

доктор Андрей
Бурнатов

**БЕСТ-
СЕЛЕР**

*21 правдивый
ответ*

КАК ИЗМЕНИТЬ
ОТНОШЕНИЕ
К ЖИЗНИ

УДК 159.9 ББК 88.37

ОТ АВТОРА

Курпатов А. В. К 93 21 правдивый ответ

КАК ИЗМЕНИТЬ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ — 4-е

издание. — СПб.: Издательский Дом «Нева», 2005. — 256 с.

ISBN 5-7654-4088-6

Психологические проблемы у разных людей разные, но в основании этих проблем лежат четыре фундаментальные ошибки, которые допускает каждый из нас. Мы тревожимся из-за иллюзии опасности, разочаровываемся из-за иллюзии счастья, страдаем из-за одноименной иллюзии и конфликтуем с другими людьми из-за иллюзии взаимопонимания. Эти иллюзии скрыты в нашем подсознании и обходятся нам слишком дорого. Так что если мы действительно хотим быть счастливыми, нам нужно знать эти «классические ошибки» и иметь инструкцию по борьбе с ними. И то, и другое вы найдете в этой книге.

Андрей Курпатов — уникальный и авторитетный специалист, врач-психотерапевт, руководитель Клиники доктора Андрея Курпатова, заведующий Санкт-Петербургским городским психотерапевтическим центром, член Балтийской педагогической академии. Его книги необыкновенно увлекательны, написаны понятным языком, полны иронии и действительно помогают жить.

УДК 159.9 ББК 88.37

Самые интересные вопросы психологии и психотерапии,
практические рекомендации по широкому кругу
психологических проблем, последняя информация
о новых книгах и проектах, живое общение
и возможность получить «on-line»-консультацию
на сайте

АНДРЕЯ КУРПАТОВА
WWW.KURPATOV.RU

© А. В. Курпатов, 2003

© Издательский Дом «Нева», 2005

© В. Н. Соколов, художественное оформление, 2005

ISBN 5-7654-4088-6

Раньше эта книга называлась «Самые дорогие иллюзии». И мне, честно скажу, это название нравилось. Мы ведь любим свои иллюзии, они нам дороги. Разумеется, это приводит к печальным последствиям, а потому наши иллюзии обходятся нам очень дорого. Так что, в названии книги была игра слов — дорогие иллюзии, очень дорогие...

Но меня за эту игру раскритиковали — мол, непонятно, о чем речь! И еще — зачем человеку знать об иллюзиях, может, ему полезнее про здравый смысл почитать? Ну, и так далее.

В общем, после некоторого сопротивления я сдался. Хотите, чтобы в заглавии значился здравый смысл, пусть значится. В конечном итоге, эта книга как раз про него, про здравый смысл. Если что и может избавить нас от иллюзий, так это — он, родимый! А избавление от иллюзий — это единственно правильный путь, если вы хотите изменить свое отношение к жизни.

Всего «базовых» иллюзий четыре штуки: иллюзия опасности, иллюзия страдания, иллюзия счастья и иллюзия взаимопонимания. Это такие, своего рода, системные ошибки. Они сбивают нас с панталыку, уводят в мир грез, фантазий и ужасов. И мы уже не видим реальный мир, мы воспринимаем его искаженным. А в иллюзорном мире не может быть по-настоящему хорошо, там все иллюзорно — даже счастье.

И вот, чтобы изменить свое отношение к жизни, чтобы увидеть мир таким, каков он есть на самом деле, нужно отказаться от иллюзий и прийти к честным решениям. Этих честных решений — по пять на каждую из иллюзий. Об этих решениях я и рассказываю после подробного описания каждой из иллюзий.

Так что перед вами двадцать правдивых ответов о том, как изменить свое отношение к жизни. И есть еще двадцать первый — он по поводу пятой иллюзии, особой, иллюзии любви.

Я желаю Вам настоящего счастья, искреннего взаимопонимания и истинной любви! Это возможно. Надо только отказаться от иллюзий!

Искренне Ваш, Андрей Курпатов

ПРЕДИСЛОВИЕ

У каждого из нас одна-единственная жизнь — не две, не три, не десять и не пятнадцать, а одна. Факт это очевидный, но мы с вами как-то не очень серьезно к нему относимся. Если бы мы относились к нему серьезно, то вряд ли превратили свою жизнь в бесконечное турне по городам и весям с названиями «Тревога», «Депрессия», «Беспокойство», «Раздражение», «Страх», «Напряжение», «Страдание», «Хроническая усталость», «Ссоры», «Конфликты», «Разочарование»... А ведь превратили.

Впрочем, мы уже свыклись с такой своей участью. Мы даже хорохоримся и бодримся: «Все не так плохо!» Но это девиз утешения, а его оптимизм искусственен. И я отнюдь не сгущаю краски, просто мы разучились говорить с самими собой начистоту и пытаемся выдать желаемое за действительное. Негоже выносить сор из избы, да и зачем беречь рану? Нам кажется, что лучше сделать хорошую мину при плохой игре, нежели признаться самим себе в том, что все совсем не так хорошо, как бы нам того хотелось.

Человек — это величайший конспиратор. Он умудряется спрятать правду о самом себе не только от окружающих, но даже и от себя самого. Мы хорошо усвоили: не дай Бог взглянуть правде в лицо, может случиться крайне неприятная встреча! Чур меня, чур! Вот почему о трудностях, разочарованиях и потерях не хочется вспоминать. Вот почему не хочется говорить о своих тревогах и сниженном настроении. И хотя подобная тактика понятна, она неконструктивна. Мы замалчиваем проблему, но от этого она не исчезает и не решается.

В своих предыдущих книгах, адресованных «массовому читателю» (т. е. не специалистам, а обычным людям), я попытался рассказать, какие у нас с вами есть проблемы, чем они проявляются и что с ними делать. Теперь же, мне кажется, важно понять, в чем «корень зла», уяснить основную, базовую причину их возникновения. Я хочу рассказать, где, в каком пункте мы допускаем ошибку. До тех пор пока мы не разберемся в этом, мы будем бесцельно ходить по кругу.

Ничто не возникает просто так, у всего есть свои причины, а потому и наши душевные терзания — это не наложенное на нас Бог весть кем проклятье. Наше положение, наше психологическое состояние — это результат каких-то, и в первую очередь наших собственных, действий. И здесь от ответственности никуда не уйдешь, она всегда нагонит и заставит расплатиться.

Жизнь — штука удивительная! Даже совершая крутой вираж вниз, она через какое-то время все равно снова выправляется. Это прямо наказание какое-то: пока мы живы, что бы ни происходило, как бы ни

била нас судьба, некая неведомая сила все равно выталкивает нас на поверхность. Мы, как бы ни старались, не можем утонуть! Иногда даже хотим этого, жаждем конца, а не получается! Жизнь требует «продолжения банкета».

Однако эта неведомая сила, выталкивающая нас на поверхность, кажется, совершенно не заботится о качестве жизни, о том, чтобы нам хорошо было жить. Ее интересует сам факт жизненности, продолжения жизни, но не то именно, как мы будем свою жизнь проживать. Может быть, в этом и есть своя сермяжная правда: жить — живи, а вот если хочешь с удобствами, то будь любезен обеспечить их себе сам.

У меня такое ощущение, будто я заблудился и спрашиваю у прохожего дорогу домой. Он говорит, что покажет мне дорогу, и идет со мной по красивой, ровной тропинке. Но вдруг она обрывается. И тогда мой друг говорит мне: «Все, что ты теперь должен сделать, — это найти дорогу отсюда».

Людвиг Витгенштейн

Таким образом, нам важно решить две задачи. Во-первых, необходимо разобраться с тем, где мы допускаем ошибку, т. е. понять, что делать не нужно. А во-вторых, и это важно вдвойне, нам кровь из носу необходимо знать, что нужно делать, как поступать правильно. И когда я говорю — «правильно», речь не идет о какой-то формальной «правильности», о том, как «надо». Я говорю о том, что нам надо, если, конечно, мы хотим жить хорошо.

Итак, два вопроса. Почему нам живется плохо? И как сделать так, чтобы наше с вами житье-бытье было не наказанием, а тем, ради чего стоит жить? Сформулируем этот вопрос проще: как жить так, чтобы было хорошо? Вот на эти вопросы мы сейчас и постараемся ответить.

Наши иллюзии, о которых пойдет речь в этой книге, и есть наши самые большие ошибки, и они стоят нам слишком дорого, чтобы мы могли позволить им управлять нашей жизнью.

ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ: ЧТО ТАКОЕ ИЛЛЮЗИИ?

Иллюзия — ключевое понятие этой книги. Поэтому прежде чем мы начнем обсуждать конкретные иллюзии, превращающие нашу жизнь в постоянную муку, мы должны уяснить, что такое иллюзии в принципе. В этой книге особенное понимание слова «иллюзия» — психотерапевтическое.

Психология, например, определяет иллюзии как «обманчивое восприятие». Посмотрите на стакан с водой, в котором болтается ложка. На границе воздух-вода нормальная ложка кажется переломившейся. Это ошибка восприятия, или, иначе говоря, иллюзия. Если же мы возьмем в руки два шара одинаковой массы, но разного размера, то больший покажется нам более тяжелым — это тоже иллюзия с психологической точки зрения. Есть свое понимание иллюзии и в психиатрии. Например, если человеку начинает казаться, что его преследуют, тогда как на самом деле до него никому и дела нет, то это, объясняет психиатрия, болезненная, «патологическая иллюзия».

Для психотерапевта иллюзия — это нечто совсем другое. Когда он говорит об иллюзии, он говорит об ошибках, которые совершает наше сознание, он имеет в виду ошибки в отношениях, в чувствах. Иногда мы воспринимаем желаемое за действительное, а это, как известно, чревато рядом нежелательных последствий. Иногда у нас «от страха глаза увеличиваются», а потому невинные, в сущности, события воспринимаются нами как «настоящая катастрофа». Иногда нам начинает казаться, что мы достигли с кем-то «абсолютного взаимопонимания», а потом, глядь, он нас не понял, не поддержал, подвел или даже предал.

Все в жизни говорит нам, что человеку суждено познать в земном счастье нечто обманчивое, пустую иллюзию. Для этого глубоко в сущности вещей лежат загадки.

Артур Шопенгауэр

Что ж, налицо допущенные нами ошибки, или, психотерапевтически говоря, «иллюзии». Можно, конечно, в таких обстоятельствах посетовать на «гнусную человеческую натуру», на «жесткость жизни», на свой «прошлый опыт». Но проблема-то в другом, проблема в том, что мы неправильно воспринимали действительность, а потому и сели в калошу. Исходили из ошибочных суждений, а потому и действия наши были ошибочными. А реальность просто все расставила на свои места.

Зарисовка из психотерапевтической практики: «Мама, молчите!»

Дети, к сожалению, часто повторяют жизнь своих родителей, причем не лучшую ее часть. Почему? Благодаря родителям... Анина мама по

каким-то неизвестным мне причинам не смогла наладить свою личную жизнь. С первым мужем, отцом Ани, они прожили меньше года, он ушел из дома на все четыре стороны с одним чемоданом. Второй брак Аниной мамы последовал через пять лет, но новый муж, отчим Ани, оказался запойным пьяницей, а потому и в этот раз семейное счастье было недолгим. Мама Ани рассталась со своим вторым мужем через четыре года, которые по насыщенности семейными скандалами могли потянуть на все сорок. Последний, третий муж Аниной мамы был выдворен из квартиры на втором году совместной жизни после того, как был заподозрен в измене.

Таким образом, когда Ане исполнилось четырнадцать, когда ее девичье тело и сознание стали превращаться в тело и сознание женщины, у нее уже был богатый опыт «семейного счастья». Ее мать озлобилась и говорила своей дочери, что «мужчинам только одно нужно», что «на них нельзя полагаться» и даже если они гулять не будут, то «пропьют все на свете». Согласитесь, инструкция, полученная Аней на предмет строительства «семейного счастья», была исчерпывающей!

Не случайно мать, обращаясь с подобными сентенциями к дочери, неизменно добавляла: «Я так хочу, чтобы ты была счастлива, дочка!»

Чтобы быть «счастливой», Аня решила обрести полную независимость от мужчин, а это, по ее мнению, могли обеспечить только образование и хорошая работа. Образование Аня получила юридическое, что к началу девяностых было большим подарком. Сменив несколько мест работы, Аня решила делать свой бизнес и сделала. К середине девяностых она уже руководила одной из самых успешных в Санкт-Петербурге нотариальных контор. Дефолт 1998 года слегка выбил ее из колеи, но она собралась, и ее карьера снова пошла в гору. Только вот душевное состояние Ани благополучно покатило под горку.

Почему я ничего не сказал о том, как складывалась Анина личная жизнь? Ответ прост: этой жизни у нее не было. Подозревая в каждом мужчине субъекта, на которого нельзя полагаться, поскольку он или «себе на уме», или «бабник», или «алкоголик» (а в наше время еще и наркоман в обязательном порядке), эта милая и успешная женщина превратилась в настоящего следователя. Аня экзаменовала всех мужчин, которые проявляли к ней признаки внимания, на предмет наличия у них соответствующих качеств. По странности, все сдавали экзамен успешно. Если потенциальный претендент не был запойным алкоголиком, то оказывался себе на уме, а если он не был бабником, то, конечно, был наркоманом. От юриста ничего не скроется!

Когда она оказалась у меня на приеме, жалуясь на сниженное настроение и отчаянное нежелание жить, я задался таким вопросом. Если человек невротично ожидает подвоха, насколько велика вероятность того,

что он этот подвох заметит, даже если его нет? Практика показывает, что изощренный ум найдет достаточное количество аргументов в пользу любой своей гипотезы. А гипотеза, сформированная Аниной матерью, была железобетонной: «мужчинам доверять нельзя ни при каких обстоятельствах». С другой стороны, если человека без конца экзаменовать, то он, верно, сильно осерчает. Если мне не доверяют в моих лучших чувствах, то рассчитывать на мои лучшие чувства вряд ли оправданно. Наконец, разве не проблема для мужчины успешная женщина? Безусловно, проблема. Если же ты связан с нею по бизнесу, то это двойная проблема. А ведь круг Аниных знакомых был этим бизнесом ограничен...

Короче говоря, Аня сделала все возможное и невозможное, чтобы ее личная жизнь оказалась такой, какой она оказалась. Виноваты ли в этом мужчины? Не готов сказать однозначно, хотя совершенно очевидно, что тот способ взаимодействия с мужским полом, который избрала мать Ани, действительно борозду здесь подпортил. Дети за родителей, конечно, не отвечают, но вот за ошибки их расплачиваются — это точно. Возможно, что Аниной маме, действительно, не везло с мужчинами, но вполне может статься, что и позиция самой этой женщины не была конструктивной.

Беременность — дело непростое, можно сказать, гормональная катастрофа, но все-таки нам остается только догадываться о том, что должна делать женщина, чтобы любящий ее мужчина был вынужден оставить ее с едва народившимся, желанным ребенком... То, что «прощения ему нет и быть не может», это тоже понятно, а потому следующий муж Аниной мамы получил, как и положено в таких случаях, гранату — за себя и за того парня. Запить с горя — это тоже вариант решения семейных проблем, хотя и чреватый осложнениями, но, как ни крути, вариант. Вот второй и запил. В общем, все происходило в лучших традициях. Последующая измена третьего мужа только дополнила общую гамму и, возможно, также была спровоцирована. Но оставим это.

Здесь важно другое, важно то, что Аня, запамятавшая о презумпции невиновности, о которой должна была знать хотя бы как профессиональный юрист, подозревала каждого равнодушного к ней мужчину во всех тяжких. И сами эти подозрения сыграли с ней дурную шутку. Безусловно, способная в делах юридических, Аня проглядела самое важное свое заблуждение, самую серьезную свою иллюзию, стоившую ей так дорого. Она ошибочно полагала, что ее жизнь — это жизнь ее матери. Она заблуждалась, уверяя себя в том, что ни на одного мужчину нельзя положиться, поскольку это явное преувеличение. Она, наконец, совершенно не отдавала себе отчета в том, что отношения между двумя людьми — между мужчиной и женщиной — это отношения

обоюдные. И поэтому поведение одного самым непосредственным образом сказывается на поведении другого.

В результате этих своих заблуждений она вела себя так, что на надежность мужчин ей рассчитывать, действительно, не приходилось. Не всякий выдержит бесконечные подозрения и дискриминации по половому признаку, не каждый настолько хорошо осведомлен в человеческой психологии, чтобы видеть за возникающими на ровном месте скандалами столь глубоко скрытую душевную проблему. А сама Аня не могла спокойно переносить одиночество, на которое она была обречена своей иллюзией. И депрессия стала логическим завершением этого безумия.

После того как в процессе психотерапии мы обнаружили эту Анину иллюзию, многое изменилось, но это было только началом дела. Дальше нам предстояло избавиться от страхов и предубеждений, научиться иначе реагировать на мужчин и сформировать готовность к стабильным, долгосрочным отношениям. Мне, кстати сказать, пришлось консультировать и того молодого человека, который уже более года пытался добиться Аниного расположения, но, по известным нам с вами причинам, не был в этом успешен. К счастью, он не успел к этому времени озлобиться и проявил изрядное понимание состояния своей возлюбленной. Кроме того, в процессе нашей совместной работы он уяснил для себя очень важную вещь: быть надежным — это призвание.

Что ж, сейчас их браку уже три года, они научились понимать и поддерживать друг друга, что и сделало эти отношения по-настоящему надежными. А недавно у них родилась дочь, и я думаю, что Аня, желая своей дочери счастья, не будет возвращать в ней иллюзии, способные сделать это пожелание недостижимым.

Не бойтесь совершенства. Вам его не достичь. Тем более что в совершенстве нет ничего хорошего.

Сальвадор Дали

Два мозга в одном

Всем хорошо известно, что мозг человека состоит из двух полушарий. На самом деле мозг человека устроен, мягко говоря, несколько сложнее — есть здесь и базальные ганглии, и мозжечок, и мост, и ретикулярная формация, и много чего еще. Но нам важны именно эти полушария, ведь здесь-то и квартирует наше с вами сознание. Так вот, эти внешне похожие друг на друга, как близнецы, полушария мозга выполняют разные функции, а потому у нас не одно, а два «сознания».

Первое наше сознание пользуется образами и называется «образным», а второе — словами и называется «словесным». Мы, с одной стороны, можем «размышлять картинками», а с другой стороны, «думаем словами». Конечно, в действительности оба процесса идут одновременно: мы и видим «внутренние образы», и делаем по этому поводу различные

«словесные умозаключения». То есть эти два «сознания» — образное и словесное — взаимно дополняют друг друга, но все-таки они разные.

Ученые исследовали различия между правым и левым полушариями головного мозга человека с помощью специальных психологических методов. В качестве испытуемых здесь выступали не обычные люди, а пациенты, которые пережили или электрошоковую терапию, «выключавшую» одно из полушарий мозга, или оперативное вмешательство, заключавшееся в пересечении нервных путей, связывающих полушария мозга друг с другом (Разумеется, речь не идет о врачах-садистах, проворачивавших свои грязные делишки в концентрационных лагерях. Речь идет о психологических тестах, которые выполняли люди, которые перенесли операцию на мозге по медицинским показаниям. Например, электрошок одного из полушарий иногда необходим для лечения тяжелой депрессии, которая «не слушается» лекарств, а операции на мозге по рассечению нервных связей между полушариями раньше делали в случае тяжелой эпилепсии.). Это и позволило выяснить, как именно работают наши полушария по отдельности.

В процессе этих исследований выяснилось, что правое полушарие мозга человека ответственно за восприятие информации и ее эмоциональную окраску, а левое полушарие — за логический анализ и принятие решений. Проще говоря, правое полушарие воспринимает и переживает, а левое — размышляет и действует. В этом, конечно, скрыт глубокий биологический смысл, который можно выразить в знаменитой формуле: «разделяй и властвуй». Однако здесь же и возникают серьезные проблемы. В нас как будто живут два человека. Один (правое полушарие мозга) — впечатлительный, эмоциональный, но совершенно безрассудный, я бы даже сказал — бестолковый. Второй (левое полушарие), напротив, настоящий логик, формалист и, без преувеличения, отчаянный зануда, а потому — тупица. И разговаривают эти два брата-акробата на разных языках. Формально «язык» у них один и тот же, и правое, и левое полушария мозга понимают слова, человеческую речь. Но если левое полушарие пользуется в своей практике только словами, то правое «думает чувствами», слова выступают здесь в роли провокаторов чувств, но не более того. Вот и получается, что они вроде бы понимают друг друга, а подлинного единомыслия меж ними днем с огнем не найти!

