образом: "Если будешь правильно любить себя и доверять себе, то будешь любить своего ближнего и доверять ему". Один из психиатров Нью-Йоркской психиатрической клиники утверждал: "Если бы люди вместо ненависти к себе и уверенности в том, что они ни на что не годны, имели здравую любовь к себе, если бы только они вместо презрения к своей слабости, смогли долюбить в себе детей, наша нагрузка уменьшилась бы наполовину".

Большинство современных психотерапевтов разделяют энтузиазм в отношении "Транзакционного Анализа", главная задача которого состоит в том, чтобы научить человека чувствовать себя "о'кей". За этим стоит одно-единственное желание: помочь пациенту утвердиться в добром, положительном и приемлемом отношении к себе. Большинство людей весьма далеки от этого, как бы ни уверяла нас в обратном их обманчивая внешность. Принимая за чистую монету внешнее поведение людей, мы можем ошибочно заключить, что большинство людей по-настоящему любит себя. На первый взгляд, действительно, обычно кажется, что большинство из нас нападают на других и обвиняют во всем их, оправдывая при этом себя. Однако если заглянуть поглубже, в те области нас самих, с которыми мы обычно боимся встречаться, и проанализировать их, все окажется совершенно наоборот. Со стороны создается впечатление, что мы даем оценки и выносим приговоры другим, на самом же деле мы "заполняем протокол" против самих себя. Один из психиатров из Клиники Душевного Здоровья при Калифорнийском Университете говорил: "Наша работа в основном состоит в том, чтобы помочь пациентам найти то хорошее, что имеется в них самих. И это никогда нас не подводило – как только пациент начинает думать о себе хоть немного лучше, он сразу же начинает себя лучше чувствовать".

Д-р Роберт Феликс, директор Национального Института Душевного Здоровья, описывает эту целительную любовь к себе и принятие себя как "чувство собственного достоинства, своей причастности к чему-то, ощущение своей ценности, адекватности". Д-р Феликс продолжает: "Мы должны научиться относиться к себе с пониманием. Я должен научиться радоваться тому, каков я есть. Я не должен хотеть быть кем-то другим. Я должен хотеть быть только самим собой".

Я глубоко уверен, что глубокое понимание того, что эта истинная любовь к себе и стремление достичь ее служит отправной точкой развития человеческой личности, необходимым условием для достижения счастья. В качестве последнего подтверждения этого мнения и желая обосновать его в качестве факта, я, наконец, приведу небольшой отрывок из книги выдающегося психиатра Карла Юнга "Современный человек в поисках души":

Возможно, это звучит очень просто, но простые вещи всегда оказываются наиболее трудными. В нашей жизни быть простым требует величайшей дисциплины, и принятие самого себя составляет существо проблемы нравственности, является как бы конспектом всего нашего взгляда на окружающий мир. Накормить голодного, простить обиду, любить врагов своих во имя Христа – все это, несомненно, величайшие добродетели. То, что я сделаю наименьшему из братьев моих, я сделаю Самому Христу. Но что, если я вдруг обнаружу, что наименьший среди них, беднейший из всех нищих и в то же время самый наглый из моих обидчиков и самый ярый мой враг находится внутри меня самого, и что это я сам стою, ожидая подачки от своей собственной доброты, что я сам и есть тот враг, которого надо любить, – что тогда? Невроз – это состояние внутреннего раскола, состояние войны внутри нас самих.

Все, что подчеркивает наличие этого раскола, ухудшает состояние пациента, а все, что смягчает ощущение раскола, улучшает и состояние.

Итак, получается, что то, чего я с таким упорством не желаю позволить ни себе, ни другим, в действительности является нашей величайшей потребностью – речь идет о настоящей любви к себе и о принятии самого себя. Сомнения относительно самого себя, ненависть к себе – это самая распространенная эпидемия, оказывающая свое губительное воздействие на все человечество, искажающая и разрушающая общественные связи и доверие людей друг к другу. Я уверен, что почти все неврозы, которыми страдают люди, и почти все виды нравственного зла в своей основе имеют одну причину: отсутствие истинной любви к самому себе.

У ИСТОКОВ НАШИХ ПРОБЛЕМ

Несомненно, все это берет начало в самом важном периоде в жизни каждого человека, каковыми являются первые два года. Ребенок рождается в этот мир как существо, постоянно вопрошающее о себе: "Кто я? Представляю ли я собой какую-либо ценность? Что такое жизнь? Кем я должен быть и что я должен делать?"

Ответы начинают поступать немедленно. Если ребенок окружен постоянной заботой и вниманием, если его обнимают, целуют, поют колыбельные песенки, улыбаются, если он постоянно чувствует вокруг себя тепло, то все это будет означать, что он получает оптимистические, жизнерадостные ответы на свои вопросы. Эти ответы проникают в саму душу ребенка и записываются там несмываемыми чернилами. Он постепенно начинает сознавать то, в чем он больше всего нуждается: "Меня любят! Я не должен делать ничего другого, как просто быть самим собой, я не должен быть никем другим, кроме себя! Я имею значение сам по себе, меня любят и ценят таким, какой я есть!"

Однако, если его родители, особенно мать, с которой младенец связан наиболее тесным образом, не могут или не хотят проявить к ребенку любовь и нежность, если они остаются холодными или раздраженными из-за необходимости вставать к малышу среди ночи, если они то и дело теряют терпение из-за неудобств, связанных с малышом, ребенок будет впитывать и это родительское поведение своим особенным, свойственным ему образом.

Hевербальные, неречевые сигналы, свидетельствующие о родительском раздражении, неудовольствии и даже гневе, окажутся навсегда "записанными" в человеческой сущности ребенка. Каким-то образом ребенок чувствует, что это именно он вызывает отрицательные реакции. И в нем не только "записываются" все эти сигналы, но также и его собственный эмоциональный ответ на них: сомнения, беспокойство, тревога. Они будут воспроизводиться в нем снова и снова на протяжении всей его остальной жизни.

Позже, когда ребенок начнет говорить и слушать, его впечатления о себе и о своей ценности будут углубляться через речь. Если ребенок слышит теплые, нежные слова: "Мой дорогой... Мой любимый... Славный мальчик... Милая девочка..." и т.п., он будет узнавать из этого, что он хороший, что его любят. У него будет развиваться чувство собственной ценности, ощущение безопасности, уверенности, которые в его дальнейшей жизни будут проявляться в виде открытости, дружелюбия по отношению к другим. Он будет и от других людей ожидать теплоты и любви и будет склонен относиться к людям с доверием и открытостью.

Все мы получаем извне те или иные сигналы. Всем нам предлагались и предлагается та или иная любовь, та или иная симпатия, но это почти всегда "обусловленная" любовь. Ребенок, даже едва начавший говорить, сразу легко может различить определенные условия, выставляемые ему родительской любовью: "Если будешь сидеть тихо... Если съешь кашу... Если не будешь разбрасывать игрушки... Если будешь послушным, как твой брат (сестра)..." и т.д. Подрастая, ребенок слышит новые условия для получения любви со стороны родителей: "Если будешь помогать по дому... Если не будешь грязнулей... Если хорошо окончишь школу..." и т.д. Суть всегда остается неизменной, хотя выдвигаемые условия могут меняться. Все это – "цена признания", "плата за за любовь", и вы должны ее внести. Ваша ценность не в вас самих, а в чем-то другом – в вашей наружности, в ваших действиях, в вашем успехе, в ваших поступках, которых от вас ожидают.

Родители используют в этих целях разнообразные рычаги: улыбку или нахмуренные брови, тепло или холодность, слова или молчание и т.п. Сегодня мы называе все эти приемы "модификацией поведения". Желательное поведение достигается предложением награды за успех или наказанием за неудачу. Цена, которую требует от ребенка такого рода отношение, может оказаться катастрофической для его "образа себя" и его любви к себе. Ребенок, который должен учить уроки под постоянной угрозой, что в противном случае его не будут любить, в конце концов может придти к выводу, что единственное его достоинство и единственная его добродетель состоит в его способности исполнять требования и желания других людей. Он живет ни в коем случае не для себя, но только для других.

Обычные требования, выставляемые родительской любовью, это собранность, способность к сотрудничеству, подчинение, быть как кто-то, делать всегда как можно лучше, иметь успех, упорно работать, не причинять беспокойства, прославить свою семью, чтобы родители могли тобою гордиться, и т.п. Конечно, когда все эти условия собраны вместе, становится ясным, что это уж слишком. При таких обстоятельствах любой потерпит неудачу, и из-за этой неудачи будет лишен любви. В конце концов, неудача означает, что вы не смогли внести необходимую плату, чтобы быть допущенными в качестве любимого. Это, конечно, ведет к сознательной или бессознательной ненависти в самому себе. Эта ненависть к самому себе служит началом тоски и саморазрушительного образа жизни. Эрих Фромм в своей книге "Искусство любви" пишет:

Быть любимым за какое-то достоинство, потому что "заслуживаешь" любви, всегда оставляет место для сомнений. А что, если тому, от кого я ожидаю любви, не понравится во мне то или это, – здесь всегда остается страх, что любовь может вдруг испариться. Более того, "заслуженная" любовь всегда несет в себе привкус горечи, что во мне любят не меня самого, что я любим лишь потому, что доставляю удовольствие, что меня, в конце концов, вовсе не любят, а только используют.

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ К ЖЕСТОКОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Человеческий организм располагает значительными ресурсами, за счет которых он может приспосабливаться к самым разным ситуациям. У него имеются способы, позволяющие компенсировать утраты и стремиться к восстановлению. Пропорционально своей неуверенности в собственной ценности и способности вызывать любовь, ребенок начинает приспосабливаться и действовать так, чтобы оградить себя от слишком сильных ударов и (или) заполнить образовавшиеся болезненные пустоты. Некоторые из этих "приспособительных механизмов" предназначены для того, чтобы избежать дальнейших ударов, другие – для того, чтобы вызвать и завоевать любовь. Давайте кратко разберем некоторые из таких механизмов и поведенческих симптомов, наблюдаемых у людей, которые не научились любить и ценить себя. Степень выраженности того или иного симптома, интенсивность использования приспособительного механизма всегда пропорциональны отсутствию истинной любви к себе и недостаточному ощущению собственной ценности.

Преувеличение или хвастовство. Под хвастовством подразумевается самообольщение с целью достижения признания и ощущения собственного достоинства как в своих собственных глазах, так и в глазах других людей. Мы нередко замечаем, что бедный хвастунишка старается убедить в наличии у него тех или иных достоинств не столько нас, сколько самого себя. Как правило, такое поведение вызывает недоброжелательное отношение. Всегда находятся добровольцы, стремящиеся поставить хвастуна на место. В целом, хвастовство является весьма печальной подменой. Очевидно, что хвастун убежден в том, что любовь и признание должны быть всегда чем-то обусловлены, а он стремится к демонстрации своих достоинств в качестве платы за покупку признания.

Критическое отношение. Не любящий себя человек иногда приспосабливается к своим обстоятельствам, становясь отчаянным критиком других, находя в них недостатки и неизменно указывая на них. Разумеется, на самом деле его обвинения представляют собой самообвинения, хотя он этого и не понимает. Его критицизм основан на проекциях того, что он думает о самом себе. Поскольку ненавидеть себя за свою никчемность было бы слишком болезненным, он проецирует все это на других и как бы "проветривает" себя от злости.

Придумывание объяснений. Не любящий себя человек лишен ощущения собственной ценности, ценности своей личности как таковой, он считает, что его ценность заключается лишь в его способности чего-то достичь, что-то совершить. Впоследствии, когда достигнутое им не вполне совпадает с задуманным, он немедленно оправдывает себя, придумывая объяснения своей неудачи. Допустить, что он ошибся, открыто признать свою вину было бы для него слишком болезненным. Он считает, что не может где-то что-то не учесть, не может располагать неверной информацией и т.п. Ценность его как человека жестко обусловлена, и подобного рода просчеты только окончательно подорвали бы остатки его самоуважения.

Сверхисполнительность. Такого рода люди, что бы они ни делали, стремятся во что бы то ни стало к мелочному совершенству. Исполнение чего-либо представляется им необходимым условием для признания и любви, поэтому собственная исполнительность становится для них чем-то чрезвычайно важным. Такие люди всегда стараются соответствовать данному тесту, всегда вносят плату за признание в сумму ощущения собственной ценности. Постоянное стремление оправдать ожидания тех, кто может либо признать их, либо отвергнуть, становится для них каждодневной "работой".

Застенчивость. Если человек считает, что люди примут его лишь на определенных условиях, основной его реакцией на них будет страх. Он будет бояться их критики, высказываемых ими оценок, наконец, того, что они его просто отвергнут. Чтобы свести этот риск на нет, человек может оградить себя некой стеной, защититься с помощью застенчивости. Наконец, в некоторых ситуациях, в которых человек не может чувствовать себя уверенно, он также ощущает крайнюю робость и удаляется. Это своего рода психологическая изоляция против неудачи. Все это становится весьма серьезным, когда человек постоянно чувствует угрозу для своей личности и своего достоинства.

Самоуничижение. Одним из способов приспособления к такого рода болезненным обстоятельствам или опустошенности служит изображение настолько уничиженного образа себя, что другие не будут ожидать от него слишком многого и удержатся от критики, а возможно, даже проникнутся симпатией. Образ "жертвы" никому не угрожает, так что отношение других к этой жертве, быть может, будет даже включать попытку "спасти" ее.

Гнев. Человек, страдающий от ощущения собственной неполноценности, ненавидит прежде всего собственную непригодность и никчемность. Очень скоро он начинает ненавидеть и себя самого. Когда человек обращает это чувство гнева на себя, оно принимает форму депрессии и подавленности. Гораздо болезненнее изливать его на других, давая выход собственному тяжелому состоянию в виде вспышек раздражительности.

Защитная послушливость. Другим возможным приспособлением к отсутствию правильной самооценки является покорное подчинение любому руководству, закону или правилу, сопровождающееся механической точностью исполнения. Человек, в сущности, очень рано познает, что поведение такого рода приносит в жизни награды, улыбки и объятия. Он старается быть вполне послушным и хорошим. Он чувствует, что на этом пути он вполне защищен от критики, поскольку он надежно запрятал свое настоящее "я" за всеми этими правилами. Он постоянно нацелен на одобрение.

Уход в одиночество. Очевидно, что израненная душа будет находить состояние одиночества более безопасным, и поэтому такой человек будет избегать общения с другими людьми. Эти другие будут только лишний раз обращать внимание на отсутствие у него любви к самому себе. Они будут снова и снова навязывать одну и ту же утомительную игру за признание и любовь. Поэтому гораздо легче просто уйти от этой войны на истощение, избрав одиночество. При этом внешне можно играть роль человека вполне общительного, но в глубине души оставаться в полной изоляции.

Сверхдостижения. В какой-то мере все мы уверены в том, что то, что мы делаем, восполняет нашу неспособность быть таким, какими нам хотелось бы. Мы поддаемся искушению жажды "великих дел" в надежде, что это принесет нам больше внимания и признания со стороны других людей. Для многих такой подход становится формой приспособления к жизни. Достижение чего-либо и обладание чем-либо понимаются как некое возрастание личности, ее широта. Такие люди постоянно испытывают потребность охватить все, что только возможно.

Маски, роли, фасады. Человек, который в своей жизни получал только обусловленную любовь, совершенно нетерпим к сколько-нибудь значительной критике его действий, мнений и вообще своей личности. Он получил в жизни уже достаточно травм и не желает подвергать себя риску новых испытаний. Критика его действий и его самого как личности подрывает самые основы его существования. Но он может избрать в качестве иммунитета против этой разрушающей его критики принятие некоей роли на жизненной сцене, заслоняющей его подлинную линию поведения. В этом случае, если люди будут критиковать и эту роль, он всегда сможет сменить ее на другую. Если же критике будут подвергаться он сам или его собственные действия, то это будет для него совершенно разрушительно.

Интроекция. Испытывая крайнюю неудовлетворенность собой, человек, чувствующий свою никчемность, иногда стремится к отождествлению себя с кем-то другим, главным образом, с каким-то общепризнанным или своим собственным героем. Он становится похож на мальчишку, подражающего манерам супермена из кинофильмов, или на девчонку, разыгрывающую из себя кинозвезду. Понятно, что они при этом не обладают ни качествами, ни возможностями любимого героя. Однако даже сама претензия на эти свойства действует успокаивающе.

Абсолютное соглашательство. Одним из самых печальных способов приспособления к жизни, избираемых людьми, которые никак не могут полюбить себя, служит принятие на себя роли всегда приятного человека. Такой человек будет согласен на что угодно и когда угодно, лишь бы выторговать себе хотя бы маленькое признание и одобрение. Они никогда не являются по-настоящему самими собой. Уныние и компромисс – их постоянный удел. Однако они все же предпочитают такое состояние постоянного соглашательства, поскольку альтернативой будет просто полное одиночество.

Цинизм и подозрительность. Поскольку такого рода люди не признают никакой ценности за собой, они, соответственно, не доверяют сами себе. Слепо веря в то, что все остальные точно такие же, они распространяют и проецируют свое собственное недоверие к себе на всех остальных. Они никому не доверяют и никому не верят.

Робость. В отличие от застенчивости, препятствующей установлению личных контактов, робость представляет собой стремление избежать любого риска, уклониться от любых новых решений и проектов. Боязнь любить и быть любимым порождается, в свою очередь, страхом перед возможной неудачей, отвержением. Человек, лишенный ощущения собственной ценности, будет бояться предпринять что-либо значительное. По существу, из-за этого страха он лишает себя очень многого в жизни. Он не будет стремиться к новому из-за боязни сделать что-либо не так. Он боится проявить себя, страшась допустить ошибку или вызвать осуждение. Он боится вступать в контакты с людьми из опасения не понравиться им.

ИТОГ

Каждый из нас имеет свою уникальную безусловную ценность. Каждый из нас является существом загадочным и неповторимым, единственным во всей истории человечества, будучи в то же время создан по образу и подобию Божию. Но мы узнаем о себе лишь по тому отражению, которое видим в глазах других людей. Следовательно, краеугольный камень нашего самопринятия, самопризнания – это дар, который мы получаем, главным образом, от наших родителей. Однако, иногда мы узнаем от них же, – а это в той или иной мере приходится узнавать всем нам, – что их любовь к нам обусловлена, что она обращена к нам лишь тогда, когда мы соответствуем предъявляемым к нам требованиям, и что как только мы эти требования не исполняем, то лишаемся их любви; следовательно, их любовь вызвана не тем, что я представляю сам по себе, а обусловлена каким-то моим поведением. В этом случае мы можем придти к выводу, что наше достоинство и наша ценность находятся где-то вне нас. Здесь не остается места для подлинной любви к себе, положительной самооценки, самопринятия, не остается места для праздника.

Когда достоинство, создаваемое любовью, становится предметом сменяющих друг друга проверок и выполнением без конца выдвигаемых условий, то мы, вероятнее всего, будем испытывать постоянное ощущение неудачи, а не успеха. С каждой новой неудачей будет усиливаться состояние конфликта, страха, опустошенности, боли, и, в конце концов, утвердится в той или иной форме настоящая ненависть к себе. Так что мы будем проводить остальную часть нашей жизни, стараясь уйти от этой боли с помощью одного из вышеперечисленных приспособлений. Мы можем постараться принять такой стиль поведения, который доставляет удовольствие другим, и тем самым позволяет нам добиться их любви. В этом случае мы перестаем быть собой и стараемся стать кем-то другим, который пользуется уважением, признанием и любовью.

ТАК ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ – ЛЮБИТЬ САМОГО СЕБЯ?

Когда-то, когда я был еще молодым и весьма ревностным христианином, я поведал одному пожилому и мудрому человеку, что собираюсь посвятить всю свою жизнь и всю свою энергию тому, чтобы любить других. Мой собеседник мягко спросил меня, не думал ли я о том, что неплохо бы иметь столь же горячую любовь к самому себе. Настоящая любовь к другим, – протестовал я, – просто не оставит времени на любовь к самому себе. Это звучало очень возвышенно. Однако мой друг, который был старше и мудрее, смотрел на меня долгим и печальным взглядом. Наконец он сказал: "Это самоубийственный путь". "Но разве не радостно идти таким путем?" – возразил я с присущей молодости легковесностью. Разумеется, мой друг был прав. Сейчас я знаю то, что он знал тогда: предпосылкой для подлинной любви к другим служит подлинная любовь к себе. Чтобы понять, что значит любить самого себя, давайте сначала спросим, а что значит любить другого? В следующей главе я постараюсь изложить свое понимание того, что обозначается словом любовь. Поэтому пока давайте остановимся лишь на следующих трех основных особенностях этой способности человека.

1. Любовь утверждает безусловную и уникальную значимость того, на кого она направлена.

2. Любовь признает нужды того, на кого она направлена, и старается их удовлетворить.

3. Любовь прощает и забывает ошибки любимого. Когда мы слышим, что надо любить ближнего, как самого себя, здесь совершенно очевидно подразумевается, что то, что мы собираемся сделать нашему ближнему, мы должны прежде всего сделать для самого себя. Другими словами, наше отношение к ближнему и к самому себе "идут в одном флаконе". У вас есть сразу два человека, которых вы должны любить: ваш ближний и вы сами. Вы не сможете по-настоящему любить кого-то одного из них, если не будете любить другого.

Чтобы понять, как это выглядит на практике, давайте представим себя на месте некоего другого человека, которого мы должны любить по-настоящему. Отойдем от него на некоторое расстояние и спросим себя: насколько мы стремились увидеть и утвердить его (свою) безусловную и уникальную значимость? Действительно ли мы признавали и удовлетворяли его (свои) нужды? По-настоящему ли мы прощали его (свои) ошибки? Подумайте об этом! Относились ли вы к нему с такой же мягкостью и любовью, с какой вы относитесь к тем, кого любите больше всех? Встречает ли он с вашей стороны такую же теплоту и понимание, с каким вы относитесь к тем, кого любите?

Еще один последний пример. Допустим, что кто-то еще ищет вашего расположения. Любовь призывает вас к тому, чтобы пойти навстречу нуждам вашего друга, но вот есть кто-то еще, кому вы должны уделить такое же внимание, – вы сами! Давайте рассмотрим ваши нужды. Одна из ваших главных потребностей – потребность раскрыться в любви к другим. Единственный путь быть любимым – самому любить. По-настоящему счастливы лишь те люди, которые нашли кого-то или что-то, кого или что можно любить и кому или чему можно посвятить себя. Однако у вас могут быть и другие нужды, другие потребности. Вы можете, например, нуждаться в отдыхе, или у вас могут быть другие столь же важные обязанности. Может случиться так, что ввиду каких-то обстоятельств вы будете вынуждены отказать другу в его просьбе.

То, что я здесь описываю, вовсе не означает всецелую поглощенность самим собой или нарциссизм. Это просто сбалансированная любовь, проникнутая такой же теплотой и заботой к самому себе, какой она проникнута к ближнему. Это равновесие, конечно, может быть нарушено так, что все наше внимание будет направлено либо только на нас, либо только на ближнего. Но любая из этих крайностей оказывается нежизнеспособной, ни та, ни другая не являются истинной любовью.

БЛАГАЯ ВЕСТЬ ГЛАССЕРА

Назовем ли мы эту основную потребность человека любовью к себе, признанием себя или празднованием себя (каждое из определений будет отражать лишь разные стороны одного и того же), несомненно одно: эта потребность не может быть сколько-нибудь существенно ограничена без того, чтобы не понесла серьезного ущерба человеческая личность в целом. Доктор Уильям Глассер, автор книги "Терапия реальностью" и один из самых ярких психиатров, ищущих новых путей, выдвигает два фундаментальных положения, которые касаются ощущения человеком собственной ценности. Я уверен, что он в этом совершенно прав.

Согласно первому положению, все психологические отклонения, начиная от самых легких неврозов и кончая глубочайшими психозами, являются симптомами серьезного ущерба, нанесенного человеку в его ощущении собственной ценности. Глубокие и продолжительные симптомы (фобии, комплекс вины, паранойя и др.) указывают в действительности на глубокое и продолжительное снижения уровня самооценки.

Второе положение Глассера гласит, что образ себя, который имеется в сознании любого человека, служит радикальным фактором, определяющим его поведение. Правильная и реалистическая самооценка служит основой душевного здоровья любого человека. Человек действует и особенно вступает в отношения с другими людьми в соответствии с тем, что он думает о себе, как он себя ощущает.

Теоретически принять эти положения и признать насущную необходимость положительной самооценки, очевидно, несложно. Однако их практическое осуществление в суматохе человеческих будней можно считать героическим достижением. Я без особого труда могу выявить причины, невидимым образом обусловливающие ваше несносное поведение и вашу безупречную борьбу за правильную самооценку, но только до тех пор, пока вы не задеваете меня самого. Как только это произойдет, мои собственные психологические рубцы начинают испытывать боль, и я тут же перестаю думать о вас и о ваших нуждах. Я уже больше не стремлюсь понять вас и впадаю в искушение осудить вас и даже нанести ответный удар, причинить боль. И вот здесь я должен сказать вам об этих моих ответных реакциях, откровенно поделиться ими с вами. Очень важно, чтобы вы об этом знали. Я хочу предложить вам свою безусловную любовь. Я по-настоящему понимаю, как вы в ней нуждаетесь, и я хочу пойти навстречу вашим нуждам с тем, чтобы вы жили более полной жизнью. Но я не в силах этого сделать. Я не в силах дать вам ту ничем не обусловленную любовь, в которой вы так нуждаетесь. Мои собственные нужды также слишком реальны, мои собственные возможности также ограничены, я тоже в каком-то отношении калека. Я могу только сказать, что я буду стараться делать то, что в моих силах. Я могу вас только просить быть терпеливым со мною.

Но я хочу, чтобы вы знали о том, что я, тем не менее, понимаю вас, понимаю, в чем вы нуждаетесь, я понимаю это даже тогда, когда я не в силах вам этого дать. Мои ограниченные возможности и мои собственные слабости препятствуют выполнению того, что я должен был бы сделать, однако я понимаю, что самое лучшее, что я мог бы сделать для вас, – это помочь вам полюбить себя, помочь вам думать о себе лучше, чем вы думаете, быть мягче к себе, спокойнее относиться к тому, что ваши возможности в тех или иных отношениях ограничены, просто принять все это в перспективе всей полноты вашей личности, совершенно уникальной и неповторимой, как уникальна и неповторима личность каждого человека. Чтобы я мог дать вам все то, в чем вы нуждаетесь, я должен был бы сам обладать совершенной цельностью личности, полнотой жизни, которых у меня нет. Я не могу всегда приходить вам на помощь, вникая во все ваши нужды и проблемы в той мере, в какой вы в этом нуждаетесь. Мои собственные идеалы хороши и незыблемы, но я ухватился лишь за самый краешек этого корабля спасения и с огромным трудом удерживаюсь около него. Но я обещаю вам, что я буду стараться. Я буду стараться всегда быть для вас зеркалом, в котором вы могли бы увидеть вашу уникальность, вашу неповторимую ценность и значимость, все то доброе и прекрасное, что в вас есть. Я буду стараться слышать ваше сердце, а не ваши уста. Я буду стараться больше понимать вас, чем осуждать. Я никогда не буду требовать, чтобы в качестве платы за мое хорошее к вам отношение вы непременно шли навстречу моим ожиданиям.

Итак, не спрашивайте, почему я люблю вас. Ответ на такой вопрос может дать только обусловленная любовь. Я же люблю вас не потому, что вы имеете ту или иную внешность или совершаете те или иные поступки, или обладаете теми или иными добродетелями. Спрашивайте только: "Вы любите меня?" И я смогу ответить: "Да, да, конечно!"

ЗАМЕЩЕHИЯ

Итак, согласно нашему тезису, чувство удовлетворенности находится в прямой зависимости от того, насколько человек верит в себя, от того, какова его ценность в его собственных глазах. Было бы замечательно, если бы вы смогли раз и навсегда решить любить самих себя и верить в себя. Это освободило бы нас от всех тех эмоций и переживаний, которые паразитируют на нашей психике и на 90% сковывают наш жизненный человеческий потенциал. Очевидно, однако, что это невозможно. И с этим, наверное, все согласятся. Мы не в состоянии сделать это в одиночку. Я нуждаюсь в вашей любви, а вы в моей. Я нуждаюсь в том, чтобы видеть мои достоинства и добродетели отраженными в ваших глазах, звуках вашего голоса, в прикосновении ваших рук. Так же, как и вы нуждаетесь во мне, как в вашем зеркале, для того, чтобы увидеть то же самое о себе. Мы, конечно, можем потерпеть поражение, но можем и достичь успеха, а вот в отдельности каждый из нас может только потерпеть поражение.

Люди, не обретшие чувства принятия самих себя (самопринятия), обречены на постоянное страдание. Боль, причиняемая неприятием себя, не дает покоя на протяжении 24-х часов в сутки. Мы более или менее умеем обходиться с той болью, которая вызывается ограничением наших возможностей. Она, как головная боль, со временем проходит. Но как быть с болью, возникающей от ощущения нашей несостоятельности, болью, которая захватывает самый центр нашего "я"? Когда она пройдет?

Эта самая фундаментальная из всех человеческих проблем усложняется еще и тем, что любовь, получаемая нами от других и являющаяся главным источником нашей положительной самооценки, не может нами накапливаться, откладываться про запас, наподобие денег. Наша самооценка постоянно колеблется. Мы не можем, например, пережив вчера праздничное ощущение бытия самим собою, продолжать жить за счет этой радости всю остальную жизнь. Нам необходимо получать постоянно как бы подзарядку ободрения и поддержки, даваемых нам любовью других людей. Когда мы вдруг лишаемся любви и признания, нами овладевает ощущение пустоты и несостоятельности. Это ранит нас, причем весьма глубоко. Мы понимаем это, но эта боль отличается от всех других болей тем, что мы не знаем, что с ней делать. Когда мы прикасаемся к горячему предмету, то боль сразу говорит нам, что надо отдернуть руку. Но боль, порождаемая ненавистью к самому себе, порождаемая ощущением собственной никчемности, настолько диффузна, что ее почти невозможно осмыслить и как-то объяснить.

Большинство людей находят облегчение в развлечениях или с головой уходят в работу. Но развлечения не решают проблемы. Они дают лишь временное облегчение. Они служат лишь предвестниками неминуемо приближающейся боли. Поэтому люди, которым не удается обрести внутреннюю удовлетворенность и покой, обычно прибегают к одной из четырех наиболее распространенных форм "замещения" гложущей их боли. Описывая эти замещения, д-р Глассер подчеркивает, что каждое из них представляет собой попытку уйти от боли, порождаемой ощущением личной несостоятельности (personal failure). В зависимости от степени неудачи в постижении своей ценности, мы прибегаем к какому-то из этих обезболивающих средств.

1. Депрессия. В то время как психологическая депрессия является эмоциональным состоянием, сопровождающимся болезненным унынием и тоской, варьирующим от легкого огорчения до явного разочарования, она может стать и становится на самом деле суррогатом или заменой страдания. Когда, образно говоря, психологический мотор человека начинает угрожающе вибрировать, причиняя невыносимые страдания, состояние депрессии резко "снижает обороты", почти останавливает "мотор". Тем самым она спасает мотор от полного выхода из строя. Депрессия спасает человека от его нестерпимой внутренней боли, смягчает невыносимое давление сложившейся ситуации.

Бесполезно убеждать человека, нашедшего для себя защиту в таком "замещении", встряхнуться, ободриться. По крайней мере, подсознательно человек непременно отказывается от такого предложения. Ведь если он отбросит свою депрессию, он все равно не обретет чувства собственной ценности, он опять окажется во власти невыносимой боли несостоятельности, боли, от которой депрессия была спасительным бегством. Депрессия служит альтернативой отчаяния, "замещает" его, защищая человека от ощущения полного краха, от невыносимого факта своей никчемности. Недавно в газете сообщалось о том, что один молодой еще человек пилотировал свой самолет, на котором он отправился вместе с женой и детьми провести отпуск. Во время полета самолет потерял управление и потерпел аварию. Сам глава семьи был единственным, оставшимся в живых, – все остальные члены семьи погибли. После того, как этот несчастный человек похоронил тех, кого он любил, он покончил с собой. Друзья говорили, что он не обнаруживал ни малейших признаков депрессии. В момент тяжкого горя он казался вполне мужественным и собранным. Все дело именно в этом – если бы он впал в состояние глубокой депрессии, возможно, он и не наложил бы на себя руки. В противоположность распространенному взгляду, люди, страдающие очень тяжелыми депрессиями, не кончают с собой. Депрессия как бы сдерживает напор эмоций, которые нередко могут привести к самоуничтожению.