Истинное знание состоит не в знакомстве с фактами — это создает только педанта, а в умении пользоваться фактами — это создает философа.

Генри Томас Бокль

Все выглядит так, словно бы за обсуждение одного и того же вопроса взялись, с одной стороны, чокнутый математик (левое полушарие мозга), а с другой стороны, экзальтированный художник

(правое полушарие мозга). При этом «художник», поскольку он ответственен за восприятие и, соответственно, получает информацию первым, задает тон всему обсуждению. Тогда как наш «математик» подключается к обсуждению вторым, а поэтому он уже не может изменить характера дискуссии, он только подливает масла в огонь: сказали давить — давит, сказали воспевать — воспекает.

Если «художник» оценил воспринятое им положительно, то «математик» не оспорит эту оценку, а только усилит позитив. Если же «художник» оценил воспринятое им отрицательно, то «математик» усилит негатив. То есть левое полушарие, хоть оно и отвечает за нашу «разумность», фактически вынуждено следовать в направлении, которое проложено чувствами. Но давайте задумаемся: насколько правильным будет наше восприятие того или иного события, если оно основывается не на анализе факта, а на «первых впечатлениях»? Здесь вряд ли приходится рассчитывать на здравомыслие!

С другой стороны, событие, изначально воспринятое нами (нашим правым полушарием) ошибочно, в последующем анализируется нашим левым полушарием не на предмет того, правильно или неправильно это «первое впечатление», а на предмет того, почему оно правильно. Иными словами, наше левое полушарие, включившись в дискуссию по какому-то вопросу вторым, не подвергает сомнению достоверность первичной оценки (данной событию правым полушарием), но лишь утверждает, с помощью «логических аргументов» в том, что эта оценка, какой бы она ни была на самом деле, верна.

Моя твоя не понимай!

Рассмотрим работу наших полушарий на конкретном примере, так будет понятнее. Мы рассказываем своему другу о том, как дурно с нами обошелся какой-то человек (т. е. излагаем ему свое субъективное мнение на этот счет). А наш друг в ответ заявляет, что думает иначе, что, мол, это мы поступили дурно, а с нами, напротив, обошлись очень гуманно (это его субъективное мнение, на которое, он, понятное дело, имеет право). Это его сообщение, противоречащее нашему, поступает в наше правое полушарие, в котором господствуют образы и чувства обиды, раздражения и т. п. Разумеется, мы воспринимаем позицию нашего собеседника в штыки. Мы рассчитывали на поддержку, понимание и одобрение, а тут на тебе, нас стали гладить против шерсти! Друг занял вражеские позиции!

Вместо того чтобы разобраться в том, почему наш друг думает так, а не иначе, мы сразу начинаем раздражаться. И как раз в этот момент активизируется наше левое, «логическое» полушарие. О чем оно будет

рассуждать? Займется беспристрастным прояснением позиции нашего друга, который предательски перешел на вражескую сторону? Попытается проанализировать его аргументы? Заинтересуется тем, почему он думает иначе? Ничуть не бывало! Оно, направленное нашим правым полушарием в русло непримиримой борьбы, станет думать о том, какой этот наш друг негодяй и подлый перебежчик. Оно станет, с одной стороны, подыскивать новые доказательства в пользу нашей правоты, с другой стороны, доводы в пользу ошибочности позиции этих двух — того, кто, по нашему мнению, поступил с нами дурно, и того, кто еще секунду назад был нашим другом, а теперь стал настоящим врагом!

Если бы мы могли сначала проанализировать сложившуюся ситуацию, а потом уже принять решение, как на нее реагировать, то, верно, этот разговор пошел бы иначе. Мы бы удивились заявлению друга, который поддержал не нас, а нашего врага. Мы бы подумали о том, что друг на то и друг, что желает нам добра. Мы бы, исходя из этого, немедленно решили бы прислушаться к его мнению (мало ли, мы чего-то не заметили, а он нам подскажет — со стороны-то виднее). Иными словами, мы бы в этом случае усомнились в собственной правоте и смогли бы объективно (с помощью нашего друга и своего собственного видения ситуации) разобраться в сути дела. Вполне возможно, что в обсуждаемой ситуации мы были не правы. Если так, то нам следовало бы сделать из этого выводы, чтобы впредь не допускать подобных ошибок. Но...

Это злосчастное «но»! Первым в дело включилось не левое, а правое полушарие! Мы были в раздраженных чувствах, мы жаждали поддержки, одобрения, утешения, поэтому и обратились к своему другу. Но нашим ожиданиям не суждено было оправдаться, они потерпели настоящее фиаско. Вот почему в нашем правом полушарии сразу возникло раздражение или даже негодование, которое и задало тон всему последующему разговору. Включившееся вторым, наше левое полушарие быстро нашло доводы в пользу нашей исключительной правоты и столь же исключительной подлости всего внешнего мира, включая и обидчиков, и «мнимых друзей». Итак, вместо дружеской беседы мы вышли на ссору и открытую конфронтацию.

Способностью думать человек обладает лишь в небольшой мере, и даже самый духовный и самый образованный человек видит мир и себя самого всегда сквозь очки очень наивных, упрощающих, лживых формул — и особенно себя самого!

Герман Гессе

Друг в этом запале был оценен нами как предатель, а потому дальнейший разговор с ним вряд ли мог бы стать продуктивным.

Опасность любви и любовь к опасности

Представим теперь, что эти наши два полушария обсуждают такое

сложное явление, как любовь. Экзальтированный «художник» (правое полушарие мозга) рисует нам райские кущи, а чокнутый «математик» (левое полушарие мозга), ориентированный «художником» «как надо», пытается создать «формулу любви». Что ж, у нас тут настоящий бригадный подряд! Любо-дорого посмотреть! Пошло-поехало!

Однако не будем торопиться с выводами. Зададимся вопросом, а правильно ли оценило мое правое полушарие возникшую в этом случае ситуацию? С первого взгляда можно влюбиться, но можно ли с одного взгляда узнать человека? Вряд ли. Но что тогда это мое чувство, как не банальное сексуальное влечение, возбужденное подходящим стимулом? Когда-то, в пору формирования моей сексуальности, подобный разрез глаз, цвет волос, запах тела или манеры поведения принадлежали человеку, отношения с которым доставили мне высшее удовольствие. Возник банальный условный рефлекс, как у собачки И. П. Павлова! Я стал автоматически реагировать на эти стимулы соответствующим образом: радостью, сексуальным возбуждением, восхищением. Теперь стоит этому разрезу глаз, цвету волос, запаху тела или манерам поведения появиться в поле моего зрения, и все, готово, я влюблен! Точнее говоря, правое полушарие задало мне соответствующее направление, ориентировку — «марш-бросок на любовь».

Несомненно, что худо быть полным недостатков; но еще хуже быть полным их и не желать сознавать в себе, потому что это значит прибавлять к ним еще и недостаток самообмана.

Блез Паскаль

Дальше в дело включается левое полушарие, мой «математик». Как я буду использовать его возможности? Во-первых, я расскажу себе, что любовь — это самое важное, необычайно редкое и священное дело. Во-вторых, я буду рассматривать объект моей страсти под соответствующим углом: я замечу все его достоинства, возможно и отсутствующие в действительности, и одновременно проигнорирую все его недостатки. В-третьих, я начну объяснять себе поведение этого объекта необходимым мне образом: я уверю себя в том, что моему чувству отвечают взаимностью, а если и не отвечают сразу, то вот-вот ответят — я уже «вижу» все симптомы. Наконец, чтобы уж совсем себя убедить в правильности своего выбора, я расскажу себе, что «она не такая, как другие» (в случае женщины: «он не такой, как другие»), «на сей раз это настоящее чувство», «мы будем счастливы вместе». А потому я просто обязан ее (его) обворожить, добиться взаимности, влюбить в себя, удержать и т. п. Клинический случай!

Левое полушарие («математик») занято не объективной оценкой ситуации, а усилением первой реакции, принадлежащей, как мы уже знаем, правому полушарию («художнику»). Последнее же реагирует на обертку, ориентируется по внешним признакам, но ничего не смыслит ни в сути, ни в содержании, а главное — оно и не хочет смыслить! Оно не

рассуждает, не исследует, не анализирует, оно дает заготовленные ответы. Какова история этих ответов, почему у меня сформировались эти, а не другие ответы на данные стимулы (обертку, внешние признаки) — это первый вопрос, на который мы ответим по ходу этой книжки.

Второй вопрос: всегда ли суть проявляется одними и теми же внешними признаками? И здесь ответ очевиден сразу: за одной и той же оберткой могут скрываться совершенно разные вещи. Человек, который привлекает меня внешне, может совершенно не соответствовать мне по духу, и напротив, тот, кто может быть мне по-настоящему родным человеком, возможно, ходит с такой внешностью, которая совсем меня не прельщает. Дельфин — млекопитающее, причем высокоразвитое млекопитающее, но выглядит он как обычная, ничем не примечательная рыба. Внешность обманчива...

Только тот, кто ничего не смыслит в машинах, попытается ехать без бензина; только тот, кто ничего не смыслит в разуме, попытается размышлять без твердой, неоспоримой основы.

Гилберт Честертон

Впрочем, дело еще не так плохо, если благодаря своему правому полушарию я испытал радость и воодушевление, как в случае с любовью. Да, скорее всего, я наломаю дров, а в результате прочувствую всю терпкую горечь разочарования, на которую только способен. Но, по крайней мере, я буду наслаждаться «процессом»! Если же мое правое полушарие начинает свою очередную картину не с позитива, а с негатива, то даже на это наслаждение мне рассчитывать не приходится. Например, я оказываюсь в ситуации, которая воспринимается моим «художником» как «чудовищная опасность». Началось не с той ноги и пошло-поехало! Мой «математик», взбудораженный, испуганный этой картинкой, нарисованной «художником», начинает «просчитывать варианты»...

Допустим, начальник сказал мне, что он недоволен моей работой. Эта информация благополучно направилась в мое правое полушарие. Там, разумеется, этой! информации не обрадовались, поскольку ожидали совсем другого, хотели похвалы и поощрений, а получили наизидание и наказание. Левое полушарие приходит к трем выводам: во-первых, «начальник — дурак», во-вторых, все надо переделывать, в-третьих, «меня уволят!» Далее все эти три моих «гениальных» прозрения складываются воедино. И я начинаю думать, что, во-первых, переделывать без толку, поскольку начальник все равно дурак, а потому ему никогда не угодишь; во-вторых, если ты ему не угодишь, то он точно тебя уволит; в-третьих, я все равно не справлюсь и окажусь на улице.

Дальше переход хода, и мы снова оказываемся в правом полушарии, где все прозвучавшие тезисы принимаются на веру и начинается «изобразительное творчество». Мой «художник» рисует красочные картины моего безуспешного и мучительного труда, последующее недовольство начальника, оскорбления, унижения, понижение в

должности и зарплате. Наконец, увольнение, невозможность куда-либо устроиться (почему мне не удастся устроиться на новую работу, правому полушарию расскажет левое), долги, продажа движимого и недвижимого имущества, бедность, нищета, голод и смерть... В конечном счете после одной случайно брошенной моим начальником фразы («Вот здесь в вашем отчете что-то не сходится, вы посмотрите повнимательнее, возможно, нужно пересчитать») я через каких-то пару дней представляю собой жалкое зрелище — демонстрационный экземпляр тревожно-депрессивного расстройства.

Зарисовка из психотерапевтической практики: «СПИД — не спит!»

Как этот выходец из Латинской Америки оказался у меня на приеме — это отдельная история. А начиналось все замечательно! В разгар интернациональной эйфории, царившей в Советском Союзе, отец Габриеля обучался в Ленинградском тогда еще университете. Здесь он и познакомился с русской девушкой, которую по окончании своей образовательной эпопеи забрал к себе на родину — в Аргентину. Она стала его законной аргентинской женой и родила ему сына — Габриеля, обаятельного и жизнерадостного мальчика. Габриель рос, слушая рассказы о замечательной стране, расположенной в другом полушарии. Он мечтал поехать в Россию и, как его отец, получить там образование. Надежды оправдались...

Россия сейчас уже не та, что прежде. И Габриель, конечно, несколько оторопел, сопоставляя рассказы родителей с личными наблюдениями. Впрочем, учеба — это дело, которое нужно делать, несмотря ни на что, и он начал грызть гранит науки. Но возникали проблемы, и чем дальше, тем больше. Относительное безденежье, одиночество, тоска по родным и любимой девушке, а главное — низкое питерское небо, которое никогда не знало жаркого аргентинского солнца.

Желание учиться сошло на нет, Габриель начал испытывать приступы меланхолии и болеть. Время от времени у него поднималась температура, возникал странный, сухой кашель, а потом вдруг появились две язвочки на коже. Молодой человек не на шутку обеспокоился, отправился к доктору, а тот назначил ему какую-то заживляющую мазь. Несмотря на проводимое лечение, воспаление не проходило, снова поднялась

В одной своей замечательной статье Понж писал: «Человек — это будущее человека». И это совершенно правильно. Но совершенно неправильно понимать это таким образом, что будущее предначертано свыше и известно Богу, так как в подобном случае это уже не будущее. Понимать это выражение следует в том смысле, что, каким бы ни был человек, впереди его всегда ожидает неизведанное будущее.

Жан Поль Сартр

температура, усилился кашель.

Габриель стал сопоставлять симптомы и вдруг вспомнил, что на одной из студенческих вечеринок больше года назад у него случился флирт с одной девушкой... Своим поведением сам Габриель был недоволен, поскольку дома его ждала невеста, которую он очень любил. А вдобавок ко всему через какое-то время он узнал о том, что та девушка, с которой у него случилась эта единственная «случайная половая связь», была наркоманкой.

Теперь все встало на свои места: все симптомы указывали на то, что Габриель заболел СПИДом! На фоне нарастающей депрессии у него началась паника, он бросился сдавать анализы, но результатов, как это у нас водится, пришлось ждать почти месяц. За этот месяц Габриель превратился в живого покойника и собрался немедленно вылететь в Аргентину, «чтобы умереть на родной земле». Все это и заставило его российских товарищей подыскать ему психотерапевта.

Не буду останавливаться на деталях нашего с ним разговора, а сразу расскажу о том, что происходило у Габриеля в голове. Во-первых, Россия, мягко говоря, не оправдала его ожиданий, а потому его правое полушарие впало в некоторое раздражение. Левое полушарие Габриеля какое-то время сопротивлялось, убеждая юношу в том, что образование превыше всего, но постепенно правое его полушарие, недовольное действительностью, все-таки стало брать верх. Во-вторых, у Габриеля стали возникать симптомы физического недомогания. Понятно, что его правое полушарие восприняло эти симптомы без всякого энтузиазма, а когда проводившееся лечение не возымело эффекта, то левое сразу же объявило о том, что «у нас серьезные проблемы».

Дальше левое полушарие начало рассуждать «логически»: температура, кашель, язвочки на коже, лечение неэффективно, а в анамнезе «случайная половая связь» с наркоманкой. Все понятно: СПИД! Когда левое полушарие Габриеля доложило правому о результатах проведенного им анализа, случилась настоящая катастрофа. Правое полушарие Габриеля, получив эту информацию, стало рисовать картины тяжелой и мучительной болезни, смерти и похорон, что выяснилось при подробном расспросе. Левое полушарие после подобных «иллюстраций» и вовсе сошло с ума. Габриель стал обвинять себя во всех смертных грехах, решил, что его постигло неотвратимое Божье наказание.

И вот так, слева - направо и справа - налево, а при каждом новом пассаже — все хуже и хуже. В результате — тревога и депрессия, т. е. столбовая дорога к психотерапевту. Конечно, врач Габриелю был, необходим, но не тот, что лечит СПИД, поскольку никакого СПИДа у него не было, а тот, который лечит голову. Мы с Габриелем подробно разобрали то, как он довел себя до этого состояния. Через неделю

подоспел «отрицательный результат» анализа на СПИД, но депрессия все равно требовала психотерапевтического лечения.

Габриель прошел курс психотерапии и снова превратился в того веселого парня, которого знала когда-то далекая Аргентина. Он уже заканчивает свое обучение и скоро вернется на родину. А полученный им опыт отличать иллюзии от реальности и реальность от иллюзии поможет ему и в Латинской Америке. В конце концов, на каком бы континенте мы не жили, иллюзии у всех у нас одинаковые, поскольку у всякого человека, вне зависимости от рода и племени, два полушария

Иллюзии — это не случайность

Итак, мы с вами просмотрели два взятых наугад варианта развития иллюзии. Мы видели, как возникает любовная иллюзия, и развитие иллюзии опасности (угрозы). Но признаемся себе, что только с большой натяжкой можно назвать описанное выше чувство «любовью». Равно и ощущение опасности, возникшее в другом приведенном примере, весьма и весьма условно. Иными словами, и любовь, и угроза здесь — иллюзии.

Все это ясно и понятно, если смотреть на соответствующие состояния здраво и со стороны. Если же видеть их изнутри, переживать их, оказавшись втянутым в эту игру двух своих полушарий друг с другом, то дело получает совершенно иной оборот. В этом случае мы действительно думаем, что любим, верим в существование угрозы. В соответствии с этим умонастроением мы и действуем. Поскольку же в основании этих действий лежит ошибка, то и результат наших поступков окажется соответствующим.

Наши иллюзии не единичны, они сплетены в сложные конгломераты и представляют собой своеобразную «иллюзорную карту действительности». Чтобы ориентироваться на местности, нам нужна карта, которая бы адекватно отражала эту местность. Но карта, сделанная из иллюзий, неизбежно приведет нас к ошибкам и печальным последствиям этих ошибок. Иллюзии — это то, что запутывает нас в нашей собственной жизни.

Плачевный результат, к которому приводят нас наши иллюзии, это прежде всего ужасное душевное состояние. Душевная катастрофа может разразиться сразу (как в случае иллюзии опасности — беспокойство, тревога, страхи, нарушения сна и т. п.) или позже, вследствие разочарований, что так свойственно иллюзии любви. Так или иначе, но рассчитывать на душевное благополучие, полагаясь в принятии решений на иллюзии, не приходится.

С другой стороны, плачевный результат подобной «внутренней политики» обусловлен еще и тем, что, находясь под влиянием своих

иллюзий, мы совершаем уйму ошибочных поступков. Мы женимся (выходим замуж) не на тех, на ком следовало бы, мы обижаемся на близких нам людей, ссоримся и конфликтуем, бросаем важные дела и, наоборот, ввязываемся в те, которые совершенно не стоят наших сил и душевных терзаний.

И все это не случайно. Так устроен наш мозг, на это мы запрограммированы с детства (потому что большинство наших иллюзий родом именно из детства), наконец, так мы привыкли ошибаться. Ошибка, знаете ли, тоже может войти в привычку... **Короче говоря, если у нас и есть враг, то этот враг — наши с вами собственные иллюзии. Мы, конечно, не виноваты в том, что верим в свои иллюзии, это вполне естественно. Но какая разница, кто виноват, если все равно нам расплачиваться?**

Вот почему так важно понимать, по каким механизмам формируются наши иллюзии, знать их наперечет, помнить и остерегаться. Здравый смысл — вот единственное, что может нас спасти, поскольку с иллюзиями он, к счастью, несовместим.

Что такое «здравый смысл»?