2. Озлобленность и антисоциальное поведение. Второй формой "замещения" служит озлобленность. Выбирая такое "замещение", мы даем выход чувствам несостоятельности и краха, которые сопровождают ощущение нашей никчемности. Озлобленность почти всегда является результатом скрытого страха из-за ненадежности нашего существования. Ощущая себя неудачниками, мы можем стать на путь "проветривания" своих эмоций, "проветривания" сидящей в нас боли с помощью антисоциального поведение. Если эта боль в нас достаточно глубока, мы можем даже кого-то убить и, уж во всяком случае, постараемся как-нибудь досадить другим. Мы будем искать те или иные способы, чтобы сделать других тоже несчастными.

Подобно депрессии, проявление озлобленности является стремлением к освобождению от глубоко сидящей боли, вызываемой ощущениекм личной несостоятельности. Озлобленность, вызывающее поведение служат обычным выражением фрустрации, страха, отрицательного отношения к себе. Такого рода "высвобождение чувств" часто используется в психотерапии. Пациентов побуждают к тому, чтобы они в контролируемых условиях психодраматического сеанса давали выход своим обычно сдерживаемым эмоциям.

3. Умопомешательство. Когда поиски любви и ощущения собственной ценности в реальном мире терпят полную неудачу, и это крушение всех надежд становится невыносимым, нередко вместо того, чтобы постараться изменить самих себя, мы можем встать на путь изменения мира. Мы можем возместить эту неудачу созданием своего собственного воображаемого мира и уйти в этот внутренний мир. Умопомешательство и есть по существу утрата контакта с реальностью. Состояние, при котором возникает "расщепленная" реальность (шизофрения), можно рассматривать не только как собственно заболевание, но и как подсознательно измененный способ мыслить, чувствовать и действовать, благодаря которому создается свой новый, индивидуальный мир, где отпадает необходимость сталкиваться с проблемами, приводящими к ощущению личной несостоятельности. В этом смысле умопомешательство на самом деле становится дорогой, которую мы (вольно или невольно) выбираем. Оно подобно отступлению в мир фантазии, к которому прибегают дети, когда им приходится переживать разочарования или какие-то другие беды и огорчения. Умопомешательство является одновременно и выбором, и бегством, освобождением от жестокого мира и непомерно трудной жизни.

4. Физические заболевания. Д-р Глассер, как и большинство других врачей, считает, что наиболее частой избираемой формой "замещения" выступают физические заболевания. Речь идет о том, что психологическая боль несостоятельности "переводится" в форму физических недугов, которые, как правило, переносятся гораздо легче. Многие заболевания, до недавнего времени считавшиеся органическими, все чаще рассматриваются как "психосоматические" вследствие той роли, которую играет в их возникновении психологический фактор.

Физический недуг переносить гораздо легче, чем осознавать свое поражение в поисках личного достоинства, ценности себя как личности, поскольку болеть куда менее преступно. Гораздо легче сказать, что у меня язва, чем признать себя несостоявшейся личностью. Сюда же, по всей вероятности, относится стремление уйти в детство. Как дети вызывают больше симпатии, чем взрослые, так и наши физические недуги обычно встречают больше сочувствия, чем какие-то несчастья в так называемой личной жизни. Сломанная нога вызывает куда больше сострадательного внимания и любви, чем израненная душа.

Во всяком случае, согласно общепринятому мнению, 90-95% всех физических недугов вызываются психологическими причинами. Даже такие "объективные" заболевания, как вирусные или бактериальные инфекции, связаны с психологическим состоянием человека. Напряжения и фрустрации снижают иммунитет и сопротивляемость организма, открывая двери инфекции. Сюда же относится и самовнушение. Гораздо легче принять телесный недуг, чем личную несостоятельность.

Д-р Глассер сообщает об интересном случае, имевшем место с одним пациентом психиатрической клиники, с которым он ежедневно встречался во время обходов. Однажды этот больной, до этого совершенно утративший контакт с реальностью, вдруг начал проявлять явные признаки возвращения к норме. Он взглянул на д-ра Глассера и спокойно и совершенно осмысленно сообщил, что он заболел. Обследование в самом деле показало, что у него началось воспаление легких. В течение всего курса лечения пневмонии симптомы помешательства совершенно исчезли. И лишь постепенно, по мере выздоровления от воспаления легких, вновь вернулись признаки душевного расстройства. Согласно объяснению, данному Глассером в этом случае, этот человек на короткое время отказался от избранного им "замещения", т.е. умопомешательства, которое смягчало его душевные страдания. Он смог это сделать из-за возникшего телесного недуга, и затем, как только последний прошел, он вновь вернулся к своему "замещению".

ЗАВИСИМОСТИ

Каждая из описанных форм "замещения" представляет собой альтернативу признанию личной несостоятельности. Однако, несмотря на то, что каждое "замещение" так или иначе камуфлирует или облегчает наиболее существенную часть страдания, тем не менее, остается еще некая боль. Раны остаются, так что, как указывает Глассер, человек все равно будет прибегать к тем или иным приглушающим боль "зависимостям" в качестве добавки к замещению, избранному в качестве основного обезболивающего средства. Алкоголь и опиум являются наиболее эффективными средствами подавления боли, хотя они вызывают стремление к постоянному употреблению и оказывают разрушающее воздействие на организм и психику. Некоторые люди избирают именно эти негативные или разрушительные виды зависимостей. Другие избирают нейтральные зависимости, например, обильную пищу. Третьи избирают такую форму зависимости, которая обычно рассматривается как позитивную, – работу. Таким образом, среди жертв зависимостей мы встречаем людей, неумеренно предающихся алкоголю, еде или работе. Общей чертой этих трех категорий подверженных зависимости людей выступает то, что все они пытаются облегчить боль, причиняемую им жизнью, которая, по-видимому, не имеет никакой цены, смысла и не доставляет радости.

Самоубийственным элементом всех видов зависимостей является то, что подверженный им страдалец перестает испытывать потребность в каких-либо других импульсах, которые заставляли бы его искать и находить действительную ценность себя как личности. Человек в этом случае все ближе подходит к тому, чтобы быть выброшенным из жизни. Одной из наиболее устрашающих трагедий нашего времени является пристрастие огромного числа людей к всевозможным наркотикам, многие из которых, как полагают, обладают разрушительным биогенетическим действием. Самое печальное в этой трагедии то, что человек, начавший употреблять наркотики, уже не только перешел мост, ведущий в нереальный мир, но и сжег его за собой. И поскольку он живет в нереальном мире, он уже не в состоянии понимать реальное, видеть вещи такими, какие они есть в действительности.

ВЫВОДЫ

Боль сама по себе не является злом, которого следует избегать любой ценой. Боль является скорее учителем, от которого мы можем многому научиться. Боль наставляет нас, говорит, что нам нужно что-то изменить – изменить наш образ жизни или какие-то действия, изменить те или иные наши взгляды или образ мышления. Если мы отказываемся прислушаться к тем урокам, которые наша боль хочет преподать нам, то нам не остается ничего иного, кроме бегства в рабство замещщений и зависимостей. По существу это означает, что мы говорим: "Я не хочу слышать, я не хочу учиться, я не хочу что-либо менять в себе!"

Почти все категории, с помощью которых мы стремимся классифицировать многообразие человеческих индивидуальностей, в общем не имеет особого значения. И все же есть такой признак, различие по которому является, на мой взгляд, решающим. Я имею в виду различие между людьми "растущими" и людьми, "стремящимися уйти от действительности в собственный застывший мир". Это различие между теми, кто "открыт" росту, и теми, кто "закрыт" для него. Открытые и растущие люди не боятся педагогики со стороны боли, они готовы к тому, чтобы постараться измениться. Они будут стремиться как-то ответить на происходящее, изыскать какие-то способы, чтобы продолжать активно жить в меняющихся условиях действительности. Другие же, по неизвестным нам причинам, просто не будут слушать тех уроков, которые им преподает боль. Они будут искать наркотизированного и успокоенного существования, мира безо всякой для себя пользы. Они будут стремиться удержаться на уровне тех самых 10% своих возможностей, о которых мы говорили выше. Они предпочитают умереть, так по-настоящему и не пожив.

Человек, стремящийся к росту, всегда может найти, что же делать, найти путь к достижению своей личной, индивидуальной ценности, путь к признанию и принятию себя, путь к празднику жизни. Мы подробнее поговорим об этом в следующей главе. Путем подлинной и устойчивой любви мы можем обрести радость принятия себя, радость осуществления наших способностей. Когда у нас будет это, то и все остальное так или иначе будет продвигаться по пути роста в мире и спокойствии. Когда же любовь и ощущение собственной ценности утрачены, у нас остается возможность лишь частичного существования. Мы можем достичь лишь малой доли того, чем могли бы быть. Мы умрем, так по-настоящему и не пожив. Слава Божия – проявляющаяся в человеке, живущем полной жизнью, навсегда окажется поблекшей.

Глава 2

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ПОТРЕБHОСТИ

И ПЕРЕЖИВАНИЕ ЛЮБВИ

Эта мысль поразила меня: первый раз в жизни я вдруг понял истину, воспетую столькими поэтами, провозглашенную в качестве высшей мудрости столькими мыслителями. Эта истина в том, что любовь является последней и высшей целью, к которой может стремиться человек. Тогда я осознал и значение той величайшей тайны, которую всегда стремились донести поэзия, размышления и вера людей: спасение человека через любовь и в любви.

Виктор Франкл. "Человек ищет свое назначение"

СПАСЕНИЕ ЧЕРЕЗ ЛЮБОВЬ И В ЛЮБВИ

Большинство людей навсегда оказываются не в состоянии достичь полноты жизни, являющей собой высшую славу Бога в человеке. Они навсегда остаются закованными в цепи сомнений, страхов и вины, погружаясь в притупляющую боль замещений и зависимостей. Мир рекламы играет на недугах страдающего человеческого духа, предлагая ему еду на любой вкус, голубые лыжи для отпуска, самые лучшие в мире диваны и т.д. и т.п. Человек покупает это, надеясь броситься в вихрь удовольствий сейчас, а расплатиться когда-нибудь после. Постепенно его жизнь загромождается всеми этими вещами. Однако боль не проходит.

Глубокие изменения никогда не совершаются ни быстро, ни легко. Изменение привычного образа жизни, освобождение от прежних предрассудков и решимость пойти на риск открытости – это широкая плавная линия, которая может быть проведена лишь медленным осторожным движением, в отличие от острого зигзага, который можно начертить одним росчерком пера.

Ясно, однако, одно. Все психологические исследования с совершенной очевидностью установили следующий факт: в деле оздоровления человека и содействия его изменению и росту важнее любых психологических теорий и терапевтических приемов взаимная любовь двух людей друг ко другу.

АНАТОМИЯ ДЕЙСТВЕННОЙ ЛЮБВИ

Что же представляет собой такая любовь, которая совершает чудо исцеления и внутреннего освобождения человека? Я думаю, все мы инстинктивно знаем, что означает любовь, как в том случае, когда любят нас, так и в том случае, когда любим мы сами. Тем не менее, я считаю небесполезным поговорить более подробно о самом существе любви. В качестве рабочего определения я хотел бы воспользоваться описанием любви, данным доктором Гарри Салливэном в его книге "Основы современной психиатрии":

Когда удовлетворение, безопасность и развитие другого человека становятся для вас такими же важными, как ваши собственные удовлетворение, безопасность и развитие, то можно сказать, что это любовь.

Итак, в теории любовь предполагает, что в основе отношения к любимому человеку лежит забота о его удовлетворении, безопасности и развитии. На практике любовь предполагает, что я готов и хочу поступиться своими собственными удобствами, пожертвовать своим временем и даже рисковать собственной безопасностью, чтобы обеспечить ваше удовлетворение, безопасность и развитие. Если такое отношение с моей стороны имеет место, и я могу претворять его в жизнь, это предполагает, что я вас люблю. В сложной анатомии любви имеется множество других тезисов, которые следует рассмотреть.

Тезис первый:

Любовь – это не только чувство

Я почти уверен, что большинство людей, которых я знаю, отождествляет любовь с чувством или эмоцией. Они то влюбляются, то разлюбливают. Пламя любви в их сердце быстро угасает, и нужна новая спичка, чтобы оно снова загорелось. Я помню, одна молодая женщина рассказывала мне, как ее муж в конце медового месяца объявил ей, что он ее больше не любит. Это произошло спустя всего лишь две недели, как я сам был свидетелем их супружеских обетов. Так что я могу констатировать, что в его представлении о любви было что-то не так либо в тот момент, когда он давал свои супружеские обещания, либо тогда, когда он заявил своей жене, что больше не любит ее.

Сейчас каждый знает, что наши чувства – вещь весьма непостоянная; они зависят от таких переменчивых факторов, как атмосферное давление, количество ясных дней, состояние нашего пищеварения, времени года и, наконец, от того, с какой ноги мы сегодня встали. Чувства непостоянны, так что люди, отождествляющие любовь с чувством, будут весьма непостоянными влюбленными. Французский писатель Анатоль Франс писал, что "в любви прекрасно только начало, вот почему мы стремимся удержать его, влюбляясь снова и снова". Когда мы отождествляем любовь с чувствами, то идем по жизни в постоянном поиске "прежнего чувства", воспетого столькими поэтами.

Несомненно, однако, что между чувствами и любовью существует связь. Первое влечение, с которого начинается любовь, обычно переживается именно как сильное чувство. И я не могу, если только я не мазохист, решить заботиться о вашем удовлетворении, безопасности и развитии так же, как о своих собственных, если я не имею поддержки в виде чувства влюбленности в вас. Однако в ходе основанных на любви отношений вам неизбежно приходится пройти через случайную зиму, досаду, неудовольствия от чего-либо, чтобы пережить весну возвращения нашей любви. Мишура юношеской любви поблекнет, уступив место золотому периоду зрелой любви. Неизбежно будут моменты, когда эмоциональное удовлетворение будет отсутствовать, когда негативные эмоции, подобно облакам, заволокут ясное небо наших отношений; и все же определенное возрастание в любви предполагает и нуждается, в основном, в хорошей эмоциональной погоде.

Целиком отождествлять любовь с чувствами было бы гибельным для самой любви, так как чувства слишком непостоянны. Но отсутствие теплых и радостных чувств, поддерживающих ее огонь, будет для любви столь же гибельным.

Тезис второй:

Любовь – это решение посвятить себя

В этой главе мы рассматриваем отношения любви между людьми. Такие отношения могут протекать на самых разных уровнях. Человек может любить и быть любимым, как отец или мать, брат или сестра, друг, очень близкий друг, муж или жена. Отношения любви будут разными в каждом из этих случаев. Очевидно, я не могу иметь по-настоящему глубокие отношения со многими людьми. У меня нет ни времени, ни необходимых эмоциональных качеств, чтобы вступать в серьезные, глубокие отношения с большим числом людей. Эрих Фромм пишет:

Любовь представляет собой активное действие, а не пассивное принятие. Это "стояние в...", а не "падение куда-то". В самом общем виде активный характер любви можно описать утверждением, что любовь – означает прежде всего давать, а не принимать.

Я не могу входить в отношения любви со множеством людей; это истощило бы мои силы. Так что я должен кого-то выбирать. Конечно, существуют определенные взаимные обязательства и ответственность между мною и тем, с кем я связан узами родства, но даже здесь остается место для выбора. Я имею, например, право выбрать в качестве конфидента либо отца, либо мать, или быть в особой дружбе с одной из моих сестер, или с одним из моих братьев. Величайший дар, какой я только могу предложить другому – это моя любовь, и я должен быть осторожен в выборе того, кому я отдам эту священную возможность.

Каким же образом мне придти к правильному решению? Ведь решение такого рода будет вытекать из рассмотрения того, насколько много общего имеется у меня с другим человеком, насколько мы способны идти навстречу нуждам друг друга в отношении таких вещей, как темперамент, интересы, умственное развитие, эстетическое и физическое развитие, внешний вид и т.п. и т.д. Таким образом, я оглядываюсь вокруг и делаю свой выбор, соответственно предлагая мою собственную любовь. Где-то, быть может, есть такой человек, который подходил бы мне по всем пунктам, но этот человек, возможно, находится вне моего непосредственного окружения, из которого я должен выбрать того, кого я буду любить.

Так как любовь может существовать на многих уровнях, очень важно не давать таких обязательств любви, которые не сможешь выполнить с честью. Неискушенные и незрелые люди весьма склонны к этому. Они говорят те или иные значительные слова под влиянием сильных эмоций или физических реакций (в тени дерева в прекрасную лунную ночь), однако на следующее утро, во время утреннего кофе, эти слова звучат для них пустым звуком.

Опасность таких преждевременных, необдуманных решений очевидна. Большинство людей прячутся за стенами, прибегая к тому, что Гарри Салливэн назвал "мерами предосторожности", имея в виду стремление защитить уже израненное "я" от новых опасностей. Откликаясь на зов любви, такие люди выходят из-за своих укреплений, поначалу возможно с большой осторожностью, но, тем не менее, все же выходят, подбадриваемые уверениями в любви. Если я дам такому человеку незрелые или слишком грандиозные обязательства, то впоследствии буду вынужден взять назад свои обещания. Мне придется объяснять, что на самом деле я имел в виду совсем не то, что я говорил, или сказать, что теперь я думаю иначе. Я оставлю этого человека в его болезненно обнаженном, беззащитном состоянии. Ему ничего не останется делать, как снова бежать в чащи, насаждаемые "в мерах предосторожности", снова строить еще более высокие и непроницаемые стены. Однажды обжегшись, человек удвоит осторожность, и быть может, пройдет немало времени, прежде чем кому-нибудь другому удастся снова выманить его из этой крепости, если только это вообще будет возможно. Человек, которому довелось испытать лишь такую ненадежную, обусловленную и кратковременную любовь, несомненно, будет считать, что жизнь вообще вещь весьма тяжелая и печальная.

Такого рода осторожность и рассудительность в предложении другому человеку своих "любовных обязательств", разумеется, не исключает того, что молодому человеку или девушке в поисках возможного партнера для будущей семьи можно иметь много знакомств, прежде чем найдется тот единственный человек, в отношении которого можно "сделать ставку" на всю жизнь. Иметь много знакомых, чтобы просто "встречаться", прежде чем сделать окончательный выбор, – вещь, конечно, требующая немало мудрости. В этот период особенно необходима известная осторожность для правильной оценки намерений и распознавания преждевременных, незрелых решений и обязательств. Старая баллада "Грех говорить неправду" напоминает нам о том, как много остается разбитых сердец и поломанных жизней

...лишь потому, что были сказаны

Три слова: "Я тебя люблю".

Тезис третий:

Действенная любовь ничем не обусловлена

Любовь может быть предложена как нечто обусловленное, либо как нечто, ничем не обусловленное. Третьего не дано. Я либо выдвигаю условия, на которых я готов любить, либо я люблю без всяких условий. Мне хотелось бы особо подчеркнуть, что лишь ничем не обусловленная любовь может вызывать действительные изменения в жизни того человека, на которого она направлена.

В своей книге "Современная психиатрия", из которой мы брали наше рабочее определение любви, д-р Салливэн говорит о "незаметном чуде развития способности любить". То обстоятельство, что нас любит другой человек, становится источником такого чуда. Никогда стремление измениться, – говорит он, – возникающее в результате выдвигаемых в наш адрес обвинений, не будет столь сильным, как то, которое возникает в нас под влиянием предложенной нам любви. Когда нас любят, мы стремимся стать другими в гораздо большей степени, чем тогда, когда нас в чем-то обвиняют и обличают. Только в атмосфере предлагаемой нам ничем не обусловленной любви мы в состоянии преодолеть барьеры, препятствующие подлинному общению людей друг с другом.

Я вспоминаю рассказ об одной женщине, рассказывавшей о том, что любовь ее мужа к ней была, как казалось, строго обусловлена тем, чтобы она все свое время уделяла дому и хозяйству. Она настаивала на том, что ей необходимо знать, что муж любит ее независимо от того, насколько чисто убрано в доме, и что это даст ей силу для поддержания в доме порядка. Если вы понимаете, о чем она говорит, и согласны с этим, то значит вы понимаете и излагаемую здесь точку зрения. Только ничем не обусловленная любовь является той любовью, которая помогает человеку изменяться и расти.

Обусловленная любовь всегда вырождается в любовь рассчетливую, в любовь "ты – мне, я – тебе", когда все меряется мерками и за все "ставятся отметки". Обе стороны в такой любви стремятся к точной дозировке всех дел и поступков, чтобы достичь желаемого равновесия. Однако рано или поздно, напряжение, трудности или какие-то другие обстоятельства могут не дать возможности одному из партнеров вовремя внести свой пай. В этом случае второй партнер, решив, что его хотят надуть, также уменьшает свою долю, чтобы быть уверенным, что он вложил не больше, чем получил, и так далее, до тех пор, пока вообще ничего не остается, кроме эмоционального или юридического развода.

Конечно, возникает непростой вопрос. Вправе ли мы ожидать того, чтобы одна сторона продолжала постоянно вносить свой ничем не обусловленный вклад и следовать своим обязательствам любви без всякого поддерживающего ответа другой стороны? Теоретически я уверен в том, что если одна сторона смогла бы все время продолжать предлагать свою ничем не обусловленную любовь, то другая сторона рано или поздно ответила бы на нее. Но возможно, что такой ответ может быть дан слишком поздно. Если сторона, постоянно предлагающая свою необусловленную любовь, не получает никакого ответа, необходимого ей для того, чтобы питать свои источники любви и обновлять силу своей любви, такие взаимоотношения могут привести к неизбежному разрыву.

Что же касается реальной жизни, то я думаю, что подобные ситуации гораздо чаще декларируются, чем имеют место в действительности. Люди отказываются от своих обязательств любви, подают на развод и влюбляются в кого-нибудь другого, не проверив всех своих личных ресурсов, не раскрвыдостигнув себя до конца как личность, не испробовав всех своих возможностей к сотрудничеству. Кто-то утверждал, что любовь будет работать на нас, если мы будем работать на нее. Я думаю, что это так, что верность всегда будет мерой и проверкой человеческой любви.

Примечание. Конечно, "ничем не обусловленную любовь" следует понимать как некий идеал, как цель, которая должна вдохновлять любящих, но которая находится на самом деле за пределами человеческих возможностей. Каждый из нас несет в своем сердце те или иные рубцы, ограничен в своих возможностях из-за собственных нужд и проблем. Только совершенно целостная, ничем не травмированная, внутренне свободная личность способна к постоянной не обусловленной любви. Но такой личности среди людей, конечно, не существует.

Тезис четвертый:

Любовь должна быть навсегда

Этот тезис, в сущности, венчает предыдущий. Ограничение любви каким-то отрезком времени является одним из условий, которое может быть приложено к нашему решению любить. Я буду любить тебя до тех пор, пока... В фильме "Бабочки свободны" поверхностная, взбалмошная девушка бросает своего слепого возлюбленного. Она объясняет свой поступок: "...потому что ты слепой, калека!" В один из наиболее напряженных моментов фильма молодой человек говорит героине: "Нет, я не калека. Я лишен зрения, но я не калека. Это ты – калека, потому что ты не можешь никому посвятить себя. Ты никому не можешь принадлежать".

Посвятить себя любимому человеку, на любом уровне отношений, означает посвятить навсегда, на всю жизнь. Если я говорю тебе, что я твой друг, это означает, что я останусь твоим другом навсегда, а не какой-то отрезок времени. Настоящая любовь – это не стержень шариковой ручки, выдвигаемый нажатием колпачка лишь тогда, когда мы хотим что-либо записать. Если я говорю, что я твой, то я буду всегда твоим. Как поется в одной старой песне: "Когда я полюблю, это будет навсегда".

Тезис пятый:

Любить – означает решимость... решимость... решимость...

Мы уже говорили о том, что любить – это значит делать все для удовлетворения, безопасности и развития любимого человека. Любя вас, я стремлюсь к удовлетворению всех ваших нужд, какими бы они ни были. Но здесь мы сталкиваемся с двойной трудностью (я ведь и не обещал вам сада из сплошных роз): прежде всего – ваши нужды могут все время меняться. Если я вас люблю, то я должен уметь всегда читать в ваших глазах, во всем вашем поведении, я должен все время "любовно следить" за вами. Я должен каждый день безмолвно спрашивать: "Каким я нужен тебе сегодня, в это утро, в этот вечер? Быть может, ты чем-то огорчен и нуждаешься в моей поддержке? Или день прошел успешно, и ты хочешь, чтобы я порадовался вместе с тобой? Или быть может, тебе одиноко и тебе нужно дружеское рукопожатие? Такого рода сочувствие, умение слышать и видеть является самым главным в действенной любви. И это совсем нелегко каждый раз точно распознавать, что происходит с любимым человеком в данный момент, в чем он нуждается более всего.

Вторая трудность состоит в том, что я, а не ты должен решать, каким я нужен тебе в каждый отдельный момент жизни. Я не могу просто спросить об этом у тебя и поверить тому, что ты скажешь. Может случиться так, что, на мой взгляд, самым правильным с моей стороны будет сказать тебе ту или иную правду, которую ты, быть может, не хочешь слышать, или быть рядом даже тогда, когда ты сердито просишь оставить тебя одного, или снова поднять какой-либо нерешенный нами вопрос, которого ты не хотел бы касаться. Принимая на себя ответственность за решения такого рода, я могу поступить правильно, но могу и ошибиться. Однако гораздо важнее не это, а то, что принимая то или иное решение, я действую так потому, что я люблю тебя. Я хочу, чтобы тебе было лучше. Я выбираю то или иное решение потому, что чувствую ответственность за твою жизнь, твой рост, за развитие всех твоих сил и способностей.

Конечно, мое решение никогда не должно нарушать твоей свободы. Предлагая тебе дар своей любви, я остаюсь самим собою, но я должен предоставить такую же возможность и тебе, – быть свободным в принятии или отвержении моего дара. Вероятно, это самый трудный путь, по которому должна идти истинная любовь, – быть самим собой и предлагать свою помощь в соответствии с тем, как я считаю нужным это сделать, никогда не принуждая тебя к принятию ее или желательному для меня ответу.

Тезис шестой:

Существенный дар любви – чувство личной ценности

В первой главе мы уже говорили о том, что способность доброжелательного отношения к самому себе, способность любить и принимать себя, радоваться своим достижениям, является главным показателем душевного здоровья личности и основой человеческого счастья. Таким образом ясно, в чем состоит главная задача любви. Моя любовь должна укрепить твою любовь к самому себе. Мы должны судить об успешности нашей любви не по числу тех, кто вдохновляет нас на выполнение тех или иных дел, а по числу тех, кто говорит, что достиг ощущения полноты и радости жизни, благодаря нашей любви к ним, по числу тех, кто смог увидеть свою красоту в наших глазах, услышать благожелательное признание их как личностей в теплоте нашего голоса. Ведь мы подобны зеркалам для других. Ни один из нас не может узнать, каков он, пока не увидит свое отражение в таком зеркале. Это всеобщее неотъемлемое свойство всех людей – что никто из нас не может узнать о себе ничего хорошего или ощутить свою ценность, пока не увидит всего этого в зеркале любви к нему со стороны другого человека.

Тезис седьмой:

Любовь означает поддержку, но не власть над любимым

Когда мы оказываемся в состоянии помочь кому-либо обрести чувство собственной ценности, то это, вне всякого сомнения, величайший дар, который мы можем ему преподнести. Но передать этот дар мы можем только при посредстве нашей любви. Существенно, что наша любовь должна быть при этом освобождающей, а не обладающей. Мы постоянно должны давать тем, кого любим, свободу быть самим собой. Любовь утверждает другого именно как другого. Она не должна обладать или манипулировать другим человеком как чем-то моим. Уместно здесь процитировать Фредерика Перлза: "Вы пришли в этот мир не для того, чтобы жить в соответствии с моими ожиданиями. Так же, как и я пришел сюда не для того, чтобы оправдать ваши. Если мы встретимся и поладим – это прекрасно. Если же нет, то ничего не поделаешь".

В староанглийском любовь обозначалась словом "фреон", от которого происходит современное английское слово "фрэнд" (друг). Любить – это значит освобождать. В самой структуре языка подразумевается освобождающее действие любви и дружбы ("фрии" – свободный, добровольный). Любовь и дружба должны давать силы тому, кого мы любим, для осуществления всего лучшего, что в них есть, в соответствии с их собственным сознанием и видением.

Это означает, что желание для вас самого лучшего и стремление быть таким, в каком вы во мне нуждаетесь, может быть достигнуто только на путях бережного отношения к вашей свободе, т.е. когда вы совершенно свободны в своих чувствах, мыслях и решениях. Если ваша индивидуальность столь же ценная для меня, как и моя собственная, что и предполагается любовью, то я должен относиться к вам с уважением и бережностью. Когда я хочу оказать вам поддержку, то моя поддержка основана на безусловной ценности вас как уникальной личности, неповторимой, таящей в себе священную тайну человеческого существа.

Если я хочу дать оценку моей любви к вам, я должен спросить себя, – действительно ли моя любовь является для вас поддержкой и освобождением, а не обладанием и манипулированием вами. В правильной оценке своей любви могут быть полезны следующие вопросы, которые я должен задать самому себе: Действительно ли ваша удовлетворенность собой для меня важнее, чем моя удовлетворенность вами? Что для меня важнее, чтобы вы достигли те цели, которые вы сами ставите перед собой, или те цели, которые вам ставлю я?

Вот другой тест: В соответствии с тем, насколько я по-настоящему люблю вас и хочу быть для вас поддержкой, вы будете в состоянии более успешно контактировать с другими людьми, и я не буду радоваться этому. Я буду хотеть, чтобы вы любили других, и другие любили вас. Я не буду хотеть стать для вас "всей вашей жизнью". Человек, живущий "полной жизнью", находится в хороших отношениях со многими людьми и радуется разнообразию окружающего мира. Моя любовь должна поддерживать вас и освобождать для более полной жизни, чтобы в вас оживали все ваши силы и способности, чтобы вы переживали всю полноту небесной славы, наполняющей мир.

ДИНАМИКА ЛЮБВИ

Итак, мы утверждаем, что существеннейшим фактором реализации человеческой личности и переживания ею всей полноты жизни является подлинное принятие и праздничное ощущение самого себя. Там, где это есть, в изобилии пребудут мир и радость. Там, где этого нет, будут уныние, попытки воспользоваться "замещениями" и "зависимостями" с целью заглушить снедающую изнутри боль. Следовательно, если мы действительно по-настоящему любим другого и желаем его удовлетворения, безопасности и развития, то сообщаемое любимому человеку ощущение его личностной ценности будет тем главным даром, который мы привнесем в жизнь любимого нами человека. После того, как мы с вами определили природу и сферу действия любви, нам следует рассмотреть динамику любви, то есть те процессы и действительные переживания, результатом которых будет надежный положительный собственный образ, устойчивое чувство собственной ценности, и отсюда та радость, которая в состоянии заполнить человеческую жизнь.

Сама природа человека динамична. Человеческая жизнь – это постоянная связанность с другими. Каждое "Я" находится в постоянном поиске другого – "Ты" с тем, чтобы образовать союз любви – "Мы". Успех или неудача в этом поиске означает успех или неудачу всей человеческой жизни. Быть человеком – значит любить и быть любимым. Невозможность установления глубоких, человеческих связей любви является основной причиной всех психических и эмоциональных расстройств.

Внутренняя потребность любви обнаруживается с самых первых дней жизни человека. Стремление быть кому-то желанным, нужным, и чувство удовлетворения, когда это стремление получает отклик, является абсолютно неотъемлемым требованием человека с самого первого момента появления его на свет. Является общепризнанным, что количество заботы, получаемой в младенчестве, определяет весь ход и характер дальнейшей жизни человека в гораздо большей мере, чем все другие воздействия. Д-р Ли Сэлк, специалист по детской психологии, в своей последней книге "Что хотел бы каждый ребенок, чтобы знали его родители" приводит и обобщает данные, свидетельствующие о том, что наше физическое и психическое здоровье в значительной мере результат того внимания и любви, которые мы получили в младенческом возрасте.

Позже, уже в школьном возрасте, дети бывают мучимы тревожными фантазиями, будто они нежеланны. Они даже прикидываются, разыгрывая те или иные сцены, чтобы лишний раз получить подтверждение того, что их любят. Капризы, вспышки раздражительности, попытки убежать из дома, антиобщественное поведение и т.д. – все это метания в поисках удовлетворения основной жизненно необходимой потребности человека – потребности в ощущении собственной ценности, в признании себя в качестве личности. Ответ на эту свою главную жизненную нужду человек получает только в виде любви со стороны других людей. Поэтому родителям следует всеми возможными способами убеждать детей в их ценности, в том, что они достойны любви. Только когда ребенок знает, что он любим, он сможет постичь ту необходимую истину о себе, что он сам способен любить. И только тогда, когда он по-настоящему поверит, что он способен любить, он может предчувствовать и ожидать дружбы и любви со стороны других на протяжении всей предстоящей ему жизни. Только при такой надежной гарантии и при таком ожидании человек может идти с доверием и любовью навстречу другим, пойти на риск любить и быть любимым.