Иногда кажется, что «здравый смысл» — это умение рассуждать разумно. Но ведь важно не то, что человек рассуждает разумно, а то, на чем он основывается, строя свои «разумные рассуждения». Разве не разумно ведет себя человек, который, находясь в приступе «белой горячки», атакуемый своими галлюцинациями — чертями, змеями и прочими монстрами, бросается наутек или даже выпрыгивает из окна? Нет, право, он ведет себя абсолютно разумно! Если на тебя нападают черти, то вполне разумно взять ноги в руки и делать ноги. Не стоять же и не ждать, пока они утащат тебя в ад! Конечно, нужно спасаться. Очень разумно... Иными словами, разумное действие и действие, продиктованное здравым смыслом, это отнюдь не одно и то же. Разве создатели атомной бомбы ваяли свой знаменитый продукт без участия разума? Нет, конечно, с участием, и еще каким! Но здравого смысла в создании атомной бомбы нет и быть не может, хотя бы потому, что радиация распространяется на тысячи километров и поражает территории на многие сотни лет. Поэтому если вы хорошенько атакуете военные базы на Аляске, то, во-первых, радиационные облака покроют весь российский Дальний Восток, Сибирь и далее по списку. Во-вторых, возникнет экологическая катастрофа, а завоеванную таким образом Аляску невозможно будет использовать; считай, что и не завоевывали. Как ни крути, ничего более бессмысленного и абсурдного, чем применение атомного оружия, нет и быть не может. Однако разум (и еще какой!)

участвует и в разработках нового оружия, и в создании военных планов. Но здравый смысл...

Итак, разумность и здравый смысл — вещи, мягко говоря, разные. Иллюзии — это, как ни странно, тоже плод нашего разума. Левое полушарие, хотя оно и называется «разумным», играет в формировании наших иллюзий не меньшую, а может быть, даже и большую роль, нежели правое. И лишь здравый смысл — это единственное противоядие, способное избавить нас от иллюзий, предупредить ошибочные поступки и наладить нашу жизнь.

Я бы хотел уповать на разум. Но что мой разум, если ему задают направление, в котором он обязан двигаться? Какой в нем прок, если он вынужден следовать в русле случайной, по сути, оценки событий? Я бы хотел разобраться, я бы хотел изучить, понять, уяснить суть и принять решение. Я бы хотел дать возможность проявить себя моему здравому смыслу. Но... Но факт остается фактом: все возможности своего разума я трачу не на то, чтобы быть объективным и освоить реальность, а лишь с тем, чтобы усилить свой взбалмошный субъективизм и удалиться от реальности как можно дальше.

Вот почему мы должны разобраться в том, как иллюзии господствуют в нашем правом полушарии и поддерживаются нашим левым полушарием. Мы должны знать их по именам, чтобы иметь возможность вовремя озаботиться, дистанцироваться от этой игры, изучить вопрос, стоящий на повестке дня, и дать ему объективную оценку.

Только уяснив для себя суть и содержание данной жизненной ситуации, мы можем принять в ней правильное, действительно нужное нам решение, согласованное с нашим здравым смыслом. В противном случае мы будем постоянно совершать одни и те же ошибки, наступать на одни и те же грабли.

Глава первая

ИЛЛЮЗИЯ ОПАСНОСТИ

Первая универсальная (т. е. свойственная всем без исключения людям) иллюзия, которую мы рассматриваем в этой книге, называется иллюзией опасности. Эта иллюзия проявляется опасливостью, боязливостью, подозрениями, что за всяким событием может скрываться что-то недоброе. Наши тревоги и страхи, беспокойство и внутреннее напряжение были бы невозможны, не будь у нас этой иллюзии — иллюзии опасности.

Родом из детства

Все мы родом из детства, и наши страхи — не исключение. **Родители и воспитатели, беспокоясь о нашем будущем, приложили все мыслимые и немыслимые усилия, чтобы научить нас бояться.** Когда я говорю, что нас научили бояться, — это никакая не оговорка. Мы всему в этой жизни учимся, а бояться — тем более.

Нас учили бояться чужих людей, неизвестных мест, болезней, низкого социального статуса, потери собственного лица. «Не уходи далеко — потеряешься!» «Не заговаривай с незнакомыми людьми, они могут сделать с тобой что-нибудь нехорошее!» «Не ешь мороженого — заболеешь, умрешь от пневмонии!» «Сделай домашнее задание, а то будешь всю жизнь побираться, Дворником работать!» «Если ты сейчас совершишь, то тебе потом никто не поверит!» «Если ты так будешь себя вести, с тобой никто и никогда дружить не будет!»

Безусловно, во всех этих наставлениях есть свой смысл. Но сама форма подачи подобных «инструкций» отвратительна. С одной стороны, ребенка учат безысходности, поскольку только указывают ему на опасность, но не рассказывают о возможных вариантах поведения в случае реальной угрозы. С другой стороны все эти угрозы чрезвычайно преувеличиваются, драматизируются, абсолютизируются, доводятся до абсурда. И если взрослый прекрасно знает, что данное его заявление грешит преувеличением, а потому способен отнестись к нему более-менее спокойно, то ребенок об этом преувеличении не ведает. Если ему говорят, что он умрет или что его убьют, это действует соответствующим образом. На одну секунду потеряв из вида своего родителя в магазине, ребенок способен пережить ужас который отложит неизгладимый отпечаток на всю его дальнейшую жизнь.

По уму следовало бы рассказывать ребенку о том что нужно делать, если он потеряется, если он оказался в неизвестном ему месте, если к нему обращается не знакомый человек. Нужно дать ему почувствовать, как важно обладать хорошим здоровьем и как неразумно подвергать его опасности. Необходимо показывать ему преимущества, которое дает человеку образование, и делать это нужно на примерах. Наконец, важно говорить ему о том, как это «выгодно» — поддерживать людьми хорошие, доброжелательные отношения.

Сам по себе разум не может задерживать импульсы; единственное, что может нейтрализовать данный импульс, есть импульс в противоположном направлении.

Уильям Джеймс

Многое из того, что говорят ребенку взрослые, он понимает с трудом или не понимает вовсе (просто потому, что у него еще нет достаточного жизненного опыта). Но для того и существуют взрослые, чтобы рассказывать ребенку важные вещи на понятном для него языке, понятными ему примерам оперируя теми ценностями, которые способны задеть ребенка за живое. Но, согласитесь, ведь испугать его легче...

Запугивание и само по себе является наиболее удобным для взрослого средством воспитания малыша. Как заставить его тебя слушаться, если не прибегнуть к знаменитой формуле: «Будешь себя так вести, я тебя отдам дяденьке милиционеру!», «Если ты будешь кричать и безобразничать, то сейчас вот этот дядя тебя заберет!» Конечно, всем этим означенным дяденькам, о чем хорошо осведомлена находчивая мама, и дела нет ни до нее, ни до ее ребенка. Однако малыш об этом не знает и принимает эту фиктивную угрозу на веру.

В действительности ребенок сначала переоценивает свои силы и свободен от страха, потому что не знает опасностей. Он будет бегать по краю воды, влезать на карниз окна, играть с острыми предметами и огнем, короче, делать все, что может ему повредить, и вызывать беспокойство няnek. И если в конце концов у него просыпается реальный страх, то это, несомненно, дело воспитания, так как нельзя позволить, чтобы он научился всему на собственном опыте.

Зигмунд Фрейд

Родители пугают ребенка в «воспитательных целях» Бог знает чем. Они не только готовы призвать на помощь милицию, но и сдать ребенка в детский дом, оставить его в месте, где случилась очередная воспитательная коллизия: на улице, в зоопарке, в лесу. Разумеется, ни о каком реальном детдоме не идет и речи. Но ребенок-то доверчив, да и на шутку мамины заявления мало похожи.

Родители неумны, они даже проводят специальные следственные эксперименты: «теряют» ребенка, «оставляют» его. Тот, разумеется, переживает смертельный ужас, пока его родители, довольные своим воспитательным маневром, подглядывают из-за угла. И так, шаг за шагом, он тренируется в своей способности бояться, тревожиться и умирать от страха.

Нас в нашем детстве учили бояться того, что может быть опасно. Причем нас пугали, вместо того, чтобы обучить тому, как выходить из трудных жизненных ситуаций. Нас вообще учили запугиванием — самым простым и самым жестоким способом, позволяющим добиться от ребенка желаемого поведения. Иными словами, с самого раннего детства в нас воспитывали профессиональных невротиков.

«Плохая оценка» (которой, кстати говоря, в какой то семье может быть и четверка) способна настолько запугать ребенка, что он будет бояться приходить домой. Дети неспроста воруют школьные журналы и сжигают их в подворотнях, не от нечего делать они переправляют оценки и переписывают свои дневники. Единственная цель этих поступков — только бы родители не узнали о «провале» их чад. Дети бывают настолько напуганы возможной двойкой, что просто неспособны ответить заданию, даже если они его знают!

Наконец, самые изощренные способы запугивания ребенка, — это заверения, что «его не будут любить», что «с ним не будут дружить», что «он никому не будет нужен». И даже уже сейчас никому не нужен, а мама мучается с ним только по гуманитарным соображениям. Конечно, мама врет, причем самым виртуозным способом. Конечно, любят не за «поведение», а за человеческие качества. Но какие, позвольте, «человеческие качества» будут у человека, который полагает, что он никому не нужен, и боится в этом очередной раз убедиться?

При этом подавляющее большинство детских «демаршей» (когда ребенок ведет себя «плохо») как раз и служит целям привлечения к себе родительского внимания. Ребенок не знает других способов, не умеет привлечь к себе внимание по-другому. А иногда и не может, потому что его родители готовы уделять внимание только его «демаршам», тогда как сам ребенок, в силу тех или иных причин, их мало интересуется. Родителей, учитывая их занятость, понять можно, но кто поймет ребенка?

Итак, нас, а все мы с вами были детьми (если кто не помнит), учили бояться, и учили запугиванием. Правда, мы плохо это помним, ведь большая часть этих действий по нашему запугиванию исходила от наших родителей, а ребенок их любит и зла не помнит. **В результате такого воспитания наше правое, весьма впечатлительное полушарие**

Человек с самого детства только и слышит, что он должен пещься о собственном благополучии, о добром имени, о своих друзьях и вдобавок о благополучии и добром имени этих друзей. Его обременяют занятиями, изучением языков, телесными упражнениями, неустанно внушая, что не быть ему счастливым, если он и его друзья не сумеют сохранить в должном порядке здоровье, доброе имя, имущество, и что малейшая нужда в чем-нибудь сделает его несчастным. Придумав для него множество занятий, ему советуют каждый свободный час посвящать себя играм, забавам, не давая себе ни минуты передышки. Как пусто человеческое сердце и сколько нечистот в этой пустоте!

Блез Паскаль

Из всех низких чувств, страх - самое низкое.

Вильям Шекспир

обрело столь богатый арсенал «потенциальных угроз», так натренировалось бояться, что вся наша последующая жизнь не может пройти иначе, как под флагом хронического внутреннего напряжения, тревоги и страха.

Зарисовка из психотерапевтической практики: «Я, доктор, з-з-за-ааа-икаюсь...»

Семнадцатилетнего Дмитрия ко мне на прием привела его мама. Когда я спросил у нее, по какому поводу она хочет проконсультировать своего сына, она, срываясь на крик, сообщила: «Вы понимаете, он не хочет учиться! Он просто не хочет учиться!!!» Мои барабанные перепонки перенапряглись, и я отправил маму Дмитрия восвояси, оставшись с ним один на один.

Это был высокий молодой человек с крупными чертами лица, слегка сутулившийся. Он держал голову постоянно опущенной, словно бы что-то выглядывая на полу. Фактически же он просто не смотрел на своего собеседника, что само по себе весьма показательно. Его мать развелась с его отцом, когда мальчику было восемь лет; Личная жизнь ее не устроилась, и она полностью переключилась на воспитание сына.

Воспитание это сводилось к следующему. Она день и ночь объясняла Диме, что «на него теперь вся надежда», что отец у него «сволочь» и помогать ни ему, ни ей он не будет. Следовательно, надо серьезно учиться, «чтобы встать на ноги» и «обеспечить семью». Надо признать, что подобные наставления не были очень уж необходимыми. Дмитрий и так был слишком ответственным от природы ребенком и сам по себе очень хорошо учился.

Однако мать Дмитрия не столько была занята им, сколько его воспитанием. По большому счету, этого мальчика следовало воспитывать самым бережным и аккуратным образом. Натура у него была чувствительная, а готовность к испугу — большая, нежели у среднестатистического ребенка. Впрочем, где-то глубоко внутри Димы скрывался еще и борец, о чем, собственно, вообще никто не подозревал.

Как же разворачивались события в этой истории? После развода мать Дмитрия год-полтора с трудом приходила в себя, а потом «спаслась», полностью переключившись на сына. Дима как раз заканчивал, третий класс (младшую школу) и вопреки ожиданиям матери, которая привыкла к его четверкам и пятеркам, принес в дневнике тройку за год по русскому языку. Почему мальчик принес эту тройку, догадаться нетрудно. С одной стороны, родителям было в это время не до него, а без их помощи в наше время в школе учиться, прямо скажем, трудно.

С другой стороны, когда в семье происходят такие события — отец

уходит из дома, а в доме остается убитая горем мать, — несчастное дитя переживает тяжелейший стресс. Проблема в том, что ребенок не способен должным образом понять произошедшее, однако переживает все это своим нутром. Что с этим переживанием делать, он не знает, затаивается и параллельно забрасывает учебу. Короче говоря, он находится в стрессе со всеми вытекающими отсюда последствиями.

За свою тройку по русскому языку Дима получил «по полной программе»: мама назначила его ответственным за все в ее жизни неприятности. Впрочем, она не только драматизировала ребенка, но и пошла в школу, устроила там скандал, от чего Диме стало совсем неловко. Он начал бояться не только свою мать, но и учителей. В четвертом классе он пытался выправиться, но учительница, которая вела у него русский язык, теперь вела у него и литературу. А там, как вы знаете, надо читать вслух, отвечать стихотворения и излагать свои мысли о том или ином произведении перед классом.

Тут-то и случилась первая оказия. Испугавшись учительницы, испугавшись того, что она поставит ему плохую оценку, за которую мать будет его ругать, он, отвечая на какой-то вопрос, стал заикаться. В целом это совершенно естественно, поскольку в состоянии стресса у нас по физиологическим законам перенапрягается мускулатура глотки и гортани, а потому и возникают спазмы, приводящие к эффекту заикания. Учительница пожалела мальчика и сказала ему: «Не волнуйся, я спрошу тебя в другой раз». Эта добродетельная, в сущности, реакция учительницы и сыграла в жизни Дмитрия роковую роль. С одной стороны, он благополучно избежал двойки, и его подсознание четко для себя усвоило: «заикание может спасти тебя от опасности». С другой стороны, в тревожном ожидании этого обещанного учительницей «другого раза» Дмитрий и стал потихонечку сходить с ума.

Первая обязанность человека — преодолеть страх. Пока у человека трясутся поджилки, его действия останутся рабскими.

Томас Карлейль

Дальше — больше. Дмитрий начал заикаться где надо и не надо. Он постоянно боялся, что его снова будут спрашивать, он боялся не справиться, он, наконец, боялся гнева своей матери. От этого страха его горловые спазмы только закреплялись. Учителя со временем перестали на них реагировать и ставили ему самые разные оценки, в том числе и тройки, и двойки. Мать переживала и давила на сына пуще прежнего. В общем, нашла коса на камень.

Однако во всяком мальчике живет сопротивление давлению. И я не случайно упомянул о том, что глубоко внутри него был борец. Причем борец этот был подсознательным, а нашему подсознанию абсолютно все равно, чем, какими «благими намерениями» руководствуется субъект, осуществляющий давление. Оно сопротивляется этому давлению, даже

если давление необходимо и оправданно. По стольку же мать Дмитрия давила на него всеми мыслимыми и немыслимыми средствами — вызывая в нем чувство вины, запугивая, унижая, то и сопротивление было соответствующим.

Впрочем, мы слишком отвлеклись, описывая эту ситуацию. Вернемся к фактам. Дима сказал мне, что его мать ошибается, он хочет учиться и, более того, учится. Но есть проблема: «Я 3-3-за-ааа-ика-юсь», — сказал Дмитрий. Действительно, в моменты своих ответов, а особенно сдавая экзамены, он начинал заикаться настолько, что не мог толком произнести ни слова. В школе эту ситуацию решили: ему было разрешено сдать все экзамены письменно. Но ведь школа заканчивается, все, дальше высшая школа, а там никто с тобой цацкаться не будет. «Поэтому я и не могу поступить в вуз», — резюмировал Дмитрий.

Не знаю, надо ли говорить, что я ему не поверил? Почему не поверил? Да очень просто. **Во-первых**, после проведенного мною теста выяснилось, что никакой органической патологии речевого аппарата у Дмитрия нет, а потому причины его заикания **ЧИСТО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**. **Во-вторых**, я узнал (и убедился в этом на самом деле), что приступы заикания Дмитрия связаны с образованием, а в иных случаях или вовсе отсутствуют, или незначительны. **В-третьих**, мне было понятно, что поведение Дмитрия определяется двумя вещами: с одной стороны, ему казалось, что он не сможет справиться с заданием (иллюзия опасности), с другой стороны, этим заиканием он обезоружил мать в своей необъявленной войне с ней.

Да, Дмитрий искренне верил в то, что у него проблемы с заиканием, и с помощью своего заикания он подсознательно боролся со своей матерью. Зная, как ей важно заставить его учиться, он, сам того не подозревая, придумал способ нарушить все ее планы. Он стал заикаться, и вопрос с поступлением в вуз снялся сам собою. Но надо признать, что победа его была пирровой.

И все-таки самой главной бедой Дмитрия была иллюзия опасности. Ему казалось, что проблема в том, что он заикается, но на самом деле он боялся оскандалиться, не справиться с заданием и вызвать материнский гнев. Однако, как это обычно и бывает в случае иллюзии опасности, настоящая опасность пришла совсем с другой стороны. Ведь именно эта иллюзия опасности и сделала его неспособным учиться, именно она и заставила сходить с ума его мать! Так педагогическая практика запугивания показала, чего она стоит. Расплачиваться за эту ошибку пришлось обоим участникам действия.

Вот почему мы и начали терапию и разоблачения иллюзии опасности. С выявления подлинных угроз, главной из которых был невротический конфликт Дмитрия с его матерью, их необъявленная война друг с другом.

Кроме того, Дмитрию угрожало теперь само его заикание, которое могло лишить его возможности получить нормальное образование. После этого мы реконструировали, отстраивали заново отношения Дмитрия с его матерью. К сожалению, они уже не могли стать такими, какими бы они были, поведи себя мать иначе десять лет тому назад. Но что поделаешь, за ошибки приходится расплачиваться. Далее мы избавились от мышечных спазмов и научились говорить нормально.

Нам же остается задуматься над тем, так ли уж велика опасность плохой оценки? Вряд ли. Но вот неконструктивное, запугивающее детей поведение их родителей действительно способно стать реальной опасностью. Впрочем, не беда даже, если человек не сможет получить высшее образование (в конце концов, от отсутствия высшего образования еще никто не умирал). Бедой будет то, что он станет невротиком, бедой будет то, что он станет страдать от своих страхов и окажется неспособным к нормальным, искренним отношениям с близкими людьми. Но иллюзия опасности способна спутать все карты — вот о чем следует, помнить.

Может быть, кому-то интересно, как должна была повести себя мать Дмитрия — тогда, десять лет назад? Ответ прост: она должна была дать ему чувство защищенности, помочь ему преодолеть его страх перед учителем, плохой оценкой и заиканием. Она, проще говоря, должна была быть ему «любимой мамой», а не жестоким воспитателем, позабывшим о том, что главное — это не образование, а здоровье (и прежде всего — психическое). Человеку больному, человеку страдающему образование ни к чему, а вот здоровый, радостный и уверенный в себе человек может свернуть горы. Запугивать легко, да вот только накладно...

Мои университеты

Впрочем, экзекуциями страха, которыми нас «осчастливили» наши родители и воспитатели, дело, конечно, не ограничивается. Далее мы вступаем во взрослую жизнь, которая буквально насквозь пронизана самыми разнообразными «опасностями».

Каждый из нас имеет то, что называется «личным опытом». Из чего состоит наш личный опыт? Он содержит в себе все случаи происходивших с нами неприятностей. Он помнит пережитую нами боль, происходившие с нами неприятности и конфузы, испытанные нами чувства разочарования и обиды, а также многое, многое другое, о чем не стоило бы и вспоминать.

Кроме того, мы постоянно сталкиваемся с самыми разнообразными чужими бедами. Из телевизионных программ и газет, из книг и кинофильмов мы узнаем о том, какие беды выпадают иногда на долю

других людей, а потому могут выпасть и на нашу голову. Наши знакомые и друзья рассказывают нам о том, какие с ними случились неприятности, как дурно они себя чувствовали и как их подвели какие-то недобросовестные люди.

Мы узнаем, что нашей жизни постоянно угрожают чрезвычайные ситуации — пожары, наводнения, автомобильные и авиакатастрофы, техногенные аварии и прочее, и прочее. Мы осведомлены о том, что можно оказаться случайной жертвой насилия, непрофессионализма врачей, самодурства начальников, произвола чиновников, бессовестности служителей правопорядка.

Мы знаем, что человек в одночасье может лишиться средств к существованию, социального статуса, доброго имени, здоровья и жизни. Мы не сомневаемся, что нас могут осмеять, надуть, унижить, оговорить, предать, подставить.

Все это живет в нас, все эти опасения буквально пронизывают нашу жизнь, наполняя ее тревогами и страхом. Как правило, мы даже не задумываемся над тем, сколько страхов одновременно квартирует в нашем сознании. Что бы мы ни делали, наши страхи сразу же тут как тут. Ложась спать, мы боимся проспать и опоздать на работу. Закрывая квартиру, мы боимся, что не выключили газ или свет, не закрыли форточку или оставили работающими электроприборы. Покидая дом, мы боимся, как бы воры не проникли в него в момент нашего отсутствия. Выходя на улицу, мы боимся попасть под машину или упасть, переломав себе все конечности. Оказываясь в толпе, мы боимся, что нас обворует карманник, что нас раздавят в давке. Покупая что-нибудь в магазине, мы боимся, что нас обвесят, обманут, подсунут некачественный товар или что мы купим то, что нам не пригодится. На работе мы боимся получить взыскание и не получить премии. Мы боимся кляуз и сплетен, наветов и оскорблений. Мы боимся заболеть и того, что врач просмотрит нашу болезнь. Перед знакомством мы боимся, что контакт не заладится, если же он заладился, то мы боимся, что он потребует продолжения. Мы боимся Бог знает чего и делаем это каждый день с исключительной педантичностью, с фантастической изобретательностью и вопиющей ненавистью к самим себе!

Все наши страхи — это сочетание нашего личного негативного опыта, который хранится в нашем правом полушарии, и информации о том, какие опасности в принципе угрожают каждому человеку (эту информацию подбирает и складывает наше левое полушарие). В нашем

Будущее содержит множество возможностей, но об их осуществлении мы не знаем ничего. Скажем без преувеличения, мы не знаем ничего, кроме как через магический кристалл, если ты веришь в это. И даже с магическим кристаллом мы не осознаем будущее, но видим его так же, как мы не можем осознавать прошлое, но вспоминаем о нем. Итак, это первая моя теория: тревожность — есть напряжение между «сейчас» и «потом».

Фредерик Пёрлз

сознании постоянно связываются наш собственный опыт и наши знания о возможных угрозах, в результате мы начинаем бояться не только повторения того, что произошло именно с нами, но и всего того, что в принципе может произойти с любым человеком.

Механизм возникновения этих страхов прост. Правое полушарие усваивает все случившееся с нами неприятности, а левое полушарие объясняет нам, почему эти неприятности неотвратимо возникнут вновь. Оба они вместе помогают нам перенести на себя все неприятности, которые случались с другими людьми и «поэтому» могут случиться с нами. Постепенно наше правое полушарие научается усматривать опасности

в каждом жизненном событии, в любом факте, при любых обстоятельствах. А левое полушарие помогает ему обоснованиями, выводами, соображениями, доказательствами. **Эти двое — наши правое и левое полушария — представляют собой удивительно слаженную команду, ответственную за неукротимый рост нашей общей тревожности и «потенциальных угроз».**

Мужество может принять в себя страх, вызванный любым определенным объектом, каким бы страшным он ни был, одной своей гранью соучаствует в нас, а мы — через эту грань — соучаствуем в нем. Можно сформулировать это следующим образом: до тех пор пока существует «объект» страха, любовь (в смысле «соучастие») способна победить страх.

Пауль Тиллих

Это только иллюзия

Мы страдаем патологическим желанием знать свое будущее. Именно поэтому так популярны в нашем обществе политические и астрологические прогнозы, именно поэтому, случись что, люди обращаются к гадалкам и экстрасенсам. Все это напоминает клиническое безумие, но, с другой стороны, и само это желание — знать будущее — есть лучший способ свести себя с ума.

Зачем живому существу знать свое будущее? «Если ты знаешь, какие напасти ожидают тебя в будущем, то, вероятно, можешь от них уберечься», — так, я думаю, рассуждала природа, когда работала над сотворением нашего психического аппарата. Инстинкт самосохранения, как ни крути, определяет все наше с вами существование, лежит он и в основе нашей психической организации (Не знаю, насколько мне это удалось, но я попытался рассказать об этом в своей книге «С неврозом по жизни», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт»). Можно сказать, что он и строил ее под себя. Вот почему мы тревожимся с такой легкостью.

Наш мозг создан таким образом, что он без конца заглядывает в будущее, надеясь разглядеть в нем возможные угрозы. Однако мозг человека существенно отличается от мозга других животных: мы

обладаем удивительной способностью к обучению. То, что зверь способен почерпнуть только из собственного опыта, мы с успехом можем узнать из рассказов других людей, газет, телевидения.

В результате мы знаем о гигантском количестве потенциальных угроз, в принципе угрожающих каждому человеку. Исходя из этих «фундаментальных знаний», мы и прогнозируем свое будущее. **Стараясь предупредить себя о возможных опасностях, мы проецируем эти свои знания в будущее и автоматически начинаем тревожиться.** И если количество страхов каждого конкретного животного ограничено, то количество страхов, которыми поражен каждый образованный человек, не поддается никакому подсчету.

Вот почему эти невинные твари блаженны, как дети, а мы с вами — тревожны, беспокойны и лишены всякой возможности вольготного и приятного времяпрепровождения. Везде нам будет чудиться угроза, мы будем переживать по чем зря, а жизнь наша превратится в настоящую муку. **Причем по нашему собственному трудовому почину!**

В страхе содержится эгоистическая бесконечность возможного, которая не искушает, подобно выбору, но настойчиво страшит своим сладким устрашением.

Надо ли говорить, что это иллюзия?

Серен Кьеркегор

Как ни странно, надо. Ведь вот что обидно! Нам-то, по сравнению с другими животными, просто нечего опасаться! У животного есть естественные враги, оно вынуждено постоянно бороться за выживание, за пропитание, тепло и Бог знает за что еще. Никакие социальные службы его защитой не занимаются. В общем, у него реальные проблемы!

А у нас? Естественных врагов у нас нет, тогда как естественных защитников — более чем достаточно. От всех напастей природы мы защищены научными и общественными достижениями, социальными службами, правоохранительными органами, наукой. **Право, если нам что-то и угрожает, так это только случайности. Но случайности на то и случайности, что от них не убережешься. Случайность не предугадаешь — прогнозируй не прогнозируй.**

С помощью наших прогнозов мы пытаемся предупредить именно случайности! Мы пребываем в иллюзии, что знаем свое будущее, принимаем свою фантазию об этом будущем за реальность и тихонько бьемся в конвульсиях. Пытаясь защитить нас от этих иллюзорных опасностей, наш собственный инстинкт самосохранения рисует в нашем сознании такие картины будущего, что мало не покажется!

Мы, разумеется, пугаемся и затем всячески стараемся подобного будущего избежать. Но ведь это только наша фантазия, а как будет на самом деле, мы не знаем. Возможно, нас, напротив, ожидает большое счастье за грядущим поворотом судьбы. Но мы пытаемся застраховаться и таким образом сами себя подставляем. Так ли, в действительности,

опасна наша жизнь, чтобы проживать ее в постоянном страхе?

«У будущего, — писал Милорад Павич, — есть одно большое достоинство: оно всегда выглядит в реальности не так, как себе его представляешь». Но мы совершенно не понимаем и не ценим этого. Мы не критичны к собственному воображению и действуем согласно установленному природой закону: остерегаемся неприятностей, постоянно забегаем вперед, придумывая этот «перед», исходя из собственных знаний и опыта.

Чем невротичнее человек, тем сильнее его личность пронизана и скована патологическими защитами и тем больше тех вещей, которые он не способен и не пытается делать, хотя в силу своей энергии, умственных способностей или уровня образования может их осуществить. Чем тяжелее невроз, тем больше присутствует внутренних запретов, как скрытых, так и явных.

Корен Корни

В действительности, занятие это абсолютно бесполезное. Любовь, равно как и прочие жизненные неприятности, нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь, — эта истина столь очевидна, что совершенно не нуждается в каких-либо доказательствах. Вспомните все свои серьезные неприятности, разве вы знали, что они с вами случатся? Нет, поскольку настоящие проблемы всегда падают, как снег на голову.

Мы не знаем своего будущего, и, наверное, это хорошо. Неприятности следует переживать по мере их поступления, а вот мучить себя заранее — это просто негуманно! Но нам не удастся, мы постоянно пытаемся забежать вперед. И как только наше внимание обращается в будущее, нами овладевают тревога и беспокойство.

До тех пор пока мы думаем, что мы знаем свое будущее, мы будем испытывать тревогу. Но знание будущего — это иллюзия! Скажите сейчас, что именно (конкретно!) вы прочтете на следующей странице, пятая строка сверху? А вы уверены, что вы вообще это прочтете, что не отложите книгу, не забудете ее, не потеряете? Ни вы, ни я, ни кто-либо еще не способен ответить на эти элементарные, в сущности, вопросы! А я, например, не знаю, напишу ли я то, что будет там написано (если будет!). И что это будет, я тоже не знаю!

Признаемся же себе: мы не знаем, а предполагаем наше будущее. Посмотрите на то, что вас тревожит, и вы поймете (вспомните), почему вы боитесь именно этого, а не чего-то другого. Вас этому страху научил ваш собственный жизненный опыт и, как это ни парадоксально, ваши знания. Но тут вступает в силу закон вероятности: из тысяч возможных неприятностей на вашу долю выпадет какая-то одна, может быть, две. Но как можно узнать, какая именно? Разве прошлый опыт поясняет будущее?

Все наши страхи — это предположения, основанные на субъективном жизненном опыте, а будущее — это всегда новое. Так что если вас и ожидают какие-то неприятности, то будьте уверены, вы не в курсе того, какие именно. Поэтому расслабьтесь, до их появления на вашей

жизненной сцене вы абсолютно свободны! И это плюс, которым, впрочем, смогут воспользоваться только те, кто хорошо понимает: его будущее ему неизвестно. А знание будущего — это только иллюзия.

Зарисовка из психотерапевтической практики: «В вашем случае медицина бессильна!»

Наталья обратилась ко мне за помощью, когда от нее уже отказались все без исключения врачи. Ей исполнилось 57 лет, так что от её организма действительно уже можно было ожидать манифестации каких-то телесных недугов, положенных человеку хотя бы «по возрасту». Но несмотря на все многочисленные проведенные исследования, никакой серьезной патологии у нее врачам выявить не удалось.

Все, что «накопали» мои коллеги, укладывалось в несколько безобидных диагнозов:

- во-первых, она перенесла острый артроз (воспаление суставов, вызванное, как правило, иммунными нарушениями), который на момент появления Наталии у меня уже благополучно сходил на нет;

- во-вторых, остеохондроз — болезнь всех невротиков, возникающая из-за того, что, пребывая в стрессе, они постоянно неосознанно напрягают мышцы, поддерживающие позвоночный столб, что и приводит к локальным нарушениям кровообращения с последующей дистрофией межпозвоночных дисков;

- в-третьих, у Наталии обнаруживался небольшой и неопасный узел щитовидной железе, который, надо признать, может вызывать весьма приятные симптомы, но лишь в случае; избыточной продукции гормонов этой железы, но у Наталии анализы на гормоны были идеальными;

- наконец, у нее отмечались фиброматозные изменения в матке, которые, впрочем, носили лишь начальный характер и хорошо поддавались консервативному лечению.

Без всякого преувеличения можно сказать, что любой другой человек, который бы не знал о наличии у себя этих заболеваний, скорее всего, считал бы себя абсолютно здоровым, поскольку не испытывал бы никаких серьезных болезненных симптомов. Однако состояние Наталии было таким, что казалось, еще чуть-чуть и жизнь ее оборвется. Хотя суставы, которые действительно сильно

Тревога может скрываться за чувствами физического дискомфорта, такими как сильное сердцебиение и усталость; за многочисленными страхами, которые внешне представляются рациональными и обоснованными; она может быть скрытой силой, толкающей нас к выпивке или к погружению во всевозможные состояния помрачения сознания. Часто мы можем наталкиваться на нее как на причину неспособности выполнять то или иное дело или получать удовольствие, и мы всегда обнаруживаем ее в качестве влиятельного фактора, стоящего за внутренними запретами.

Карен Хорни

пострадали в процессе артроза, стали беспокоить ее меньше, приступы затрудненного дыхания, на которые она жаловалась и демонстрировала во время беседы, не только не унимались, а, напротив, существенно увеличились. Кроме того, она страдала от приступообразного повышения артериального давления, сердцебиений, нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта и еще десятком других, более мелких, но не менее неприятных, симптомов.

Врачи, которые занимались обследованием и лечением Натальи, назначали и отменяли ей препараты, выдвигали одну, другую, третью и десятую гипотезу, объясняющую ее состояние. Зачастую она получала до 8-11 самых разнообразных лекарственных средств одновременно! И несмотря на всю интенсивность проводимого лечения, Наталья чувствовала себя все хуже и хуже. В чем же проблема? Почему медицина в ее случае оказалась бессильна? Ответ на этот вопрос, к сожалению, тривиален. Просто эти врачи — терапевты, эндокринологи, кардиологи, гинекологи, невропатологи и проч. — не удосужились внимательно ее выслушать. Если бы это произошло, то они бы выявили нечто, что решило бы задачу, — они бы направили Наталью к психотерапевту.

Чего же не узнали врачи, обследуя Наталью? Они не узнали, что случилось у нее за последние несколько лет. А случилось следующее. Эта женщина, всегда отличавшаяся сильным и решительным характером, волевая, привыкшая самостоятельно принимать решения, обеспечивать семью, в одночасье лишилась всякой возможности вести прежний образ жизни, а проще говоря, просто лишилась своей прежней жизни. В течение многих лет она была руководителем, возглавляла крупный универмаг. Но после пресловутой «смены собственника» она лишилась своей работы. Сразу вслед за этим последовал знаменитый финансовый кризис 1998 года, из-за которого она потеряла большую часть своих сбережений.

Ее дочь, которой в это же время исполнилось 27 лет, благополучно вышла замуж за англичанина и уехала жить за границу. С последним из двух своих мужей Наталья развелась еще 10 лет назад по причине его беспробудного пьянства. А потому после отъезда дочери она осталась в России без близких родственников. Жива была, впрочем, еще ее мать, но отношения с ней у Натальи были, мягко говоря, сложными. Матери было уже 89 лет, она всегда была слишком требовательна к своей дочери, а теперь нуждалась в постоянном уходе. Наталья уехала бы к дочери, но ни оставить свою мать, ни взять ее с собой она не могла.

Кажется, что ничто из пересказанного мною не является серьезной жизненной драмой, а потому и не могло послужить развитию у Натальи какого-либо психологического расстройства. Однако же эта не так. Она всегда была лидером, причем во всех смыслах, а теперь стала целиком и полностью зависеть от дочери. Отношения у них были прекрасными, но

удаленность, невозможность быть с ней рядом тяжело травмировали лишенную прежних забот женщину. Лишь пару раз в году Наталья могла встречаться и со своей внучкой, которую очень любила и по которой скучала. Мать Натальи, прикованная к постели после инсульта, требовала постоянного ухода, а психологически не оказывала своей дочери никакой поддержки.

Короче говоря, вся эта ситуация была стрессовой: потеря работы, сбережений, потом отъезд дочери, невозможность часто видеться с любимой внучкой, необходимость постоянно быть при матери, которая и сама по себе была стрессом, — вот только общие, самые крупные штрихи к портрету. И вот вдобавок к этому хроническому, изматывающему стрессу у Натальи начинается артрит, который лишает я возможности передвигаться. Сильнейшие боли не позволяют ей уснуть, провоцируют сердцебиения, которые никак не унимаются, причиняя мучительный дискомфорт. Назначаемое лечение не оказывая эффекта, врачи дают противоречивые рекомендации — одни говорят что нужно бросить принимать лекарства, другие, напротив, назначают их пачками. И вот эта внезапная болезнь и стала той последней каплей, которая привела к резкому ухудшению психического состояния Натальи.

На фоне столь бездарно проводимого лечения у Натальи возник приступ удушья, который, по всей видимости, был проявлением аллергической реакции, вызванной лекарственной терапией. Она, разумеется, испугалась, пыталась раздышаться, но субъективно (т. е. по ощущению) это ей не очень-то удалось. Врачи развели руками и снова что-то отменили, а что-то назначили. Наталья стала бояться повторения приступа, а поскольку страх сам по себе вызывает нарушение дыхания, долго ждать не пришлось. Приступ повторился, а врач «скорой помощи» сказал, что «дела плохи». Наталья перепугалась пуще прежнего, зафиксировалась на своем состоянии и снова оказалась в замкнутом круге своих страхов и врачебных консультаций. После специального обследования выяснилось, что с дыханием никаких проблем быть не должно. Но они были! И никто не догадался, что причина этих приступов не телесная, а психологическая.

Целый год врачи находили объяснения этим приступам, ссылаясь то на аллергию, то на остеохондроз, то на щитовидную железу, то на эндокринные сбои, то на Бог знает что! Наталья стала бояться выходить на улицу одна, постоянно принимала разнообразные препараты, из которых видимый эффект давал только феназепам (противотревожный препарат!). И вот через год таких страданий ее лечащий врач догадался, что пора уже проконсультировать эту измученную до невозможности женщину у психотерапевта.

Что обнаружил у нее психотерапевт? Он обнаружил, во-первых,

хронический стресс, во-вторых, приступы субъективно затрудненного дыхания, которые являлись непосредственным проявлением этого стресса, а в-третьих, и это самое главное — иллюзию опасности. Да, Наталья находилась под дамокловым мечом иллюзии опасности. Испугавшись весьма тягостных проявлений своего артроза, она получила вдобавок приступы затрудненного дыхания, которые сопровождались повышением артериального давления, сердцебиением, головокружениями, потливостью. Все перечисленное — типичные симптомы тревоги, страха, внутреннего напряжения. То есть страх, вызванный телесным недомоганием, сам проявился телесными симптомами, которые, в свою очередь, стали необычайно беспокоить Наталью.

Страх, таким образом, прошелся по кругу и сформировал очерченный невроз, в основании которого лежала иллюзия опасности. Только во время первых приступов Наталья боялась, что может задохнуться и умереть. Потом она стала бояться уже самих этих приступов и своим страхом сама же их и провоцировала! Разумеется, от приступа субъективно затрудненного дыхания, который вызван собственным страхом, умереть невозможно, и сами по себе эти приступы не опасны. Организм человека, к счастью, не может ни с того ни с сего сам себя убить. Так что, в сущности, бояться было нечего. И если бы Наталья узнала и поняла это сразу, то никакого «порочного круга» страха у нее бы не сформировалось.

Первым делом нам предстояло выявить и развенчать иллюзию опасности, которая и была во всем произошедшем повинна. Параллельно мы с Натальей заново учились дышать, по-иному реагировать на мать, иначе воспринимать изменение ее социального и семейного статуса. Короче говоря, необходимо было начинать жить заново: избавляться от невротического симптома, изживать прежний стресс и находить новые жизненные стратегии, способные предупредить возникновение подобных состояний. Как-никак, достаточно скоро ей предстояло перебираться на «туманный Альбион», к дочери и внучке, а ведь это тоже стресс... Впрочем, если помнить об иллюзорности опасности, с одной стороны, и ее пагубности другой, можно переезжать жить хоть на Северный полюс.