Если ребенок не получил в этом отношении достаточной уверенности, он будет постоянно сомневаться в своей собственной способности любить, а, следовательно, и в том, насколько его будут принимать другие. Такая неуверенность неизбежно приведет к защитным формам поведения, к тому, что д-р Салливэн называл "мерами предосторожности". Влечение к человеческим контактам, к любви, столь глубоко укорененное в диалогической природе человека, в таком случае потерпит крушение. И те же самые преграды, которые ставятся с целью защитить пострадавшее "я" от новых ран, будут препятствовать подлинным человеческим контактам и установлению отношений настоящей любви.

После обнадеживающей и освобождающей уверенности, полученной в детстве, в семье, ребенок на протяжении первых школьных лет ищет компании с ребятами того же пола, что и он, проверяя на них открывающуюся в нем способность устанавливать дружеские отношения. Но самый важный вид любви, в наибольшей мере способствующий достижению человеком зрелости и цельности, открывается перед ним на заре юности, когда начинают завязываться дружеские отношения с представителями другого пола. Слово пол (англ. – "секс") происходит от латинского глагола "секаре", что значить "разрезать". Подразумевается, что Бог, сотворив человека, рассек его на две части: мужскую и женскую. Персоналистская теория раздельнополости подразумевает, что ни одна из половинок не может представлять собой целого, пока не объединится с другой половинкой, или иначе: "один не является половиной двух, но каждый из двух – представляет собой половину целого".

Итак, любой человек, мужчина или женщина, для реализации своих возможностей как человеческого существа, должен пережить настоящую и глубокую дружбу с представителем другого пола. И хотя здесь не имеется в виду непременно половая связь, но в то же время надо сказать, что такой вещи, как "чисто платоническая любовь", в настоящей дружбе между мужчиной и женщиной не существует. Какую бы форму ни принимала такая дружба, пол всегда сознательно или бессознательно будет являться ее существеннейшим элементом и играть важную роль.

Соблюдая соответствующие меры предосторожности там и когда это необходимо, мы должны принимать это связанное с полом побуждение как нормальную и исцеляющую силу, ведущую к более полной реализации всей человеческой личности и всех ее способностей. Побуждение, вызываемое полом, – я хочу еще раз подчеркнуть, что речь идет о таком побуждении в общем виде, а не об интимной связи, – дает отношениям новую жизненность и новое качество. Есть нечто такое, что все мы испытываем в присутствии лиц другого пола. В нас как будто оживает дотоле дремавшая часть нас самих.

Многие серьезные психологи вслед за Юнгом считают, что в каждом человеке имеются компоненты мужской (анимус) и женский (анима). Для достижения человеком полноты жизни, или "индивидуации" (термин Юнга) оба компонента (или функции) должны достичь сознательной гармонии. У нормального мужчины, благодаря воспитанию, полученному в условиях современной культуры, мужской компонент присутствует на сознательном уровне, а женский на уровне бессознательного. У женщин, понятно, наоборот.

Мужской компонент, или половая функция души проявляется главным образом в том, что связано с головой и волей: порядок, логика, власть, смелость, защита, независимость. Женский компонент связан со способностями "сердца": интерес к искусству, музыке, религии, природе, цветам. Это область, которую мы называем женскими качествами.

Очевидно, что чем больше развиты и реализуют себя оба имеющихся компонента, тем более полной жизнью живет данный индивидуум, тем полнее постигает он все то, что есть хорошего, настоящего и прекрасного в этом мире. Психологи утверждают, что пробуждение женского компонента в мужчине и мужского в женщине, столь важных для выражения целостности и полноты жизни, становятся возможными только в условиях отношений любви с представителями другого пола.

Лицу другого пола гораздо легче удается вызвать меня из-за укрытий, созданных "мерами предосторожности", и нескончаемой занятости собой и таким образом предоставить мне возможность установления связей с реальной действительностью. С лицами противоположного пола я чувствую себя в большей безопасности, по крайней мере в том, что они не могут быть моими конкурентами или объектами сравнения. Следовательно, для меня гораздо легче довериться человеку другого пола, открыть ему то, что я скрываю ото всех других, пойти на риск искренности.

СУРРОГАТЫ ЛЮБВИ

Любовь между мужчиной и женщиной может и должна быть наиболее освобождающим, наполняющим и способствующим зрелости переживанием в жизни человека. Однако та глубина этого союза, на которой человек становится обладателем всех этих благословений, достигается нелегко. Испанский философ Ортега-и-Гассет описывал следующие три суррогата любви, которые могут возникать в отношениях между мужчиной и женщиной, подменяя собой настоящую любовь. Такого рода суррогаты будут скорее разрушать человеческую личность, чем содействовать ее росту.

1. Физическое завоевание.

Первым суррогатом любви являются такие отношения, когда один или оба партнера видят в другом, главным образом, источник физического, сексуального удовлетворения. Все отношения подчинены одной цели – достижению максимальных возможностей и подходящих ситуаций для получения физического наслаждения. Партнер "используется", возможно, по своей воле и вполне откровенно, как источник телесного наслаждения, и что бы здесь ни возражали, на самом деле партнер оказывается всего лишь вещью, объектом, условием и источником самоудовлетворения.

2. Психологическое завоевание.

Эта вторая фикция любви является еще более опасным и извращенным суррогатом по сравнению с первым. Целью здесь становится психологическое завоевание. Светлые штрихи и здравые побуждения здесь становятся еще бледнее, преобладает желание обольстить партнера психологически, заставить свою жертву влюбиться до безумия и побежденной пасть к ногам своего повелителя или повелительницы. Здесь все время присутствует цель доминировать и заставить партнера подчиняться не просто в телесном смысле, но как личность. Когда такая стратегия приносит успех, вчерашний "влюбленный" почти немедленно теряет интерес к своему побежденному объекту. Он или она просто добавляют еще один трофей в гостиную своего скучающего ума. "Когда рыбка в лодке, ловля окончена".

3. Проецируемый образ.

Обычно, когда юноша или девушка влюбляются в первый раз, то дело происходит не с реальной личностью партнера, а с проекцией того, чем возлюбленный или возлюбленная должны были бы быть. Источником такого воображаемого образа, этой проекции, могут быть мать, отец и просто мечта. Карл Юнг говорит, что "каждый мужчина носит в себе образ своей Евы", имея в виду то, что каждый мужчина носит в своем подсознании образ желаемой любимой женщины. Соответственно, каждая Ева имеет образ своего Адама. Этим объясняется, почему некоторые мужчины "влюбляются" в женщин определенного типа и наоборот. Этот создаваемый или проецируемый образ нередко весьма мало связан с реальным лицом. Проблема здесь состоит в том, что если человек будет настаивать на непременном сохранении этого образа и понуждать партнера к соответствию созданному им образу, то человек и любить-то будет лишь некий образ, проекцию. Он никогда не сможет узнать, что за человек его партнер.

ПОДЛИННАЯ ЛЮБОВЬ

Двое уединяются для того, чтобы защищать, поддерживать и радоваться друг другу. Здесь мы обнаруживаем то, что достойно быть названо любовью. Оба партнера постепенно отказываются от спроецированного каждым из них образа, который был вначале источником привлекательности, отказываются для того, чтобы встретиться с гораздо более привлекательной реальностью, таящейся в каждом из них. Они готовы признать и уважать "инаковость" друг друга. Каждый из них ценит видение и таинственную судьбу другого и всеми силами содействует их развитию и осуществлению. Каждый рассматривает как свою особую привилегию возможность содействовать росту и реализации видения и судьбы другого. В своих поэтических строках Рильке блестяще, как нам кажется, уловил природу отношений подлинной любви:

Любовь есть... высокое побуждение индивидуума к росту и зрелости, к тому, чтобы стать чем-то внутри себя, стать неким миром, стать миром внутри себя ради другого. Это великое, почти непомерное требование, нечто такое, что избирает нас и призывает к великому. Любовь заключается в том, что двое уединяются для того, чтобы защищать, поддерживать и радоваться друг другу.

ВЫВОДЫ

Когда человеческая жизнь оказывается лишенной встречи и отношений подлинной любви, то обычно это происходит потому, что человек из эгоизма или из робости держит двери своего сердца запертыми и забаррикадированными. Он либо не может, либо не желает пойти на риск откровенности, на риск открыть перед другими наиболее чувствительные участки своей души. Без готовности пойти на такой риск, без стремления к нему человеческая жизнь будет непрерывным страданием, похожим на страдания умирающего голодной смертью, а весь мир будет казаться холодной тюрьмой. Чтобы ответить на призыв любви, необходимы смелость и решительность, потому что самораскрытие таит опасность быть серьезно раненным. Но без открытости любовь оказывается невозможной, а без любви человеческая жизнь будет лишена чего-то очень важного.

Когда человек идет на риск любви, то он, как правило, получает ответную любовь. Те, кто хотят любить, в конце концов найдут любовь. И тогда будет найдено это зеркало, отражающее мой образ как любимого человека, и это будет началом истинного само-признания и само-празднования. Вот почему Виктор Франкл говорит, что источником истинного самоуважения является оценка, "даваемая нам теми, кого мы полюбили".

Кто-то хорошо сказал, что вторая по трудности вещь в мире – это жить и возрастать вместе с другим человеком. В то время, как первая по трудности вещь в мире – жизнь в одиночестве. Любовь есть длительный процесс, длинная плавная дуга, которая может быть правильно проведена лишь медленным движением, это совсем не похоже на резкий зигзаг из острых углов, который можно мгновенно провести одним росчерком пера раз и навсегда. Мужчина или женщина должны быть готовы к длительному путешествию, в котором приходится преодолеть много миль, прежде чем обретешь радость любви. На этом пути нам придется преодолевать и глухие темные леса и подвергаться многочисленным опасностям. Они должны быть на редкость осторожными в любви. Любовь требует осторожности и особой внимательности ко всему, что может ее отравить. Любовь требует много мужества, настойчивости и самодисциплины.

Но путешествие в страну любви – это путешествие к полноте жизни, так как только в опыте и переживаниях любви человек может познать самого себя, может полюбить себя таким, каков он есть, каким он станет в будущем. Только в опыте любви человек находит ту полноту жизни, которая прославляет величие Божие. Только в любви может человек найти источник непрекращающегося вечного праздника.

Глава 3

ЛЮБОВЬ И ОБЩЕHИЕ

Это произошло, когда умер мой отец. Был холодный, ветреный, январский день. Мы находились в маленькой больничной палате. Я держал его за руку. Вдруг глаза его широко раскрылись – в них было выражение такого ужаса, которого мне никогда не доводилось видеть. Я был уверен, что это ангел смерти появился в нашей комнате. Затем он опустил глаза и откинул голову на подушку. Я закрыл ему глаза и сказал матери, сидевшей рядом и шептавшей молитвы: "Все, мама. Папа умер".

Она взглянула на меня и сказала: "Он так гордился тобой. Так любил тебя". Я так никогда и не понял до конца, почему ее первые слова после папиной смерти были именно эти.

Что-то мне, конечно, объяснила моя собственная реакция на эти мамины слова, я чувствовал, что в них есть что-то очень важное для меня. Они были подобны вспышке света, это была словно яркая мысль, которая до сих пор мною не воспринималась, но она одновременно отозвалась и острой болью в моем сердце, – я подумал, что после смерти начинаю узнавать об отце больше, чем знал о нем при жизни.

Спустя немного времени, чтобы выдать свидетельство о смерти, я, помнится, стоял в углу комнаты и тихо плакал. Подошла сестра и мягко обняла меня за плечи. Из-за слез я не мог произнести ни слова. А я хотел сказать ей:

"Я плачу не потому, что папа умер. а потому, что он никогда не говорил мне, что он гордился мной. Он никогда не говорил мне, что любит меня. Конечно, я должен был бы знать все это и без слов. Конечно, я и так знал, какое большое место занимал в его жизни и в его сердце, но почему он никогда не говорил мне об этом?"

ЛЮБОВЬ РАБОТАЕТ НА ТЕХ, КТО РАБОТАЕТ НА НЕЕ

Неважно, что романтики всегда стремятся изобразить любовь вечной радостью, а ядовитые реплики циников уличают романтиков в явном преувеличении. Несмотря на все это, любовь была и остается самым ярким, самым значительным ответом на загадку человеческого существования, на человеческие искания полноты и счастья. Жить – значит любить. На стороне циников статистика бракоразводных процессов. Речь идет о разладе внутри всей человеческой семьи: родители против детей, братья против братьев и т.д. Если любовь действительно представляет собой некий ответ, то нескончаемые попытки человечества найти этот ответ в отношениях любви дают самый высокий "процент смертности". Любовь будет работать, если люди будут работать на нее. Но почему же все-таки любовь так часто терпит неудачу? И что это за работа, которая необходима для нее? И почему мы нередко отказываемся от такой работы?

"РАБОТА" ЛЮБВИ

Любовь действует, наличествует и подразумевается в самых различных проявлениях, но, пожалуй, самым необходимым для любви является соучастие. Два человека, вступающие в отношения любви, должны разделять жизнь и переживания друг друга, участвовать в жизни друг друга с той же глубиной и серьезностью, с какой они решили посвятить себя друг другу. Другими словами, соучастие – это общение, связь двух людей между собой, действие, благодаря которому люди вместе участвуют в чем-то, обладают чем-то сообща, вместе. Если я сообщаю вам какой-то мой секрет, то тем самым вы участвуете в нем, он становится чем-то общим для нас с вами. В той мере, в какой я раскрываю вам себя как личность и вы раскрываете себя мне, мы совместно участвуем в переживании таинственных глубин вашей и моей личности. И наоборот, в той мере, в какой мы отгораживаемся друг от друга и отказываемся от взаимной откровенности, в той же мере убывает существовавшая между нами любовь.

В контексте нашего повествования общение – это не только нечто питающее любовь и гарантирующее ее возрастание, это то, что составляет самую сущность любви. Любовь – это соучастие, а соучастие – это общение. Итак, когда мы говорим, что общение является тем самым секретом, с помощью которого можно "устоять в любви", мы на самом деле говорим, что секрет сохранения любви состоит в том, чтобы любить, сохранять соучастие, сохранять это стремление посвятить себя другому. Конечно, всегда все начинается с самого первого "да", первого решения посвятить себя любви именно с этим человеком, но это первое "да" содержит в себе бесконечное множество других маленьких "да", пронизывающих и обнимающих собою всю нашу жизнь.

Одним из самых распространенных уходов от жизненных реальностей, в том числе и от любви, является стремление подменить дело рассуждениями о нем. Мы часто склонны обсуждать, обдумывать эти реальности, дискутировать о них вместо того, чтобы вводить их в практику нашей жизни. В самом деле, гораздо легче говорить о каких-либо истинах, чем жить по ним. В настоящее время, например, много дискутируют о христианстве как о способе жизни: Можем ли мы еще верить? Во что мы верим в действительности? Нужна ли вера для счастья? Самой явной неудачей за всю историю христианства будет именно та ситуация, в которой мы погрузимся в абстрактные и бесконечные дискуссии о христианстве, вместо того, чтобы попытаться ввести его в практику повседневной жизни. Неуверовавшие, взирающие на все это со стороны, скорее всего будут просить нас не втягивать их в дебаты о наших сомнениях, а просто показать им, – "на что это будет похоже, если мы действительно уверуем и станем жить по-христиански".

Точно так же обстоит дело и с любовью. Мы гораздо чаще говорим о ней, чем живем ею. Всевозможные форумы и дискуссии не представляют особой ценности, но сама жизнь по любви является куда более опытным педагогом. Даг Хаммаршельд писал в своей книге "Заметки":

"Великие обязанности" очень легко затмевают "малые". Но без теплоты и скромности, которые следует развивать в себе с теми немногими людьми, с которыми вам приходится сталкиваться постоянно, вы никогда не сможете ничего сделать и для многих. Без этих немногих окружающих вас людей вы будете жить в мире абстракций... ваша жажда власти, ваше желание отдать свою жизнь будут постоянно нуждаться в одном оппоненте, который сильнее их, – в любви. Для душевного здоровья лучше сделать добро одному человеку, чем "пожертвовать собою для пользы человечества.

ЕДИНСТВО, А НЕ СЧАСТЬЕ

Любовь требует "работы", усилий, здесь важно, чтобы мы искали не счастье, а единство. Те, кто решились отправиться в этот совместный путь, называемый любовью, должны постоянно помнить о том, что взаимная "прозрачность", соучастие во всех деталях жизни друг друга, общность жизни – являются сущностью любви. Любить друг друга вовсе не означает постоянный контроль за тем, какая у тебя температура и частота пульса, и насколько ты счастлив в каждый момент времени. Психолог Виктор Франкл постоянно предупреждает о том, что хорошее состояние и ощущение счастья возникают в нашей жизни лишь в качестве "побочного продукта".

Счастье подобно бабочке.

Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает.

Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи,

Оно придет и тихонько сядет вам на плечо.

Для того, чтобы быть по-настоящему счастливым в любви, нужно прежде всего хотеть и искать единства, общности, соучастия. Иногда это единство предлагает много такого, что может быть для вас неприятным и даже болезненным: оно предполагает, например, честность, в то время как иной раз мы предпочли бы слегка солгать; необходимость поговорить, когда вам на самом деле хотелось бы надуться и помолчать; сдержать свои чувства, когда нам хотелось бы высказать недовольство; остаться на месте, когда на самом деле хочется бежать; согласиться на неопределенность в чем-либо, тогда как нам хочется ясности; чему-то противостоять в тот момент, когда нам хотелось бы любой ценой сохранить мир. Ни одна из этих вещей, которые являются всего лишь справедливыми требованиями подлинной любви, не приносит немедленного мира и счастья, скорее они приносят немедленную боль и борьбу. Вот уж действительно, любовь будет работать тогда, когда мы будем работать на нее. Работа для любви состоит в достижении абсолютной честности и ясности, а это необычайно трудно. Таким образом, люди, которые во взаимоотношениях любви стараются бежать прямым путем за бабочкой счастья, окажутся в конце концов с пустыми руками и пустым сердцем.

ДИАЛОГ ПРОТИВ ДИСКУССИИ

Теперь я хочу провести различие между двумя типами коммуникации, общения. Первый из них представляет собой обмен эмоциями, чувствами; я буду называть его диалогом. Второй тип коммуникации включает в себя обмен мыслями, суждениями, оценками, обсуждение планов или совместных решений, то есть вещи, относящиеся преимущественно к сфере интеллектуальной. Этот второй тип общения я буду называть дискуссией. Я, конечно, понимаю, что такое разделение не бесспорно, и уверен, что многие с ним не согласятся и не последуют предложенному мною употреблению этих слов. Впрочем, это не так важно для точной передачи того, о чем идет речь. Вводимое мною различение смысла этих двух слов необходимо мне для того, чтобы выразить то, что мне представляется чрезвычайно важным. Итак, дело вот в чем: для партнеров, вступивших во взаимоотношения любви, совершенно необходимо достижение эмоциональной ясности (диалог) прежде, чем они смогут без опасности для их отношений перейти к обсуждению (дискуссии) своих планов или тех или иных решений. За этим различием понятий диалога и дискуссии и за тем предпочтением, которое мы отдаем диалогу, стоит наше глубокое убеждение в том, что разрывы в человеческой любви и в общении всегда происходят вследствие эмоциональных проблем. Двое людей, любящих друг друга, могут сохранять и углублять привязанность друг к другу, несмотря на противоположность мнений почти по любому вопросу. Эта противоположность интеллектуальных суждений не будет препятствием для любви, до тех пор пока один или оба партнера не почувствуют эмоциональную угрозу.

В первой главе нашей книги мы говорили о том. что самой насущной потребностью человеческой природы является самоуважение, само-принятие, само-празднование. Я могу отказаться от чего угодно, если этим не нарушается единство между мною и тем, что составляет мой мир. Но я не могу отказаться от само-уважения без того, чтобы этим не нарушился весь строй моей жизни. Большинство из нас располагает целым арсеналом эмоций, специальных слов и выражений для проявления враждебности, которые мы готовы пустить в дело, как только возникает угроза для нашего самоуважения. Гнев в отношениях любви возникает из-за того, что мы так или иначе почувствовали угрозу и испугались. Мое чувство собственной ценности, радость быть мною и внутренние основания, которые я имею для ощущения самопразднования, вдруг оказались в опасности. Это одновременно и очень просто, и очень сложно. Но все дело именно в том, что пока мои чувства находятся под воздействием этого страха, гнева и ощущения необходимости самозащиты, я лишен условий, необходимых для того, чтобы участвовать в открытом, честном, проникнутом любовью обсуждении чего бы то ни было ни с вами, ни с кем другим. Мне необходимо достижение эмоциональной ясности и прозрачности, необходим "проветривающий" диалог, прежде чем я буду готов для дискуссии.

При этом следует любой ценой избегать обходным маневром цепляться за то, что относится к области дискуссии. Например, – а сколько стоило твое новое пальто, или – починил ли ты входную дверь? – так как подлиннее существо дела в ощущении личной безопасности, относящейся к сфере диалога. Надо сказать, что, к сожалению, влюбленные редко уделяют внимание этой наиболее реальной проблеме.

Мы уже говорили о том, что, в противоположность деньгам, любовь не может быть накапливаема про запас. В отношениях любви необходима постоянная и тесная взаимная поддержка ощущения личной ценности. Когда случается довольно продолжительное ослабление такой поддержки, наступает "банкротство" чувств, сопровождающееся всевозможными "замещениями", цель которых – облегчить боль, возникающую от этого ощущения фундаментальной неудачи. Возникающая здесь проблема, конечно, исключительно эмоциональная. Каким я сам себя ощущаю, что я чувствую в отношении меня самого, моей ценности, моей жизни? Все остальное относится к симптоматике. Все другие эмоциональные взрывы и всплески, какую бы форму они не принимали, есть только рябь на поверхности воды, тогда как главная боль скрыта в глубине.

Чаще всего мы не в состоянии понять, что наши проблемы в основе своей исключительно эмоциональные, и что мы больше всего страдаем от тех эмоций, которые возникают тогда, когда под угрозой оказывается чувство нашей собственной ценности. Последствия этого недостаточного осознания представляют собой так называемые "замещающие эмоции". То, как я осуществляю свою работу или учебу, может вызывать у меня сомнение в собственной ценности, в результате чего возникают опасения, что никто не может по-настоящему оценить меня, полюбить или позаботиться обо мне. Такого рода угроза моей личности, моему "я" на поверхности проявляется не в виде страха (что на самом деле и имеет место), а в виде враждебности и гневной самозащиты. Когда в нас накапливается достаточное количество такого рода гнева, никак не освобождаемого и лишенного перспективы освобождающей помощи диалога, то ситуация достаточно созрела для эмоционального проявления. В этом случае ребенок, оставивший самокат на дорожке, жена, слегка запоздавшая с обедом, или сочувственный вопрос благожелательных родителей квалифицируются как "ну, это уж слишком", и мы, как говорится, "спускаем всех собак". Мы, конечно, совершенно уверены при этом, что наш гнев абсолютно праведный, вроде того, который испытывал Иисус, когда, взяв бич, выгнал торгующих из храма. Любой, – говорим мы, – впал бы в точно такой же гнев, окажись он на моем месте. Однако гнев и возмущения, которые мы переживаем в этот момент, в действительности являются лишь замещениями. Наше возмущение своими корнями уходит в ту же самую, уже знакомую нам проблему. На самом деле мы чувствуем, как убывает наше само-уважение, и именно поэтому мы обрушиваем свой гнев на первую попавшуюся подходящую жертву.

ДИАЛОГ – ЭТО ПРИНЕСЕНИЕ В ДАР САМИХ СЕБЯ

Итак, мы уже сказали, что диалог должен предшествовать дискуссии, так как невысказанные чувства и нерешенные эмоциональные проблемы будут блокировать любую попытку открытого и свободного обсуждения планов, решений и т.п. Предполагается, что эти препятствующие эмоции являются отрицательными, хотя очевидно, что совсем не все эмоции непременно отрицательного свойства. Наличие положительных эмоций тем более должно быть побуждающим мотивом к тому, чтобы всякой дискуссии предшествовал диалог. Моя личность для вас становится более ясной и понятной, когда я говорю вам о своих чувствах. Мои идеи, оценки, те или иные убеждения своим происхождением не связаны с моим "я". Я почерпнул их из прочитанных книг, воспринятых мною традиций, обычаев, из того, что я где-то услышал, стал кому-то подражать в результате неизбежного осмотического перетекания идей и мыслей в процессе человеческого общежития. Мои идеи и убеждения дают возможность отнести меня к какой-либо категории: "ирландец", "католик", "демократ", но они никогда не сделают меня настолько познаваемым, "прозрачным" для вас, чтобы вы смогли по-настоящему понять, кто я такой, разделить вместе со мною то, что является мною самим. И только мои чувства – положительные, отрицательные или нейтральные – позволяют достичь этого. Мои чувства, подобно отпечаткам моих пальцев, цвету моих глаз и звуку моего голоса, свойственны только мне, и вы не встретите их ни у кого другого. Они – неповторимы. Чтобы узнать меня, вы должны узнать мои чувства. И только когда вы узнаете меня посредством диалога, в любой конкретный момент моей жизни вы будете в состоянии понять мои идеи, мои наклонности и намерения, которые станут предметом нашей дискуссии.

Если вы задумаетесь над этим хотя бы ненадолго, вы поймете ту правду, которая заключена в этих словах. Вероятно, каждый читатель знает какого-нибудь учителя, служащего или соседа, который может излагать какие-либо идеи, теории или учения, но который делает это совершенно бесстрастно, стерильно, избегая малейшей эмоциональной окраски. Я однажды слушал лекции такого человека на протяжении восьми дней. По окончании лекций я почувствовал, что совершенно не могу сказать, что же это за человек. Я даже не был уверен в том, что он не повторил просто, как попугай, какую-то прочитанную им книгу. Я заметил, что, когда я сам выступаю в качестве оратора, то аудитория "обращается ко мне" именно тогда, когда я стараюсь предложить слушателям именно мои чувства, конечно, не как демагог, стремящийся манипулировать толпой, а вполне спокойно, как брат, желающий поделиться тем, что у него на сердце. Я наблюдал, что эта истина снова и снова подтверждалась и на публичных форумах, и в небольших классах, и в дискуссиях, и в разговорах один на один. Мои эмоции – это ключ ко мне. Когда я даю вам его, вы можете войти ко мне и разделить со мною самый драгоценный дар, который я могу предложить – меня самого.

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ

В этом разделе основной упор делается на диалог, как на сообщение о своих эмоциях. Центральный тезис состоит в утверждении того, что когда я говорю вам о моих эмоциях или чувствах, я говорю вам о том, кто я есть на самом деле, я отдаю себя вам. Несмотря на то, что все это именно так, все же было бы неправильным думать, что наши эмоции – это и есть мы. И вы и я – нечто гораздо большее, чем наши с вами эмоции. У нас есть всякие страхи, но сами мы представляем собой нечто большее, чем страх. В нас возникает чувство гнева, но мы являемся чем-то большим, чем наши проявления гнева. Мы обладаем сознанием, способным познавать новое, принимать решения, давать оценку тем или иным событиям или вещам. У нас есть, кроме того, всевозможные желания, есть сердце, чтобы кого-то любить и кому-то принадлежать, жить для кого-то, быть кому-то верным. Рекомендую в связи с этим прочесть мою книгу "Почему я боюсь вам сказать, кто я?", где рассматриваются вопросы о согласовании эмоций с волей и разумом. Несмотря на то, что наши эмоции чрезвычайно важны для общения, они не являются для нас источником принятия тех или иных решений. Только те, кто остаются вечными детьми, целиком подчиняют свою жизнь эмоциям.

Кроме того, совершенно истинно и нуждается в постоянном напоминании, что когда я. делюсь своими чувствами на очень глубоком, искреннем уровне общения, я действительно делюсь самим собой. Совершенно верно, что мои оценки, верования, жизненные цели гораздо важнее моих эмоций, но только тогда, когда я сообщу вам о своих чувствах в отношении к этим моим оценкам, верованиям и целям, вы сможете по-настоящему постичь, почувствовать мою уникальность. Совершенно верно, что моя любовь гораздо важнее моих чувств, но только тогда, когда я поделюсь с вами всеми теми чувствами, которые любовь вызвала в моем сердце, вы сможете увидеть и оценить мою любовь как нечто совершенно уникальное и неповторимое. Личность – это драгоценный алмаз, но гранями этого алмаза, раскрывающими его красоту и своеобразие, являются именно чувства. Без этих граней алмаз не может быть замечен и оценен по достоинству. Без чувств личность остается неузнанной.

ЖИЗНЕННЫЕ "ПИКИ"

В каждый момент нашей жизни мы испытываем множество различных воздействий и влияний. Конечно, в центре всего находится образ нашего собственного "я", но к этому центру, как спицы к оси колеса, устремляются многочисленные силы и воздействия. Среди них всевозможные люди и события нашей жизни, которые могут быть источником обогащения нашей личности. Однако люди, которые уже подвергались различным ударам судьбы и которые не хотят идти на риск новых переживаний и треволнений, в большинстве случаев стремятся защититься при помощи тех или иных защитных действий.

Мы осторожно фильтруем протекающую через нас реальность, стараясь отделить все силы и воздействия такого рода. Так что для большинства из нас жизнь как бы катится по некоей равнине. Сегодняшний день все больше начинает походить на вчерашний, а завтрашний на сегодняшний. Это состояние застоя, в котором ничего не остается, как подмечать очередные мелкие сенсации или коллекционировать вещицы, напоминающие о событиях прошлого, любуясь ими, подобно тому, как старый футболист любуется когда-то завоеванными трофеями. Это портрет человека, который живет только на 10%, путешествующего в автомобиле, в котором из 8-ми цилиндров работает только один.

Было бы бесполезным спорить с таким человеком, любой спор лишь только напугает его или рассердит, заставив пустить в ход враждебность, что будет, надо сказать, самым подходящим средством защиты. Скорее всего он скажет: "Да кто ты такой, в конце концов?" Занятия по развитию сенситивности, столь популярные в 60-х годах, на которых применялись жесткие прямые атаки на такого рода защитные действия, в настоящее время рассматриваются скорее как опасные, чем полезные. Так называемые "поучающие" действия всегда приводят к "срыванию масок", оставляя людей перед голым фактом их неудачи или провала. Здесь имеется значительный риск того, что люди только еще глубже постараются уйти внутрь себя.

Избавиться от этой рутины, подняться над равниной обыденности, вырваться их этого умирания заживо можно только через жизненные "пики" общения. В конечном счете, от наличия или отсутствия этих "пиков" общения зависит созидание или крушение отношений любви. Без этих моментов прорыва в новое и более тесное общение, во время которых достигается все большая прозрачность чувств, любовь может притупиться, чувства начнут "застаиваться", "заболачиваться", в отношения людей будут проникать скука и однообразие.

Я попробую описать, что я имею в виду под понятием жизненных "пиков" в отношениях людей, и приведу пример из собственной жизни. Прежде всего в случае жизненного "пика" один из двух людей открывается так, что становится призывом для другого так же раскрыться и перейти со своих прежних устоявшихся позиций на новые, оставить свои старые вычисления и перейти к новому жизненному опыту. Этот новый опыт будет включать в себя не только новое знание о партнере, но также, по прошествии некоторого времени, более глубокое знание и о себе самом, о своих способностях, обо всей полноте своей личности. Такого рода опыт производит в нас самих такие изменения, которые останутся в нас навсегда, и мы становимся более открытыми, более любящими, более живыми.

Поскольку эмоции являются тем, что определяет и открывает сущность моего "я", то я по необходимости должен открывать свои чувствования в момент наибольшего раскрытия, "прояснения" себя. Именно то, что я поделюсь с вами моими чувствами, даст вам счастливую возможность по-новому узнать меня, по-новому узнать и самих себя и так или иначе измениться под влиянием этих новых знаний. Возможно, это произойдет в контексте проявления любви с моей стороны по отношению к вам, но так или иначе это будет нечто чувственное или эмоциональное, что будет нести в себе заряд моего "я", передавать часть моего личного мироощущения. До тех пор, пока я не открываю вам моих чувств, вы лишь "проецируете" в отношении меня эмоции, принадлежащие вам самим. Например, если я расскажу вам о какой-либо моей неудаче, не описывая при этом достаточно подробно мои переживания, связанные с ней, то вы будете представлять мою реакцию по аналогии с вашей собственной, окажись вы в подобной ситуации, но это всегда будет непохожим на то, что испытывал я сам. Если я не раскрою перед вами всей глубины моих переживаний, то вам никогда не удастся узнать, что же происходит во мне, и вы не сможете пережить жизненного "пика", о котором здесь идет речь.

Почему эти жизненные "пики" оказывают такое глубокое воздействие? Прежде всего потому, что отношения с самыми близкими людьми оказывают на нас трансформирующее влияние. Жизненные "пики" в общении с ближними как бы вливают новую жизнь в отношения. Когда вы открываете мне что-либо о вас, часть вас самих, ваши реакции на какие-то обстоятельства, ваши психологические травмы, полученные в результате тех или иных неприятностей, открываете вашу нежность или опасения и страх, словом то, о чем я до этого и не знал, мне в гораздо большей мере проясняется глубина вашего "я", тайна вашей личности. Я перестаю воспринимать вас как некую истину, не требующую доказательства, и оставляю наивную веру в то, что я знаю вас настолько хорошо, что нового уже не будет, как если бы вы совершенно не менялись с тех пор, как я впервые узнал и полюбил вас.

Во-вторых, эти моменты "пиков" помогают мне выходить за пределы моих обычных рамок. Пока я нахожусь внутри меня самого, для меня нет надежды на изменения. Это так же верно, как старое изречение, что мы не можем научиться ничему, пока мы говорим, а только тогда, когда слушаем. Заключиться в самом себе означает жить в маленьком, пустом и безнадежно скучающем мире, население которого состоит из одного человека. Здесь нет настоящего взаимодействия, а следовательно, нет ни роста, ни изменений. Когда вы открываете мне глубины ваших переживаний, вашего "я", это является для меня приглашением оставить свою занятость исключительно самим собой. Это призыв ко мне оставить скучное однообразие, производимое занятостью только самим собой. Когда это случается, то есть когда я выхожу за границы своего "я", дверь за мной захлопывается. Я уже никогда не смогу вернуться в этот жесткий, фиксированный, маленький мир. Возможно, такая драматизация рисует жизненный пик слишком апокалиптично, а изменения, которые возникают в результате его, могут показаться неправдоподобно резкими и глубокими. На самом деле изменения всегда происходят медленно, но сам факт изменений и надежда на трансформацию личности, тем не менее, вполне реальны.

Жизненный пик общения можно сравнить с ситуацией человека, который целыми днями оставался дома один. Пока он был там, он ощущал полную безопасность. Не было никакой необходимости как-то взаимодействовать с другими людьми, которые могли бы ему чем-то угрожать или наносить какие-то душевные раны. Он знает, где что лежит, – вот ночная лампа, вот ванная, вот одеколон и т.д. В этом своем мирке человек максимально защищен от любых неприятностей. Однако целый мир за пределами его маленькой квартиры для него потерян. Человек вроде бы живет, но не в полной мере. Он ходит, видит и дышит, но это не есть настоящая жизнь. И вот однажды человек выглянул в окно и увидел другого человека, который в этот момент испытывал сильное эмоциональное переживание. Это представляется столь интересным, столь захватывающим, что наш герой забывает о всех своих страхах. Он отпирает дверь и выходит навстречу другому человеку, и в этот момент любви и освобождения он вдруг реально узнает о существовании другого мира. Он полной грудью вдыхает свежий воздух. Солнечный свет и тепло впервые изливаются на него. И затем он узнает нечто еще. Заключенная в нем жизнь раздвинула свои границы. Он никогда не сможет вернуться обратно, остаться таким же, каким он был прежде, вести то же самое обедненное, ограниченное существование. Он больше не подходит для своего прежнего мирка, и все это только потому, что он вышел за пределы самого себя навстречу кому-то другому, вышел самым настоящим глубоким образом. Все прежние изменения его мира, его положения и предрассудки, которыми он в той или иной степени жил, разом рухнули.

В пробуждении к жизни в момент жизненного пика люди всегда переживают драматические изменения, так как начавшиеся между ними новые отношения требуют все новой глубины и интенсивности. Возникает совершенно новая перспектива, в которой каждый видит другого.

Позвольте мне теперь поделиться моим собственным опытом такого рода. Около пяти лет назад врачи сообщили нашей семье, что наша уже пожилая мать, по всей вероятности, больна раком печени, который уже неоперабелен, и что нам следует ждать ее кончины. Для подтверждения диагноза врачи предложили небольшую диагностическую операцию, на которую мы согласились. Вечером накануне операции я в осторожной форме сказал матери о ее состоянии с тем, чтобы она могла встретить тайну смерти по-настоящему. Я сидел на краешке больничной койки, нервничал, но все же спросил, не хочет ли она исповедываться. В Католической Церкви члены семей священников обычно исповедываются и причащаются у какого-нибудь другого священника. Однако из-за того, что моя мать жестоко страдала от артрита, получилось так, что в последние годы я поневоле стал ее духовником, и случилось это лет за десять до описываемого здесь.

Я также должен сказать, что был младшим из трех детей моей матери, ее "маленьким". И я всегда чувствовал это слово в ее голосе, когда она говорила со мной, и в выражении ее лица, когда она видела меня. За одним лишь исключением – когда она произносила свои "ангельские" исповеди. В этот момент я становился для нее "отцом", "батюшкой". В этот момент она совершенно менялась в результате своей веры в меня, как представителя Бога. Из ее голоса совершенно исчезали малейшие нотки обращения к "маленькому".

Итак, вечером накануне операции я услышал то, что могло быть, как я тогда думал, ее последней исповедью, и как всегда это было так свято, что для меня это было уроком скромности и самоуничижения. В заключение я как всегда сказал ей, что я передаю Богу ее раскаяние, а ей Божественное прощение. В меру моих способностей быть и с ней, и с Богом, я чувствовал также, что должен передать ей некую Божественную весть, что-то такое, что Бог хотел бы сказать ей в этот момент, когда она готовилась предстать лицом к лицу со смертью. Я сказал: "Спасибо тебе. Спасибо тебе за все ночи, которые ты провела у постели больных детей, за все безмолвные молитвы, которые ты возносила о них, за все чашки холодной воды, которые ты терпеливо подавала, за одежду, которую ты шила и латала, за все бутерброды, которые ты готовила и завертывала в вощеную бумагу. Спасибо за все, что ты..." Она слушала внимательно и почти покорно, ведь я был ее "отец".

После разрешительной молитвы я опять стал ее ребенком. Она нежно обняла мою голову и нежно положила ее на свое плечо. Затем она приблизила губы к моему уху: "Джон, – сказала она, – не печалься обо мне. Если это произойдет не завтра утром, то в какое-нибудь другое утро, если не в этом году, то в каком-нибудь другом году. Да и папа уж так давно ждет меня. Я уже и сейчас вполне готова повстречаться с ним. А ты, ты призван к прекрасной жизни для Бога и для людей, которым ты служишь. Если ты будешь слишком печалиться обо мне, это будет отвлекать твой ум и твое сердце от твоей работы. Не позволяй этого, не печалься обо мне. Помни, если это случится не завтра утром, это случится в какое-нибудь другое утро, и если не в этом году, так в следующем. Не печалься обо мне". И она поцеловала меня.

Все было похоже на то, что я переживал после смерти отца. Я снова и снова принимался плакать и не мог ничего сказать. Но на этот раз причина моих слез была в другом. В этот момент я вдруг узнал свою мать так глубоко, как никогда не знал до сих пор, – в момент, когда она смело выходила навстречу смерти, в момент, когда люди становятся обычно такими, какие именно они и есть на самом деле, ни больше, ни меньше.

Но вот все осталось позади. На этот раз Бог еще не призвал ее к другой жизни. Утром хирург, улыбаясь, вышел из операционной и сказал нам, что подозреваемая опухоль не обнаружена, и что причины плохого самочувствия матери будут легко устранены. Он сказал, что мы вскоре сможем увидеть ее в послеоперационном отделении больницы. Когда мы вошли в палату, то застали мать в сознании, хотя состояние ее было несколько эксцентричным. Сестра хотела причесать ей волосы, спадавшие на лоб, но мать была недовольна тем, что расческа касалась ее головы. Она даже стала выражать недовольство тем, что в ее палате нет телевизора. Казалось ничто, даже известие о ее скором выздоровлении не радовало ее. Я стоял в стороне и улыбался. "Вперед, старушка, вперед, – говорило мое сердце, – это пройдет. Твое сознание сейчас слегка затуманено, и тело перенесло операцию. Впереди жизнь с ее повседневными заботами и трудностями. Но есть большая разница. Прошлым вечером я узнал тебя. Я знаю, что живет за всеми этими словами, которые ты говоришь. Я знаю, что живет за тем временным поверхностным недовольством, которому ты не придаешь по-настоящему значения, – я знаю тебя. И я теперь всегда буду знать о тебе нечто такое, что будет делать все это недовольство и ворчание ничего не значащими. И однажды, когда ты действительно уйдешь, чтобы быть с Богом и с папой, я буду больше всего вспоминать то, что ты сказала мне вчера вечером, о чем ты тогда думала".

Как поется в одной песне: "Чтобы сказать о любви, нужно всего лишь мгновение..." Я не знаю, насколько точно я запомнил слова этой песенки, но я совершенно уверен, что глубина и продолжительность отношений любви будет зависеть от этих случайных мгновений, от этих встреч души с душой, которые я называю "жизненными пиками".

В СОСТОЯНИИ КОНФЛИКТА

То, что я рассказал о своей матери, – приятный рассказ с приятным концом. Он, пожалуй, может создать неправильное впечатление, что диалог всегда протекает легко и неизменно заканчивается счастливым "жизненным пиком", после которого люди живут в счастье и довольстве. Это, конечно, не так. Не следует представлять себе диалог как болеутоляющую таблетку аспирина, а "жизненные пики" как молодое вино, которое, перебродив, обязательно станет прекрасным напитком. Решение стать на путь самораскрытия в диалоге может потребовать от вас всей смелости и веры в то, что вы готовы произвести смотр всему тому, что живет в вас. Каждый человек больше всего боится быть до конца узнанным, раскрытым и в результате отвергнутым. Это наиболее универсальный страх, свойственный всем. Я подозреваю, что очень многие люди не слышат приглашения к диалогу, они отказываются обратиться к его благой вести, призывающей к поиску единства, а не счастья именно из-за этого страха. Мы все знаем, что это рискованно. Непонимание и отвержение ранит в любом месте, чего бы оно ни касалось. Есть и более глубокая причина: если я позволю выйти на поверхность тем чувствам, которые копошатся где-то в глубине моего "я", то вполне вероятно, что я утрачу само-уважение, само-принятие, в которых я так неизменно нуждаюсь. Гораздо легче участвовать в дискуссии, дискутировать проблему, так как я в этом случае всегда могу изменить свое мнение. И гораздо труднее обнаруживать свои чувства, потому что я каким-то образом инстинктивно знаю о том, что я тем самым раскрою то, чем я в действительности живу. Гораздо легче дать вам коробку конфет или коробку сигар, чем отдать вам себя самого в состоянии полной открытости. Нет никакого риска в том, что я даю вам коробку конфет, но когда я отдаю вам самого себя, то я отдаю себя целиком на милость вашего понимания и желания принять меня таким, какой я есть. Гораздо легче быть страшно деловым, делая миллионы вещей для вас, чем спокойно сесть рядом с вами и правдиво поговорить о себе, о том, каков я на самом деле, что я в действительности чувствую по отношению к вам, поговорить о себе, о вас, о нашем прошлом, настоящем и будущем. Ведь в том-то все и дело, что пока я не приношу вам этого дара, я не даю вам ничего. И нет никакого другого секрета, чтобы сохранить любовь и возрасти в ней.

ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ УВИДЕТЬ...

Если бы я мог сделать фильм о следующем совершенно правдивом случае, то он лучше всяких слов смог бы передать то, что я хочу сказать. Молодая пара подошла к точке развода. Муж, в целом очень хороший и благонамеренный человек, имел "слабость", которая беспокоила его с юности, но которую он тщательно скрывал как от своей жены, так и вообще от кого бы то ни было... вплоть до того вечера, когда он был арестован за свою "слабость", и все всплыло наружу.

В течение нескольких дней, последовавших за арестом, молодая жена и мать размышляла над сложившейся ситуацией и о том, что делать дальше. В конце концов она решила, что сложившаяся ситуация ей не по силам и что надо подать на развод. Она говорила, что она не может жить в состоянии полной неуверенности в будущем. Однако ее адвокат просил отсрочить ее бракоразводный процесс, поскольку, как он убеждал ее, возвращение ее мужа к нормальной жизни в гораздо большей мере зависит от ее способности принять его с пониманием и любовью, чем от каких-либо других человеческих действий и каких-либо форм терапии. Она согласилась попробовать. Однако на протяжении последующих трех месяцев те же самые проблемы возникали вновь и вновь, хотя дело и не доходило до арестов. За это время она приняла окончательное решение – только развод.

Когда они входили в кабинет адвоката по бракоразводным процессам, они шли, стараясь не приближаться друг к другу более чем на метр, тщательно избегая смотреть друг другу в глаза. В их голосах был едва сдерживаемый гнев.

"Я должна развестись. Я больше так не могу!"

"Если она хочет развода, она получит его. Я плохо себя чувствую и устал от ее бесконечных нападок. Она все время меня обвиняет..."

Это был очевидный случай вступить в дискуссию без предварительного диалога. Адвокат спокойно усадил этих двух рассерженных и обвиняющих друг друга людей и попросил их попытаться внести эмоциональную ясность в ситуацию, так, чтобы никто из них не осуждал, не обвинял один другого и не вспоминал того, что было. Он настаивал на непосредственном диалоге: пусть будут просто чувства.

Жена начала с того, что ее "центральным" чувством является ощущение ненадежности. Она говорила о том, что она думала, будто она знает своего мужа, но после того, как обнаружилась эта его странная слабость, которую он от нее скрыл, она видит, что это, увы, не совсем так. Она чувствует, что этой слабости принадлежит какая-то часть его личности, которая таким образом закрыта для нее, и у нее возникает чувство ревности. Она как-то даже персонифицировала эту его слабость и теперь видит в ней конкурента. Она чувствует, что еще могла бы постоять за себя, если бы речь шла просто о другой женщине, но здесь она чувствует себя бессильной. Она продолжала описывать это свое состояние ненадежности и неуверенности до тех пор, пока мы все достаточно живо могли представить ее переживания. Оба – адвокат и муж – смогли почувствовать самое существо переживаемого ею одиночества, почувствовать всю мучительную боль этого состояния неуверенности и ненадежности. Затем адвокат попросил женщину так же подробно рассказать о других эмоциях, которые она переживала в течение всего этого времени, когда возникла эта проблема. Она рассказывала о своей печали, одиночестве, о своем разочаровании в себе из-за своей неспособности справиться с возникшей ситуацией. Она говорила о своем почти постоянном ощущении какой-то запутанности и страха перед будущем и о том, что, как ей кажется, развод даст ей возможность выйти из этого состояние. Она ощущала себя как ребенок, который бежит прочь от чего-то такого, с чем он не в силах встретиться лицом к лицу.

Судя по реакции мужа, было видно, что до этого он ничего об этом не знал. Гнев, с которым он смотрел на жену, сменился изумлением, а в широко раскрытых глазах было удивление и надежда. Примерно через полчаса после того, как жена начала столь живо описывать свои чувства, адвокат спросил у нее, было ли у нее чувство озлобленности, желание отомстить, отплатить мужу за все те неприятности и переживания, которые он ей доставил. Из глаз ее потекли слезы, когда она призналась, что каждый раз, когда она начинала думать о том, чтобы отомстить, отплатить мужу, ее тотчас же охватывало чувство сострадания, жалости, не говоря уже о симпатии. "Я никогда не смогла бы умышленно нанести тебе боль, – вырвалось у нее, – потому что я слишком люблю тебя". Ее муж был буквально потрясен тем, что он видел и слышал.

Затем он, в свою очередь, рассказал о своих чувствах, о своем главном ощущении стыда, о своем чувстве одиночества, отделенности от других людей. "Я слышал и читал о том, что и другие люди так же страдают моим недугом, но о моем случае никто не знал, кроме меня. Я чувствовал себя отделенным от всего человечества, я ощущал себя прокаженным, который выброшен из общества нормальных людей". Он живо рассказал о том, как он боялся того, что это может психологически передаться его детям, представляя, как эта несчастная склонность будет им доставлять те мучения, что и ему, делая их жизнь сущим адом. Он говорил о том, что когда такие мысли приходили к нему, чтобы терроризировать его сознание, он снимал детей с коленей и уходил от них.

В этой наиболее впечатляющей части его признаний жена положила дрожащую руку на его колено и с невыразимой нежностью проговорила: "Я с тобой, я останусь с тобой!" И тут как будто открылись настоящие шлюзы, и долго сдерживаемые эмоции потоком хлынули наружу, муж продолжал говорить, изливая весь накопившийся у него страх, стыд, одиночество и отчаяние. Наконец этот человек атлетического сложения признался в сильном желании, чтобы кто-нибудь взял его на руки, как маленького, чтобы он мог, не стыдясь, выплакаться, как маленький ребенок, который обитал где-то внутри его.

И вот в этот момент оба, муж и жена, встали, обняли друг друга и заплакали навзрыд. Когда слезы иссякли, им на смену пришел радостный смех, они глядели друг на друга с симпатией и сочувствием. Час назад они твердо решили расстаться навсегда. После состоявшегося диалога они держались за руки и смотрели друг на друга как люди, которых ничто не отделяет друг от друга. Они оба были добрые и славные люди, но почти ничего не знавшие друг о друге.

Эта история также со счастливым концом. Конечно, эти люди еще столкнутся со многими другими трудными проблемами, и возможно в будущем также будут возникать моменты, когда нить любви, связывающая их, будет готова вот-вот оборваться, но если они на опыте поняли необходимость диалога как оживотворяющего потока любви, то с ними все будет хорошо. Мишура всегда сможет быть обращена в золото.

Партнеры, вступившие в отношения любви, должны понимать, что разрыв отношений всегда происходит из-за эмоциональных причин. Они должны научиться делиться своими чувствами в условиях диалога, прежде, чем пытаться перейти к дискуссии. Они должны смело идти на риск открытости, помня о том, что искомое ими единство, познание друг друга и взаимное принятие, которые только и могут принести ощущение счастья, будут, так сказать, конечным продуктом. У них должно быть желание трудиться для того, чтобы способствовать возникновению этих, в каком-то смысле, случайных моментов "жизненных пиков", которые оживляют, углубляют и трансформируют отношения любви. Имея такое устремление, они узнают величайшую тайну – тайну, как сохранить и умножить любовь.

Глава 4

ОБ ЭТИХ ЭМОЦИЯХ

Уик-энд, посвященный улучшению супружеских отношений, закончился. В воздухе носилось, как всегда, известное количество фимиама, и это радовало меня. Я возвращался в Чикаго с чувством приятного самодовольства, вспоминая о супружеских парах, начавших обучаться искусству диалога, начавших лучше узнавать и любить друг друга. Когда я уезжал, кто-то сказал мне: "Спасибо вам, вы нам вернули друг друга". Всю дорогу до Чикаго я вспоминал этот комплимент, наслаждаясь им, как квинтэссенцией проведенных дней, так как он выражал мои самые глубокие амбиции и самые искренние устремления. Затем, неделю спустя я получил письмо:

Черт бы вас побрал с вашим проклятым диалогом! Я только сейчас вдруг узнала, что мой муж, оказывается, чувствовал себя одиноким на протяжении всех десяти лет нашей супружеской жизни. А я-то думала, что у нас счастливая семья. Теперь я чувствую себя совершенно разбитой, а он по-прежнему одиноким. Вы поделились с нами вашими знаниями. Ну, а что дальше? Вы затеяли все это, а что вы собираетесь сделать для нас теперь?

Я сел в кресло с письмом в руках и погрузился в глубокое раздумье. Что мне ответить?

НИКТО НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ ЭМОЦИЙ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Для того, чтобы научиться понимать самих себя, мы должны научиться быть очень открытыми и восприимчивыми ко всем нашим эмоциональным реакциям. Поскольку, как мы уже говорили, наши эмоции являются ключом к пониманию нашей личности, то мы должны научиться прислушиваться к своим эмоциям, если только мы желаем и дальше расти и развиваться как личность. Основное положение, к которому я обязан отнестись с абсолютным доверием для того, чтобы через понимание своих эмоций понять, наконец, себя, состоит в следующем: никто, кроме меня, не может быть причиной моих эмоций или отвечать за них. Конечно, мы чувствуем себя гораздо лучше, перекладывая ответственность за свои эмоции на других людей. "Это ты разозлил меня... Ты просто напугал меня... Ты заставил меня ревновать..." и т.п. и т.д. На самом же деле, вы не в силах что-либо "сделать" во мне. Вы можете только стимулировать те эмоции, которые во мне уже существуют, ожидая подходящего момента активизации. Различие между причиной и стимулом – это не просто игра слов. Здесь имеется существеннейшее различие. Если я думаю, что вы можете сделать меня сердитым или даже злым, то тогда, когда я становлюсь сердитым или злым, я просто перекладываю вину за случившееся на вас. Поэтому я выйду из нашего с вами столкновения ничему не научившись, единственно сделав вывод, что это вы виноваты в том, что я рассердился. После чего мне уже нет необходимости ставить какие-либо вопросы самому себе, поскольку всю ответственность я переложил на вас.

Если же я принимаю тезис, что другие могут только стимулировать эмоции, уже присутствующие во мне в скрытом состоянии, выход этих эмоций на поверхность становится для меня поучительным опытом. В этом случае я буду спрашивать себя: Почему я так испугался? Почему это замечание показалось мне неприятным? Почему я так рассердился? Не был ли мой гнев лишь маской, за которой я хотел укрыться? Что-то было во мне, что всплыло во время этого инцидента. Что это было? Человек, по-настоящему принявший данный тезис, вступит, причем наиболее подходящим образом, в контакт с собственными эмоциями. Он уже не будет позволять себе с прежней легкостью укрываться под пологом обличения и осуждения других. Он встанет на путь внутреннего роста, все более и более входя в контакт с самим собой.

КАЖДАЯ ЭМОЦИЯ – ОТКРОВЕНИЕ О САМОМ СЕБЕ

Я вспоминаю, как несколько лет тому назад получил очень резкое письмо. Автор письма писал, что я "садист... тупица, страдающий манией величия". Моя реакция была исключительно мягкой, даже сочувственной. Я знал, что человек, написавший письмо, должно быть, столкнулся с серьезными трудностями, и я старался придумать что-нибудь, чтобы помочь ему. Письмо вызвало во мне только сострадание к этому человеку. У меня совершенно не было каких-либо отрицательных эмоций, потому что я был абсолютно убежден в том, что я не садист и не тупица, и даже не страдаю манией величия.

Спустя несколько недель мы беззаботно перешучивались с двумя моими студентами. Один из них совершенно невзначай сказал: "А знаете, некоторым людям вы почему-то кажетесь фальшивым!" На этом наша игра неожиданно закончилась. Я самым серьезным образом потребовал определить, что значит "фальшивый"? Оба студента были смущены и попытались уйти от разговора, утверждая, что сами они ни в коем случае так не думают, но мне этого было недостаточно. Я чувствовал, как во мне поднимается неудержимый гнев, и я настаивал на четкой формулировке понятия "фальшивый". Наконец, один из них сказал: "Я думаю, что быть фальшивым означает, что сами вы не делаете того, о чем учите".

Предвидя это определение, я немедленно признал себя виновным. Я знал, что обрел твердую почву под ногами, указав на то, что ни один человек на самом деле не живет в точном соответствии со своими идеалами, и никому не удается в совершенстве воплощать свои намерения в жизнь. Затем я указал на второе значение слова "фальшивый", а именно – человек не живет в соответствии с тем, что он проповедует, так как сам он не верит тому, что проповедует. Здесь я могу торжественно объявить о своей невиновности. Кровопускание закончилось с хирургической точностью, и я отпустил свои жертвы. Конечно, я немедленно понял, что был несправедлив в своем гневе.

Этот момент является решающим. Настоящая ошибка – та, из которой мы ничему не научились. Из только что описанного столкновения имелось два выхода: один – продолжать обижаться и злиться на этих "неблагодарных парней", другой – посмотреть внутрь самого себя, не найдется ли там причины моих эмоций. В этом и заключается существенное различие между личностью растущей и не растущей, между подлинностью и самообманом. Как бы там ни было, в данном конкретном случае я выбрал рост и подлинность. Я посмотрел внутрь себя и осторожно прислушался к поднимающемуся во мне гневу. Я понял, что он поднимался из глубины сидящего во мне страха, что я, может быть, и в самом деле фальшивлю, причем во втором смысле. Я совершенно спокойно реагировал на обвинения в садизме, тупости и мании величия, но обвинение в фальши затронуло нервные окончания чего-то, действительно имеющегося во мне. Иногда я действительно опасаюсь того, что я говорил о чем-то куда лучше, чем на самом деле живу, и боюсь, что я действительно не вполне верю в то, что проповедую. (Постскриптум: Я извинился перед своими студентами. Я рассказал им об источниках моего раздражения и объяснил, что именно я узнал о себе в этом случае).

Мы говорили о том, что в нас уже имеется то, что объясняет наши те или иные эмоциональные реакции, но это не означает, что то, что в нас живет, является непременно плохим или достойным сожаления. Страх перед тем, что имеются расхождения между словесным выражением себя и подлинным моим поведением в жизни, этот страх не является плохим. Это просто я, такой, какой я есть. Я, например, могу негодовать, видя, как издеваются над беспомощной жертвой, и при этом обнаружу, что источник моего гнева, т.е. то самое нечто, сидящее внутри меня, просто-напросто здоровое чувство справедливости и активное сострадание.

Весьма важным является отчетливое понимание того, что любая наша эмоциональная реакция рассказывает нам что-либо о нас самих. Будет гораздо лучше, если мы будем стараться научиться узнать из них, что мы из себя представляем, вместо того, чтобы обрушивать свои эмоции на других, обвиняя их во всем. Когда я проявляю ту или иную эмоциональную реакцию на то или иное событие, я знаю, что никто не реагирует на него, в точности как я. Никто не имеет точно такие же эмоции, какие имеются у меня. Имея дело одновременно со многими людьми, мы имеем дело с огромным разнообразием эмоциональных реакций. Все эти разные люди имеют разные нужды, они имели разное прошлое и в будущем ставят перед собой разные цели. Следовательно, их эмоциональные реакции различны, потому что имеются внутренние различия в каждом из них. Самое большое, что можно сделать, – это стимулировать проявление этих эмоций. Точно так же, если я хочу узнать что-либо о самом себе, о моих нуждах, моем собственном образе, моей чувствительности, о моей психологической "программе" и о моих оценках, я должен очень внимательно прислушиваться к моим собственным эмоциям.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЭМОЦИИ: ПРИНЦИП АЙСБЕРГА

Известно, что плавающий айсберг виден только на одну десятую своей величины. Девять десятых остаются под водой. Сходная оценка была предложена и по отношению к человеческим эмоциям. То, что мы видим, составляет лишь десятую часть того, что есть на самом деле. Это предложение подразумевает не то, чтобы люди показывали во вне лишь одну десятую своих эмоций, как бы некую часть, предназначенную для других, а что они сами сознают лишь малую часть своих собственных эмоций. Мы скрываем основную массу своих эмоций даже от самих себя посредством подсознательного механизма, называемого подавлением.

Разумеется, невыраженные, непроявляемые эмоции – вещь весьма обычная. Очень многие эмоции, которые мы признаем "про себя", мы никогда не выражаем внешним образом. Например, "Я никогда не покажу ей, что я ревную". Имеются две основные причины для непроявления таких признаваемых нами эмоций. Первая – мы сомневаемся в том, что другие нас поймут. Они лишь удивятся и, пожалуй, усомнятся в наших умственных способностях. Такого рода сомнения затронут самую чувствительную область в нас самих, центр нашего человеческого существования и поведения, – наш собственный образ, а следовательно, и наше само-принятие, самоуважение, само-празднование. Вторая возможная причина невыражения эмоций, быть может, еще более серьезная. Я боюсь, что мое эмоциональное попущение может быть использовано против меня либо случайно, бездумно, либо с жестоким умыслом. Вы можете это сделать не сразу, но даже если вы используете мои эмоции не в отчетливой форме, я всегда буду думать, что вы просто жалеете меня, боитесь меня или отдаляетесь от меня из-за того, что я когда-то доверил вам некоторые мои чувства.

Невыраженные эмоции нельзя назвать явлением положительным, однако подавление эмоций, вытеснение их в область подсознательного, оказывается еще более разрушительным, потому что, хотя мы и знаем, что нас что-то ранило, но когда мы при этом подавляем свои чувства, то не знаем, почему мы это делаем. Мы прячем источник нашей боли во тьме подсознательного. Но, к несчастью, подавленные эмоции не умирают. Их заставили замолчать. Они изнутри оказывают свое влияние на личность и поведение человека. Например, человек, подавивший чувство вины, будет стремиться всегда, хотя и подсознательно, наказать себя. Он никогда не позволит себе испытать чувство безграничной радости или успеха. Подавленные страхи и гнев могут проявляться физически в виде бессонницы, головных болей или язвы. Если такие страхи или гнев будут восприняты сознательно, и человек расскажет о них в деталях кому-либо другому, то вполне вероятно, что у организма уже не будет необходимости проявлять это в виде бессоницы, непрестанных головных болей или язвы.

ПРИЧИНЫ ПОДАВЛЕHИЯ

Имеются три основных мотива подавления. Мы хороним нежелательные эмоции, потому что:

1. Мы так запрограммированы. Так называемые "родительские наставления", преподанные нам в раннем возрасте, постоянно звучат в нашем сознании. Наши глубочайшие инстинкты подвергаются действию воспитания в течение первых пяти лет нашей жизни со стороны родителей или тех, кто был постоянно возле нас и оказывал на нас влияние. У ребенка из семьи, где не принято бурно выражать свои чувства, естественно, будет проявляться тенденция к подавлению таких эмоций, как нежность и стремление привлечь к себе внимание. Ребенок, который вырос в семье, где имели место постоянные конфликты между родителями, может быть, имел вполне подходящие условия для проявления гнева, но невольно учился подавлять такие чувства, как сострадание, раскаяние и т.п.

2. Мы "морализуем" эмоции. В зависимости от наших взглядов мы склонны называть те или иные эмоции "хорошими" или "плохими". Например, чувствовать благодарность – это хорошо, а чувствовать гнев или ревность – это плохо. В чистом виде это звучит глупо, но по существу родители часто говорят своим детям: "Ты не имеешь права испытывать такое чувство" или "Ты не должен был чувствовать гнев, а должен был бы чувствовать сострадание". Есть одно вполне законное чувство, которое, однако, в нашем обществе почти повсеместно находится под запретом, – это чувство жалости к себе: табу на него так сильно, что само словосочетание "чувство жалости к себе" стало едва ли не бранным словом.

3. И, наконец, последнее, что заставляет нас отказаться от вполне законных чувств, это так называемый "конфликт значимости". Например, если стремление быть мужчиной стало существенной составной частью моей личности и образа себя, той значимостью, на которую я поставил самую высокую ставку, то определенные эмоции будут наносить ущерб этому образу. Я буду тщательно проверять свои эмоции, чтобы сохранить мужественность. В течение первых сорока лет моей жизни я не смел позволить себе бояться кого-либо или чего-либо. Во всяком случае, я твердо держал это в голове и именно так всегда говорил. Но мой бедный желудок нес на себе бремя этого подавления. Мои кишки никоим образом не хотели верить ни голове, ни языку.

Я думаю, что эти три причины могут быть сведены к одному простому мотиву. То, в чем я нуждаюсь для того, чтобы продолжать жить, – это само-принятие-уважение-понимание-празднование. Я старался построить некоторые структуры, которые удовлетворили бы мою потребность в само-принятии. Я допускаю, что это похоже на домик из спичек. Я должен защитить его от всех угроз – от тех, что приходят изнутри, и от тех, что снаружи. Эмоции, возникающие внутри, если они окажутся несовместимыми с само-принятием, могут угрожать надежности, вызвать крен в башне моего образа себя. Я не могу себе это позволить. Но тогда у меня будут головные боли, аллергии, язвы, подверженность гриппозным вирусам и всевозможные спазмы. Похороненные эмоции подобны отверженным людям – они заставляют нас платить высокую цену за свое отвержение. Сам ад не располагает такими злобными фуриями, которые сравнились бы с отверженными эмоциями.