Так ли велика опасность?

К сожалению, мы слишком серьезно относимся ко всем своим «напастям», «опасностям» и «угрозам». Мы драматизируем все и вся, мы, если анализировать содержание наших страхов, «умираем» по десять раз на дню. И при этом как ни в чем не бывало каждый вечер благополучно отходим ко сну. Мы готовы переживать из-за каждой ерунды так, словно

бы это вопрос жизни и смерти. Но, Бог мой, когда последний раз вы решали вопрос жизни и смерти?! Решали ли вы его вообще?

Все, что мы считаем «трагедиями», «катастрофами», «концом света» и т. п., на деле оказывается лишь очередным зигзагом судьбы. И ничем более! Сколько было таких зигзагов! Сколько раз мы лишались сна, не могли сосредоточиться, собраться, адекватно реагировать! И все из-за чего? Из-за того, что нам казалось, что это конец. И где он? Теперь нам кажется смешным, как мы переживали, когда родители тащили нас в детский сад. Нам кажется забавным, что от страха за невыполненное домашнее задание, за несданный зачет или экзамен мы сходили с ума и были готовы молиться всем святым, только бы... «Только бы» — что?! А как мы переживали, когда временно оказывались безработными. А как мы убивались, когда наша любовь оказывалась неразделенной. А как, наконец, мы можем тревожиться, «потеряв» своего ребенка или престарелого родителя, который или не отзвонился, уйдя на вечеринку, или не услышал нашего звонка из-за слишком громко работающего телевизора! Ну что тут еще говорить...

Но мы так переживаем каждое событие — случившееся или только могущее случиться — так, слов но бы это последний аккорд и финал нашей судьбы. Какие бы трагедии нам ни довелось пережить, мы их переживем, оклемаемся — плохо ли, хорошо, но оклемаемся и будем продолжать жить дальше. Я подчеркиваю: любые трагедии! Без всякого преувеличения, единственной подлинной катастрофой, свалившейся на нашу голову, можно было бы считать собственную смерть. Однако же вот в чем штука: это катастрофа с которой нам никогда не придется иметь дела. По этому поводу замечательно выступил блистательный античный философ Эпикур: «Моя смерть — это та, что я никогда не узнаю, то, с чем я никогда не встречусь. Ведь пока я есть — ее нет, когда она придет, меня уже не будет».

Мы безумно боимся неизвестного, в сущности, это нормальная защитная реакция: не знаешь — не лезь. А чтобы не лезть, надо бояться лезть. Страх, вообще говоря, самый эффективный способ добиться от нас активных действий. Но если в нас есть хоть толика разума, разве не следует нам думать, что неизвестное — это вовсе не плохое и опасное, а

Невротическая тревога строит тесный замок уверенности, который можно защищать и который действительно защищается с крайним упорством. В этом замкнутом пространстве способность человека спрашивать не допускается к актуализации; а если возникает опасность ее актуализации за счет вопросов, задаваемых извне, то невротик защищается фантастическим отвержением вопроса. Неспособность невротика к полноте встречи с реальностью делает его сомнения, как и его уверенность, нереалистичными. И его сомнения, и его уверенность — «замещенные», они направлены не туда, куда следует.

Пауль Тиллих

Кто боязливо заботится о том, как бы не потерять жизнь, никогда не будет радоваться ей.

Эммануил Кант

неизвестное. Разве не случается так: что-то казалось нам «ужасным», «роковым», «трагичным», а на деле по истечении некоторого времени оказывается подлинной удачей? Практически во всех медицинских вузах профессор, читающий студентам лекцию по сифилису, начинает ее с такой якобы личной истории: «Когда я учился на четвертом курсе института,— говорит профессор, — то был влюблен в одну девушку. Но в нее был влюблен и мой друг. Классический любовный треугольник! И вы не поверите, она выбрала его, а я остался с носом. Итак, тема лекции: "Клинические проявления сифилиса"». Конечно, если женщина предпочитает тебя другому, это кажется настоящей трагедией. Ну а если она больна сифилисом? Разве не является этот ее выбор большой личной удачей для того, кто остался с носом (в прямом смысле этого словосочетания)?...

После знаменитой катастрофы авиалайнера «Конкорд» во Франции все мировые телеканалы обошли кадры, запечатлевшие лицо человека, опоздавшего на этот злополучный рейс. Еще несколько минут назад он был в трансе — пропадала его путевка, стоившая ему не одну тысячу долларов! Еще за час до этого, за два часа, за три он уже начинал беспокоиться, что не поспевает к вылету. Возможно, он рвал на себе волосы и погонял нерасторопного водителя такси, возможно, он сокрушался и проклинал все на свете. Господи, как он бездарно реагировал на внезапно выпавший ему шанс остаться живым! А как, наверное, счастливы были поспевшие на рейс туристы, размещаясь в мягких креслах салона аэробуса...

У меня тысячи таких историй. Есть и личные, как у нас всех. Но, может быть, вы думаете, что в значительном числе случаев, когда вам не повезло, вам действительно не повезло: условно говоря, самолет, на который вы опоздали, не разбился. Это совершенно неверное и поверхностное истолкование ситуации. **Всякое событие, которое мы оцениваем позитивно, влечет за собою некие не известные нам еще последствия, которые, в свою очередь, могут стать и трагическими.** Не будь этого события, не было бы и этих трагедий. Возможно, что не опоздай вы на ваш самолет, который благополучно долетел в пункт назначения, вы бы попали в этом пункте в другую — например, автомобильную — аварию или встретили бы там людей, которые бы оказали неблагоприятное влияние на всю вашу дальнейшую жизнь.

Допустим, вы расстраиваетесь из-за своего развода. Но почему вы не думаете о том, что, останься вы в этой браке, на вашу голову, возможно, посыпались бы куда более серьезные проблемы? Если же вы тяготитесь своей бедностью, то, наверно, и не подозреваете, сколько трагедий, сколько рисков и утрат потенциально несет в себе богатство. Бедность — не сахар, но как знать, может быть, мед богатства в вашем случае — это

чаша с ядом? Как знать, кем мне следует быть, чтобы избежать неприятностей, — бедным или богатым? На это совершенно невозможно ответить, а коли так, то стоит ли расстраиваться из-за того, что сейчас происходит то что происходит? В известной песне эта тема обыгрывается самым изощренным образом: «Если у вас нет собаки, то вам ее не потерять». Так иметь или не иметь! Я не знаю, никто не знает, даже Господь Бог, наверное, не знает, но в любом случае бояться — это просто глупо!

Да, оценить события можно только спустя время, только изведав те последствия, которые повлечет за собой это событие. Мы же полагаем возможным рассуждать о том, хорошо случившееся или плохо, еще до того, как это случившееся произойдет. Конечно, мы оказываемся наказаны за эту исключительную наглость — наглость утверждать, что мы знаем, что к чему в этой жизни. За самомнение, за свою индюшачью уверенность в том, что мы знаем то, какими окажутся последствия тех или иных событий. Что это за наказание? Его имя — страх.

Страх — это проблема

Проблема не в причинах наших страхов и опасений. Как правило, они просто смешны и бессмысленны — эти «причины». **Проблема в том, что мы испытываем страхи, вот что действительно важно, вот что по-настоящему чревато!** В основе всех наших жизненных ошибок лежал страх. Мы боялись что-то или кого-то потерять, а потому шли на сделку с совестью, поступали так, как, наверное, не должны были поступать. Впоследствии жизнь все расставила по своим местам, уготовив боявшимся не самые лучшие из них. Мы боялись потерять лицо, показаться недостаточно благородными или сообразительными, а потому решались на то, на что не следовало решаться. Время же, как ему и положено, показало, чего стоили эти наши поступки, вызванные страхом.

Свои страхи мы, как правило, не замечаем. Испытывая страх, мы увлечены тем, что считаем опасностью, тем, что кажется нам серьезной угрозой. И в этой своей увлеченности «предметом» страха мы не видим губительности совершаемых нами действий. С другой стороны, именно из-за страха мы упускаем

Тревожное состояние — это раздражительная слабость, словесное буйство от пустяковины и дурацкое думанье.

И. П. Павлов

реальные возможности и не замечаем тех вариантов решения проблем, которые всегда могли бы отыскать, не будь мы испуганы. Страх сужает и парализует сознание, это происходит всегда, вне зависимости от происхождения страха (животный страх, страх социальный, порожденный культурой, воспитанием). Так или иначе, страх всегда

остается страхом, а мы, руководимые страхом, не способны сделать то, что следует сделать, но делаем то, чего ни в коем случае нельзя было делать.

Есть у страха и другое печальное свойство. Страх порождает проблемы, программирует человека на несчастья и неудачи. Например, опасаясь неудачи в каком-либо предприятии, мы избегаем этого предприятия, а потому автоматически терпим в нем неудачу. Если бы мы все-таки решились на это дело, то судьба выбрала бы нам один из двух возможных исходов - или пан, или пропал. Но, гонимые страхом, мы даже не предоставили судьбе возможности выбирать, выбирая страх, а что он выберет, известно заранее.

В этом механизме программирования неудачи могут быть задействованы и более глубокие механизмы. Например, человек, опасаясь за свое здоровье, начинает переживать и тревожиться. В результате у него перенапрягается вегетативная нервная система, которая регулирует функции внутренних органов. Это приводит к ряду самых неблагоприятных последствий: расстройству функций сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, дыхания и т. п. Страх, кроме того, сказывается на обмене веществ и гормональном фоне, что также влечет за собой серьезные страдания организма, включая ожирение и бесплодие. Наконец, страх, длительное чувство тревоги неизбежно ведут к снижению иммунитета, т. е. защитных свойств организма. В результате человек оказывается беззащитным перед лицом инфекций и даже онкологических заболеваний! Хотя человек и не властен над фактом своего существования, смысл его существования может находиться полностью в его власти. Поэтому не надо бояться смерти. Надо бояться только того, что ты умрешь, не успев узнать, что обладал великой силой — силой свободной воли, по которой был властен даровать жизнь другим.

Получается, что страх болезни может привести к развитию заболеваний у совершенно здорового человека. И ведь ничего этого не было бы, не бойся человек заболеть.

Аналогичная ситуация складывается и в тех случаях, когда дело касается наших межличностных отношений. Представим себе женщину, которая опасается измены мужа. Как она будет реагировать на то, что он задержался, встретился со своими прежними знакомыми, уделил внимание сотруднице по работе? Вполне возможно, что все эти его действия были в высшей степени невинными и о какой-либо измене речь даже не шла. Но, испытывая страх и ревнуя, эта женщина будет провоцировать семейные скандалы и сцены.

Хорошо будет этому мужчине в такой семье? Как он будет себя чувствовать, если подвергается постоянным нападкам, страдает — без вины виноватый? Разумеется, его чувство к жене охладет, он будет тяготиться этими отношениями и в конечном счете действительно

Норман Казинс

изменит своей супруге, а может быть, просто уйдет в какой-то момент к другой женщине. Но разве не очевидно, что своими действиями, продиктованными страхом, его жена сама, собственными руками, создала все условия к тому, чтобы их отношения разладились, а брак распался? Страх программирует наше поведение, и последствия такого поведения разрушительны.

И наконец, третье плачевное последствие наших страхов — это последовательная и неотвратимая утрата силы. Количество наших ресурсов, которые пожирает наш страх, несопоставимо ни с чем другим. Страх вечно голоден и всегда ненасытен, он в буквальном смысле этого слова отбирает у нас последнее — способность ему сопротивляться. **Вся наша сила, затрачиваемая, как кажется, на борьбу с нашими страхами, фактически идет не на изживание страха, а, напротив, на последовательное его усиление.** Ничего не поделаешь, так работает наш психический аппарат. Если мы позволили своему страху в какой-то момент одолеть нас, если у него получилось взять инициативу на себя, подчинить себе наши мысли и действия, то все последующее наше ему сопротивление, к сожалению, будет иметь лишь обратный эффект. Страх сужает и парализует сознание, лишает нас здравого смысла и внутренней свободы. Страх порождает проблемы, программирует человека на несчастья и неудачи. Страх вечно голоден и всегда ненасытен, он в буквальном смысле этого слова отбирает у нас последнее — способность ему сопротивляться.

Вот почему знаменитое высказывание Франклина Рузвельта: «Единственное, чего нам следовало бы бояться, так это собственного страха» — отнюдь не банальная игра слов. Только понимая ту реальную опасность, которую несут в себе сами наши страхи, мы способны увидеть, насколько мелки и смехотворны вызывающие их причины. Это все равно что бояться грибкового поражения ногтей, страдая раком. Если же мы будем относиться к своим страхам подобным образом то, верно, они перестанут нас одолевать. В конечном счете, нас можно испугать только в том случае, если мы со всей серьезностью относимся к угрозе. Если же мы понимаем, сколь эти угрозы иллюзорны, а по большому счету, надуманны, то бояться их мы просто не сможем.

Зарисовка из психотерапевтической практики: «Смертельная привлекательность»

Катя оказалась у меня на приеме после того, как ее уволили с работы секретаря-референта, заподозрив в ней наркоманку. Впрочем, работодателям восемнадцатилетней Кати было от чего обеспокоиться.

Девушка худела буквально на глазах, на вопросы отвечала невпопад, стала постоянно опаздывать, мерзла в жару и вдобавок ко всему одаряла посетителей фирмы болезненно-блестящим взглядом. Однако же работодатели ошиблись, Катя страдала не от наркомании, а от нервной анорексии.

К счастью, родители Кати были к этому времени уже достаточно осведомлены о том, что это психическое заболевание, которое чаще любого другого заканчивается смертью больного, и о том, что их дочь нуждается в самой серьезной и обстоятельной психотерапевтической помощи. Вот они и воспользовались этим поводом — увольнением Кати с работы — чтобы вынудить ее госпитализироваться в специализированный стационар.

Нервная анорексия — это теперь крайне распространенное психическое заболевание, которое чаще всего развивается у молодых женщин и проявляется следующей клинической картиной. Поначалу девушка начинает беспокоиться о том, что она слишком толстая, и поэтому садится на диету. Она начинает худеть, доходит до состояния настоящей дистрофии, но все равно ощущает себя недостаточно «худой».

Будда учил нас, что «эго», «я» — это причина всех страданий. В сей неистовой погоне за удобствами и безопасностью оно превращает нас в пленников порочного круга радостей и печалей, ибо удобство и безопасность — лишь иллюзии.

Коун Иамада

Постепенно ее несчастный организм заявляет отчаянный протест. У нее возникает сильнейшее желание есть, она повинуется этому порыву. Но сразу после приема пищи испытывает острое чувство страха «потолстеть» и вину за то, что «не сдержалась». Перепуганная до смерти, она бежит в туалет и вызывает у себя рвоту. Эта стадия анорексии называется на медицинском жаргоне булимической.

У Кати была классическая анорексия в ее булимической стадии. Все началось, как это чаще всего и бывает, во время пубертата, т. е. в возрасте, когда тело девочки постепенно начинает становиться женским телом. В это время каждая девочка хочет нравиться окружающим особенно сверстникам мужского пола, а потому совершенно естественно, что ей начинает казаться, что она недостаточно хороша собою. «Свет мой, зеркальце! скажи, да всю правду доложи: я ль свете всех милее, всех румяней и белее?» То есть все по Александру Сергеевичу, правда, есть тут и один нюанс. Хоть в пушкинские времена худоба и ценилась ловеласами, но никогда это стремления к истощению собственного организма не достигало столь отчаянного повального характера, как сейчас. Идеал исхудавшей на диетах модели — мечта любой молодой девушки. Красивым у нас теперь считается не то, что красиво, а то, что худо.

Вот в этом стремлении к худобе, точнее, в страхе перед полноте и заключена сущность нервной анорексии. Когда Кате было 15 лет, то на 167 см ее роста приходилась масса в 62 кг. Ничего катастрофического для родителей, старших знакомых, учителей, врачей... Но для девушки это, без всяких оговорок, настоящая катастрофа. А если еще и молодой человек, внимание которого ты так хочешь привлечь, заявляет тебе, что, мол, «ты толстовата», — коса неизбежно находит на камень.

Невротическая тревога является не только прямым психическим выражением общей тревоги по отношению к жизни, но в индивидуальных случаях также и средством для достижения целей. Иногда, но не всегда, она служит тому, чтобы тиранить членов семьи или используется для оправдания себя перед другими или перед своим «я».

Виктор Франкл

Понятие «толстая» — это только понятие, а всякие понятия, как известно, слишком растяжимы. И вот уже у Кати начинают выступать ключицы и ребра, торчат, как у скелета, кости таза, вот уже руки с ногами становятся похожи на палки с бугорками, а душа ее все просит «стройности» телесной. Просит и просит...

Удивительным кажется для многих тот факт, что эти девушки, начавшие однажды худеть, впоследствии уже не могут остановиться. Изначально же похудеть, как, например, Катя, с 62 до 55 кг, они минуют установленную отметку и продолжают двигаться дальше теми же темпами. К моменту госпитализации в Клинику неврозов им. академика И. П. Павлова вес Кати равнялся 42 кг при росте в 170 см. Разумеется, это настоящая катастрофа! Но напомним, девушка поступила к нам на лечение не потому, что считала себя больной и хотела избавиться от своей «пагубной страсти» к похуданию, а потому только, что на этом настаивали ее родители, и потому, что ее уволили с работы! Попробуйте догадаться, чего более всего она боялась, придя ко мне на прием? Если вы не знаете, то вряд ли и догадаетесь. Более всего она боялась, что я ее вылечу! Поскольку, как полагала Катя, если я ее вылечу, то она станет есть и не будет вызывать у себя после этого рвоту, а значит, потолстеет...

Похожая на героиню Освенцима, Катя продолжала панически бояться набрать хотя бы один килограмм. Все попытки родителей заставить свою дочь есть, по понятным причинам, заканчивались полным провалом. Она скрывала и то, что сидит на диете, и то, что отправляет в унитаз все съеденное за обеденным столом. Она не перестала этого делать, а просто перешла к полной конспирации, которая, впрочем, выглядела комичной, поскольку не заметить ее нарастающей худобы было невозможно.

Проблема нервной анорексии заключена в том, что сознание человека, страдающего этим заболеванием, поражено даже не одной, а двумя иллюзиями опасности. Первая, которая лежит на поверхности, может быть названа «иллюзией опасности потолстеть». А вторая, которая скрыта глубоко внутри подсознания и не всегда очевидна, должна

именоваться «иллюзией опасности непривлекательности».

Увидеть иллюзорность одной опасности непросто, а увидеть иллюзорность двух, связанных друг с другом фиктивных угроз, — вдвойне. Как ли действительно велика опасность стать «толстой»? Так ли действительно взаимосвязано личное счастье и патологическая худоба? Да нет, конечно. Избыточная масса тела — это никакой не приговор и не является смертельной проблемой. А женитьба, которая состоялась не на тебе, а на твоём теле, тебе лично никакого счастья не обещает. Но именно этого и не осознаёт девушка, женщина, больная нервной анорексией. Ей, напротив, кажется очень естественным худеть и таким образом (т. е. с помощью худобы!) привлечь к себе внимание мужчины.

Если не справиться с этими иллюзиями, если сама пациентка не осознаёт иллюзорность тех опасностей, которые вызывают у нее страх, рассчитывать на ее излечение не приходится. До тех пор пока она

Страх калечит, парализует; и чем более парализованными вы становитесь, тем больше напуганы: так что это порочный круг

Бхагаван Шри Раджниш

верит в опасность «неимоверно растолстеть», в неизбежность крушения «счастья в личной жизни» по причине собственной «полноты», ее положение будет только ухудшаться.

Вот почему, когда мы начали работать с Катей, я говорил ей только о том, какие реальные опасности ее ждут — а это дистрофия, нарушение мозговой деятельности, последующее кормление через зонд и вену и смерть; но и о том, как иллюзорны, как смешны кажущиеся ей опасности. Нам предстояло развенчать не только те нелепые заключения, которые были созданы ее левым полушарием, но и образы, которые наполняли ее правое полушарие. Мы должны были научиться воспринимать мир по-новому. И если на момент ее поступления в клинику вся ее жизнь вертелась вокруг оси под названием «еда», то после выписки из стационара ее восприятие мира зиждилось на чувстве самоуважения.