РЕАЛЬНАЯ УТРАТА УТРАЧЕННЫХ ЭМОЦИЙ

Утраченные или подавленные эмоции в действительности не утрачиваются. Тем или иным образом они продолжают нам напоминать, что на самом деле мы еще не расстались с тем, что пытались отвергнуть. Помимо того, что этот встроенный в организм источник боли доставляет те или иные беспокойства в виде физических недугов, главная трагедия подавления заключается в том, что весь процесс человеческого роста прекращается, во всяком случае, на время. Психологи называют это состояние фиксацией, понимая под этим остановку внутреннего роста и развития на какой-то его стадии.

Я считаю, что эта истина по отношению к самой жизни как таковой была ярко показана в исследованиях и книгах о жизни и умирании д-ра Элизабет Кюблер-Росс. То, что д-р Кюблер-Росс писала в отношении принятия факта смерти, представляется вполне приложимым к принятию самого себя и вообще других жизненных реальностей. И в том и в другом случае акт принятия включает в себя целый комплекс эмоциональных реакций, каждая из которых должна быть полностью пережита для успешного завершения всего процесса.

Д-р Росс считает, что смертельно больной пациент после того, как ему сообщают о приближающейся смерти, чаще всего и просто всегда не в состоянии полностью и непосредственно принять это известие. Он должен пережить несколько стадий, первая из которых – стадия отрицания: "Нет, только не я!" Будучи не в состоянии примириться с тем фактом, что его жизнь вскоре оборвется, он "ставит свою подпись на бланке отрицания". Когда пациент перестает настаивать на отрицании, он обычно, согласно исследованиям д-ра Росс, вступает в период гнева, ярости и негодования. Его "Нет, только не я!" становится "Почему я?". Он неистовствует против неотвратимого умирания, и его гнев нередко обращается на медперсонал. Пусть вслух он говорит: "Ваша еда совершенно холодная... Эта инъекция страшно болезненная...". На самом же деле он говорит этим: "Вы продолжаете жить, а мне предстоит умереть. Вы собираетесь вырастить детей и увидеть внуков, а я должен расстаться со своими детьми, которым еще расти и расти". Он негодует на больничный персонал не по каким-то конкретным причинам, а лишь потому, что они здоровы и им предстоит жить дальше.

Особенность третьей стадии в том, что гнев и ярость переходят в стадию торга. "Почему я?" становится "Да, я, но, может быть, все же..." Этот торг обращен либо к врачу – "Я никогда больше не выкурю ни одной сигареты", либо к Богу – "Я буду каждое воскресенье ходить в церковь!"

Четвертая стадия – уход в депрессию: "Да, черт возьми, я умираю, и я сдаюсь перед этим неизбежным фактом, но я не хочу умирать". Внешне пациент входит в период задумчивости и грусти, но именно на этой стадии он уже более реалистически воспринимает факт своей смерти. И, наконец, последняя стадия этого процесса – принятие. "Я умираю, моя жизненная работа окончена. Я готов к этому". Эта последняя стадия принятия характеризуется внешним спокойствием и умиротворенностью.

Весьма существенно и имеет отношение к нашей теме то, что д-р Росс говорит об этих стадиях, как о едином процессе. Подобно ступенькам лестницы, каждая из них преодолевается по одной и обычно в указанном порядке. Д-р Росс предупреждает, что если кто-либо будет вмешиваться в этот процесс, стараясь удержать пациента на одной из стадий, например, на стадии отрицания, или стремиться перевести его из одной стадии в другую прежде, чем пациент будет к этому готов, то весь процесс, направленный к принятию факта смерти, автоматически окажется прерванным. Часто близкие больного стремятся к тому, чтобы умирающий продолжал играть в "игру отрицания". 95% из всех таких пациентов не так глупы, чтобы поверить этой игре, но близкие никак не хотят им позволить перейти к следующей, эмоционально более трудной стадии, отчасти потому, что щадят чувства своего родственника, отчасти же потому, что не знают, как себя вести в этом гораздо более трудном положении. Мы нередко просим кого-либо не плакать просто потому, чтобы самим удержаться от слез.

Д-р Росс рассказывает также о том, что нередко священники из самых лучших побуждений пытаются вывести пациента из стадии протеста, во время которой больной проявляет гнев и раздражительность, и ввести его в более приемлемую стадию принятия. Они прибегают у постели умирающего к магической формуле: "На все воля Божия". Если умирающий в состоянии изменить свое настроение и принять то, что говорит священник, то процесс на этом заканчивается. Но надо сказать, что все же необходимо признать как бы право больного на гнев и негодование, дать им излиться, прежде чем станет возможным принятие им своей утраты.

Д-р Росс рассказывает о своем общении с одной умиравшей женщиной, которая спросила ее, есть ли в больнице "комната для крика". Когда д-р Росс сказала ей, что в больнице есть часовня, где она смогла бы помолиться, то больная сердито возразила ей: "Если бы я чувствовала желание помолиться, я бы спросила о часовне, а я хочу просто кричать и визжать!"

Знакомство с данными, полученными д-ром Кюблер-Росс, позволяет нам предположить, что все, что она наблюдала, имеет отношение не только к процессу эмоционального принятия смерти, но вполне приложимо и к процессам принятия как самого себя, так и жизни. Подобно умирающему, тот, кто хотел бы жить полной жизнью, должен пройти через периоды отрицания – просто отказа от принятия самого себя, каков он есть, отказываясь принять факт своей собственной уникальной природы. Здесь также предстоит пережить период гнева, торга и ухода в печаль, но если те, кто его любят, будут рядом, если они сами будут, в свою очередь, принимать самих себя, если они не будут пытаться прибегнуть ни к каким эмоциональным манипуляциям, то весь процесс, вероятнее всего, будет иметь счастливый конец. Наказанием за вторжение и эмоциональное принуждение в этом процессе самопринятия будет то же, что и в процессе принятия смерти, – фиксация. Как пыль оседает в ковре, так отвергнутые эмоции будут прятаться в лабиринтах подсознательного, но плата за это будет чрезвычайно большой. Мы должны научиться доброжелательно принимать факт наличия упомянутого эмоционального процесса как в самих себе, так и в других, и относиться к связанным с ним переживаниям как к его неизбежным составным частям.

Настоящей утратой, вызванной утраченными эмоциями, будет утрата роста и, в конце концов, утрата того, что является главной потребностью всякого человека – реалистического само-принятия, само-уважения, само-понимания и само-празднования.

ЛОКАЛИЗАЦИЯ УТРАЧЕННЫХ ЭМОЦИЙ

Восстановление наших утраченных эмоций является абсолютно необходимым для нашего человеческого возрастания. В той мере, в какой мы их репрессировали, в той мере мы утратили контакт с самим собой. Мы теряем самих себя за нашими масками и защитными действиями.

Идя на риск чрезмерного упрощения, я бы даже сказал, что если вы в действительности захотите послушать свои эмоции, то они станут говорить с вами. Когда бы вы ни проявили готовность остановиться и спросить свои эмоции, как бы им хотелось проявиться, они обязательно скажут вам о том, каковы они на самом деле. Зигмунд Фрейд, открывший подсознательное, утверждает, что все подавленные эмоции постоянно стремятся проникнуть обратно в область сознания. В результате, согласно Фрейду, все мы постоянно прибегаем к тем или иным формам дальнейшего подавления. Например, мы прибегаем к поведению, которое имеет вид смелости и решительности, с целью компенсировать страх, который мы подавили. Поскольку мы подавили эмоции, старавшиеся проникнуть на поверхность, они могут удерживаться в подавленном состоянии только при помощи усилий такого рода, т.е. показной смелости.

Итак, первое, что следует в таком случае делать – это спокойно сесть и предпринять разумный анализ своих эмоций. Действительно ли вам хочется узнать, что в вас захоронено? Если бы какой-нибудь врач предложил вам сыворотку на искренность, которая выявила бы все ваши ответы на поставленный вопрос, так ли уж вы рвались бы в качестве добровольца для такого опыта? Готовы ли вы пересмотреть те представления, которые у вас сложились о самом себе? Готовы ли вы допустить, что некоторые искренние мотивы ваших поступков на самом деле могут быть выявлены как фальшивые? Готовы ли вы очутиться перед фактом, что вы заняли позицию невинного наблюдателя, обвиняя других в тех вещах, которые не хотите признать в самих себе? Достаточно ли вы любите истину и в самом деле хотите узнать самих себя?

Мой собственный ответ: да, я хотел бы полного описания, каков я, но малыми дозами. Я хочу полного рассказа о себе, но я думаю, что я могу воспринять только по одной главе за раз. Я не чувствую себя достаточно сильным, чтобы быть в состоянии встретиться со всей правдой о себе, так как я недостаточно люблю себя. Я думаю, что именно поэтому многие люди доходили до умопомешательства под действием наркотиков, расковывающих сознание. Как говорил один молодой экспериментатор после такого малоприятного опыта: "Я был в таком месте внутри себя, куда никому не следует заходить".

К счастью, природа добрее и милосерднее наркотиков. Подсознание раскрывает себя постепенно, в соответствии с нашими силами. В той мере, в какой мы любим, уважаем, понимаем себя и испытываем праздничное чувство от своей собственной реальности, мы становимся более податливыми к усвоению содержания своего подсознательного и более открытыми ко всему процессу принятия себя. В той мере, в какой мы осознаем себя обладающими многочисленными желательными качествами, мы становимся готовыми с доверием встретить то, что для нас, быть может, будет и нежелательным. Таким образом желание и даже страстное стремление знать правду о себе является отправной точкой. Только полное принятие полной истины может привести нас к полноте жизни. Теперь скажем немного о более специфических методиках.

СВОБОДНЫЕ АССОЦИАЦИИ В ДРУЖЕСТВЕННОЙ ОБСТАНОВКЕ

Психоанализ представляет собой процесс вычерпывания из подсознания подавленного в нем содержания и конфликтов. "Фундаментальным правилом" анализа является метод свободных ассоциаций. Пациенту предлагается давать врачу не тщательно продуманные готовые ответы, а делиться спонтанными мыслями и соображениями, случайно приходящими в голову, даже несмотря на то, что самому пациенту эти мысли будут казаться нелогичными или неуместными. Пациент должен стремиться возможно полнее освободиться от внешних стимулов и контроля сознания. Его побуждают словесно выразить все, что приходит на ум, любые чувства и неожиданные воспоминания. Предпосылкой всего анализа является положение о том, что весь груз нашего подсознания стремится вырваться наружу, и в атмосфере свободных ассоциаций пациент, говорящий "да" своему подсознанию, дает возможность свободно излиться всем своим подавленным импульсам, эмоциям, идеям, всему пережитому, всему тому, что подсознательно так или иначе накладывает свой отпечаток на все его искаженные реакции и поведение.

Имеется много прекрасных психоаналитиков, готовых помочь нам в этом процессе, который является достаточно долгим и дорогим. Я верю в то, что в какой-то степени те же самые цели могут быть достигнуты в условиях подлинной дружбы, хотя я думаю, что в довольно немногих случаях дружеские отношения будут вполне отвечать условиям свободной, спонтанной и доверительной атмосферы, необходимой для освобождения от груза подсознательного. Тем не менее, наилучшим советом был и остается – найти себе хорошего друга и конфидента, найти человека, готового принять все ваши подъемы и падения, и который не будет требовать логики и согласованности всех деталей вашего рассказа. Убедите вашего друга, что самой большой поддержкой с его стороны будет помочь вам найти правду о себе и встретиться с ней лицом к лицу.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ САМОАНАЛИЗ

Имеется другой популярный метод обнаружения утраченных эмоций при помощи техники, предложенной д-ром Юджином Гендлином. Как и всякий другой терапевтический прием, он требует известной практики. Я считаю, что данный метод оказал мне большую помощь в ряде случаев. Исходное положение данной теории состоит в том, что люди начинают чувствовать значительное улучшение своего состояния, – больные начинают выздоравливать, а здоровые чувствуют себя еще здоровее, – когда они входят в соприкосновение со своими эмоциями и начинают понимать их причины. Это, как мне кажется, является наиболее универсальным положением современной психологии. Теория Гендлина также исходит из того, что все подавленные эмоции "проявляются" в виде физических симптомов, наиболее объяснимыми из которых являются напряжение, утомление, головные боли, неприятности с дыханием или пищеварением. Данная техника предполагает, что человек начинает с сознательного осмысления своих физических реакций, которые на самом деле являются репрессированными эмоциями, переведенными на язык физических симптомов.

Посредством внутреннего диалога с собственным телом человек восстанавливает путь от своих физических реакций к породившим их эмоциям. Чтобы перевести в слова это внутреннее действие, человеку следует говорить, например, своей головной боли примерно следующее: "Ты была каким-то переживанием, но я не захотел прочувствовать тебя, так что ты стала головной болью. Теперь я хочу, чтобы ты вернулась назад. Я встречусь с тобой. Я готов тебя прочувствовать". В результате такого приглашения физическая реакция медленно переходит обратно в чувство – чувство страха, гнева и т.п. Это может также сопровождаться некоторыми фантазиями – можно, например, представить себя погруженными в песок или пробирающимися через лес.

Когда чувство страха или гнева и т.п. станет достаточно отчетливым, можно спросить себя, что могло быть причиной этого чувства. Вероятно, на ум придут несколько возможных вариантов. Но когда в конце концов удастся отыскать нужное переживание и обнаружить его истинную причину, то и физический симптом начнет сразу же сходить на нет и затем исчезает. Замечательной особенностью этой системы является включенный в нее тест на успех: исчезновение физического симптома.

Быть может, пример из моего собственного опыта еще лучше разъяснит дело. Несколько лет назад я ездил в Канаду для участия в семинаре проповедников. Руководитель семинара имел прекрасную рекомендацию, и мое первое впечатление от него было самым благоприятным. Затем я заметил, что во мне стала нарастать какая-то озлобленность. Я чувствовал себя очень раздраженным и заметил в себе растущую антипатию как против руководителя семинара, так и против его участников. Спустя четыре или пять дней я стал ощущать неприятное напряжение или беспокойство. Я знал, что каким-то своим эмоциям я не позволил проявиться, подавлял их. Я понимал, что то, что я вижу, было лишь верхушкой айсберга. Я поступил очень просто: лег на диван и стал внимательно прислушиваться к собственному телу, ощущая тупую боль и напряжение в мускулах, а также легкую боль в шее и плечах.

Я просил этот физический дискомфорт открыть мне те эмоции, которые я отверг. Я просил эти эмоции обнаружить себя. Если Фрейд прав в том, что мы должны напрягаться для того, чтобы удержать подавленные эмоции в подавленном состоянии, то, расслабляясь таким образом, мы, быть может, существенно облегчим процесс открытия наших утраченных эмоций. При этом – самое главное – это всегда сохранять состояние полной открытости.

Где-то из глубины моего "я" стало выплывать на поверхность совсем не чувство гнева – гнев в большинстве случаев лишь внешняя сторона дела, – а горькое ощущение какой-то личной неудачи. Достаточно было нескольких минут, чтобы понять, что это и есть та эмоция, которую я подавлял. Это странное чувство неудачи становилось во мне все сильнее и сильнее. Затем я перешел к последнему этапу этого метода самоанализа, позволив себе выдвинуть ряд гипотез для объяснения возникновения данного чувства. Может, дело в этом... или в этом? Затем в момент неожиданного озарения мне все стало совершенно ясно.

Руководитель семинара был, можно сказать, святым человеком, любящим и образованным. Он, казалось, обладал всеми теми качествами, которые хотелось иметь мне, но которых у меня не было. Вместо того чтобы принять это ощущение личной неудачи в качестве стимула для более близкого контакта с этим святым человеком, я подавил его и удерживал в подавленном состоянии с помощью чувства враждебность к человеку, которым я на самом деле восхищался. В тот момент, когда я согласился принять чувство личной неудачи и признать его причину, все мое напряжение исчезло, и, конечно, не возникло необходимости проявлять мои подлинные чувства. Я наслаждался глубоким миром в душе и еще больше тем, что я узнал еще что-то о самом себе, – что является моим самым глубоким желанием и моей самой глубокой болью.

ПОПУЛЯРНЫЙ МЕТОД: ТРАHСАКЦИОHHЫЙ АНАЛИЗ

Трансакционный анализ обязан своим происхождением Эрику Берну, современному психиатру, который разработал оригинальный метод групповой терапии. Берн считал, что отправной точкой в терапии должна быть трансакция – взаимодействие между членами группы. Анализ этих взаимодействий, по его мнению, должен раскрывать скрытые или подавленные эмоции, оказывающие влияние на поведение участников.

Ученик Берна, д-р Томас Харрис, адаптировал метод трансакционного анализа (ТА), сделав его доступным для любого, так сказать, обычного человека. Достижению этой цели особенно содействовала его книга "Я о'кей – ты о'кей". Харрис предложил ТА в качестве метода признания роли подавленных эмоциональных факторов в поведении, исходя из предположения, что на каждого из нас оказали очень глубокое влияние другие люди в самый ранний период нашей жизни. При этом д-р Харрис настаивает на том, что мы сами ответственны за то, кем станем в будущем.

Совершенно справедливо, что мы, в основном, – как бы продукт нашего прошлого жизненного опыта. Все события нашей жизни и эмоциональные реакции, сопровождающие эти события, как бы записываются в клетках нашего мозга, наших мускулов, во всех тканях нашего существа. Так что все эти события и особенно связанные с ними переживания навсегда включены в нас, но большинство из них хранится на уровне бессознательного. Нам редко удается осознать – вне практики ТА – связь между нашими реакциями на настоящие события и тем багажом, который составлен из событий и чувств нашей прошедшей жизни. Например, я могу испытывать враждебность или страх перед каждым лицом, облеченным какой-либо властью, потому что у моих родителей был слишком властный характер, но я могу никогда не догадываться о существовании такой связи.

ТА является практическим способом понимания этих связей и установления того, какое отношение имеют наши прошлые эмоциональные реакции, все еще живущие в нас, к нашей настоящей жизни и поведению. Тот, кто желает противостоять прошлым чувствам, сможет изменить стиль своего поведения и, следовательно, весь ход своей жизни. Но прежде всего необходимо добраться до этих захороненных чувств, и отправной точкой для этого будет наблюдение за самим собой в действии, в установлении отношений с людьми в нашей повседневной жизни.

Любые наши отношения с другим человеком представляют собой "взаимодействие". В нормальном взаимодействии одна сторона предлагает некий "стимул" в виде слов или жестов, другая реагирует в виде соответствующего ответа. Суть ТА состоит в распознавании и оценке тех подспудных эмоциональных влияний, которые стоят как за стимулом, так и за ответом на него.

Приведем пример. Взаимодействие: Кто-то говорит вам комплимент. Как вы реагируете? Сразу отвечаете? Не сразу отвечаете, запинаетесь? Меняете тему разговора? Краснеете и смотрите в сторону? За вашим ответом лежит определенный эмоциональный багаж. Какие же чувства лежат за вашей эмоциональной реакцией? Чувствуете ли вы радость признания? Счастливы ли вы, но стесняетесь это показать? Практика ТА содействует четкому осознанию таких связей, что позволяет нам существенным образом переориентировать нашу жизнь. Если мы не будем сознавать наши скрытые эмоции, и не будем "работать" против них, наше будущее будет просто воспроизведением предыдущей программы. Наиболее обнадеживающим в ТА является именно то, что он дает надежду на изменение нас самих в будущем. Мы можем вырваться из тирании прошлого, чтобы самим направлять свою жизнь и пользоваться свободой выбора.

Теория ТА начинает с допущения, сделанного Альфредом Адлером, что все люди испытывают глубокое ощущение своей неполноценности, своей "не о'кейности". Харрис считает, что большинство людей никогда не осуществляет всех заложенных в них воззможностей потому, что они все время остаются беспомощными детьми, подавленными своим чувством неполноценности. Чувство "о'кей" не подразумевает, что человек поднялся над своими неудачами и эмоциональными проблемами. Оно просто имеет в виду, что человек отказывается быть парализованным ими. Он решается принять себя таким, какой он есть, а также предположить возможность установления все большего и большего контроля над своей жизнью.

Согласно Харрису, имеются четыре основных положения или позиции, которые мы занимаем по отношению к самим себе и другим:

1. Я не о'кей – Ты о'кей

2. Я не о'кей – Ты не о'кей

3. Я о'кей – Ты не о'кей

4. Я о'кей – Ты о'кей.

Первая из этих позиций является универсальной для всех пятилетних детей. Ребенок в этом возрасте почти целиком зависит от других, так что его глубочайшим чувством в это время его жизни обычно будет чувство зависимости и неадекватности, а также острая необходимость в одобрении со стороны тех, от кого он зависит. Харрис утверждает, что, хотя, как он говорит, это утверждение стоит комом у него в горле, но все же он считает, что такой вещи, как счастливое детство, вовсе не существует. Все сигналы, которые записываются в нас в течение этих первых пяти лет жизни, подчеркивают нашу зависимость, неадекватность, недостаточность. Некоторые сигналы, которые мы получаем от родителей, поддерживают, укрепляют нас, но большинство – нет. И таким образом первый вывод, к которому мы приходим в отношении самих себя – я не о'кей и ничего не могу сделать правильно. И первый вопрос, который мы задаем: Что я могу сделать, чтобы доставить вам удовольствие?

Степень того, насколько мы еще находимся в этой первой позиции "я не о'кей", определяется рядом симптомов: Мы ощущаем свою неполноценность, когда мы имеем дело с другими людьми. Мы очень нуждаемся в одобрении других. Мы страдаем от ревности. У нас ненасытная амбиция быть такими же о'кей, как и другие, такими же сильными, умными или привлекательными. Эти амбиции обычно направлены на тех, кто близок к нам и важен для нас. В той мере, в какой мы не сдвинулись с этой позиции, мы сохраняем тенденцию к жизни в мире фантазий, испытываем враждебность, депрессию и даже отчаяние.

Если ребенок не получает в достаточной мере признания и любви, он очень редко переходит с первой позиции на вторую. Вторая позиция по своему существу – позиция ухода, удаления из-за того, что положительные приемы похвалы и одобрения не были пущены в ход. Внутренняя позиция становится: "Я не о'кей, но и ты тоже не о'кей, так как ты наносишь мне раны. Ты не любишь меня". Если же ребенок воспитывается неправильными, жестокими методами (жестокие побои, наказания), то, скорее всего, что он займет третью позицию, позицию отстаивания своих прав: "Я о'кей, а ты не о'кей – и грош тебе цена!"

Каждая из этих трех позиций принимается человеком бессознательно. Все они основаны на чувствах, которые в основном подсознательны. В противоположность им четвертая позиция является результатом сознательного решения и выбора, основанного на размышлениях, вере и действиях.

Для того, чтобы этот выбор был эффективен, мы должны придти к отчетливому пониманию того, что наша личность включает три компонента. Иногда мы чувствуем, что мы на самом деле содержим в себе не одну, а три личности, как бы вставленные одна в другую. Иногда мы ведем себя как взрослые, мы разумные и зрелые, способные к решениям и сознательному контролю над собственной жизнью, В другие моменты мы обнаруживаем регресс к детским и даже младенческим реакциям, требуя немедленного удовлетворения наших желаний, причем именно так, как нам хочется. Имеется, однако, и здоровая сторона этого ребенка в нас, это именно он любит качаться на качелях, бегать по берегу реки, собирать цветы на лугу и т.д. Наконец, бывают моменты, когда мы становимся живой копией наших родителей, живой комбинацией их формулировок, записанных и всегда звучащих внутри нас.

Согласно терминологии ТА – это три обычных "состояния нашего я": Родитель, Взрослый и Ребенок. Они имеются в каждом из нас, и мы можем переходить от одного к другому, обычно не сознавая этого, если только мы не занимались ТА. Именно осознаванию этих состояний призван научить ТА. Как Берн, так и Харрис утверждают, что мы можем научиться распознавать состояния нашего "я" в каждом отдельном случае взаимоотношений с кем-либо по вполне различимым изменениям в нашем поведении, жестах, наружности, и по тому тону, каким мы произносим те или иные слова.

Родитель. Родитель в нас представлен в виде сложного сочетания всех "сообщений", записанных в нас в течение первых пяти лет жизни. Мы действуем в соответствии с этим состоянием нашего "я", когда наше поведение определяется этими "сообщениями", которые зафиксированы, неизменны, догматичны. По большей части они критичны, ставят определенные границы, запрещают и контролируют что-либо. Некоторые из них могут быть поддерживающими и ободряющими.

Взрослый. Взрослый – зрелый, решительный, гибкий. В то время, как состояния Родителя и Ребенка являются фиксированными, в которых после периода детства не может происходить каких-либо модификаций, состояние Взрослого является таким, в котором мы оказываемся открытыми к изменениям и росту. Вся надежда на иное и значительно лучшее существование находится именно здесь. Взрослый в нас вслушивается, пересматривает и оценивает фиксированные в нас родительские "сообщения", решая, чему следует содействовать, а чему следует противостоять. В возрасте от года до пяти мы не в состоянии оценивать то, что нам говорят и что с нами делают. Все в нас записывается как "истинное". Функция Взрослого по отношению к Родителю состоит в переоценке этого опыта. Взрослый также прислушивается к эмоциональным ранам и проявлениям энтузиазма Ребенка, и в соответствии со зрелыми оценками и разумными размышлениями позволяет или не позволяет проявляться детским прихотям и капризам. Именно состояние нашего "я", которое мы называем Взрослым, должно доминировать, господствовать в структуре личности или, говоря языком ТА, "быть включенным".

Ребенок. Ребенок в нас – это спонтанность, живость, творчество, эмоциональная мотивация. Все эмоциональные реакции, начиная с экстаза и кончая отчаянием, коренятся именно здесь. Психологические травмы, полученные нами в предшествующих отношениях с людьми, также записаны здесь. Ребенок в нас склонен к первобытной простоте и самоуничижению. В то же время, именно он способен к восторгу, удивлению и энтузиазму. Ребенок в структуре нашей личности может принести с собой такое же счастье, какое живой, жизнерадостный ребенок в состоянии принести в семейную жизнь. Таким образом, Взрослый в нас должен позволить Ребенку выражать чувства радости и энтузиазма.

Практика настоящего ТА имеет целью научить нас распознавать в нас каждое из этих состояний. Родители догматичны и негибки. Они пользуются, главным образом, такими словами, как: "должен... не должен... всегда... никогда... раз и навсегда... если бы я был на твоем месте... чепуха... это надо делать так..." Тон голоса – командующий или снисходительный. Выражение лица – осуждающее, озабоченное, возмущенное, праведное и т.п. Ребенок обнаруживается по таким проявлениям, как: надутые губы, гримаса недовольства, нытье, вспышки раздражительности, потупленный взор, всхлипывание, прыгание от радости, хихикание, непоседливость, пронзительные крики. Его словарь пестрит такими словами, как: "Я хочу... мне нужно... не хочу... не могу... я считаю... какое мне дело... я не знаю... я чувствую... я собираюсь... дай мне..." и т.п.

С того момента, когда человек начал на практике различать состояния своего "я", он все больше приобретает возможность высвобождения своего Взрослого "я", возможность возлагать на него ответственность за те или иные поступки. Он уже не будет находиться ни под контролем узких и жестко фиксированных позиций своего Родительского "я", ни под действием ненасытных желаний своего Ребяческого "я". Его жизнь будет мягко, но неуклонно управляться разумом, хотя в то же самое время он будет счастлив, любя и признавая все хорошее, что есть в нем как в Родителе и как в Ребенке. Он будет с одобрением относиться к разумным границам и мудрости Родителя, способности к проявлению творческой активности и энтузиазму Ребенка.

В наших силах приобрести опыт в одном из рекомендованных методов. Упражнениями и настойчивостью мы можем научиться распознавать в себе те эмоциональные силы, которые оказывают влияние на наше поведение. Мы можем прибегать к необходимой самодисциплине, действуя против наших эмоций, когда они оказываются разрушительными для нас. С помощью Бога и тех, кто нас любит, мы можем переписать наше "бытописание". Кроме того, мы можем, находясь на реалистических позициях, двигаться в направлении само-принятия, само-уважения, само-понимания и само-празднования.

Глава 5

НАСУЩНЫЙ ХЛЕБ ДИАЛОГА

Они оба были священниками, оба принадлежали к одному ордену – ордену Иисуса). Их соединяла богатая событиями многолетиям дружба. Оба они прошли через трудные семинарские годы. Когда один нуждался в чутком ухе, которому можно было поведать какую-то особую нужду, другой всегда оказывался рядом.

Эта дружба оборвалась внезапно и трагически смертью одного из них. Один из друзей попал под автомобиль и погиб. Это произошло прямо перед подъездом дома, в котором они жили вместе со своей монашеской общиной.

Когда второму из друзей сказали, что его друг лежит мертвым на тротуаре перед домом, он бросился на улицу, протолкался через толпу любопытных и цепочку полицейских и упал на колени перед своим старым другом. Он осторожно обнял голову своего друга, приподнял ее и стал громко взывать к нему:

"Не умирай. Ты не можешь умереть сейчас! Ведь я так и не сказал тебе, что я любил тебя!"

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ ДИАЛОГА

Согласно определению, которое мы дали диалогу, он строится вокруг коммуникации или совместного разделения эмоций. Цель такого диалога – помочь партнерам придти к более глубокому знанию, пониманию и более полному принятию друг друга в общении любви. Диалог – это всегда движение в направлении друг к другу, к более близкому познанию друг друга через взаимное разделение, раскрытие чувств. Диалог не предназначен для решения проблем, обмена идеями, выбора, ни для того, чтобы подать совет или принять его, он не предназначен для составления каких-либо планов или опровержения чего-либо. Все это относится к сфере дискуссии. Эффективный диалог является абсолютно необходимой прелюдией к дискуссии.

Основная предпосылка диалога состоит в том, что все наши чувства являются совершенно естественными реакциями – результатом бесчисленных влияний, которые мы испытали на протяжении жизни. Они могут быть стимулированы другими, но никогда этот другой не является их причиной. Они пребывают в нас и, вероятнее всего они накопились в нас с самого детства. Они не представляют никакой опасности и совершенно непричастны к тому, что мы называем нравственностью. Ни один из нас не имеет нужды в разумном обосновании, извинении или объяснении того, почему он чувствует что-либо так, а не иначе. Вполне о'кей чувствовать так, как мы чувствуем. Единственная реальная опасность состоит в игнорировании, запрещении или отказе говорить о своих чувствах. Подавленные или невыраженные эмоции ведут к общему искажению всей человеческой личности и разнообразным болезненным симптомам.

В диалоге совершенно нет места для спора или доказывания чего-либо, т.к. диалог представляет собою исключительно обмен чувствами, и не может быть никакого спора о том, почему человек чувствует что-либо так, а не иначе. Место для спора и доказательств – это дискуссия, и супружеские пары должны, конечно, переходить от диалога к дискуссии. Мы должны знать, как думает другой, что он предпочитает, с тем, чтобы мы могли совместно строить планы и принимать решения. Проблемы, нуждающиеся в дискуссии, постоянно возникают в нашей жизни, и мы должны решать их вместе. Однако прежде чем перейти к дискуссии, мы должны быть уверены в том, что диалог закончен.

Наконец, подлинный диалог пронизан чувством сотрудничества и никак не конкуренции. Если присутствует какое-то соревнование, спор – диалога нет. Диалог – это просто обмен чувствами без какой-либо попытки анализа, рационализации или обсуждения ответственности за возникшие чувства. Если один из партнеров считает, что другой не должен чувствовать то, что тот чувствует, он по существу не понимает, о чем идет речь. Он, вероятно, отвергает саму идею диалога и, по-видимому, отвергает своего партнера как человека положительного. Однако, если супруги открывают друг в друге новые прекрасные глубокие стороны, если у них возникает чувство, что они начинают лучше узнавать друг друга, то можно сказать, что они достигли успеха в сложном искусстве диалога.

МОТИВЫ ДИАЛОГА

Много лет назад я прочитал книгу об ораторском искусстве. Первая глава этой книги называлась так: "Никогда не старайтесь быть лучшим оратором, чем человеком – ваши слушатели непременно догадаются об этом". Это было как бы комментарием к определению хорошего оратора, данного Квинтиллианом: хороший человек, который хорошо говорит. Однако здесь подразумевается, что наши мотивы обычно выходят наружу, несмотря на наши попытки скрыть их. Мы, конечно, можем совершать ошибки, и иногда нас могут понять неправильно, но с течением времени интуиция других людей в отношении нас обычно оказывается достаточной, хотя, быть может, и не всегда полной. Люди, пытающиеся вступить в диалог, должны очень внимательно прислушиваться к тем мотивам, которые являются побудительными причинами диалога. Я считаю, что имеется три вида мотивов, заслуживающих специального рассмотрения.

Вентиляция. Когда мы проветриваем комнату, то мы впускаем в нее свежий воздух. При этом мы избавляемся от прежнего спертого воздуха или от каких-либо запахов. Эмоции также накапливаются внутри нас в таком количестве, что мы чувствуем необходимость проветрить их, провентилировать, "выпустить их из груди". В виде крайней необходимости такая вентиляция может носить и случайный характер, но чем меньше таких случайностей, тем больше благоприятных возможностей для диалога, и тем лучше будут ваши взаимоотношения с другими людьми.

Вентиляция по существу своему эгоцентрична. Я хочу чувствовать себя лучше, и для этого я использую вас как мусорный бак для эмоций, от которых я хочу освободиться. Желание вентилировать такого рода эмоции в любой удобный для нас момент вполне понятно, но никто не захочет постоянно выполнять для нас роль мусорного бака или подушки для слез. Выливать на вас мой эмоциональный дискомфорт, чтобы мне самому чувствовать себя лучше, было бы эгоистичным. Если это становится привычкой, то развивается эгоцентрическая личность, и такой человек располагает весьма малыми возможностями для диалога я любви.

Манипуляция. Второй возможный мотив диалога, который следует рассмотреть, может быть назван манипуляцией. Любовь, как мы уже говорили, по своему самому существу является освобождающей. Любовь говорит: "Что я могу для тебя сделать? Каким тебе нужно, чтобы я был?" В случае манипуляции вопросом, хотя и не высказываемым вслух, является прямо обратное: "Что ты можешь для меня сделать?" Манипуляция – это тот или иной способ давления на другого для исполнения моих потребностей. Конечно, очевидно, что бывают моменты, когда я нуждаюсь в помощи близкого человека, в том, чтобы он выслушал меня, побыл со мною. Необходимо, чтобы я мог свободно попросить его об этом, не боясь натолкнуться на отказ.

Однако манипуляция в качестве мотива для диалога подразумевает, что один человек говорит с другим, описывая ему свои чувства для того, чтобы этот другой сделал что-либо в отношении этих его чувств. Манипуляция заставляет другого человека чувствовать ответственность за эмоции, переживаемые, например, мною. Например, я могу сказать вам, что я одинок. Само по себе это просто некий факт, что я переживаю некоторый период одиночества, и я хочу, чтобы вы об этом знали, так как я хочу, чтобы вы знали меня. Но я могу сказать вам об этом таким образом, что будет ясно подразумеваться, что вы ответственны за то, чтобы мое одиночество было чем-то заполненным. Теми или иными интонациями голоса, теми или иными словами или выражениями я заставлю вас почувствовать необходимость удовлетворить мою нужду. Косвенным образом, используя те или иные эмоциональные рычаги, я понуждаю вас решать мою проблему.

Не существует прямых способов для обнаружения вентиляции или манипуляции как скрытых мотивов диалога. Следует помнить, однако, что если мы впадаем в это искушение, то мы, конечно, можем протестовать, доказывая свою невиновность, и даже убеждать в этом самих себя, но другие все равно знают об этом. Никогда не старайтесь быть лучшим оратором, чем человеком, ваши слушатели догадаются об этом. Когда в качестве наших привычных мотивов выступают желания вентиляции или манипуляции, мы превращаем людей в предметы. Мы ценим их и имеем с ними дело только в пределах их ценности деятельности и полезности для нас. Когда в диалоге партнеры действуют таким образом, они деградируют сами и разрушают отношения между собой. Они очень скоро сползут к монологу, а это путь, ведущий к отчуждению, одиночеству, путь, ведущий в никуда.

Коммуникация. Единственный мотив, который может привести к подлинному диалогу – это желание коммуникации, общения. Мы уже сказали, что общение означает соучастие, разделение, и что человек разделяет с другим свое подлинное "я", когда разделяет с ним свои чувства. Следовательно, единственно верным мотивом для диалога будет желание дать другому самое драгоценное, что только могу я дать – самого себя в самораскрытии, в наибольшей прозрачности, достигаемой именно в диалоге.

Замечание. Я уверен, что вы, так же, как и я, временами чувствовали, что другие не интересуются вами по-настоящему. Даже те, кто, как мы полагаем, любят нас, и которых мы сами любим, иногда не проявляют особого интереса, слушая нас. Я знаю немало жен, которые чувствуют такое отношение со стороны своих мужей, и наоборот. То же самое я нередко слышал от молодых людей, которым казалось, что их родители не интересуются ими. На самом деле я думаю, что многие или большинство этих случаев могут объясняться тем, что "отвергнутая" сторона использовала при самораскрытии один из первых двух мотивов – либо вентиляцию, либо манипуляцию. Я знаю по собственному опыту, что переживаю определенный дискомфорт, когда я чувствую, что меня используют, или мною манипулируют. Я в этом случае начинаю посматривать на часы, ища повода, чтобы уйти. Человек – существо общительное по самой своей природе. Закон общительности написан в наших сердцах. Однако это желание познавать и быть познанным не включает в себя желание стать мусорным баком или человеком, решающим проблемы других.

ДОВЕРИЕ – ЭТО ВЫБОР

Любой из нас, когда размышлял о том, стоит ли ему пойти на риск эмоциональной открытости, спрашивал себя: "Могу ли я довериться ему? Как далеко можно пойти в этом доверии? Поймет ли он меня или отвергнет мои чувства? Вдруг он посмеется надо мной или начнет меня жалеть?" Лучший способ убедиться в том, годится ли температура воды для купания, – войти в воду по щиколотку. К сожалению, большинство из нас предпочитают оставаться на бережке, желая удостовериться в этом как-то иначе, и в результате никогда не входят в исцеляющие воды диалога.

Ожидание в целях получения абсолютной гарантии доверия напоминает мне один забавный случай. Мать одного мальчика отвечала друзьям своего сына, звавшим его купаться: "Я не позволю Майклу входить в воду до тех пор, пока он не научится плавать!" Очевидно, единственный способ научиться плавать – это войти в воду. Точно также единственный способ научиться доверию – доверять.

Диалог не может быть отложен. Суд не может вынести приговора до тех пор, пока судебное разбирательство не окончено. Также и диалог требует волевого акта – я решаюсь довериться вам. Я не могу быть уверен. Возможно, вы разочаруете меня. Но я должен пойти на риск, должен попробовать открыть вам свои самые трепетные чувства, потому что я хочу отдать вам мой самый ценный дар – потому что я люблю вас. Именно потому, что я вас люблю, я готов принести вам мой самый ценный дар – мое доверие.

МИФ ОБ УЕДИНЕНИИ

Одна из наших острейших потребностей, которая легко может превратиться в невротическую озабоченность, – это потребность в ощущении безопасности. Так, большинство из нас хочет иметь свою собственную комнату с надписью на двери: "Не беспокоить!" Мы хотим иметь безопасное место, забаррикадированное от вторжения других с их зондирующими вопросами и желанием расследовать про нас все. Нет более болезненной обнаженности, чем обнаженность психологическая. Из этой потребности в ощущении безопасности и защищенности от пытливых посторонних глаз вырастает миф о том, что каждый нуждается в собственном личном убежище, куда никто кроме него не войдет. И тем не менее, это всего лишь миф, в отношении которого мы желали бы, чтобы он был правдой, но от этого он не перестает быть мифом.

Гораздо больше, чем в каком-то уголке, предназначенном исключительно для нас, мы нуждаемся в том, чтобы у нас был кто-то (абсолютно доверенное лицо, конфидент), кто знал бы нас как свои пять пальцев, а также были кто-то еще, (близкие друзья), знающие нас очень хорошо. Убежище для уединения, которое мы создаем в качестве места, куда можно убежать и куда никто не сможет за нами последовать, означает смерть для человеческой близости, так необходимой для полноты человеческой жизни.

Во-первых, надо заметить, и это стало сейчас уже общим местом, что я могу знать о себе самом лишь в той мере, в какой у меня хватает смелости довериться вам. Если я себя чувствую с вами совершенно свободно в месте, над которым красуется надпись: "Не беспокоить!", это, несомненно, означает, что поддерживаемый вашим обществом, я смогу войти в такие места внутри меня, о существовании которых я никогда раньше даже не подозревал. Я войду в такие места, куда я ни за что не смог бы войти один. Я нуждаюсь в том, чтобы моя рука была в вашей руке, нуждаюсь в вере в вашу преданность и вашу безусловную любовь, даже для того, чтобы попытаться быть просто честным с самим собой.

Во-вторых, ваша любовь будет эффективна лишь в той мере, в какой я доверяю себя вам. Когда вы говорите мне, прибегая к любому из бесчисленных способов, что любите меня, я хочу верить в то, что вы действительно знаете меня. Если я в какой-то мере буду прятаться от вас, то в той же мере будет урезано значение вашей любви ко мне. Я всегда буду бояться, что вы любите только лишь часть меня, ту самую, которую я вам позволил узнать, и что если вы узнаете меня по-настоящему, всего меня, то вы не будете меня любить. Любовь идет вслед за познаванием другого, так что вы можете полюбить меня лишь в той мере, в какой я позволил вам меня узнать.

Совершенно верно, что при любом общении доброта без честности – этот сентиментальность, но так же верно и то, что честность без доброты становится жестокостью. Подлинное общение предполагает способность быть одновременно по-настоящему честным и по-настоящему добрым. Хотя это является одним из самых трудных правил диалога, об эмоциях следует говорить именно тогда, когда их испытываешь, и именно тому человеку, с которым эти эмоции связаны, доброта может нам весьма помочь в отношении того, как мы будем говорить о своих эмоциях.

Но что можно сказать о таких вещах, которые не являются в точном смысле слова эмоциями, но скорее старыми "запертыми комнатами", которые длительное время представляли часть нашего человеческого багажа и были узловыми пунктами многих наших эмоций? Нередко эти "секреты прошлого" оказывают определенное воздействие на наш собственный образ, каким мы его сами видим, и на наше поведение. Предположим, что это какая-то унизительная постыдная ошибка в прошлом или невротическая склонность, о которой никто не знает. Возможно, если я скажу об этом своему партнеру в одном из диалогов, то он начнет иначе думать обо мне. Он, может быть, даже усомнится в моей нормальности.

Некоторые говорят, что нельзя быть совершенно открытыми и честными с теми, кого любишь. Это может оказаться для нас непосильным. Эти люди говорят, что мы должны быть настоящими лишь в той части себя, которую мы открываем. По причинам, о которых я говорил выше, я не верю всему этому, Я лишь считаю, что сообщение о таких вещах, которые не являются в точном смысле эмоциями, но которые оказывают на наши чувства большое влияние, следует делать с определенной осторожностью и в подходящее время.

Каждый человек должен сам принимать решение в отношении стабильности его отношений с другим, о глубине понимания и принятия. По всей вероятности, такого рода сообщение должно быть сделано тогда же, когда человек об этой вещи вспомнил, или же, если это кажется слишком неосторожным шагом, то откровенность такого рода следует отложить до какого-то момента в будущем, когда будет достигнута необходимая глубина понимания и принятия. Постоянное утаивание будет постоянным ущербом во взаимоотношениях и препятствием к той любви, которая могла бы быть.

ОБВИНЕНИЯ – НЕДОПУСТИМЫ

Из всех вещей, угрожающих подлинному диалогу, особенно следует избегать вторжения в диалог обвинений либо партнера, либо самого себя. Мы уже говорили, что никто не может быть причиной наших эмоций, но может лишь стимулировать те эмоции, которые уже есть в нас. Самый обычный путь, через который обвинение проникает в диалог и разрушает его, лежит через дверь уверенности в том, что именно вы являетесь причиной, вызвавшей мои эмоции, или что имеется по крайней мере очевидная связь между вашими действиями и моими эмоциями, – "любой на моем месте отреагировал бы точно так же!" Обе реакции основаны на обвинении, и оба обвинения неправомочны.

Например, мы с вами договорились встретиться в определенном месте в определенное время. Вы опоздали на полчаса. Я ужасно рассердился. Мне в этом случае следует сказать вам об этом, как о простом факте, подразумевая только, что во мне живет нечто такое, что отвечает гневом, когда мне приходится кого-то ждать. Но представьте себе возможные осуждающие обвинения, которые могут излиться через мои слова, интонации, выражение лица.

"Ты мог бы придти вовремя!"

"Ты поступил невежливо!"

"Тебе наплевать на меня!"

"Какая же это любовь к ближнему!"

"Ты никогда не можешь придти вовремя!"

"Ты просто эгоист!"

"Ты сделал это мне назло!"

"Вот почему у тебя нет друзей!"

"Ты вообще не умеешь рассчитывать время!"

"Только ты можешь ухитриться опоздать в такое место!"

и т.д.

Заметьте, что все эти обвинения, очевидно, ставят меня в позицию превосходства в нашем диалоге. Это своего рода "презумпция превосходства", которая не должна иметь места в подлинном диалоге. Вы имеете полное право на собственные эмоции типа смущения или фрустрации. Но когда я решаю, что правота на моей стороне, и занимаю привилегированную и высокомерную позицию, то очевидно, что скорее следует заняться моими эмоциями, а не вашими. Обвинение – смерть для подлинного диалога. Более того, обвинения, которые мы выдвигаем в таких случаях, обычно включают в себя косвенную разрушительную критику, которая убивает самопринятие, само-уважение и само-празднование. И когда такие обвинения вторгаются в отношения, любовь, уходит.

КАК ГОВОРИТЬ В ДИАЛОГЕ

Расположение к диалогу кратко может быть сформулировано так: Я хочу, чтобы ты узнал меня. Я вступаю в диалог в поисках тесного взаимопонимания, а совсем не для того, чтобы достичь какой-то победы. Я хочу разделить с вами самое ценное, что у меня есть, – самого себя. Предупреждающие флажки эмоций развешены повсюду, предупреждая о рискованности задуманного. Но я иду на этот риск ради вас и хочу предпринять этот акт любви. Я знаю, что не может быть дара любви без принесения в дар самого себя.

Я знаю также, что являюсь просящим через это мое самораскрытие. Я прошу прежде всего вашего внимания и принятия меня. Я приглашаю вас к тому же, что делаю я, то есть разделить ваше "я" со мною. Вы также инстинктивно чувствуете, что здесь есть определенный риск. Возможно, сам факт того, что я иду на этот риск, ободрит вас также пойти на этот риск ради меня. Как только вы будете готовы пойти на этот риск, я всегда буду рад встретить вас. Вам нет необходимости чувствовать, что вы должны ответить мне в тех же словах, что и я, и в то же самое время, что и я. Любовь свободна, так что моя любовь к вам должна оставлять вас свободным для того, чтобы вы могли ответить мне своим собственным способом, и в то время, которое является для вас наилучшим.

Сущность риска состоит в следующем – у меня есть некоторая нужда, и когда я открываю вам мои чувства, вы узнаете об этом. Я говорю вам о моем одиночестве, моей обескураженности, саможалении, моих страхах перед лицом жизни. Тем самым взрывается миф о моей самодостаточности. У меня больше нет моих старых фасадов – бесстрастия или бравады, за которыми я прятался. Претензия на мою самодостаточность была одновременно и самоподдержкой и самозащитой. Но это удерживало вас от возможности по-настоящему узнать меня. И вот теперь я собираюсь этим пожертвовать, потому что я хочу, чтобы вы знали меня по-настоящему. Теперь, когда я оставил все мои старые игры, мою защиту с помощью притворства или тех или иных претензий, когда я остаюсь перед вами как бы совершенно обнаженным, останетесь ли вы рядом со мной, покроете ли вы меня мягкими одеждами вашего понимания?

Довольно легко увидеть, почему этот риск необходим в отношениях любви. Любовь, как мы уже сказали, ставит вопрос: "Каким вам нужно, чтобы я был?" Если я не желаю признать мои нужды честно и открыто, тогда в моей жизни не остается места для вашей любви. Вы никогда не сможете почувствовать, что вы действительно важны для меня. И вы в конце концов оставите меня. В этом случае вы никогда не захотите быть еще одной парой рук, аплодирующих в аудитории, перед которой я выступаю.

Итак, я выхожу к вам в диалоге, желая, чтобы вы узнали меня, желая пойти на этот существенный риск ясности в откровении о моих чувствах. Поступая так, я должен помнить, что то, что я говорю вам, является исключительно моим, которое я вам предлагаю. Сущность моего откровения – это не мои мысли. Любой человек может знать все мои мысли, которые я когда-либо высказывал, но по-настоящему он не будет знать меня. Я должен разделить с вами мои глубочайшие чувства. Если кто-либо знает мои чувства, он знает меня. Когда я делюсь с вами чем-либо из хранилища моих мыслей, мнений или предпочтений, я так или иначе знаю, что я даю вам нечто от моего излишка. Когда же я делюсь с вами моими глубочайшими чувствами, то я отдаю самую мою сущность. Я отдаю вам то, что по-настоящему значимо во мне.

Следует также помнить, что каждый человек чувствует и переживает эмоции, общие для всех людей, но каждый из нас их переживает своим особенным образом. Мои ощущения депрессии или душевной раны не похожи на ваши. Справедливо также и то, что каждый человек реагирует и в физическом отношении различным образом. У некоторых людей развивается очень сильная телесная чувствительность под влиянием определенных эмоций, в то время как другие реагируют на те же самые воздействия оцепенением или окоченением. Точно так же различны и социальные реакции людей. Одни люди, когда испытывают душевные раны, хотят лишь одного – побыть одни, в то время как другие инстинктивно ищут кого-то, кому они могли бы описать свои душевные травмы.

Итак, говорящий о своих внутренних переживаниях в диалоге, должен описывать свои чувства как исключительно свои собственные и с максимально возможной живостью и наглядностью. Я помню, когда Адлаи Стевенсон II потерпел поражение во время своего второго баллотирования в президенты, он сказал, что чувствует себя как маленький мальчик, который страшно переживает потерю своей любимой игрушки. "Это слишком больно для того, чтобы смеяться, и я слишком стар для того, чтобы плакать". Конечно, обладание тем же даром красноречия, что и у Стевенсона, является большой помощью, но каждый из нас должен работать с тем, что он имеет, даже если то, что он говорит, не становится немедленно заносимым на скрижали истории или цитируемым на страницах учебников. Я могу сказать, что чувствую себя как: "Если бы эти похороны все еще продолжались в моем сердце... Я чувствую себя как галька на берегу моря... Я чувствую себя как почтовый штемпель в огромном почтовом отделении жизни..." Для того, чтобы достичь качественного эмоционального описания, которое позволило бы моему слушателю пережить те же самые эмоции, что и я, мне необходимо прежде всего постараться вновь пережить те же эмоции настолько глубоко, насколько для меня это возможно. Большинство людей не уделяет достаточно времени тому, чтобы позволить своим эмоциям подняться на поверхность, и не прислушиваются к ним достаточно внимательным образом. Обычно мы поддаемся искушению уйти в какое-либо отвлечение или спешим уйти в интеллектуальный анализ наших чувств, но никогда по-настоящему сознательно не принимаем свои эмоции. Очевидно, что я могу сообщить вам только то, что я сам могу услышать в глубине моего сердца. Если я не буду слушать достаточно внимательно и полно поднимающиеся во мне эмоции, то и поднимающиеся во мне звуки будут весьма неясными, и мое описание будет также оставаться неясным. Неясные звуки и описания не приведут к глубокому разделению вами моих чувств, они не приведут к жизненному пику коммуникации, который изменяет и углубляет отношения любви. В диалоге я, как говорящий, должен выражаться столь живо и ярко, чтобы вы могли почувствовать и пережить мои мысли. Я не должен желать просто рассказать вам о моих эмоциях, я должен перенести их в вас. При этом я хочу, чтобы вы почувствовали вкус той горечи, которую я переживаю, того ощущения моей неудачи, которое я чувствую, или буквально почувствовали биение адреналина в моей крови в случае переживания мною успеха. В диалоге я не говорю вам обо мне некие "истины", но говорю лишь одну истину обо мне, истину, справедливую на данный момент моей жизни. Следует помнить, что именно мои чувства делают из меня индивидуальность, именно они делают меня отличным от всех остальных. И эти чувства, которые я испытываю сейчас, делают меня другим по сравнению с тем, каким я был раньше, или тем, каким я буду когда-нибудь позже. Я хочу разделить с вами этот неповторимый момент моей личной истории.

Наконец, необходимо помнить о том, что какая-то часть контекста, описывающая то, что происходило, является необходимой для передачи эмоционального содержания диалога. Полное сообщение может быть представлено как бы состоящим из трех частей. 1) Краткое описание себя в терминах физических или субъективных влияний, которые могли оказать свое воздействие на ваше эмоциональное состояние. Например, "Я был очень усталым... Я нахожусь на строгой диете... Неделю назад я бросил курить", 2) Затем следует сказать о специфических событиях дня, которые стимулировали эмоции, о которых вы говорите: "Мне было отказано в повышении, о котором я просил... Я видел этот фильм и... Я провалился на экзамене по химии... Вы сказали, что вы слишком заняты и не сможете помочь мне..." 3) И, наконец, сами эмоции. Первые два пункта могут быть сообщены очень кратко, поскольку их функция – только передать некоторый контекст, создать некоторую перспективу для эмоций, которые составляют сущность диалога.

КАК СЛУШАТЬ В ДИАЛОГЕ

Бог дал нам два уха и только один рот. Ирландцы интерпретируют это как Божественное указание на то, что мы должны слушать в два раза больше, чем говорить. Правда это или нет, но 50% нашего успеха в диалоге определяется тем, насколько хорошо мы слушаем. Поль Торнье называет "диалогом глухих тот диалог, в котором ни один по-настоящему не слушает". Если человек не слушает, то это происходит либо потому, что он не интересуется тем, что говорят, либо потому, что он чувствует угрозу в том, что он может услышать. Следовательно, настоящий диалог и настоящее слышание относится к области понимания и любви. Настоящий диалог может происходить только здесь. Любое предчувствие конкуренции или обвинений является знаком того, что диалог не может быть достигнут. Риуэл Хоу в своей книге "Чудо диалога" говорит, что "каждый человек является потенциально враждебным, даже тот, кого мы любим. Только через диалог мы спасаемся от этого враждебного отношения друг к другу. Диалог для любви то же самое, что кровь для тела".

Специальной добродетелью слушателя в диалоге является эмпатия (вчувствование, проникновение). Настоящий слушатель хочет только понять, достичь в данный момент того, чтобы он мог честно сказать: "Я слушаю вас, я разделяю все это вместе с вами". Чтобы сделать это, он должен быть в состоянии выйти за пределы самого себя в этом акте слушания. Он не боится того, что он услышит, потому что все, что он ищет, – это понимание, но ни в коем случае не победа. У него нет ни готовых предположений, ни скорых решений, у него нет розовых цветочков жалости, которыми он спешит вас утешить. Он не перебивает вас, за исключением того, когда это необходимо ему, чтобы лучше понять вас. Он не думает, что ответить в то время, пока вы говорите, и когда эмоции говорящего принимают ясную, отчетливую форму, он принимает их в себя. Он не просто терпит их, снисходительно говоря про себя: "Ну что ж, я позволю тебе излить твои эмоции".

Основная черта подлинного слушателя – признание и уважение инаковости своего собеседника. Многие люди как будто несут внутри самих себя маленький проверочный листок, с которым они выходят навстречу другим, используя его в качестве теста на сходство... Такие люди хотели бы, чтобы весь мир был копией их самих. Классической фигурой такого неслушающего человека является Арчи Банкер в наших телевизионных программах. Арчи говорит к людям, но не им, не с ними. Он имеет готовые ответы на все темы и все вопросы. Он представляет собой живой портрет закрытого человека. Он едва ли знает об этом, да это для него и не важно. Такой человек не может слушать.

Мы все, конечно, смеемся над Арчи – он напоминает нам кого-то из наших знакомых. Но если мы будем достаточно честными с самими собой, то мы не сможем не признать, что внутри каждого из нас существует такой же маленький Арчи Банкер, который не умеет слушать по-настоящему. Он чувствует себя вполне безопасно и вполне удовлетворен тем, что он есть. Другие люди являются для него просто пешками, которые можно переставлять так, чтобы они наилучшим образом служили ему.

Слушание в диалоге является в большей мере слушанием значения слов, чем самих слов. Это слушание больше сердцем, чем головой. Можно сказать, что и сам диалог является больше сферой сердца, чем сферой ума. Само слушание является скорее погружением, чем размышлением над значением слов. В настоящем слушании мы улавливаем то, что стоит за словами, смотрим сквозь слова, ищем личность, которая открывается за ними. Слушание является поиском, цель которого – найти сокровище истинной личности, открывающееся нам как через слова, так и без слов. Конечно, это семантическая проблема. Те же самые слова звучат для меня не так, как они звучат для вас. Следовательно, я никогда не смогу сказать вам, что вы сказали, а только то, что я услышал. Я должен перефразировать то, что вы сказали, и проверить это вместе с вами для того, чтобы быть уверенным в том, что то, что вышло из вашего сознания и сердца, достигло моего сознания и моего сердца в неизменном виде.

Габриэль Марсель говорит, что "близость и доступность" являются сутью любви. Я должен быть свободен (доступность) в том, чтобы оставить мое собственное "я", оставить мой собственный эгоизм и выйти навстречу вам в полной готовности слушать и в уверенности в том, что ко мне отнесутся со вниманием (близость). Пока я слушаю вас, вы становитесь центром моего мира, фокусом моего внимания. Моя доступность предполагает, что я не настолько заполнен своими эмоциями, что не могу оставить их, что я могу слушать вас с глубоким чувством эмпатии к вам и вашим эмоциям. Освобождение от нарциссизма, от занятости самим собой, особенно, когда мои эмоции являются болезненными, довольно трудно, но это существенно необходимо для истинного слушания в подлинном диалоге. Я не могу просто "казаться" заинтересованным в вас и в том, что вы говорите мне, пока я на самом деле отвлекаюсь на множество других вещей. Я должен по-настоящему ощущать и передать вам реальность этого ощущения, что мое время и мое сердце принадлежат вам, и что в целом мире для меня нет ничего более важного, чем вы.

Если я успешен в слушании, то я, поддерживая своего собеседника, сообщаю ему об этом: "Я слушаю вас!" Его реакция будет что-нибудь вроде: "Слава Богу! Кто-то, наконец, знает, что происходит со мной!"

Хороший слушатель относится с неизменным уважением к неисчерпаемой тайне человеческой личности и к ее бесконечному разнообразию. Каждый опыт диалога является новым откровением, новым открытием, новым приключением в сфере ранее неизвестного. У хорошего слушателя нет заранее готовых и проверенных ожиданий или предвидений относительного того, что скажет или что откроет ему его собеседник. Наличие таких ожиданий в отношении того, что собеседник может или не может сказать, представляет собой ловушку под названием "должен был бы", а эта категория "должен был бы" совершенно неприменима к богатству человеческих эмоций.

Наконец, несколько слов в порядке предупреждения относительно "техники супрессии". Как каждый знает, сообщение, коммуникация могут быть либо словесными, либо обходиться без слов. Мы можем предотвратить, супрессировать предполагаемый разговор, избежать его различными способами, и мы, вероятно, так и поступим, если мы почувствуем, что в диалоге что-то нам угрожает. Мы можем сказать что-либо циничное или грубое, или каким-либо косвенным образом затронуть чувства собеседника, не произнося ни слова. Я, например, могу начать зевать, посматривать на часы, что-то жевать, поднимать брови, неожиданно наклоняться вперед, изменять тон голоса. В любом случае это будет сигналом окончания разговора, и вы поймете, что что-то не так. Психоаналитики, применяющие традиционную кушетку, обычно сидят вне поля зрения лежащего не кушетке пациента, так, чтобы ни одна из их реакций не была бы неправильно понята и не вызвала бы у пациента неожиданную остановку его рассказа.

Оценивая вашу способность слушать в диалоге, мы должны обратить внимание на возможное вмешательство всей этой техники супрессии. Однако более существенной, чем наша собственная оценка, и, конечно, гораздо более важной для успеха наших попыток к диалогу будет реакция нашего партнера по диалогу. Нам следует искренне спрашивать своих партнеров, насколько часто и какие именно особенности нашего поведения они принимали как "сигналы закончить", чувствовали "пора кончать". Помните, что люди воспринимают не то, что вы им сказали, а то, что они от вас услышали.

СЛУЧАИ ОТСУТСТВИЯ СОТРУДHИЧЕСТВА У ПАРТНЕРОВ

Наиболее частыми возражениями и вопросами, возникающими в отношении диалога, являются примерно такие: "Что, если я стараюсь, а мой партнер просто не хочет сотрудничать со мной? Он просто не открывает своих чувств". Многие люди предъявляют претензии в связи с неудавшимся опытом диалога, так сказать, неоплаченным самораскрытием. Причины этих случаев часто очень трудны для анализа.

Тем не менее, имеется несколько предпосылок или предположений, которые человек, находящийся в таком положении, может исследовать и оценить со всей честностью, на которую он способен. Прежде всего я предполагаю, что все люди хотят открыться, хотят, чтобы их узнали и полюбили. Одиночество и покинутость являются весьма болезненными состояниями и могут продолжаться только тогда, когда человеку угрожает что-то худшее. Если мой партнер остается закрытым, то он либо чего-то боится, либо считает, что ему есть чего бояться. Имеется несколько способов ободрить его, и не следует от них отказываться.

Большинство психологов придерживаются того мнения, что если один из партнеров в отношениях любви по-настоящему открывается другому в акте самораскрытия, то этот другой скоро ответит тем же. В основе такого реципрокного ответа лежит следующее: вы доверяете мне, Я доверяю Вам. Следовательно, люди, которые сталкиваются с партнером и которым не удается кооперироваться, могут поставить перед собой следующие вопросы:

1. Действительно ли я открываю себя полностью в акте любви? Или я просто вентилирую мои собственные эмоции, манипулирую моим партнером?

2. Действительно ли я хочу единства, хочу узнать партнера и быть узнанным самому? Или мои усилия в диалоге в действительности имели целью мое собственное счастье и удовлетворение?

3. Призываю ли я моего партнера к открытости только моей собственной открытостью или я оказываю на него давление, ставя ему как бы контрольные вопросы в той сфере, в которой он не хочет открыться добровольно? Не способствую ли я тому, что он уходит в позицию защиты в результате моей прямой атаки на сферу его чувств и переживаний?

4. Имеется ли у меня чувство, что мы с ним соработники, или я чувствую в нем скорее конкурента? Хочу ли я, чтобы мой партнер был со мною открытым ради моих собственных целей или ради его? Если бы он действительно открылся, то ощущал бы я это как победу моей настойчивости или как его победу над своей закрытостью?

5. Не подавлял ли я свои чувства? Причем я сам мог и не знать об этом. Не выглядел ли я сам угнетенным и озабоченным настолько, что никто не захотел бы говорить мне правду? Или, быть может, я выглядел настолько доминирующим, что никто не захотел бы рисковать своей индивидуальностью в общении со мной?

6. Каким образом мне удавалось достичь открытости моего партнера в прошлом? Не использовал ли я когда-либо его откровенности в качестве некоего "ответного удара", как некоего аргумента?

7. Открывал ли я сам мои собственные нужды, недостатки или какую-то неполноту таким образом, чтобы мой партнер убеждался в том, что ему можно не бояться меня? Знает ли мой партнер о моей потребности в том, чтобы он знал меня, чтобы он разделил со мною то, что он есть, и то, что есть в нем самом?

8. Не являюсь ли я человеком, который производит впечатление, всегда готового дать совет? Нет ли у меня такого ощущения, будто я знаю, что является наилучшим для других людей, а они сами даже не понимают этого?

9. Как говорил я моему партнеру о каких-то конфиденциальных вещах, которые я слышал от других? Не мог ли он увидеть во мне осуждающего, резкого или в нехорошем смысле снисходительного человека? Быть может, он видит, так сказать, высохшие капли крови других людей на моих руках и не хочет рисковать собой?

10. Быть может я слишком заполнен моими собственными эмоциями для того, чтобы быть по-настоящему пригодным для моего партнера?

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Очевидно, что самым трудным вопросом в отношении другого является вопрос о отрицательных эмоциях. Что делать, если я чувствую враждебность или даже агрессивность по отношению к вам? Это случается, конечно, даже в самых лучших семьях. Но здесь заключены, несомненно, определенный риск и опасность, если я буду говорить вам о моем отвержении вас, о гневе, горечи или враждебности. В то время как не будет почти никакого риска, если я буду говорить вам о благоприятных чувствах, о моей любви к вам. Прежде всего я чувствую полную уверенность в том, что возрастание в настоящей любви требует полной честности между обоими партнерами. С самого начала они должны быть согласны в том, что отрицательные эмоции должны встречать такой же благожелательный прием в диалоге, как и позитивные. Для того, чтобы вполне ясно увидеть, что этот путь полной честности совершенно правилен, мы должны напомнить себе тот факт, что единственной альтернативой к такому разделению чувств в диалоге является "отстранение" этих отрицательных чувств. Результатом будет либо – в отношении себя – головная боль, язва и т.д., либо – по отношению к другим – периоды обиженного молчания, игра в удерживание внутри себя знаков внимания и т.д., или – по отношению к невинным ближним – раздражительность на детей, раздражительность на работе, в школе и т.д.