Хотя объекты, с которыми связывается страх, не обязательно имеют отношение к действительным причинам тревоги, конкретизация тревоги создает у субъекта представление о том, что угроза может быть устранена с помощью определенных действий. Такое представление не зависит от соответствия объекта, вызывающего страх, и реальных причин тревоги.

Ф. Б. Березин

Это достаточно трудно — понять, что ты не можешь быть счастливым, если не принимаешь себя таким, какой ты есть, если не отказываешь себе в праве соответствовать своей природе. Катя выставляла себя на продажу, относилась к себе как к товару и боялась, что этот товар, «растолстевший», упадет в цене, что его не купят. Но, бог мой, как это было бы поистине ужасно, если бы ей удалось себя продать! Впрочем, в том-то весь и парадокс, что продать себя невозможно. Можно, наверное, продать свое тело, но наша душа — это своего рода «национальное достояние», она не продается, да и покупателя на нее, слава Богу, днем с

огнем не найти. Все эти опасности иллюзорны: и то, что наше тело «колеблется в цене», и то, что душа наша может быть продана. Ни то, ни другое, даже при самом замечательном раскладе, не ведет к счастью. А потому если о чем и следует беспокоиться, так это о том, чтобы не испортить свою жизнь ужасом, страхом, тревогой. Портить жизнь иллюзией — самое пустое и поганое дело.

Откуда приходит беда?

Когда я говорю о бессмысленности страха, то очень часто слышу в ответ: «Что вы такое говорите?! Как же без страха? Если я не буду бояться, что тогда может случиться!» Наверное, мне не нужно это подробно объяснять — мой оппонент находится в страхе. Разумеется, дискуссия в подобной ситуации по заявленной проблеме вряд ли возможна. Но давайте разберемся, что действительно может случиться? Если мы перестанем реагировать на жизненные обстоятельства страхом, то будем реагировать на них как-то иначе. То есть жизнь продолжается! Никакой катастрофы не произошло.

Лишенные возможности реагировать на внешние обстоятельства страхом, мы будем реагировать на них, подключая сознание. Прежде, ведомые своим страхом, мы реагировали на то или иное событие примитивными, в сущности, животными рефлексам, а теперь мы получаем возможность использовать собственные интеллектуальные ресурсы. Согласитесь, это неплохо!

Мне говорят: «Позвольте, но если я не буду бояться, то я начну переходить дорогу на красный свет и меня задавит машина!» Для меня настоящая загадка — подобные идеи могут рождаться в человеческих головах?! Если я не буду бояться попасть под машину, это вовсе не значит, что я захочу или решу стать жертвой «непреднамеренного наезда». Лишенный страха, я отнюдь не схожу с ума, напротив, я могу своим умом эффективно воспользоваться, поскольку он не будет ограничен, сужен, изжит моим страхом.

Иными словами, я не вижу никакой угрозы в отказе от страха. Конечно, он был крайне необходим нам, когда мы, точнее, наши далекие предки, передвигались на четвереньках. Но теперь он не более чем банальный атавизм — нечто, что досталось нам по праву наследования от животного царства, но лишённое теперь всякого смысла. **Действительно, при самом подробном и самом пристрастном анализе выясняется, что в нашем страхе нет никакого смысла!**

Зачем нам может понадобиться страх? Чтобы предупредить нас о возможной неприятности? Но разве с этим не способно справиться наше мышление? Разумеется, оно сделает это и лучше, и правильнее! Или,

может быть, кто-то думает, что страх необходим человеку в качестве силы, обеспечивающей ему «общую мобилизацию»? И здесь страх только вреден, поскольку обеспечивает мобилизацию организма (мышечное напряжение, повышение артериального давления, учащение сердечных сокращений, изменение характера внешнего дыхания, рост потоотделения и т. п.), которая, как правило, абсолютно не нужна нам в наших обычных стрессовых ситуациях. При разрешении конфликта в «трудовом коллективе», например, рост мышечного напряжения и подъем артериального давления, по понятным причинам, и ни к селу, ни к городу. Остеохондроз и гипертонию эта мобилизация, вызванная страхом, может обеспечить, а вот конструктивную дискуссию — вряд ли.

Страх как способ реагирования на внешние обстоятельства безвозвратно устарел — и физически, и морально. В нем, после того как мы обзавелись мышлением, просто нет никакого смысла. Страх лишает нас конструктивности и приводит к неоправданному перенапряжению всего организма. Полагать, что все это оправданно, значит вводить всех и вся, а прежде всего — самих себя, в заблуждение.

Смотреть на жизнь без страха; принимать законы природы не с кроткой покорностью, но как должно принимать их сынам природы, дерзающим искать и задавать вопросы; хранить мир и спокойствие в своей душе — вот убеждения, из которых складывается счастье.

Морис Метерлинка

Нам следует уяснить один очень важный факт: беда всегда приходит оттуда, откуда ее никто не ждет. Если вы постараетесь вспомнить сейчас те события, которые бы вы могли бы назвать своими самыми большими горестями, то, по всей вероятности, признаетесь себе в том, что они были, мягко говоря, неожиданными. То, что вы заболели, например, диабетом или попали в автокатастрофу, вряд ли ожидалось вами. Возможно, вы и думали о том, что это может с вами случиться, но совершенно точно не испытывали по этому поводу панического страха. То, что вас уволили по сокращению штатов или после реформирования структуры учреждения, в котором вы работали, тоже скорее всего случилось неожиданно-негаданно.

Я работаю врачом-психотерапевтом на кризисном отделении Клиники неврозов им. И. П. Павлова, куда со всего Санкт-Петербурга обращаются люди, которые пережили самые тяжелые жизненные трагедии: гибель детей, близких людей, насилие, финансовый крах, личные драмы. И никто из этих людей не мог и предположить, что это с ними случится. Гипотетически — может быть, но так, чтобы этого бояться... Им в голову не приходило! Подлинные трагедии всегда неожиданные и негаданные. А чего бояться, если не подлинных трагедий? А их-то как раз и не стоит бояться, все равно не угадаете.

В мечте есть сторона, которая лучше действительности; в действительности есть сторона, которая лучше мечты. Полное счастье было бы соединение того и другого.

Л. Н. Толстой

Опасности и опасения — это не одно и то же!

Не хочется, чтобы мой читатель подумал, будто что автор пытается уверить его в том, что опасностей не существует. Они существуют, не в том объеме, в котором нам представляются, но все-таки, конечно, есть. Но нам бы следовало осознать простую вещь: опасности и опасения — это не одно и то же. Мы должны хорошо для себя уяснить: то, чего мы боимся, — это возможные трагедии, а жизнь предлагает нам те невзгоды, которые она предполагает. Совпадение тут - редкость, причем казуистическая!

Поскольку количество возможных опасностей в принципе не ограничено, вероятность угадать свою судьбу просто минимальна. Я подчеркиваю, это технически невозможно! Собственно, все это и заставляет меня говорить: наши опасения — это иллюзия опасности. Которая, впрочем, сама является серьезной опасностью. Иными словами, то, чего мы боимся, и то, что нам предстоит пережить, — это две совершенно разные вещи. Стоит ли в таком случае обращать внимание на то, что кажется нам опасностью и угрозой? Стоит ли тратить жизнь на страдания по поводу гипотетических опасностей, с которыми нам просто не суждено встретиться? Вряд ли это оправданно. Таким образом, верить своим опасениям — чистой воды безумие. Если же мы перестанем им верить, то от одного этого шага жизнь способна измениться самым кардинальным образом и неизбежно — в лучшую сторону.

Психиатрия создает слишком много суеты вокруг симптома тревоги, мы живем в век тревоги, но тревога — это всего лишь напряжение между *сейчас* и *потом*. Очень немногие люди могут выдержать такое напряжение, поэтому они заполняют пустоту репетицией, планированием, они «хотят быть уверенными», что у них нет будущего. Они пытаются удержать стабильность, и это, конечно же, блокирует любую возможность роста и спонтанности.

Фредерик Пёрлз

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

Что ж, теперь, когда мы рассмотрели то, что представляет собой иллюзия опасности, самое время уяснить правила поведения в отношении этой иллюзии. Сосредоточимся на противоядиях...

ПРАВИЛО №1

Замените иллюзию на реальность

Иллюзия опасности, т. е. наши страхи, опасения и тревоги, — это

иллюзия. Однако до тех пор, пока мы не замечаем иллюзорности своих страхов, пока мы верим в эту иллюзию, рассчитывать на освобождение от этих монстров, превращающих нашу жизнь в муку, невозможно.

Первый этап: необходимо заметить, что мы тревожимся, испытываем опасения или страх.

Как правило, мы отчетливо осознаем то, из-за чего мы тревожимся, но не замечаем того, что тревожимся. Надо признать наличие у себя страха, опасений или тревоги. До тех пор пока это не сделано, страх разгуливает в нас как ни в чем не бывало, и «ухватить» его положительно невозможно.

Итак, признайте, что вы боитесь, что с вами что-то случится (например, что вы заболите или уже больны) что произойдет какая-то неприятность (например, что вам откажут, обманут и т. п.). Конечно, это непросто, поскольку этот страх кажется вам обоснованным, а потому и незаметен и его собственный вред.

Второй этап: необходимо осознать иллюзорность опасности, понять, что она только кажется опасностью.

Мы привыкли воспринимать работу своего сознания как истину в последней инстанции. Нам кажется, что если мы чего-то боимся, то это действительно представляет собой реальную угрозу. На деле же мы имеем некие внешние обстоятельства и свой испуг, связанный с этими обстоятельствами. Мы заглядываем в будущее, додумываем его и тревожимся по поводу собственной выдумки.

Однако если мы осознаем, что имеем дело с собственными предположениями, представлениями, собственными фантазиями, то ситуация меняется кардинально. Кто знает, как будут развиваться события дальше? Кто может сказать, к лучшему или худшему то или иное событие? Может быть, нам, напротив, показано пережить то, чего мы боимся? Впрочем, последний вопрос из области уже совсем гипотетической. Ведь мы только предполагаем, что случится то, что случится, а на самом деле скорее всего этого или просто не произойдет, или произойдет нечто совсем иное.

Третий этап: следует обратить внимание на реальность, на то, что происходит сейчас, на то, что является жизнью, а не фантазиями о будущем.

Гонимые своими страхами, мы совершенно забываем о нашей жизни, о том, что происходит сейчас, в действительности. Так ли ужасно то, что произошло? Вот кто-то что-то сказал, вот где-то что-то заболело, вот принято то или иное решение... Что дальше? Это катастрофа, «конец всему»? Отнюдь. Произошло то, что произошло. Возможно, произошедшее потребует от нас каких-то новых действий, и это нормально. Возможно, нам придется изменить свою тактику, иначе

посмотреть на ситуацию, которая прежде воспринималась нами так, а не иначе. То есть надо продолжать жить, а впадать в панику нет никакого смысла.

Произошедшее уже случилось, с этим ничего не поделаешь. То, что еще не произошло, — не произошло, и если у нас и есть какие-то гипотезы, то это только гипотезы, подкрепленные нашей субъективностью. В настоящей жизни есть жизнь, есть то, что можно нужно использовать, то, на что можно и нужно опираться. Всегда необходимо помнить: жизнь дает возможность двигаться дальше. И глупо бояться жизни, глупо ее игнорировать — это самая большая ошибка, на которую только способен человек. Будущего еще нет, я есть настоящее, и в нем всегда можно что-то важное нужное для себя делать, а в будущем ничего **нельзя** сделать, потому что его еще нет.

Четвертый этап: вместо того чтобы обороняться от собственных фантазий, используйте те возможности, которые предоставлены вам жизнью.

Итак, вы четко уяснили для себя очевидную вещь: будущего не существует, оно только предполагается. С другой стороны, вы посмотрели на реальность и нашли в ней массу скрытых возможностей. Теперь осуществите выбор между иллюзией (вашими предположениям вызывающими у вас страх и тревогу) и реальностью, в которой есть то, что есть. Выбор этот очевиден, так что не лукавьте сами с собой. Выбираем реальность.

Каким будет будущее — неизвестно, но известно настоящее. Из чего исходить, предпринимая те или иные действия? Разумеется, из того, что предлагает нам настоящее. А что оно вам предлагает? Что вы сейчас можете делать? Какие ресурсы настоящего вы можете использовать? Что является той очевидной данностью, на которую можно опереться? Отвечайте на эти вопросы и действуйте.

Запомните — страх любит тех, кто заглядывает в будущее, вместо того чтобы опираться на настоящее. Страх любит тех, кто питается

грезами, вместо того чтобы делать то, что он может делать при тех условиях, которые имеются на данный момент. Так что не ждите, пока ситуация изменится, тогда вы уже не сможете сделать то, что можете сделать сейчас. Если же постоянно вести себя подобным образом, то вы никогда, подчеркиваю, никогда ничего толком не сделаете!

Если мы хотим наслаждаться жизнью, то сейчас — самое подходящее время для этого; не завтра, не в следующем году, не в следующем рождении, а сейчас. Лучше всего подготовиться к прекрасной жизни в следующем году мы можем, проведя этот год полноценно, гармонично и радостно. Наша вера в счастливое будущее не имеет смысла, если мы не можем создать для себя счастливое настоящее. Пусть самым прекрасным днем в нашей жизни всегда будет сегодняшний день.

Томас Дрейер

ПРАВИЛО № 2

Обманите обманщика

Это правило звучит очень просто: **в ситуации, которая вас пугает, поступайте так, словно бы этого страха нет.**

Прежде чем реализовывать эту простую инструкцию, необходимо уяснить для себя несколько моментов. Во-первых, то, что ситуация, в которой вы испытываете тревогу и страх, кажется вам опасной, — это иллюзия. Во-вторых, из-за своего страха вы не можете чувствовать себя уверенно, а потому в этой пугающей вас ситуации вы ведете себя неправильно, что и усиливает ваш страх. В-третьих, справиться со своим страхом в данной конкретной ситуации можно только в том случае, если вы позволите себе вести себя так, словно бы этого страха нет.

Подавление, блокировка сознания, происходящая при невротической тревожности, делает индивида более уязвимым для угрозы, а следовательно, усиливает невротическую тревожность.

Ролло Мей

Первый этап: определите то, как вы ведете себя в пугающей вас ситуации.

Что вы обычно делаете в какой-то конкретной ситуации, которая вызывает у вас страх? Думайте об этом и запишите весь ваш «фобический» алгоритм поведения. Записали и заучили — это то, чего вам нельзя делать. Помните: все мысли, которые вы традиционно думаете в этой ситуации, теперь думать нельзя. Помните: все чувства, которые вы переживаете в этой ситуации, подпадают под категорический запрет. Помните: вам ни в коем случае нельзя совершать тех поступков и действий, которые вы обычно совершаете в этой ситуации.

Второй этап: определите, как бы вы вели себя в этой ситуации, если бы не испытывали страха.

Придумайте сценарий своего поведения в данной конкретной ситуации, но при условии, что вы не испытываете в ней страха. Подробно запишите, что вы должны были бы думать, чувствовать и делать в этой ситуации, если бы вы не боялись того, что вас пугает. Запишите и заучите — это то, что будет вашей новой ролью. Начните вести себя в соответствии с новым сценарием, т. е. думайте, чувствуйте и действуйте в соответствии с задуманным.

Помните, чтобы победить страх, недостаточно «все правильно понимать», важно правильно действовать. Поэтому в данной, конкретной ситуации, вызывающей у вас страх, действуйте так, словно вы не испытываете своего страха, и он неизбежно улетучится. Только так вы сможете убедиться в том, что ваш страх, ваши опасения и тревоги — только иллюзия. Вы не замечали этого до сих пор только потому, что

вели себя так, словно эта опасность не иллюзорна, а реальна и действительна.

ПРАВИЛО №3

Играйте со временем

Иллюзия опасности — это лучшее доказательство того, что время играет с нами, как ему заблагорассудится. Умом мы прекрасно понимаем, что прошлого уже нет, а будущего еще нет. Однако когда мы испытываем страх, то неизбежно, полагаясь на свой прошлый опыт (знания), начинаем прогнозировать опасности, которые, как нам кажется, ждут нас в будущем. В результате мы теряем настоящее, а потому просто не можем не испытывать страха. Но если время может таким бессовестным образом играть с нами, почему бы и нам не позволить себе поиграть со временем?

Чтобы научиться играть со временем, нужно понять, что такое подлинная катастрофа. Подлинная катастрофа — это наша собственная смерть, поскольку после того как это произойдет, мы, разумеется, выходим из игры. Но до тех пор пока жизнь продолжается, она продолжается — плохо ли, хорошо, она выносит нас на поверхность, предоставляя новые и новые возможности. Поскольку же в нашей жизни нет и не может быть абсолютной катастрофы, то очевидно, что все можно пережить. Если же все можно пережить, то почему бы не представить себе, что все самое ужасное, что может быть в нашей жизни, уже в ней произошло.

Итак, представьте себе, что все самое ужасное в вашей жизни уже произошло, что все самые трагические события, которые только могут случиться в жизни человека, уже благополучно вас посетили. Однако поскольку ни одно из них не является подлинной (финальной) катастрофой, вы благополучно их миновали, выплыли и теперь продолжаете жить так, словно бы уже ничего хуже того, что вы пережили, случиться с вами не может.

Все наше достоинство заключено в мысли. Не пространство и не время, которых мы не можем заполнить, возвышают нас, а именно она, наша мысль.

Блез Паскаль

Этот достаточно простой прием позволит вам ощутить всю мелочность ваших бесконечных переживаний, всю суетность ваших страхов и всю бессмысленность ваших тревог. Вы, возможно, слышали такую рекомендацию: «Живи так, словно это последний день в твоей жизни». Мне не кажется, что это продуктивно. **Лучше, если вы будете жить так, словно бы последний день в вашей жизни был вчера, а сегодня вы уже абсолютно свободны.**

Если вы сможете относиться к своим страхам и тревогам без

всякого пиетета, если вы сможете посмотреть на них свысока, то они из «больших» станут «маленькими». А маленькие несчастья, как вы, наверное, догадываетесь, не страшны. Ну о чем еще можно мечтать в этой жизни, как не о возможности прожить ее, не испытывая страха?

ПРАВИЛО №4

Не ищите того, что найдет вас само

Вся наша жизнь проходит в бесконечном поиске опасностей и угроз. За один только прожитый день мы умудряемся чуть ли ни до смерти пугаться Бог знает чего и Бог знает сколько раз. При этом реальные опасности и угрозы ходят совершенно по другой траектории, появляясь в нашей жизни там и тогда, где и когда их совсем не ждали. Иными словами, мы ожидаем опасности и угрозы там, где мы их ожидаем, а не оттуда, откуда они должны прийти.

Хочешь достигнуть цели своего стремления — спрашивай вежливее о дороге, с которой сбился.

Вильям Шекспир

С другой стороны, совершенно очевидно, что «рассчитывая», предполагая свое будущее, мы основываемся на своем собственном опыте. Но ведь мы и сами меняемся, и жизнь меняется, так что ожидать, что нас ждут те же опасности, которые мы уже пережили или могли пережить, неоправданно. Кроме того, у жизни слишком много разнообразных, неведомых нам подвохов, а потому угадать тот, который выпадет лично нам, практически невозможно.

Положенные на нашу долю напасти достанутся нам в положенное время. И для этого вовсе не нужно вызывать их или искать. Они найдут нас сами, об этом можно не волноваться, они вполне могут сами о себе позаботиться. Нам же имеет смысл позаботиться о том, чтобы лишний раз не озабочиваться, тем более что мы и не знаем, где и когда этот гром грянет.

Разве не логично сделать из всего этого следующий вывод: если вы чего-то боитесь, то можете быть уверены, что вот как раз этого с вами и не произойдет. То есть всякий раз, когда вы начинаете бояться чего-то конкретного, например определенного заболевания, вы можете чистосердечно себе признаться: «Вот чего-чего, а этого-то у меня и не будет!»

Все это абсолютно не значит, что мы должны нарушать правила «техники безопасности». Отнюдь! Их, конечно, нужно в меру сил соблюдать. Обо всех этих правилах мы хорошо осведомлены: не нужно засовывать пальцы в розетку, не следует переходить дорогу на красный свет, неоправданно злоупотреблять алкоголем, необходимо мыть руки перед едой, время от времени появляться у врача... Все это можно и

нужно делать, а вот бояться — бессмысленно и вредно.

Любое действие можно делать под нажимом страха, а можно и просто потому, что так делать лучше. В первом случае действуя по указке страха, вы, возможно, и оградите себя от каких-то неприятностей (что далеко не факт). Однако верно здесь и другое: вы будете жить в страхе, а приятного в этом тоже мало. Сознание как раз и дано нам затем, чтобы мы имели возможность решать свои жизненные задачи с помощью здравого смысла. В конечном итоге, жить в мире обретений и достижений — лучше, чем в мире потерь, опасений и постоянных утрат.

Так что помните о главном, о том, что вы можете потерять, разменяв радость жизнь на бесконечные страхи, которым действительно нет конца, если вы не боитесь бояться.

Все ваши страхи — это только иллюзии. А вот жизнь мы действительно можем потерять, отдавая себя на откуп этим страхам. Только если ты помнишь о главном, ты никогда не ошибешься.

ПРАВИЛО № 5

Не потеряйте главного

Страх отравляет жизнь — это нужно помнить. Только в том случае, если мы понимаем, сколь пагубен и опасен страх сам по себе, мы способны от него отказаться. Причины, которые заставляют нас тревожиться, — мелочны и несерьезны, однако жизнь, полная подобных негативных переживаний, вряд ли может быть признана состоятельной. Вот и получается, что мы растрачиваем самое дорогое — нашу жизнь — ради самого бессмысленного и никчемного — наших страхов, опасения и тревог.

Таким образом, **наша задача проста: необходимо определиться с главным приоритетом.** Что для вас по-настоящему важно — та мелочь, из-за которой вы переживаете, не спите ночей, не можете ни работать ни отдыхать, или же все-таки жизнь? Если приоритетным оказывается жизнь, причем свободная от бесконечных терзаний и мук, то ваши страхи покажутся вам ерундой, о которой не стоит даже и вспоминать.

Глава вторая

ИЛЛЮЗИЯ СЧАСТЬЯ

Самая дорогая иллюзия номер два — иллюзия счастья. Хочу сразу заверить своего читателя: речь не идет о том, что счастье — это иллюзия. Но вот то, что мы с вами постоянно мечтаем о некоем иллюзорном счастье, действительно настоящая катастрофа! Эта иллюзия одна из самых дорогостоящих, она посылает нас Бог весть куда, а возвращаемся мы ни с чем. После страха и гнева чувства разочарования и обиды, наверное, самые сильные и самые тягостные.

Наши мечты и желания регулярно разбиваются о рифы реальности, нас выбрасывает на необитаемый остров «жестокой действительности», где пусто, холодно и одиноко. Тоска накатывает, и от нее не скрыться, не спрятаться, потому что она внутри. Что ж, и эту боль придется пережить... Но как сделать так, чтобы не разбивались лодки наших надежд? Нужно осознать, что счастье и наши иллюзии относительно счастья — это две совершенно разные вещи.

Сказочное детство

Как известно, все мы родом из детства, из этого беспечного рая незнания жизни. Дети не ведают, что такое «жизнь», они ее себе представляют; рисуют, выдумывают. И эти их детские рисунки полны радости и оптимизма. «Когда я вырасту, — говорит маленький! мальчик, — я стану большим и сильным, ни от кого не буду зависеть, меня никто не будет обижать, я смогу делать все, что захочу». Наивно, не правда ли? Когда он вырастет, он узнает, что всегда есть кто-то кто больше и сильнее, что всегда от кого-то зависишь и никогда не можешь делать того, что хочешь, поскольку наша жизнь — это бесконечные компромиссы, масса условностей и предрассудков (своих и чужих).

С самого раннего детства пестуется в нас мечта о счастье, которое мы «обязательно получим», когда вырвемся из оков этих «ужасных родителей», которых мы, конечно, любим, но явно не настолько, чтобы согласиться с надетыми на нас оковами. Теперь, с высоты своей взрослости, взгляните на свои детские фантазии. Легкое безумие, не правда ли? В детстве мы хотели обрести независимость, а выросли и стали зависимы до неприличия. Мы надеялись, что, повзрослев, сможем делать то, что нам хочется. А оказалось, что, взрослые, мы теперь и вовсе ничего не можем делать, что бы действительно согласовалось с нашими желаниями! Мы были уверены,

что будем счастливы «на работе и дома», а оказалось, что именно в этих жизненных пунктах и происходят самые серьезные коллизии.

Мы буквально окутаны огромным количеством ограничений, обязательств, компромиссов, договоренностей и долгов — моральных, деловых и просто финансовых. Мы вынуждены без конца со всеми налаживать отношения, зарабатывать деньги и носиться как угорелые, чтобы залатать все дыры в нашем жизненном пространстве. Вспомните теперь беззаботное счастье невинного дитяти, у которого все в розовых красках! И вот этот, счастливый в своей неискушенности ребенок мечтает стать взрослым! Бог мой, он и представить себе не может, на что себя обрекает!

Впрочем, это не он, а мы его обрекаем на это. Мы и сами были обречены кем-то подобным образом в свои «несколько лет от роду». Взрослым приятно видеть эту детскую беспечность мечтаний, она напоминает им о том, что и они когда-то были детьми, верящими, что будущее будет светлым и прекрасным. Детей учат верить в счастье: «С тех пор они жили долго и счастливо» — так завершаются практически все детские сказки. И никто не рассказывает детям о том, что за свадьбами следуют ссоры, отчуждение, измены и разводы, а потом еще и суды, раздел имущества. В сказках всего этого, конечно, нет. И никто в нашем детстве не говорил нам о том, что «добро» не побеждает «зла», просто иногда какие-то дяди оказываются более проворными, нежели другие. А всякие достижения требуют таких затрат сил и нервов, что по итогу воспринимаются лишь как несуразное и смехотворное возмещение наших мук и стараний.

Иллюзия счастья зарождается в нашем детстве и живет с нами всю последующую жизнь, поддерживая в стремлениях, обрекая на разочарования и обиды. Почему так? Неочарованному трудно разочароваться, а не верящий в счастье не расстраивается из-за того, что у него его нет. Впрочем, большинство взрослых людей, как им кажется, в счастье не верит, но они печалются, что его у них нет. Если печалются — значит, верят и врут, что не верят, причем сами себе и врут!

Итак, хотим мы этого или нет, но с самого раннего детства у нас формируется огромное количество иллюзий относительно того, каким будет наше счастье. Причем эти иллюзии проникают во все сферы нашей жизни, они рассказывают нам о счастье в любви и брачных отношениях, о счастье дружбы, взаимопонимания и взаимовыручки, о профессиональном счастье и о счастье «счастливой старости». Короче говоря, столько мы наштамповали иллюзий, что за одну жизнь ни в жизнь не разобраться!

Все наше правое полушарие полным-полно самыми радужными

Высочайшая возможная стадия нравственной культуры — когда мы понимаем, что способны контролировать свои мысли.

Чарльз Дарвин

ожиданиями, все наше левое полушарие вынуждено эту иллюзию поддерживать головокружительными «соображениями». В целом ситуация такова. В подсознании у нас теплятся желания, причем здесь они просты и незамысловаты, как у любого животного. Однако правое полушарие наполнено «радужными картинками» — надеждами, которыми наделили нас наши родители и воспитатели, желая, конечно, нам «счастья». Левое наше полушарие вынуждено этот ажиотаж поддерживать. И хотя оно где-то понимает, что мечты наши, мягко говоря, не совсем реалистичны, «трезвеет» оно только в моменты разочарований. До той поры никакого здравомыслия от него не дождешься, а потому оно и доводит дело до этих разочарований.

Зарисовка из психотерапевтической практики: «Жертва сказок»

Виктор — достаточно успешный банковский работник, 34 лет от роду, обратился ко мне со странной, на первый взгляд, проблемой. Он сформулировал ее буквально так: «Я хочу разобраться, что не так с женщинами». И сама эта формулировка представляла собой блистательную иллюстрацию нашего буквально поголовного стремления «разобраться с другими». Так или иначе, но мне предстояло разбираться с Виктором, и я попросил его пояснить свою мысль.

К своим 34 годам он не был еще женат, да и сексуальный опыт был у него весьма скудный. Единственная его попытка создать более или менее прочные отношения продлилась всего полтора года, в течение которых его избранница «почему-то вела себя странно», а потом и вовсе покинула своего потенциального суженого.

Обычно же отношения Виктора с женщинами развивались по следующему сценарию. Какая-то девушка производила на него неизгладимое впечатление, он быстро влюблялся («не с первого взгляда, конечно») и начинал ритуал ухаживания. Девушки, как правило, на этом этапе отвечали ему взаимностью. Но тут настораживался сам Виктор, он начинал беспокоиться: а соответствует ли эта девушка тому, какой должна быть его будущая супруга?

Да, к делу брачных отношений Виктор относился очень серьезно. В его воображении «семья» — это некая идеальная общность, в которой оба супруга любят друг друга до беспамятства, но ведут себя по-разному. Жена должна разделять все взгляды мужа и поддерживать его во всем, она должна его понимать, беспокоиться о том, чтобы в доме был комфорт и уют, чтобы в шкафу всегда была накрахмаленная рубашка и чистое белье. И все это она должна делать «по зову сердца», а не потому, что это надо делать, или потому, что ее вынуждают так поступать.

У мужа, понятное дело, другие задачи. Он определяет идеологию жизни и обеспечивает финансовое благополучие семьи. Впрочем, жена должна жить с ним не из-за денег, а потому, что она его любит. Идеология же, которую для своей будущей семьи Виктор уже заранее определил, — романтические отношения, снабженные всемерной взаимной поддержкой. Впрочем, сам Виктор предполагал оказание этой поддержки со своей стороны только в той части, в которой он сам считал эту поддержку необходимой.

Вот, собственно, поэтому на втором этапе развития отношений с очередной своей несчастной избранницей он всегда начинал сильно напрягаться. Во-первых, всякая новая его женщина оказывалась отнюдь не готова на абсолютную, безотчетную и слепую веру в него и в его «добрые намерения». Во-вторых, она

Нельзя уподобляться
бездумному флюгеру,
который поворачивается при
малейшем ветерке.

Джек Лондон

далеко не всегда смотрела ему в рот и часто имела свое мнение по тому или иному вопросу, зачастую противоположное тому, которого придерживался сам Виктор. В-третьих, она «почему-то капризничала, когда ее всем обеспечивали», и, как казалось Виктору, думала больше о деньгах, нежели о нем самом.

Напряжение Виктора, разумеется, провоцировало девушку на усугубление его опасений, а потому в результате она умудрялась быстро «проштрафиться» или «проколоться». И с чистой совестью спустя каких-то несколько недель (в лучшем случае — двух месяцев) Виктор рвал с ней всякие отношения. Впрочем, эти «отношения» всегда носили абсолютно невинный характер, поскольку, за исключением нескольких случаев, Виктор никогда не переходил к интимной их части, не убедившись в том, что с женщиной «все так». Поскольку же с ними постоянно было «что-то не так», то и до интима, соответственно, они, как правило, не доходили.

Я попросил Виктора представить себя на месте такой девушки, которой не повезло нарваться на подобного «идеального мужчину», который знает все, как и что надо, а также то, кто и как должен себя вести, чувствовать и т. п. Разумеется, Виктор с этой задачей не справился, поскольку никогда подобных экспериментов внутри своей головы не производил. Так что мне пришлось самому осуществлять данную реконструкцию, и выглядела она примерно следующим образом.

Итак, девушка узнает, что ею заинтересовался какой-то молодой человек. Этот молодой человек, со своей стороны, напряжен, напоминает шпалу, смотрит исподлобья, говорит сначала коротко и без сантиментов, потом заливается соловьем о чем-то одному ему ведомом, а потом снова замыкается. Почему Виктор выглядит так, а не иначе? Сначала он весь в чувствах — так что все понятно. Потом строит свои иллюзорные «замки

на песке», вот и поет соловьем. Потом впадает в подозрительность, ощущая явное несоответствие полета своей фантазии реальному положению дел.

Сама же девушка находится в полном недоумении, поскольку не понимает, чего этот, с позволения сказать, «рыцарь» от нее ждет. А даже если бы и понимала, что он — этот «рыцарь» — такого сделал, чтобы она начала всем этим ожиданиям

Отрывка прерывает самые возвышенные человеческие размышления. Отсюда, если угодно, можно сделать вывод, но, если угодно, можно никаких выводов и не делать.

Лее Шестой

соответствовать? Тем более что с такими ожиданиями, как были у Виктора, самое время в XIX век отправляться, но уж явно не в XXI! Вот она и начинает сопротивляться, вот и противится. Если же он настаивает на встрече в ресторане, она, возможно, и согласится. Но при условии такого, мягко говоря, странного его поведения она вряд ли будет сильно за этот вечер благодарна.

А Виктор, не находя в ней искомой им благодарности, лишний раз убеждался: «Все, что им от меня надо, — это деньги!» Самое интересное, что сама девушка принимает подобное столь настойчивое и неизящное «мужское внимание» с трудом, в качестве одолжения, уступая наступлению. Так что, по большому счету, если кто и должен был испытывать в этой ситуации благодарность, так это сам Виктор. Поскольку выдерживать его занудство и предпринимаемые им «испытания» — это, право, большое ему одолжение.

Впрочем, возможно, что иллюзия семейного счастья, которой страдал, как болезнью, Виктор, не такой уж заоблачный фантом. Но это — реальное — счастье могло бы возникнуть только в том случае, если наш суженый-ряженный вел бы себя совсем иначе. Если бы он в своем поведении исходил не из иллюзорной картинки «семейного счастья», которую ему нарисовали его рано умершие родители, рассказывая прекрасные сказки «о большой и чистой любви», а иначе. Если бы он руководствовался здравым смыслом и строил отношения с женщиной, понимая, что эти отношения обоюдны и могут быть действительно хорошими только при условии готовности к компромиссу, то эти отношения имели бы шанс. Хотя, конечно, они вряд ли бы когда-то стали той «сказкой», которую рисовало ему его впечатленное еще в детстве правое полушарие.

Этой сказкой, выяснилось, была сказка про Царевну Лебедь, где, как вы помните, было целых два «идеальных женских образа»: мать царевича, беззаветно преданная своему мужу, отправившему ее с ребенком в бочке на тот свет, а также Царевна Лебедь, которая в своей любви и верности царевичу была, конечно, неотразима. Вот, собственно, от этой сказки, глубоко укоренившейся в сознании Виктора, нам и

предстояло избавиться. Только после этого он оказался способен к полноценным отношениям с женщинами, где они не обожествляются, но где от них и не требуется отвечать характеристикам божественного.

А вот верим мы по-взрослому

Детство кончилось, мы входим во взрослую жизнь, где, по меткому замечанию К. Маркса, царствуют «товарно-денежные отношения». Современный мир по сравнению с миром «натурального хозяйства» сильно изменился. **Мы все с вами потенциальные покупатели, а весь бизнес занят решением одной-единственной задачи — заставить нас купить больше.** Возможно, нам больше и не нужно, но тогда бизнес умрет, а он хочет жить! Как же ему решить его жизненно важную задачку? Очень просто: эксплуатировать наши иллюзии.

Конечно, бизнес может эксплуатировать «иллюзию опасности», вынуждая нас покупать новые дверные замки, газовые плиты с контролем поступления газа, самовыключающиеся утюги и негорючие строительные материалы. Кроме того, он рассказывает нам о немыслимых болезнях, которых якобы можно избежать с помощью пищевых добавок и бифидокефилов, витаминных комплексов и специальных тренажеров. Бизнес постоянно намекает нам на то, что «возраст уже не тот», «внешность — так себе», «сам о себе не позаботишься — никто о тебе не позаботится». «Поэтому» необходимо омолаживаться, прихорашиваться и гримироваться, в противном случае лица противоположного пола будут к нам равнодушны, и это уже «настоящая катастрофа».

Идеал — это палка, которая дает вам возможность бить себя и издеваться над собой и окружающими.

Фредерик Пёрлз

Так что спасайтесь: приобретайте новые модели одежды, нервущиеся колготки, косметику, краску для волос, отбеливающие зубные пасты, аксессуары и т. д., и т. п. А под этим соусом в придачу к ним — визажистов, стилистов, тренеров, врачей-косметологов, стоматологов и проч. Наконец, бизнес может всучить нам новые коллекции модных кутюрье, ссылаясь на то, что не купи мы их — и полетит в тартарары наш социальный статус, социальное одобрение и «счастье в личной жизни».

Однако же мы и сами так напуганы, что пугать нас дальше уже нет никакого смысла. Мы только окончательно оторопеем, нас парализует, а потому мы просто не дойдем до магазина. Вот почему **кроме «кнута» бизнес приготовил нам и «пряники».** Суть их в следующем: **«счастье возможно, нужно только купить...»** И дальше следует бесконечное перечисление этих «только»: «Купите новую фритюрницу, и вы будете по-настоящему счастливы!», «Мыло 'Сейфгард' и порошок 'Доместос' спасут вашу семью!», «Счастье дарит 'Кнорр' — вкусен и скор!»

«Специальные» бизнесы уверяют нас в том, что если кто и ведает счастьем — так это они. Игорный бизнес декларирует: счастье скрывается в билете Всероссийской лотереи, в выигрыше передачи «Как стать миллионером?», за дверьми казино. Алкогольный бизнес гарантирует счастье после приема «на грудь» двух-трех литров «высококачественного пива» с «вековыми традициями». Табачный бизнес предлагает «абсолютно безопасные» сигареты, которые осчастливят всех и каждого. Короче говоря, только купите!

Бизнесменов и стоящих у них на штате рекламистов и маркетологов понять можно. В конечном счете, они и сами верят в то, что можно осчастливиться, если заработать таким образом деньги, а потом потратить их на какую-то вещь или услугу, которая, по заверениям их коллег, приносит своим обладателям счастье. Но нас интересует здесь не вопрос «социального здравомыслия» и «порядочности бизнесменов», нас интересует другое — то, как множится, словно бы на дрожжах» растет наша иллюзия счастья.

Если мы без конца слышим одно и то же: счастье — здесь, счастье — вот там, счастье — слева, счастье — справа, счастье — в двух шагах, разве можем мы сомневаться в том, что оно вообще существует? Нет, сомнений быть не может! И вот мы бросаемся из стороны в сторону, разыскиваем его с биноклем и микроскопом, живем в предощущении и без ощущения. Надо ли объяснять, почему покупка новой фритюрницы не может сделать человека счастливым? Это может, конечно, порадовать, но по сути ничего не изменит; если человек чувствовал себя несчастным, то подобная покупка вряд ли его излечит.

Счастье — это внутреннее состояние, оно не может быть связано с внешними событиями. Внешний мир изменчив, а потому счастье, построенное на таком шатком основании, быстро улетучится. А бег по кругу и стрельба по движущейся мишени имеют со счастьем мало общего.

Вообще говоря, любая попытка увязать какие-то случайные внешние события и внутреннее состояние человека — вещь неоправданная, но достаточно эффективная при необходимости всучить нам что-либо. К сожалению, кроме того, что мы совершаем бессмысленные покупки (Бог с ним!), таким образом усиливается и разрастается наша иллюзия счастья, заставляющая искать последнее не там, где оно находится, а там, где светло (там, где рекламисты подсвечивают).

Сказки для взрослых

Но вернемся к сказкам. Вы думаете, что сказки нам рассказывали в детстве? А то, что нам каждый день рассказывают сказки и что на это

работает гигантская индустрия, вы в курсе? Нам кажется, что если на рекламе кинофильма или очередного бестселлера пишут «фантастика», то это сказки, а если там же пишут, что это «психологический детектив», то это правда. Это фантастическое заблуждение! **На самом деле нам всучивают иллюзию счастья как раз в тот момент, когда мы совершенным образом настроены на «объективность», и делают это с максимальным «реализмом» и под самыми благовидными предлогами.**

Начиная с чудных советских фильмов и заканчивая современными голливудскими суперхитами, в сюжетах романов и в текстах музыкальной попсы мы обнаруживаем «очевидные доказательства» того, что счастье возможно. Здесь нам выставлены напоказ и «настоящие мужчины без страха и упрека» — благородные, сильные, надежные, верные, и «удивительные женщины» — готовые жертвовать всем ради своей любви к тому единственному, который, в свою очередь, ради нее пройдет огонь и воду.