Во-вторых, мы должны быть уверенными в том, что "трения", возникающие в результате отрицательных эмоций, вовсе не являются плохим признаком, но скорее признаком здоровья и жизненности взаимоотношений. Напротив, отсутствие напряжений или трений всегда является плохим признаком: в этом случае взаимоотношения либо умирают, либо уже умерли. Там, где есть жизнь, там всегда есть некое жизненное напряжение. Гибран говорит, что мы легко можем забыть тех, с кем мы смеялись, но мы никогда не забудем тех, с кем мы плакали. Справедливо также и то, что во всяких отношениях должны быть свои кризисы. Они в действительности являются приглашением подняться над тем уютным плато, где бы мы хотели засидеться подольше. Кризисы, несомненно, являются приглашением к росту, и те, кто мужественно принимают эти приглашения, найдут новые и свежие аспекты в своих взаимоотношениях с людьми.

Все больше и больше людей, получивших свое образование в нашем мире рекламы, согласно которому успех и удовольствие являются законами жизни, бегут от своих отношений любви, разделываются с ними даже без настоящей попытки постараться что-то восстановить, испытать свои способности в этом. Почти столь же печальное впечатление производят и те, кто отказывается пережить состояние кризиса, потому что они не желают терпеть болезненных напряжений, которые, однако, являются частью растущих взаимоотношений любви. Они предпочитают грустно находиться в сумерках, которые называют "перемирие".

Однако, если вы действительно покупаете то, что я продаю, то совершенно ясно, что едва ли существует слишком большая опасность переусердствовать в деле сообщения отрицательных эмоций. Я продолжаю решительно настаивать на том, что никто не может быть причиной наших эмоций, и что осуждение, обвинение, возложение ответственности за что-либо на другого являются чуждыми диалогу. "Итак, я крайне рассержен", – говорит мастер искусного диалога. – "Я рассержен, потому что ты опоздал. Я очень хорошо знаю, что этот гнев просто есть моя реакция на эту ситуацию, потому что есть что-то такое во мне. Я также знаю, что есть другие люди, психологически менее ранимые, чем я, которые будут реагировать иначе, возможно, более приятным образом, но вот это есть я в данный момент моей жизни. Я чувствую гнев и даже стремление покарать обидчика. Я даже чувствую сильное мстительное желание, чтобы ты также прошел через такого рода фрустрацию или испытал такое же неудобство, как я, ожидая тебя. Конечно, я так не сделаю. Мои эмоции не таковы, чтобы я принял такое решение. Я просто хочу, чтобы ты знал о том, что я чувствую. Я чувствую, как во мне поднимаются гнев и мстительность, так во всяком случае мне кажется, и мне хочется, чтобы ты знал об этом, потому что я хочу, чтобы ты знал меня".

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ВОПРОС

То, о чем мы будем говорить, не является в прямом смысле частью диалога, так как это включает в себя определенное суждение и решение, но в то же время это является почти волшебным помощником диалога. Речь идет о простом вопросе: "Ты простишь меня?" Начало большинства человеческих трудностей, которые разрушают любовь и диалог, лежит в том, что я бы назвал "раненым духом". Например, я говорю вам что-то такое, что ранит вас, или тоном, ранящим вас. Я сам могу понимать или не понимать того действия, которое производит мой тон или мои слова на вас, но вы, тем не менее, в той или иной степени огорчены этим. Может также случиться, что вы не говорите мне о вашей боли и находите ее выход как-то помимо меня. В этом случае мы легко можем попасть в ловушку бесконечной игры в виде постоянного спора. Когда это начинается, уровень общения падает, отношения обескровливаются, и возникает реальная нужда в исцелении.

То, что я предлагаю здесь, может восстановить самые отчужденные взаимоотношения, почти чудесным образом исцелить их посредством простого, но искреннего вопроса: "Ты прощаешь меня?" Спрашивая так, мы не имеем в виду никакого порицания. Я не решаю, кто из нас был прав, а кто виноват. Я просто прошу вас вернуть меня обратно в сферу вашей любви, по отношению к которой я оказался отделенным. Признание необходимости в прощении является наиболее эффективным средством восстановления раненых душ. Никакие взаимоотношения не могут продолжаться достаточно долго без этого.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАГРАДА ЗА НАСТОЙЧИВОСТЬ

Мы уже говорили о том, что любое предполагаемое соревнование подрывает взаимоотношения любви и практику диалога. Дух сотрудничества принимает как само собой разумеющееся, что мы посвятили себя друг другу в отношениях любви, что мы хотим нести тяготы друг друга, разделять все наши радости. Мы утратили оба наших "Я", чтобы стать одним "МЫ". Мы будем работать, принимая вызовы жизни совместно. По временам нам будет сопутствовать успех, иногда мы будем терпеть неудачу, но мы будем вместе. Это чувство "совместности" может стать самым восхитительным и наиболее поддерживающим чувством из всех, которые мы можем иметь. Это радость достижения совместности в совместной работе, в единстве.

Если самопризнание, празднование является действительно началом любви и полноты жизни, то мы достигнем их вместе. Вы будете смотреть в мои глаза и видеть там главную причину для вашего само-празднования, и я буду видеть то, что я прекрасен, буду видеть мою значимость в ваших глазах. Я хочу быть первым из приглашенных гостей на вашем само-праздновании. И я хочу, чтобы вы пришли и на мой праздник, потому что без вас этот праздник никогда не состоится. Там, где есть единство, подобное этому, бабочки счастья никогда не смогут отлететь слишком далеко.

Глава 6

УПРАЖНЕНИЯ В ДИАЛОГЕ

Если бы мне осталось жить совсем недолго, я немедленно встретилась бы со всеми людьми, которых я по-настоящему любила, и я сделала бы так, чтобы они знали, что я действительно любила их. Затем я прослушала бы все грампластинки, которые мне нравились, и спела бы все мои любимые песни. О! И еще я бы танцевала. Танцевала бы всю ночь.

Я смотрела бы на голубое небо и ощущала бы теплоту солнечных лучей. Я сказала бы луне и звездам, как они замечательны и прекрасны. Я сказала бы "прощайте" всем моим вещам – моей одежде, моим книгам, моим безделушкам. Затем я поблагодарила бы Бога за величайший дар жизни и умерла бы на Его руках.

Из университетского "Журнала для девушек".

СВИДЕТЕЛЬСТВА ОТКРОВЕННОСТИ

Когда я начал преподавать в крупнейшем частном университете штата Иллинойс, у меня возникло ощущение, что многие студенты переживают чувство какой-то безликости – отсутствие подлинности и личного признания. Я немало размышлял над тем, что бы я мог сделать, чтобы как-то помочь в этом деле. Наконец я решил, что можно, по крайней мере, выучить имена и фамилии моих студентов. Итак, я принес поляроидную камеру в класс и сфотографировал моих студентов группами по шесть человек, попросив каждого потом написать свое имя и фамилию на обороте снимка. В этот же вечер я выучил имена и фамилии всех моих учеников.

Я поступал так на протяжении нескольких лет, не понимая, что мог бы сделать гораздо больше в этом направлении. На фотографии были знакомые мне лица, на обороте были знакомые мне имена, за всем этим был дух дружеского участия, но в то же время я не был знаком с теми личностями, которые стояли за этими именами и этими лицами.

Тогда я решил прибегнуть к другому дополнительному методу. Я попросил каждого студента написать свой "личный журнал", в котором предлагал написать ответы на предложенные мною двадцать тем, каждая из которых была детализирована. Это было как небольшое задание, однако я предупредил студентов, что я не буду читать их ответов, если они захотят, чтобы те оставались в тайне. Я не хотел достигать их доверия принудительными методами. Как оказалось, почти все были либо не против, либо даже очень хотели, чтобы я прочел их журналы. Возможно, это оказанное мне доверие было ответом на мою собственную попытку открыться – я прочел в классе мои собственные ответы на те же двадцать вопросов. Откровенность порождает откровенность. Открытость явно заразительна.

Я уверен, что ожидаемая с моей стороны благожелательность явно ободряла студентов. Затем случилось нечто непредвиденное. Неожиданно за именами и лицами выступили личности: одновременно беспокойные и уравновешенные, простые и сложные, загадочные и открытые. Все, что я говорил моим студентам о трансформации как о результате жизненного пика в ходе общения, коммуникации, случилось со мною самим. Я понял, что не смогу быть таким же, каким я был до этого. Я не смогу больше думать о "ребятах из колледжа" снова просто как о ребятах. Так много оказывается в их жизни уже взрослых забот и тягот. Их эмоции уже сильно претерпели от встреченных ими нечестности, отчаянного гнева, суицидных депрессий, но более всего от парализующего страха, что "холодный взгляд" никогда не позволит им выразить себя.

Наш собственный образ и значение находятся под влиянием главным образом тех, кто ближе всего к нам. В открытости этих журналов я подошел вплотную к своим студентам, разделил с ними их тайны. В результате я понял, что я должен ответить им моими чувствами принятия и любви, дать им таким образом основание для того, чтобы они могли принять самих себя с радостью и миром, могли найти подлинное, настоящее основание для праздника.

Эти журналы стали, разумеется, основанием и причиной установления дружеских связей между самими студентами.

Между ними установился дух доверия и близости при неизбежном взаимном обмене своими записями. Один из них уже после окончания спрашивал меня – известно ли мне, что благодаря этим журналам студенты смогли быстрее познакомиться друг с другом и что многие из них и после окончания остались хорошими друзьями? Я был очень рад тому, что мне удалось сделать жизнь моих студентов счастливее. Мое преподавание является существенной частью моей "лаборатории жизни", в которой теория и практика, предлагаемые в этой книге, испытывались и оказывались полезными, по крайней мере, для меня.

Упражнение 1

ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ЭМОЦИЙ

Я полагаю, что данное упражнение в диалоге лучше всего начать с, так сказать, инвентаризационного взгляда на наш собственный опыт эмоционального разнообразия. В самом деле, весьма важно развить в себе отношение к собственным эмоциям, соединяющее в себе их осознание и уважение к ним. Может случиться так, что мы никогда не поймем и не примем их до тех пор, пока мы не научимся признавать их в нашей повседневной жизни. Не случайно многие люди, когда они впервые приступают к "записям и сообщениям", касающимся осознания переживаемых нами эмоций, даже не представляют себе всего многообразия нюансов и тонов, характеризующих все те чувства, на которые способен человек.

Ниже. мы приводим список (не исчерпывающий, разумеется) эмоций, которые время от времени переживает всякий нормальный человек. Это упражнение на признавание эмоций имеет целью помочь нам составить свою характеристику при помощи записей и ответов о наших чувствах. При этом следует выписывать число или само название эмоции из списка, приводимого ниже, беря за один раз десять наименований и приступая к этому один или несколько раз в день.

Для количественной оценки переживаемых вами эмоций предлагается пользоваться следующей шкалой:

1 – никогда

2 – редко

3 – иногда

4 – часто

5 – очень часто

6 – большую часть времени

7 – почти постоянно

После указания номера или названия той или иной эмоции укажите, пользуясь приведенной шкалой: 1) частоту, с которой вы испытываете данную эмоцию, и 2) частоту, с которой вы сообщаете об этой эмоции другим. Здесь могут быть вариации в обе стороны. Например, быть может, что вы чувствуете гнев очень часто /=5/, но проявляете гнев довольно редко /=2/. И наоборот, возможно, что вы чувствуете депрессию лишь иногда /=3/, но говорите об этом часто /=5/.

Замечание. После того, как вы закончите инвентаризацию ваших эмоций, покажите ее вашему партнеру по диалогу. Эта инвентаризация имеет целью помочь вам в само-раскрытии и внести свежую струю в дальнейшее развитие вашего диалога. Когда при заполнении анкеты вы столкнетесь с затруднениями относительно точного значения того или иного названия эмоций, то не столь уж важно точное соответствие вашего понимания данного слова с тем, которое может быть дано в толковом словаре. Самое важное – это ваше понимание и интерпретация данного слова. Позже, когда вы будете обсуждать вашу анкету со своими партнерами по диалогу, вы можете просто уточнить ваше понимание того или иного названия эмоции, объяснить, что означает данное слово для вас. Так, чувствовать "гнев" для одного человека может означать одно, для другого – несколько иное. Следовательно, объяснение все равно необходимо. Такое взаимное объяснение будет для каждого из партнеров приглашением к более полному описанию своих эмоций, которые он переживает или о которых говорит. Советы, данные в предыдущих главах, о том, "как говорить" и "как слушать", можно прежде всего применить именно здесь. Постарайтесь также вскрыть возможные причины того, почему вы чувствуете именно так, а не иначе, локализуя при этом свою эмоцию в себе самом и не порицая за нее других. Попробуйте также объяснить, почему вы говорите или, наоборот, не говорите о данной эмоции другим. Постарайтесь избежать концентрации на "должен был бы" и "мог бы". Помните о том, что эмоции ни в коем случае не следует осуждать или стремиться оправдать, объясняя их. Не существует ни такой вещи, как нравственная или безнравственная эмоция, ни такой вещи, как законное или незаконное чувство.

Пример:

1. Принятие (другими) 5, 2

Интерпретация примера: я очень часто /=5/ чувствую, что "меня принимают", но очень редко /=2/ говорю об этом другим или как-то выражаю, что я это чувствую.

Контрольный перечень эмоций:

1. Принятие (другими)

2. Принятие (других)

3. Любовь, нежность

4. Страх

5. Тревога

6. Отвращение (к другим)

7. Отвращение (к себе)

8. Гнев

9. Озабоченность, беспокойство

10. Желание угодить другим

11. Равнодушие

12. Меня оценивают по достоинству

13. Привлекательность

14. Неуклюжесть

15. Измученность, утомленность

16. Все прекрасно!

17. Смущение, замешательство

18. Храбрость

19. Спокойствие, мир

20. Обманутость

21. Закрытость

22. Уют, спокойствие

23. Преданность

24. Сострадание

25. Компетентность

26. Забота о других

27. Доверие

28. Замешательство

29. Контакт с другими

30. Удовлетворение

31. Желание уйти от действительности

32. Трусость, малодушие

33. Творческий порыв

34. Жестокость

35. Любопытство

36. Отделенность от других

37. Поражение

38. Зависимость

39. Удрученнось, угнетенность

40. Депрессия, подавленность

41. Обделенность

42. Заслуженность наказания

43. Безнадежность

44. Разочарование в себе

45. Разочарование в других

46. Чье-то преобладание надо мной

47. Мое преобладание над другими

48. Желание подавить других

49. Желание угодить другим

50. Желание быть управляемым кем-либо

51. Беззаботность, беспечность

52. Стеснение, растерянность

53. Зависть

54. Желание уйти от действительности

55. Уклончивость

56. Злой, как...

57. Возбуждение, волнение

58. Веселость

59. Не везет, как...

60. Фатальность

61. Ужас, страх

62. Женственность

63. Кокетливость

64. Одиночество, отсутствие друга

65. Дружелюбие

66. Холодное безразличие

67. Крушение, несостоятельность

68. Великодушие

69. Подлинность, истинность

70. Голова кружится от радости и успеха

71. Благодарность

72. Удовлетворение личными заслугами, достоинствами

73. Ношу в себе недобрые чувства

74. Вина

75. Безволие

76. Счастье

77. Отвращение

78. Ненависть

79. Одержимость мыслью об убийстве

80. Надежда

81. Безнадежность

82. Враждебность

83. Юмор

84. Раненость

85. Уязвленность критикой

86. Сверхактивность

87. Ипохондрия (преувеличенное беспокойство о здоровье)

88. Лицемерие

89. Меня игнорируют

90. Скованность

91. Нетерпеливость

92. Неполноценность

93. Некомпетентность, неспособность

94. Непоследовательность, неустойчивость

95. Самообладание

96. Независимость

97. Нерешительность, колебания

98. Неполноценность

99. Меня сдерживают, мешают

100. Боязнь умопомешательства

101. Любовь к другим

102. Неискренность

103. Все сложно, запутанно

104. Изолированность, оторванность

105. Ревность

106. Стремление осудить

107. Одиночество

108. Никчемный, как ...

109. Милый, привлекательный

110. Любимый другими

111. Ненадежность, небезопасность

112. Верность, преданность

113. Я манипулирую другими, обрабатываю их в своих целях

114. Мною манипулируют, влияют

115. Мужество

116. Притворство, маскировка

117. Мазохизм

118. Меланхолия, уныние, подавленность

119. Непонимание со стороны других

120. Я в бедственном положении, в нищете

121. Я безмерно старый

122. Оптимизм

123. Отсутствие контакта с реальностью

124. Теряю самообладание

125. Меня не замечают, недооценивают

126. Меня излишне контролируют

127. Сладострастие, эротика

128. Параноидальность (одержимость какой-либо идеей, недоверчивость, утрата контакта с реальностью)

129. Страстность, пылкость

130. Мир, спокойствие

131. Меня преследуют

132. Пессимизм

133. Я неискренен, фальшив

134. Жалость к другим

135. Измотанность

136. Довольный другими

137. Довольный собой

138. Стремление к стяжательству, собственничество

139. Надутость

140. Озабоченность, поглощенность мыслями

141. Предубежденность, пристрастность

142. На меня давят

143. Защищенность от других

144. Гордость за других

145. Гордость за себя

146. Спокойствие

147. Отверженность

148. Религиозность

149. Раскаяние

150. Другие мне противны

151. Я отвратителен

152. Сдержанность, умеренность

153. Я вознагражден, мне воздали должное

154. Печаль, грусть

155. Склонность к садизму

156. Я надежно защищен

157. Я соблазнителен, чарую

158. Самодовольство, самоуспокоенность

159. Жалость к самому себе

160. Надежда только на себя

161. Сексуально ненормальный

162. Я пробуждаю сексуальность

163. Поверхностный, пустой

164. Фаэтон (шутл.) – в греческ. мифол. – управляющий солнечной колесницей

165. Глупый

166. Откровенный

167. Грешный

168. Лень, вялость

169. Мягкость

170. Глубоко переживаю за себя

171. Упрямство

172. Тупость

173. Стремление к самоубийству

174. Веселье, радость, счастье

175. Меня всегда поддержат

176. Я готов поддержать другого

177. Подозрительность

178. Сочувственность, благожелательность

179. Нежность, мягкость

180. Превосходство над другими

181. Я запуган

182. Мне угрожают

183. Я раздираем на части, ранен

184. Терпимость

185. Обидчивость, раздражение, повышенная чувствительность

186. Торжество, ликование

187. Двуличие, лживость

188. Я уродлив

189. Неспособность к коммуникации

190. Я не понят, недооценен

191. Неуверенность в других

192. Неуверенность в себе

193. Я понятлив, сметлив

194. Я неталантливый, неодаренный

195. Я неотзывчив, невосприимчив

196. Я несдержан, неумерен

197. Встревоженность, нервозность

198. Меня используют другие

199. Я никому не нужен

200. Меня приносят в жертву

201. Мстительность

202. Неистовство, ярость, склонность к насилию

203. Усталость от жизни

204. Плаксивость, слезливость

205. Победоносность

206. Хлипкость, хилость

207. Бодрость, энергичность

Упражнение 2

ВЕДЕНИЕ "ЛИЧНЫХ ЖУРНАЛОВ" И ВЗАИМНЫЙ ОБМЕН ИМИ

Большинство из нас думают о себе, что они лучше говорят, чем пишут. Возможно, это действительно так, поскольку мы говорим гораздо чаще, чем пишем. Тем не менее, я настоятельно рекомендую хотя бы иногда браться и за перо, особенно в те моменты, когда отношения любви начинаются или переживают серьезный кризис.

Во-первых, в этом случае до минимума свидится опасность того, что те или иные обстоятельства (подавление) смогут прервать свободный поток идущего от нас сообщения о себе. Человеческое лицо имеет тысячу различных выражений, и девятьсот из них могут быть восприняты как угрожающие. Чистый лист бумаги имеет только одно выражение, которое пока еще никому не угрожало. Во-вторых, когда вы собираетесь заглянуть внутрь самих себя, стараясь найти подходящие слова для того, чтобы выразить те неповторимые эмоции, которые вы переживаете в данный момент, то здесь неизбежны продолжительные паузы, а люди, в общем, не очень-то любят ждать. Лист чистой бумаги куда терпеливее, – в противоположность людям ему больше ничего не остается делать.

Наконец, нередко бывает, что желание диалога возникает у партнеров не в одно и то же время. Скорые обещания и добрые намерения заменяют собой дело, и диалог становится одной из многих вещей, которые мы все собираемся сделать, а в действительности ходим вокруг да около. Между тем ваша любовь и жизнь становятся все более тусклыми. Имея журнал для заметок, каждый из партнеров по диалогу может избирать желательное и удобное для него время и писать сколь угодно долго или, напротив, коротко.

Начавшееся в Испании движение "Супружеский инкаунтер" имеет целью содействовать диалогу и выражению чувств между супругами. Это движение нашло благоприятный прием в США среди тысяч супружеских пар, которые благодаря ему получили поддержку в сфере общения и отношений любви. Многие участники движения "Супружеский инкаунтер" находят его практику просто незаменимой и считают, что значение самого движения трудно переоценить. Каждый из партнеров каждый день тратит около десяти минут, внося свои записи в свой журнал, затем партнеры также в течение десяти минут обмениваются записями и обсуждают их. Большинство пар свидетельствует о том, что такая практика гарантирует все большую глубину понимания, принятия и любви. Любовь и счастье, которые источают эти пары, как нам кажется, являются лучшим подтверждением их свидетельства. Все те пары, которые я знал, и которые были участниками движения "Супружеский инкаунтер", являют собой чрезвычайно счастливые пары и выглядят счастливейшими людьми из всех, кого я знаю.

"Супружеский инкаунтер" – движение, имеющее в виду женатых людей, но для того, чтобы убедиться в огромном значении диалога, совсем необязательно быть женатым. Вы можете взять блокнот, ручку и начать то же самое со своим партнером по диалогу с тем, чтобы открыть для себя значение такого рода откровенности в отношениях любви. Ниже мы предлагаем 40 тем. Рекомендуем брать по одной теме в день. Прочтите поставленные там вопросы. Затем сформулируйте ваши ответы и обратите внимание на вашу эмоциональную реакцию. Постарайтесь, насколько возможно, живо выразить ваши ответы в письменной форме в вашем журнале.

В некоторых случаях предлагаемые направления размышлений в каждой из тем могут показаться обращенными скорее к сознанию, разуму, чем к вызыванию эмоций. Поэтому, пожалуйста, помните о том, что именно эмоциональное содержание вашего ответа будет уникальным для вас. Именно через сообщение ваших эмоций или чувств вы будете наиболее эффективным образом входить в контакт с вашим партнером по диалогу. Наконец, вы можете столкнуться с двойственными эмоциями в отношении какого-то лица или ситуации. Каждый из нас представляет собой совершенно уникальную смесь совершенно различных, подчас противоположных эмоций. Любовь и антипатия, уверенность и сомнение, радость и печаль, надежда и разочарование могут возникать в вашем сердце в одно и то же время. Стараясь выразить ваши чувства словами в процессе заполнения вашего личного журнала, следует с одинаковой готовностью принимать самые противоположные чувства, возникающие при ответе на одну и ту же тему.

ТЕМЫ ДЛЯ ПИСЬМЕННЫХ ОТВЕТОВ

1. Наставления, запечатленные в вас родителями

Какие наставления наиболее действенным образом запечатлелись в вас в течение вашего детства, которые в настоящее время оказывают наибольшее влияние на ваши взгляды и поведение? Нет нужды вспоминать точные слова и формулировки. Примеры гораздо красноречивее слов. Ваше эмоциональное отношение – принятие или, напротив, отвержение – к собственным воспоминаниям лучше всего позволит вам решить, какие из этих наставлений были наиболее действенными и производили на вас наибольшее впечатление. Что ваши родители (или те, кто в самом раннем детстве был рядом с вами) говорили о: а) вас и вашей ценности? б) Других Людях: заслуживают ли они доверия? Добры ли они? Не следует ли с ними быть постоянно начеку? в) Жизнь: Для чего она? Для того ли, чтобы что-то выиграть, заполучить? Тяжело трудиться? Копить, чтобы быть в безопасности?

После того, как вы сделаете запись о полученных в детстве наставлениях, постарайтесь прислушаться к вашим эмоциональным реакциям. Чувствуете ли вы по отношению к вашим родителям или к тем, кто был для вас в детстве источником наставлений, симпатию, антипатию, жалость или еще какое-либо чувство.

2. Я в детстве

Ребенок в нас – это воспоминание о событиях, имевших место в первые пять лет жизни, и о наших ответах, реакциях на эти события. Поскольку наши ответы на события в возрасте от года до пяти имели место главным образом на уровне чувств, то ребенок в нас – это весь запас наших эмоций, та часть в нас, где сосредотачиваются все наши эмоции от радости до разочарования. Другие могут лишь стимулировать проявление наших эмоций, но не могут быть их причиной. Теперь прислушайтесь к ребенку в себе и постарайтесь описать, насколько возможно живо, свои преобладающие эмоции. Эти эмоции, запас которых отложился в первые пять лет вашей жизни, легко распознать по тому, какие эмоциональные состояния были наиболее устойчивыми в течение всей вашей последующей жизни. Например: Чувствует ли ребенок, живущий в вас, отверженность, одиночество, неполноценность? Был ли он когда-либо радостным, роскошествующим, одержимым творческим порывом, причудливым? Любит ли он петь или танцевать? Был ли он когда-либо настолько свободен и раскован, чтобы совершать безобидные "сумасшествия"? Не чувствовал ли он себя обделенным, ненужным? Не накопился ли в нем запас гнева, озлобления? Чувствует ли он себя в основном в безопасности или, напротив, у него такое ощущение, что ему что-то угрожает? Ощущает ли он уют, комфорт, дискомфорт?

3. Прошлое

Живете ли вы с теплыми воспоминаниями о вашем прошлом? Или же вы боитесь своего прошлого, боитесь, что оно однажды вернется со всеми страшными тенями и скелетами? Не стягивают ли с нас маску доверительности, которую мы носим сейчас, воспоминания о наших прошлых неудачах и плохих поступках. Не тревожит ли вас сейчас то, что вы были богаты или бедны, или принадлежали к среднему классу, или ваша национальность? Что бы вы почувствовали, если бы вы пришли туда, где вы жили в детстве, и встретились с вашими соседями или с теми, с кем учились в школе или в институте? Появилось бы у вас желание рассказать им о том, кем вы стали сейчас? С удовольствием ли вы рассказываете о своем прошлом тому, с кем вы ближе всего сейчас, или сама мысль об этом вам неприятна? Любите ли вы воскрешать в памяти картины из вашего прошлого или вы предпочитали бы похоронить их? Рассматривая все свое прошлое, чувствуете ли вы себя или свое положение привилегированным, в каком-то смысле лучшим, чем оно было у других, или, напротив, ощущаете себя обманутым, чувствуете ли вы благодарность или протест?

4. О себе в двух прилагательных

Если бы вас спросили: "Кто вы?", и вам надо было бы сверх того, чтобы просто назвать свое имя, ответить двумя описательными прилагательными, то какие бы прилагательные вы избрали? Какие два прилагательных наилучшим образом "ухватили" бы ваше подлинное "я" и отразили бы главные черты вашей личности? После того, как вы сумели бы подыскать два таких прилагательных, которые наилучшим образом характеризовали бы вас в данный момент вашей жизни, опишите как можно более живо и подробно, что каждое из этих прилагательных означает для вас. (Вам также, может быть, покажется небезынтересным подобрать два прилагательных, которые, на ваш взгляд, наилучшим образом описывают вашего партнера по диалогу, а кроме того, предложить вашему партнеру, в свою очередь, подобрать два прилагательных, которые наилучшим образом охарактеризуют вас. Это поможет нам, после того, как мы послушаем рассказ другого о себе, лучше узнать, каким нас видит другой человек.)

5. Десять моментов из автобиографии

Если кто-нибудь захотел бы понять самую сущность вашего "я", какие самые существенные десять моментов вашей биографии вы бы избрали? В число этих десяти пунктов не нужно включать очевидные вещи, которые видны каждому, кто вас знает. Скорее эти десять моментов должны раскрыть вашу личность, какая она есть под всеми регалиями и ролями, вашу внутреннюю суть, как противоположную тому, что видно на поверхности. Например: "Я всегда испытывал страх перед противоположным полом... Поворотным пунктом в моей жизни была смерть моей матери..." Несмотря на то, что каждое предположение должно быть ясным и законченным, очевидно, что его значение может еще дополниться в процессе диалога, который состоится во время обмена вашими замечаниями.

6. Ваш некролог

Обычно мы говорим много лестного и приятного о людях только после их смерти. Мы стараемся никогда не говорить такого рода вещи о нас самих, по крайней мере, в очевидной форме. В своем собственном "некрологе" постарайтесь отразить все прекрасное и хорошее, что есть в вас. Если бы, например, вы умерли в данный момент вашей жизни, какой бы итог вы подвели пройденному вами пути, вашей личности? Не пользуйтесь обычным формальным "кто-что-где-когда". Постарайтесь описать, каким вы были на самом деле – ваши наилучшие достижения, наиболее устойчивые добродетели, то самое необычное, что в вас было, ваши самые привлекательные качества, в каких отношениях вы проявляли наибольшие способности, напишите о том в вашей жизни, за что вас будут всегда помнить. Наконец, закончите свой "некролог" эпитафией, которую вы начертали бы на надгробном камне, которая наилучшим образом суммировала бы все о вас. "Здесь лежит..."

7. Самая большая эмоциональная потребность

В процессе развития человеческой личности может случиться так, что неудовлетворение какой-либо насущной потребности человека, особенно в ранний период жизни, может оставить внутри нас некую пустоту, которую мы будем стремиться заполнять на протяжении всего остального периода жизни. В каком-то смысле каждый из нас мог бы честно сказать, что его наибольшая эмоциональная потребность состоит в том, чтобы быть любимым другим человеком. При этом любовь всегда спрашивает: "Что ты хочешь, чтобы я сделал для тебя?" Конечно, наши потребности день ото дня меняются, но что бы вы все-таки ответили тому, кто спросил бы вас с искренней любовью: "Что ты хочешь, чтобы я сделал для тебя?"

8. Три случая унижения

Опишите в вашем журнале три любых случая из вашей жизни, когда вы пережили крушение, что-то такое, что сильно задело, ранило вас или унизило – один случай из детства, другой из юности, третий из взрослой жизни. Детально опишите сами случаи и особенно пережитые вами чувства. (То, что вы поделитесь друг с другом своими воспоминаниями об этих случаях, будет иметь чрезвычайно сильное раскрывающее действие на вас и на вашего партнера по диалогу. Такая откровенность о старых ранах и нуждах устраняет завесу ложного стыда и претензию на самодостаточность. Это самый красноречивый способ сказать: "Тебе нечего опасаться меня. Тот малыш, который одиноко стоял в школьном дворе и горько плакал, все еще живет внутри меня. И поэтому я крайне нуждаюсь в тебе". Нет ничего более ободряющего для вашего партнера по диалогу, если он еще колеблется и боится быть с вами вполне откровенным).

9. Индивидуальная ниша

Каждый из нас ищет признания себя как личности, стремится обрести чувство уникальной личностной ценности. Уже в самом раннем детстве мы находим для себя некую "индивидуальную нишу", обычно в виде определенной роли, которая будет замечена и одобрена нашими родителями. Если данная роль уже была выбрана старшим братом или сестрой, то мы обычно стараемся найти другую нишу. Например, если моя старшая сестра "умница", а старший брат – "силач", то я должен буду специализироваться в чем-то другом. Я могу стать "таким остроумным" или "таким религиозным" ребенком. Если случится так, что ребенок почувствует, что он не имеет таких качеств и способностей, которые позволили бы ему выделиться, индивидуализироваться, то он может встать на путь так называемой "негативной индивидуализации", избрать роль персонажа, доставляющего постоянные неприятности и беспокойство окружающим. Он будет получать свою долю признания как нарушитель спокойствия. Конечно, эти стремления к индивидуализации будут меняться на протяжении нашей жизни, но очень важно осознавать их и быть в состоянии поделиться теми нашими устремлениями, которые мы переживаем в данный момент. Быть всегда на высоте может само по себе стать "индивидуализацией", но это всегда становится препятствием для личной коммуникации (общения). Например, если моя индивидуализация состоит в том, что я чувствую себя "помощником", то я буду черпать свое ощущение личностной ценности и находить для себя эмоциональную поддержку, исходя именно из этой индивидуализации. Следовательно, я буду редактировать мое общение с другими людьми таким образом, что я так или иначе всегда буду оставаться в роли помощника тем, кто нуждается в моей помощи. Я не буду говорить с вами о моих нуждах или обращаться к вам за помощью, так как в этом случае мы с вами поменялись бы ролями, что стало бы некоей угрозой для моей индивидуализации, для моего ощущения личностной ценности. Какова ваша индивидуальная ниша? Чем для вас труднее всего поделиться с другими вследствие выбранной вами ниши?

10. Когда вас любят

Если кто-нибудь с неподдельной искренностью сказал вам:

"Я вас люблю", какова была бы ваша внутренняя реакция? В состоянии ли вы принять любовь с ощущением счастья? Готовы ли вы свободно отдаться радостному чувству быть любимым безо всякого подозрения, что представление этого человека о вас – просто ошибка, или без страха быть впоследствии отвергнутым. Чувствуете ли вы себя с человеком, который вас любит, совершенно свободно, или вы ведете себя крайне осторожно, боясь разочаровать этого человека и потерять его любовь?

11. Самое сильное последнее переживание

За последний год или за последние шесть месяцев какая из ваших эмоций была самая сильная и глубокая? Если таковых было несколько, упомяните о любой из них. Напишите немного об обстоятельствах, вызвавших это переживание, но главным образом обратите внимание на ваши чувства и постарайтесь как можно более живо описать их, так, чтобы ваш партнер по диалогу мог сопережить их вместе с вами.

12. Самопознание

Как вы относитесь к узнаванию чего-либо о самом себе? Нравится ли вам отвечать на вопросы психологических тестов? Интересно ли вам, когда анализируют ваш почерк? Что бы вы почувствовали, если бы психиатр предложил вам "инъекцию сыворотки правды" путем записи на магнитофон ваших ответов на вопросы о вас самих, ваших подлинных чувствах, мотивах и желаниях? Не испытали бы вы двойственного чувства – отчасти любопытства, отчасти страха перед тем, что может обнаружиться в вас?

13. Ощущение самого себя

Предположим, что вы располагаете всех людей, которых вы знаете, на некоторой шкале, давая им оценку от 1 (самая низкая) до 10 (самая высшая), где бы вы поместили самих себя? Постарайтесь вызвать в себе наиболее правдивое и наиболее привычное ощущение, касающееся вас самих. Вы можете помочь себе в этом, закрыв глаза на несколько минут, и представить себе, как вы выходите из дома, идете по улице, встречаете группу каких-либо людей и вступаете с ними в общение, например, какой-нибудь разговор. Понаблюдайте за самим собой, прислушайтесь к себе. Понаблюдайте за своими типичными реакциями, когда вас просят о каком-либо одолжении, когда вам говорят комплимент, когда вас критикуют, когда эта группа, предположим, будет смеяться над вами. Понравится ли вам этот человек, за которым вы наблюдали, или нет? Как он выглядит по сравнению с другими? Огорчены ли вы за него? Есть ли какие-нибудь вопросы, которые вы хотели бы ему задать? Хотели бы вы с ним дружить? Как вам кажется, другие понимают его или нет? Нравится ли он им или нет? После того, как вам удалось таким образом рассмотреть ваши чувства о вас самих, запишите вашу эмоциональную реакцию на них. Например: Я понравился себе, но мне неловко в этом признаться. Или: Я не понравился себе, и это меня очень обескуражило.

14. Одежда

Говорят, что любая одежда представляет собой заявление или утверждение чего-либо. Мы что-то говорим или что-то открываем о себе через цвет или стиль одежды, которые мы выбираем. В чем состоит ваше заявление? Принимаете ли вы последнюю моду потому, что вы чувствуете необходимость соответствовать общепринятому стандарту, или вы делаете это с совершенно радостным чувством? Когда вы выбираете и носите новую одежду, которая вам нравится, делаете ли вы это для того, чтобы доставить удовольствие в значительной мере самим себе, кому-то еще или вообще другим? Стремитесь ли вы быть скорее, консервативными или, напротив, "модными"? Какая сторона одежды имеет для вас большее значение – функциональная или декоративная? Нравится ли вам, чтобы другие люди оборачивались и смотрели на вас из-за вашей красивой одежды или вы чувствовали бы в этом случае смущение? В целом какие чувства поднимаются в вас, когда вы думаете об одежде?

15. Тело

Когда вы стояли последний раз обнаженными перед большим зеркалом, видя себя с ног до головы, какова была ваша реакция? Испытывали ли вы удовольствие или смущение от вида своего тела? Что для вас важнее – здоровье или внешний вид вашего тела? Согласны ли вы на "жесткую диету", которая, возможно, могла бы причинить вред вашему здоровью, если бы вы знали, что она, тем не менее, существенно улучшит ваш внешний вид? Что вы чувствуете при мысли о том, что если кто-нибудь вдруг увидел ваше тело? Какие физические особенности вашего тела вам нравятся больше всего? (Меньше всего?) Какая часть вашего тела или орган кажется вам наименее удачным? Какая ваша обычная реакция на собственные фотографии? Как вы реагируете на "прикосновение"? Когда к вам прикасаются, испытываете ли вы беспокойство или это вам приятно? Принадлежите ли вы к "касающимся" людям? Если да, то как вы думаете, что вы хотите сказать своим прикосновением другому человеку?

16. Пол

Довольны вы или нет тем, к какому полу вы принадлежите? Что вы почувствовали, когда увидели заголовок данной темы, на которую вам следует отвечать в вашем журнале? Испытываете ли вы беспокойство из-за сексуальных чувств и фантазий или вы принимаете их как нечто вполне нормальное и безопасное, как естественную и благую часть вашей человеческой природы? Что означает эмоционально для вас быть мужчиной, женщиной? Чувствуете ли вы безопасность и надежность в вашем мужестве или женственности? Или же вы чувствуете необходимость "утверждать себя"? Ваши утверждения о сексуальности принадлежат ли к сфере ваших поступков или к сфере того, каковы есть сами по себе? Являются ли в вашем сознании и в ваших эмоциях любовь и сексуальность неразделимы?

17. Слабости

В какой мере вы чувствуете себя спокойно в отношении слабостей, присущих вашей человеческой природе? Насколько сильно в вас побуждение объяснять и оправдывать свои ошибки? Бываете ли вы смущены или рассержены, когда вас "ловят" на той или иной неудаче? Что вы чувствуете в отношении явных слабостей в вашей прошедшей жизни? Боитесь ли вы неудач в будущем? Удивляет ли вас проявление вновь и вновь одних и тех же слабостей? Какие свои слабости вам тяжелее принимать – психологические (страхи, комплексы) или моральные (грехи)? Какие специфические слабости, например, застенчивость, робость, вспыльчивость, обжорство, склонность к неумеренной выпивке и т.п., вызывают у вас наибольший эмоциональный дискомфорт? Как вы находите – чьи слабости вам легче прощать, чужие или свои собственные?

18. Изменения в самом себе

В ваших взаимоотношениях с другими людьми какого рода недостатки в самом себе вы осознаете наиболее отчетливо? Какое, как вам кажется, существует наибольшее препятствие для вашего само-принятия, само-уважения, само-празднования? В отношении каких недостатков в самом себе вы предпринимаете наибольшие усилия, чтобы скрыть их от других? Не кажется ли вам, что то изменение, которое бы вы хотели осуществить в отношении себя самого, является и наиболее желательным и для самого близкого вам человека? Какие чувства поднимаются в вас, когда вы видите в себе те качества или недостатки, которые вы хотели бы изменить? Испытываете ли вы ощущение неудачи от того, что этот недостаток так и не удалось пока еще искоренить? Какие чувства препятствуют тому, чтобы это изменение произошло?

19. Обладание

Когда вы прочли это слово – "обладание" – о чем вы подумали прежде всего, о материальных вещах или о личных качествах и способностях? Если говорить о ваших эмоциональных реакциях, как вы чувствуете себя богатым – внутренне или внешне? Из всего того, чем вы обладаете в материальном смысле, чем вы дорожите больше всего? Если бы в вашем доме случился пожар и вы смогли бы вынести только одну вещь, что бы вы взяли? Попробуйте рассказать об этой вещи и объяснить, почему вы взяли бы именно ее? Было ли у вас когда-нибудь чувство, что ваша собственность, собранная вами, представляет собой некоторое "расширение", распространение вас самих таким образом, что то, что вы есть сами по себе, каким-то образом усиливается тем, что вы имеете? Что вы чувствуете, когда показываете людям ваш дом или вообще вашу собственность? Ощущали ли вы когда-либо ценностный конфликт между вещами и личностями? Когда вы знакомитесь с людьми значительно более богатыми, чем вы, отличается ли ваша эмоциональная реакция от той, с которой вы встречаетесь с людьми вашего экономического уровня или даже менее состоятельными? Какие из ваших личных качеств представляются вам наиболее надежными, доставляют вам наибольшее удовлетворение, так что вам очень не хотелось бы их утратить?

20. Мое и/или твое

(Этот вопрос касается взаимоотношений партнеров по диалогу.)

Каково мое ощущение в отношении господствующей между нами эмоциональной атмосферы – направлены ли наши эмоции на сотрудничество или на конкуренцию? Присутствует ли у меня стремление "поставить противника в невыгодное положение"? Ощущаю ли я себя вовлеченным в состязание или объединение наших способностей? Что для меня важнее, чтобы я показал свое превосходство или чтобы мы чего-то достигли вместе? Быть может, мы допускаем существование "области компетенции" для каждого из нас, но конкурируем в других областях? После того, как у нас возникло несогласие по какому-то вопросу, каковы мои чувства в случае, если я оказался прав? Если оказался прав ты? По-настоящему ли я радуюсь твоему успеху? Или я испытываю зависть и страх, что твой успех может затмить мой собственный? Вызывает ли мой и твой "пол" чувство конкуренции или сотрудничества?

21. Источники наибольшего удовлетворения

Наслаждение, несомненно, является существенной частью ощущения полноты жизни. Каждый человек получает наслаждение от различных источников. Это могут быть прогулки по лесу, чтение книг, наведение порядка в доме, спорт, музыка, общение с друзьями и т.п. В виде награды после "хорошего дня", заполненного этими приятными для него моментами, человек переживает особое ощущение мира. Опишите, как вы представляете себе такой день и ваши чувства в связи с ним. Быть может, выполнение какого-то намеченного дела или работы доставляет вам большее удовлетворение, чем достигнутое глубокое понимание в общении с другим человеком? Чем в большей мере заполнен ваш "хороший день" – вещами, мыслями или людьми?

22. Ваше отношение к другим

Когда вы впервые встречаете какого-либо человека, каковы ваши предчувствия, что вы ожидаете? Предполагаете ли вы, что каждый встречающийся вам человек будет всегда поначалу нравиться вам, до тех пор, пока какие-нибудь отрицательные проявления не отсеют его из числа тех, к кому вы относитесь положительно? Или же вы заранее ожидаете, что вам понравятся лишь те, кто удовлетворяет вашему внимательному анализу? В ваших отношениях с людьми руководствуетесь ли вы в большей степени головой или сердцем? Опишите, как вы себя чувствуете, если входите в комнату, в которой множество незнакомых вам людей. Относитесь ли вы поначалу к каждому новому человеку с энтузиазмом, но потом чувствуете горечь и разочарование, когда убеждаетесь, что и этот новый знакомый не лишен недостатков и неприятных черт? Или же вы настроены поначалу скорее скептически и лишь постепенно начинаете признавать достоинства нового знакомого человека? Так или иначе, как вы сами относитесь к вашей реакции на человека, с которым вы впервые познакомились?

23. Близость

Чувствуете ли вы себя вполне спокойно, когда вам предстоит перспектива очень тесного сближения с другим человеком, во время которого вы узнаете друг друга настолько полно, насколько это возможно, или вы ощущаете в такой ситуации дискомфорт? Близость для каждого человека имеет и свои пугающие стороны. Чего вы больше всего боитесь при сближении? С кем достижение близости удается вам значительно легче – с вашими родственниками или, напротив, с посторонними людьми? Насколько большое место в вашей жизни занимают друзья? Если вам придется переехать в другое место, скажем, в другой город, насколько глубоко вы будете ощущать отсутствие друзей? Каким образом вы скорее склонны выражать свою любовь к другим – через глубокое личное соучастие и доверие, или что-либо делая для них? Принимаете ли вы большое эмоциональное участие в ваших друзьях? Что вы сами чувствуете и думаете о вашем отношении в настоящее время к достижению близости и участия между людьми? Если бы вам вдруг пришлось обратиться к кому-либо среди ночи за помощью, кому из ваших друзей вы позвонили бы по телефону и почему?

24. Ответственность

Чувствуете ли вы эмоциональное побуждение помогать другим, даже переходя границы разумного? Имеется ли соответствие между вашим чувством ответственности и благоразумным представлением о ваших возможностях? Чувствуете ли вы свою ответственность за крупные социальные проблемы, например, за существование городских гетто, рост преступности, состояние здравоохранения, рост душевных заболеваний? Чувствуете ли вы обязанность включаться в политику? Было ли у вас когда-либо чувство вины за то, что вам не удалось включиться в эту деятельность более активно? Посещало ли вас когда-нибудь ощущение вашей беспомощности и, как следствие, уменьшение чувства ответственности? Много или мало людей делятся с вами своими проблемами? Как вы объясняете это? Что это говорит вам о вас самих? Какие чувства стимулируют в вас это обстоятельство?

25. Источник эмоциональной поддержки

Исследования показывают, что люди с сильным чувством ответственности соответственно сильнее нуждаются в большей эмоциональной поддержке со стороны других, но в то же время для таких людей труднее принимать такого рода поддержку. Определите и опишите ваши чувства и склонности в связи с данным утверждением.

26. Нужда в других

Необходимость в других, обращение к ним за помощью доставляет вам эмоциональное удовлетворение или кажется вам унизительной? Когда вам оказывают помощь, ощущаете ли вы потребность как-то возместить это, по возможности "восстановить равновесие"? Согласны ли вы эмоционально с тем, что, позволяя другим помогать вам, вы проявляете к ним любовь? Есть ли у вас такая сфера потребностей, в отношении которой вам эмоционально очень трудно просить помощи или принимать ее? Легко ли для вас говорить о ваших проблемах с другими? Можете ли вы просить о помощи и принимать ее в виде уступки?

27. Скрытность

Имеются ли в вашей жизни области, в отношении которых вы предпочитаете оградить себя от других? Когда другие расспрашивают вас о том, где вы живете, чем занимаетесь и т.д., не чувствуете ли вы, что вас как будто "допрашивают", вторгаются в вашу жизнь, или что это вам чем-то угрожает? Не ощущали ли вы когда-либо своего рода психологическую клаустрофобию (боязнь тесных, закрытых помещений – прим. перев.), не было ли у вас ощущения, что на вас со всех сторон "наступают" – из-за слишком большого количества людей вокруг вас? Есть ли у вас свои способы "закрываться", например, при помощи юмора, перемены темы разговора, неясных и отвлекающих ответов? Каковы ваши мотивы для скрытности? Что это – стиль, принятый в семье, где вы выросли, чувство вины или страх перед нанесением вам ран в случае, если о вас что-то узнают?

28. Диалог

Вся сумма переживаемых вами эмоций подталкивает вас к диалогу или, напротив, отвращает вас от него? Что есть в вас такого, чему диалог может угрожать? Что вы теряете? Не представляет ли для вас диалог какого-то специфического риска? Какие ваши эмоциональные потребности, как вам кажется, могли бы быть удовлетворены в диалоге? В какой мере необходимость самодисциплины для ежедневного диалога влияет на вашу оценку такого диалога? Сравнивали ли вы ваше собственное отношение к диалогу с отношением вашего партнера? Вытекают ли из такого сравнения какие-либо специфические эмоции?

29. Обязательства

Истинная любовь – это взятие на себя обязательства делать все для удовлетворения, безопасности и развития другого. Коль скоро мы приняли решение посвятить себя друг другу, то самым главным вопросом здесь является следующий – собираетесь ли вы быть верным потому, что вы должны, или потому, что вы хотите этого? Что вы чувствуете в отношении обязательств, которые уже были даны вами? Чего больше в отношении их – безрадостного "должен" или страстного "хочу"? Что вы чувствуете, когда подходите к такому моменту, когда, возможно, придется брать на себя новые обязательства? Не пугает ли вас мысль о безвозвратности вхождения во что-то такое, из чего вы уже не сможете выйти? Были ли когда-нибудь ваши обязательства даны под "наплывом" чувств? Когда взаимоотношения не ладятся, что вы чувствуете – обескураженность и необходимость отступить или решимость и побуждение принять вызов? Не возникало ли у вас когда-либо опасения, что где-то в вашей жизни из-за принятых вами на себя обязательств вы сошли с правильного пути и все, что за этим последовало, было ошибкой?

30. Авторитетные лица

Где бы мы ни жили, и сколько бы нам ни было лет, всегда есть какие-то авторитетные для нас лица: учитель, задающий домашнее задание, начальник на работе, проверяющий нас, полицейский, останавливающий нашу машину, и т.д. Эмоциональные реакции, имеющие место в таких случаях, могут быть сведены к двум основополагающим типам. Первая, свойственная людям, склонным к конформизму, состоит в желании понравиться авторитетному лицу. Такого рода люди боятся конфликта и не любят беспокойства. Они предпочитают закон и порядок, они аккуратно ставят на конвертах почтовые индексы и заранее рассылают поздравления с Рождеством. Они испытывают эмоциональное удовлетворение всегда, когда делают "правильно". Другая основополагающая реакция – бунт. Любой символ власти является для него сигналом выделения адреналина. Те, кто находится у власти, всегда плохие: Президент, Папа, генерал, декан факультета и т.д. Любое известие о них – это всегда не благая весть. Все начальники непомерно требовательны, а все учителя несправедливы. Ребенок, живущий в конформисте, преимущественно послушный, ищущий одобрения. Ребенок, живущий в бунтовщике, говорит оказываемому на него в детстве родительскому влиянию, которое, надо сказать, повторяется для него вновь и вновь в каждом авторитетном лице: "Ты не о'кей! Ты ранишь меня, и грош тебе цена!" Конечно, в действительности существуют тысячи вариаций этих двух основных позиций. Подумайте и опишите тип вашей эмоциональной реакции на авторитетных лиц.

31. Эмоция, о которой труднее всего сказать

Иногда мы позволяем себе испытывать те или иные эмоции (т.е. не подавляем их), но мы никогда не позволяем себе как-то выражать эти чувства при других. Это препятствие, возможно, объясняется нашей запрограммированностью, ценностными конфликтами или страхом, что другие не поймут нас. Возможно, что наше общество или социальная группа, в которой мы живем, не признает за какими-то эмоциями права на существование. К ним могут принадлежать, например, жалость к себе, ревность и т.п. Мужчина в большинстве случаев не имеет права проявлять чувство страха или нежности. Женщины воздерживаются от выражения враждебности или зависти. Опишите одну какую-либо эмоцию, которой, на ваш взгляд, вам труднее всего позволить проявиться, и, насколько возможно, постарайтесь объяснить причины этих трудностей. Например, мне труднее всего позволить себе показать, что я испугался, потому что отец всегда говорил мне, что настоящий мужчина не должен ничего бояться.

32. Бог

Какие чувства вызывает в вас мысль о Боге? В целом чувствуете ли вы себя по отношению к Нему ребенком на коленях у своего отца, учеником в классе, должником, стоящим перед своим кредитором, рабом, поклоняющимся своему господину? Что делает с вами мысль о Боге – укрепляет? обличает? пугает? поддерживает? утешает? освобождает? запрещает? Если Бог имел бы лицо, как бы Он, по-вашему, выглядел, попробуйте описать Его. Что Бог говорит вам? Чувствовали ли вы когда-нибудь гнев на Бога? – совершенно законная эмоция – скажем, в случае отсутствия помощи в чем-то добром или в случае смерти любимого человека? Чувствовали ли вы себя когда-нибудь чужим, отделенным, далеким от Бога? Какова ваша реакция на богословские разговоры о Боге? Может ли эта реакция отражать ваши чувства в те моменты, когда Бог был для вас наиболее реальным?

33. Родители

Все люди имеют в себе запас самых разнообразных эмоций по отношению к отцу и матери – от нежного влечения до горького разочарования. Однако, это именно та область, в которой лежит вся полученная вами психологическая программа. Наше отношение к миру в тончайших деталях сформировалось под влиянием наших родителей и других близких нам людей. Следовательно, каждый из нас склонен просмотреть свои чувства к отцу и матери, особенно, если они уже умерли. Опишите вашу эмоциональную реакцию на каждого из родителей. Помните о том, что негативные эмоции вовсе не являются обвинительным актом против родителей. Все это будет не столько тем, что они говорили, сколько тем, что вы услышали и что запечатлелось в ваших чувствах. Были ли (или есть) родители для вас не только родителями, но также и друзьями, доверенными лицами (конфидентами)? Какие чувства вызвал в вас этот вопрос и ответ на него?

34. Семья

Постарайтесь сформулировать самую основную мысль, которую вы слышали в вашей семье о вас и о ваших взаимоотношениях с другими членами вашей семьи. Содержится ли в ней приятие, или вас только терпели, приязнь или неприязнь, желание близости с вами или, напротив, избегать вас, восхищение вами или неодобрение? Еще раз напоминаем, что вы будете на самом деле говорить лишь о том, что вы услышали. Так что у вас нет оснований что-либо доказывать или извиняться за что-либо. Это то, что вы услышали, и ваши последующие за этим чувства. После того, как вы сформулировали реакцию вашей семьи на вас и основное мнение о вас, постарайтесь также сформулировать вашу реакцию на семью и ваше мнение о ее членах.

35. Цели

Ни одна жизнь не является полной без разумных оснований или мотивов, кого-то или чего-то, что мы любим и для чего мы трудимся. Каковы ваши жизненные цели и жизненные задачи, какими они видятся в данный момент? Подвергали ли вы ваши цели глубокому эмоциональному исследованию, или же они в большей мере лишь своего рода рекламный листок, больше на словах, чем на деле? На вашей эмоциональной шкале ценностей какие вы смогли бы назвать пять вещей, которые являются для вас наиболее важными и наиболее достойными, чтобы над ними трудиться? Совпадают ли ваши занятия, то, на что вы больше всего тратите времени и сил, с главными ценностями вашей жизни? Тратите ли вы больше всего времени и энергии на то, что, как вы чувствуете, является наиболее важным и значительным? Что вы чувствуете в связи с этим?

36. Жизненные циклы

Жизнь представляет собой непрерывный цикл смерти и воскресения. В любой данный момент имеет место смерть – уходит то, что уже было, и рождение – начинает существовать то, что будет. Нам приходится расставаться и с какими-то вещами: теплом материнской утробы, привилегией быть ребенком, детскими игрушками, безответственной радостью юности, с защитой, создаваемой жизнью в родительском доме, и связанным с этим зависимым положением, работой, местом жительства и т.д. И, наконец, мы теряем наши физические силы, зубы, слабеют наше зрение и слух. Большинство людей испытывает постоянное эмоциональное напряжение между желанием вернуться назад, освоением того, что есть сейчас, и страстным желанием проникнуть в новое. Опишите ваши чувства: печаль, страхи, надежды, ожидания и т.д. Проходя через все эти неизбежные стадии, что вы ощущаете главным образом – смелость или боязнь, радость или печаль, любовь к "старому доброму прошлому", или вы чувствуете в себе уверенность в том, что самое лучшее еще не наступило?

37. Будущее

Опишите вашу преобладающую реакцию в отношении ожидаемого вами будущего. Желаете ли вы с нетерпением его наступления или боитесь его неопределенности? Боитесь ли вы вещей, которые кажутся вам неизбежными? Прикидываете ли вы самым тщательным образом, где вы будете жить и что вы будете делать через пять лет, через десять? Представляется ли вам будущее пугающим, скучным, неприятным или радостным? Что вы чувствуете в отношении того, кто определяет ваше будущее? Есть ли у вас чувство, что вы сами можете управлять своим будущим? Быть может, вы предчувствуете, что именно вы будете определять свое будущее? Или же ваши чувства носят фатальный характер, так что вашу судьбу и ваше будущее будут решать главным образом "случаи" (хорошие или плохие).

38. Все увеличивающийся возраст

Что вы чувствуете, когда кто-нибудь спрашивает, сколько вам лет? Какой бы вы предпочли возраст? Говорят, что "пессимист видит неудачу в каждом везеньи, а оптимист – везенье в каждой неудаче". Как вы воспринимаете все увеличивающийся возраст – как постоянную неудачу или как постоянное везенье? Роберт Броунинг писал: "Пусть себе годы бегут! / Лучшее еще впереди, / Жизни конец – это то, / для чего началось начало..." Какие чувства вызывают у вас эти строки? Когда видите стариков, что вы чувствуете? Какие чувства пробуждают они в вас в отношении предвидения вашей собственной старости?

39. Боль и страдание

Большинство людей становятся лучше, когда им приходится переносить ту или иную боль, то или иное страдание. Какая боль или какое страдание труднее всего переносимы для вас? Почему? Есть ли какой-либо специфический вид боли или страдания, по отношению к которому у вас особый страх или даже фобия? От чего вы чаще всего страдали в вашей жизни? Головой мы знаем, что страдания могут оказаться в каком-то смысле весьма полезными для нас, и даже из своего прошлого мы знаем, что перенесенные страдания оборачивались для нас нередко большим благословением. Но было ли у вас когда-либо чувство благодарности в самый момент страдания? Если бы кто-нибудь предложил вам таблетку, которая, не имея никаких побочных действий, исключала бы все страдания из вашей будущей жизни, согласились бы вы ее принять? Да или нет – почему? Дали бы вы такую таблетку тому, кого вы любите? Чувствуете ли вы внутреннее побуждение изъять все страдания из своей жизни и из жизни тех, кого вы любите? Не испытываете ли вы чувства удовлетворения, когда вы видите, как другой человек борется с трудностями, при этом вы надеетесь, что эта борьба сделает его лучше? Какое страдание или боль, из перенесенных вами за минувший год, оказало на вас наибольшее воздействие?

40. Смерть

Представьте себя на смертном одре. Врач говорит, что вам осталось жить не более нескольких часов. Что вы почувствуете? Будет ли это состояние страха, сожаления, удовлетворения, мира, паники или, быть может, надежды? Если бы вы были в состоянии совершенно ясного сознания, что бы вы сделали в эти последние несколько часов жизни? В качестве отдельного упражнения вообразите, что вы в кабинете врача, который ставит вам диагноз какого-либо заболевания, с которым вам остается прожить несколько месяцев или, быть может, один-два года. Опишите, какие чувства вы испытали бы, вашу эмоциональную реакцию. Известно, что все мы, как правило, не принимаем всерьез, что нам когда-нибудь предстоит умереть. Подавляете ли вы мысль о смерти или просто отворачиваетесь от нее? Думаете ли вы о смерти редко, иногда или часто? Какое чувство у вас было преобладающим во время кончины близкого вам человека? (Имеется в виду самая последняя из перенесенных вами утрат). Не находите ли вы трудным быть рядом с покойником? Что беспокоит вас больше всего? Чувствуете ли вы обязанность или желание что-либо сказать семье, понесшей утрату, с тем, чтобы убрать жало смерти? Что бы вы эмоционально предпочли в отношении того, кого вы любите больше всего на свете, чтобы он умер раньше вас или позже? Мысль или вера в посмертное существование оказывает ли существенное влияние на ваше отношение к смерти?

Упражнение 3

ТЕМЫ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО ДИАЛОГА

В качестве последнего побуждения к постоянному диалогу я хочу предложить вам список тем для ежедневного диалога. Предыдущие 40 тем, как я полагаю, дали вам "существенный материал" для само раскрытия. В непрерывном диалоге к ним следует возвращаться каждый год, поскольку наши эмоциональные реакции и вообще весь "набор" наших эмоций с каждым годом изменяются, так как происходит перетасовка наших предпочтений и пересмотр наших предубеждений. Однако, жизнь наполнена и другими удивительными, смешными и травмирующими моментами. Следующие вопросы имеют целью "ухватить" некоторые из них, но, конечно, этот список никогда не может быть исчерпан. Вы будете, разумеется, думать об очень многом. Однако, помните о том, что все, вызывающее вашу эмоциональную реакцию, является хорошей темой для диалога. По мере того, как вы все больше и больше будете входить в контакт с вашими эмоциями, ваш личный список такого рода тем будет все время расти. Все же для начала просмотрите предложенные темы и изберите те из них, которые находят в вас эмоциональный резонанс. Пусть каждый из партнеров по диалогу подумает над какой-либо одной из них и потом в течение десяти минут напишет то, что сочтет нужным, затем в течение еще десяти минут поделитесь тем, что вы написали, и поговорите об этом в форме диалога.

Что я чувствую, когда

...ты сообщаешь мне удивительную, приятную новость?

...я вижу, что ты понимаешь меня?

...ты смеешься над моей шуткой?

...я думаю о том, какими вырастают наши дети?

...мне кажется, что ты не признаешь мои нужды?

...я делаю ошибку, и ты указываешь мне на нее?

...ты обнимаешь меня?

...наши каждодневные дела или различные обязанности разделяют нас?

...я опаздываю, и тебе приходится меня ждать?

...ты опаздываешь, и мне приходится тебя ждать?

...у тебя имеется сильный интерес к чему-либо, который я не разделяю?

...я убеждаю тебя в чем-то, а ты не хочешь с этим согласиться?

...мне кажется, что ты отвергаешь мои чувства?

...ты хвалишь меня или говоришь мне комплимент?

...я сталкиваюсь с тем, чего я боюсь больше всего, или думаю об этом?

...мне кажется, что ты осуждаешь меня?

...ты сильно гневаешься на меня?

...я думаю о том, чтобы помолиться вместе с тобой?

...ты чем-либо жертвуешь ради меня?

...другие замечают нашу близость?

...когда мы проявляем себя как партнеры, а не только как отдельные личности?

...думаю о том, что ты меня любишь?

...ты выглядишь так, как будто мое присутствие раздражает тебя?

...мне предоставляется случай побыть одному, насладиться одиночеством?

...мы долгое время не виделись?

...я думаю о том, что мы возрастаем во взаимном узнавании друг друга?

...мы держимся за руки?

...мы строим совместные планы?

...я покупаю тебе подарок?

...мне кажется, что ты берешь на себя высокомерную роль в наших диалогах или дискуссиях?

...мне кажется, что я не могу войти в контакт с тобою?

...ты недоволен мною?

...тебе очень тяжело?

...ты смеешься надо мною?

...я протягиваю руку, чтобы коснуться тебя?

...ты перебиваешь меня во время разговора?

...мы находимся в условиях некоторого состязания, например, играем в карты или соревнуемся в каком-либо виде спорта?

...ты говоришь "нет" на какую-либо мою просьбу?

...мне кажется, что я как-то ранил твои чувства?

...ты просишь у меня прощения?

...мы можем спокойно провести вечер вдвоем?

...ты помогаешь мне понять мои чувства?

...я слышу от других, что ты "хвалишься" мною?

...я слышу от других, что ты выражаешь мною недовольство?

...какие-то другие интересы для тебя важнее, чем я?

...мне кажется, что ты как-то отгораживаешься от меня?

...я как-то отгораживаюсь от тебя?

...ты смотришь на других женщин, (мужчин) с интересом?

...ты плачешь?

...ты плохо себя чувствуешь?

...я думаю о твоей смерти и о том, как буду жить без тебя?

...мы слышим "нашу песню"?

...ты просишь меня потанцевать с тобой?

...ты просишь меня помочь тебе?

...я думаю, что ты не веришь мне?

...я должен просить у тебя прощения?

...и так далее.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Диалог для любви – то же самое, что кровь для тела. Когда поток крови останавливается, тело умирает. Когда диалог останавливается, любовь угасает, и появляются ненависть и отвержение друг друга. Но диалог может восстановить и угасшую связь. В этом и состоит настоящее чудо диалога.

Риуэлл Хоу. "Чудо диалога"

В диалоге нет выигрывающих и проигрывающих – есть только выигрывающие. Ни один из партнеров не должен поддаваться или уступать, а только отдавать самого себя. В диалоге мы никогда не станем чем-то меньшим, чем мы были, а лишь большим. Жить в диалоге с другим, означает жить вдвойне. Разделенная радость становится двойной радостью, а разделенное горе сокращается наполовину.

Когда мы говорим и слушаем в процессе диалога, каждый из нас по-своему движется навстречу другому. Диалог по своему существу имеет центр в другом, в партнере. Диалог, этот по существу акт чистой любви, и есть тем секретом, который позволяет сохранить любовь, устоять в ней.