Здесь же мы увидим картинки «семейного счастья» — уютное гнездышко, где супруги если о чем и думают, так только друг о друге; где щебечут любящие родителей дети, где родители готовы всегда и во всем поддержать своих детей.

«Дом — полная чаша!», причем большой, в два этажа, с высокими окнами и замечательными портьерами. Вечером за изысканным обеденным столом собирается вся семья, и каждый из ее членов смотрит на остальных полными нежности глазами. У этой семьи, кстати, всегда есть настоящие друзья, которые чуть что, сразу придут на помощь и в мгновение ока перевернут полмира и даже пожертвуют своей жизнью, если понадобится.

Иногда мне кажется, что в этой нелепой жизни, полной случайностей, все же есть некая природная справедливость — в том, как выражаются взаимоотношения между людьми. Если наблюдать достаточно долго, становится понятно, что мы получаем не больше, чем готовы были отдать.

Шелдон Копп

Здесь же мы увидим людей, которые без ума от своей работы, и они неизбежно достигают на этом поприще потрясающих результатов! Признание, фанфары и баснословные гонорары. Самодуры-начальники обязательно побеждены, а все зловерные сотрудники остаются с носом. Дорога в профессии устлана открытиями, свершениями, научными и техническими революциями, победами и благополучным возвращением домой. А все члены семьи только тем и занимаются, что с восторгом ждут своих заработавшихся «героев», чтобы оказать им всемерную поддержку и высказать свое восхищение: «Я горжусь тобой, сынок!», «Ты самая удивительная женщина на свете, моя дорогая!»

Короче говоря, хэппи-энд — это то, что нам обеспечено, а иначе мы ведь и не пойдем в кинотеатр, и книжку иначе покупать не будем. Нам

бед да несчастий и в своей жизни предостаточно! Не надо нам напоминать об этом! Лучше расскажите о том, что все может быть хорошо, что все наладится, что в конечном итоге «правда» (а она, как известно, всегда за нами) и «справедливость» (в нашем ее понимании, разумеется) обязательно восторжествуют. **Что греха таить, жаждет наше правое полушарие посмотреть на счастье, насладиться им и умилиться, обливаясь, так сказать, слезами восторга.** А то, что в этом кино какой-то Джонни «сделал» какой-то «монтаж», об этом вы нам лучше не рассказывайте...

Впрочем, иллюзорность этих картинок обнаружить нетрудно. Поставьте себя на место этого «замечательного» героя или этой «замечательной» героини и начните двигаться в пространстве, предложенном сценаристом и режиссером. У вас ничего не получится, это технически неосуществимо, это пространство в момент затрещит по всем швам! Но ведь нам не нужна «правда жизни», мы о ней и так в курсе. Мы жаждем исполнения своих иллюзий, мы жаждем «глубоких переживаний», «большой и чистой любви», «хэппи-энда». Все должно кончиться хорошо: «и с тех пор они жили долго и счастливо»...

Потребительская индустрия рассчитана на потребителя. Она создает не то, что есть, а то, что хотелось бы, чтобы было, то, о чем мы мечтаем. А чего мы хотим более исполнения своих иллюзий? Ничего, и это естественно. Проблема в другом, проблема в том, что мы все это смотрим, все это читаем, и нам кажется, что это — «доказательство» возможности нашего собственного счастья, причем произошедшего само собой, «по щучьему велению, по моему хотению». Просто нам пока не везло... Да, самые великие наши писатели и кинодеятели — одновременно и самые великие мистификаторы. Поразительно: мы знаем, что проголосуем кассовым сбором только за «сказку с хорошим концом», идем на нее, сами голосуем и сами верим в то, что это не сказка, а правда! Почему? Потому что очень хочется верить.

Мы одновременно и верим, и не верим в возможность нашего счастья. И эта напряженность между «возможно» «не может быть» создает весь драматизм ситуации, наполняет ее чувствами, переживаниями, страстями. Вот почему, даже если наше сознание и попытается призвать нас к здравому смыслу, у него ничего не получится. На фоне столь бурных эмоциональных всплесков победят чувства, ведь нам очень хочется верить в возможность счастья!

Все началось с незамысловатой детской формулировки: пойдя за тридевять земель, убей Кощея и получишь в жены Василису Премудрую со всеми причитающимися благами. Далее наши детские иллюзии усложнились и стали многообразнее. **Мы впитываем эти по-взрослому «усложненные» иллюзии, снова и снова жаждем безумных чувств и**

одновременно тихого семейного счастья, великих свершений и тут же покоя с отдыхом, популярности и интимности, богатства и экономии.

При этом левое полушарие ищет аргументы в пользу этого безумия и, что удивительно, находит. Оно ссылается на всяческий чужой опыт, о котором мы, по правде говоря, ничего толком не знаем. Нам кажется, что где-то есть счастливые и успешные люди, которым невозможным образом повезло в этой жизни. Но (и я заявляю это официально, как психотерапевт многих таких «очень успешных людей» — в карьере, бизнесе, славе) в действительности мы ничего не знаем о них.

Счастье? Если вы думаете, что чем больше комфорта, тем больше счастья, то вы заблуждаетесь. Счастье приходит лишь от способности к глубоким чувствам и простым радостям, способности думать свободно, рисковать жизнью и испытывать в чем-нибудь нужду.

Сторм Джеймсон

Количество проблем, которые одолевают этих «успешных» людей, людям «не успешным» или «менее успешным» даже не снилось. Счастливы ли они, те, на кого мы равняемся? К сожалению, должен разочаровать — счастливых среди них я не встречал, да и вам вряд ли удастся встретить.

И вся проблема в иллюзии счастья...

Зарисовка из психотерапевтической практики: «Игромания продолжается»

Люди, страдающие игроманией, как и алкоголики, редко сами обращаются за психотерапевтической помощью. Чаще их приводит родственники — родители или супруги. **Сама игромания — а это страсть, патологическое влечение к азартным играм — явление частного характера, но как нельзя лучше иллюстрирует работу иллюзии счастья.**

Семен, 37 лет, на волне революционных российских преобразований уволился из Вооруженных Сил будучи в чине майора и пустился в «свободное плавание». Он занимался коммерцией и был вполне успешен. Однако по делам своего бизнеса ему приходилось встречаться с потенциальными компаньонами в ресторанах, клубах и казино.

Однажды, находясь в состоянии изрядного подпития, он абсолютно случайным образом выиграл в казино весьма существенную сумму. Сначала он был, конечно, необыкновенно обрадован, потом успокоился, рассуждая вполне разумно: «Редкий случай, что повезло». Однако, оказавшись в казино в очередной раз, его снова потянуло за карточный стол, что-то говорило в нем: «А вдруг?!» Но «вдруг» не произошло, тогда в Семене возникло желание во что бы то ни стало «отыграться».

Собственно, здесь и произошла основная ошибка. В казино практически нельзя «отыграться». Не случайно же все подобного рода заведения получают баснословные прибыли! Все так устроено в этой

бизнесе, что человек приходит за карточный стол или за рулетку, чтобы проигрывать. Если хочешь приятно провести время и потратить на это какие-то деньги, то пожалуйста, казино ждет вас! Но ни «заработать», ни «отыграться» в казино невозможно.

В случае Семена, а ситуация эта достаточно тривиальна, здравый смысл ретировался. Тот факт, что он однажды пережил, как сказал бы И. П. Павлов, «положительное подкрепление» при осуществлении подобного поведения, сыграл с Семеном злую шутку. Его правое полушарие запомнило то, прежнее, пережитое им состояние после выигрыша — счастье, радость, воодушевление. И теперь оно настойчиво требовало «продолжения банкета». А его левое полушарие, как это часто бывает в таких случаях, не нашло в себе силы, чтобы сопротивляться этому императиву.

Семен спускал в казино все, что зарабатывал. Потом он брал в долг и снова проигрывал. И что характерно: чем тяжелее оказывалось его финансовое состояние, тем большие надежды он возлагал на «удачу в казино». Вместо того чтобы категорически запретить себе ходить в казино, он, напротив, оказываясь на новом витке своих долгов и коммерческих трудностей, неизменно отправлялся в казино, надеясь на то, что это может поправить его положение. Разумеется, ни к чему хорошему подобная тактика не приводила и привести не могла.

Семен разрабатывал «системы», придумывал какие-то «правила и «приметы». И параллельно с этим — разорялся, попадал в долговую зависимость. Всякий, пусть и маленький выигрыш воспринимался Семеном как «доказательство» того, что у казино можно выиграть. Однако проигрывал он значительно больше, чем выигрывал, с горя и с радости пил, часто не являлся домой, а финансировать свою семью уже и вовсе перестал. Теперь он финансировал только казино. В результате ситуация дома разладилась — жена подала на развод, а его собственные родители, по вполне понятным причинам, встали на сторону невестки.

Семен искренне не понимал, почему они так реагируют, ведь он ходил в казино не с целью развлечения, а с целью «заработать денег». И нам остается только догадываться о том, насколько должна быть сильной иллюзия счастья, чтобы довести человека до подобного состояния, когда он, будучи, как кажется, в «ясном уме и твердой памяти», отправляется зарабатывать деньги туда, куда ходят лишь с тем, чтобы их потратить.

Мечтатель — если нужно его подробное определение — не человек, а, знаете, какое-то существо среднего рода.

Возможно, кому-то это покажется удивительным, но на Семена не действовали никакие «разумные доводы». Ему можно было сколь угодно долго рассказывать о том, что в казино зарабатывают владельцы казино, что это такой бизнес,

Ф. М. Достоевский

наподобие Диснейленда, и что благотворительностью здесь никто и никогда не занимался, кроме разве самих игроков. Семен готов был все это слушать и даже соглашался, а потом просто добавлял: «Но ведь можно же выиграть. Другие-то вон, выигрывают». Кто эти другие и о каком выигрыше он говорит — всегда оставалось вопросом.

Если же кто-нибудь пытался зайти с другого конца и начинал рассказывать Семену о том, что, мол, посмотри, что ты сделал со; своей жизнью, — все растратил, бизнес потерял, жена от тебя ушла, родители твои от тебя отвернулись... — он, конечно, не мог с этим не согласиться. Слушал внимательно, качал головой, а в завершение всего говорил: «Ну вот! Я сейчас отыграюсь, и все! Все наладится! Я больше туда ходить не буду, мне бы только отыграться». Так что никакие тактики убеждения и принуждения на Семена, как и на любого другого игромана, не действовали, а потому его и приволокли силой к психотерапевту.

В двух предыдущих абзацах я уже продемонстрировал: решить эту проблему дискуссионным соревнованием невозможно. Как бы мы ни старались, нельзя было свернуть с оси мир болезненной зависимости Семена от игры, играя на том же поле. Его было бессмысленно убеждать, приводить ему факты, аргументировать. Надо было понимать, что Семен оказался не жертвой банального заблуждения, а подлинной жертвой иллюзии счастья.

Поэтому поначалу я не говорил с Семеном о казино, просто выяснил что к чему, и все. Мы говорили с ним о том, что представляет собой настоящее счастье и насколько оно связано с деньгами, насколько оно зависит от денег. Разумеется, мы быстро пришли к выводу о том, что счастьем для Семена было бы ощущение его нужности другим людям, любовь и поддержка со стороны близких, а также интересное дело, которое могло бы наполнить его жизнь смыслом. **Кроме того, критерием счастья, как мы с ним выяснили, являются не денежные знаки, а хорошее настроение, чувство радости, внутреннее спокойствие и внутренняя же свобода. Деньги ко всему этому также имели лишь самое косвенное отношение.**

Так был нанесен первый удар по иллюзии счастья. Второй удар состоял в следующем: мы посмотрели, что Семен сделал для достижения настоящего счастья. И выяснили, что для этого он не сделал ровным счетом ничего. Напротив, все, что он делал, включая прежде всего всю эпопею с казино, он делал против собственного счастья, а никак не на пользу ему. Таким образом мы подошли к его зависимости от игры как бы со стороны, и анализировали уже не то, можно ли или нельзя выиграть в казино, а все его поведение в целом. Конечно, в этот момент Семен и осознал, что он страдает зависимостью, что он в плену иллюзии и что ему кровь из носу надо от этой зависимости избавляться.

Далее дело техники. Наш третий удар по иллюзии счастья состоял в избавлении от игромании, а также налаживании полноценных семейных отношений и профессиональной реабилитации. Когда это движение по пути к настоящему счастью было нами начато, когда эта тактика стала давать первые результаты, то иллюзорность прежнего «счастья» вскрылась окончательно и бесповоротно. Теперь Семен уже все понимал сам, так что мы выбрались быстро. А ведь повернись дело иначе, то, верно, эта иллюзия счастья расправилась бы с ним самым нещадным образом...

Конечно, небольшой процент населения спускает в казино или на игровых автоматах все свои сбережения, однако в меньшем объеме финансовых потерь на эту удочку попадается значительная часть людей во всем мире. **Неслучайно такой удивительной популярностью пользуются разнообразные лотереи, а также телевизионные передачи, обещающие игрокам баснословные выигрыши. Как ни крути, иллюзии — существа живучие, по крайней мере до тех пор, пока мы им верим.**

Кто попадает далее цели, тот так же промахивается, как и тот, кто не попал в цель.

Мишель Монтень

Треснувшее зеркало

Нам кажется, что счастье «где-то там — за поворотом» ходит «по неведомым дорожкам» и нужно лишь завернуть за угол, и ты с ним непременно повстречаешься. Все как в старой доброй песне: «Птица счастья завтрашнего дня пролетела, крыльями звеня. Выбери меня, выбери меня, птица счастья завтрашнего дня». Мы живем в ожидании счастья, мы его себе рисуем, и нам кажется, что вот если случится в нашей жизни то-то и то-то, мы уж точно несчастными не останемся. И это наша самая большая ошибка, причем состоящая из нескольких. Итак, что здесь существенно?

Во-первых, нужно отдавать себе отчет в следующем: то, что нам кажется счастьем, на самом деле, вполне возможно, отнюдь таковым не является, по крайней мере для нас. Что я имею в виду? Нам может казаться, что подлинным счастьем для нас будет удачная карьера. Однако удачная карьера — это не просто удачная карьера, а это еще и огромная ответственность, например, за крупный коллектив. А мы по натуре своей, например, совершенно не приспособлены к налаживанию отношений в коллективе. Мы по своему духу — работники-одиночки: не умеем мотивировать людей на решение тех или иных задач, не испытываем никакого желания разбираться во внутриколлективных дразгах и, наконец, не хотим нести ответственность за то, что делают другие. Таким образом, мы, осуществляя свою мечту, сами же и обрекаем себя на

немыслимые страдания. Сначала мы затратим уйму сил для достижения карьерного роста, потом нам вручат коллектив, а с ним и все то, что нам не нужно ни под каким соусом! Тут-то мы и узнаем, что грезившееся нам счастье было только иллюзией.

Возьмем другой пример. Нам кажется, что подлинным счастьем для нас было бы состояние «финансового благополучия». Хорошо. Но что такое финансовое благополучие, как не постоянная работа по поддержанию этого финансового благополучия? Что это, если не защита этого благополучия от бездны желающих это наше благополучие перенять, оставив нас ни с чем? Наконец, все это накладывает такую ответственность (тут ведь еще и масса наших родственников!), что все это благополучие оказывается самым неблагополучным предприятием всей нашей жизни!

Далее выяснится, что, обладая подобным состоянием, мы оказываемся «лакомым женихом» или «лакомой невестой». Первое время мы будем наслаждаться тем вниманием, которым оделят нас желающие разделить с нами «непосильную ношу» нашего богатства. Но постепенно у нас возникнет естественное подозрение, что «он (она) любит не меня, а мои миллионы!» Далее это подозрение перейдет в паранойю, и мы начнем нещадно терроризировать свою вторую половину, испытывая ее на предмет «искренности чувств». Она — наша вторая половина — пострадает, пострадает и действительно решит нас оставить. Разумеется, ретируясь, она постарается прихватить с собой причитающуюся ей, как половине, половину нашего «кровно нажитого». А мы, со своей стороны, уверимся в том, что корысть и лицемерие поразили этот мир. В результате мы начнем скатываться в цинизм, столь типичный для всякого болезненного одиночества.

Впрочем, может статься, что мы ко времени своего внезапного «счастливого обогащения» уже в браке и брак этот ценим, а потому терять его никак не намерены. Однако благодаря нашему «финансовому благополучию» у нас внезапно образуется такое количество искушений, что ни одна нормальная психика выдержать этого просто не в силах. Начнутся муки совести, измены, житье на несколько домов, скандалы, переманивание нас из одного дома в другой и, наконец, полное фиаско всяких наших надежд на какое-либо счастье. Подобное предположение, возможно, покажется кому-то кощунственным и абсолютно неоправданным. Право, так может рассуждать только тот, кто не попадал в подобную психологическую передрыгу. Попадет и, поверьте мне, мнение свое он изменит!

Принесет ли вам тот или иной конкретный день больше счастья или больше горя, в основном зависит от силы вашей решимости. Счастливым или несчастливым будет каждый день вашей жизни — это дело ваших рук.

Джордж Мерриэм

Во-вторых, следует помнить: мы будем вынуждены хранить, холить и лелеять всякое наше «счастливое обретение», а эта деятельность, вполне возможно, отнюдь не входит в наши представления о «подлинном счастье». Чтобы понять эту мысль, достаточно вспомнить то, за какое счастье почитает ребенок получение им в подарок «четвероного друга». Большинство детей на этапе желания обрести такого «друга» готовы продать душу дьяволу. Однако счастье ребенка, как известно, оказывается мимолетным. Сначала он не выпускает своего щенка или котенка из рук, таскается с ним и верещит от восторга. А потом, глядь, начинает капризничать, когда папа или мама указывает ему на необходимость выводить этого «друга» на прогулку, мыть его и за ним, заниматься его кормлением.

Понимал ли ребенок, что его «друг» потребует подобных затрат сил и времени? Наверное, да, поскольку родители готовы объяснять все эти нюансы предварительно и часами. Однако когда левое полушарие работает на обеспечение иллюзии, зародившейся в правом полушарии, положиться на здравомыслие его «логичности» никак нельзя. Ребенок готов обещать все что угодно до тех пор, пока его желание не удовлетворено, но как только поставленная цель будет им достигнута, он резко откажется от своих обещаний.

Я никогда не считал, что счастья и легкой жизни стоит добиваться только ради них самих; я думаю, что такое основание этической системы подходит не для человека, а скорее для стада свиней. Идеалы, освещавшие мне путь, снова и снова придававшие мне мужества, чтобы встречать жизнь бодро и радостно, — это истина, добро и красота.

Альберт Эйнштейн

Впрочем, во взрослом возрасте мало что меняется — если нечто кажется нам счастьем, то мы готовы пойти на любые жертвы, чтобы получить «это» в собственное распоряжение. Все последующие издержки на этапе «Дайте!» не замечаются нами абсолютно и категорически.

Допустим, женщина влюбляется в «рокового мужчину» и всеми силами пытается его удержать, привязать, а еще лучше — женить на себе. Однако у «роковых мужчин» есть специфика — они как малые дети, полагаться на них нельзя, а ухода они требуют колоссального. Долго ли можно такое «счастье» вынести? Даже если возникшая некогда и столь «счастливо» завершившаяся любовь не угаснет под наплывом этих «внезапно обнаружившихся обстоятельств», пьянки-гулянки, флирты-интрижки и прочие издержки счастья этой женщине, мягко говоря, не прибавят. Придется все это терпеть, выносить и оплачивать из собственного кармана. Ничего не скажешь: «купила баба поросят».

Мужчины в аналогичной ситуации, надо признать, будут вести себя точно так же, если не хуже. Сначала ради своей «королевы» они готовы свернуть горы, а потом (зачастую всего через год, а то и месяц) вдруг начинают думать, что возникающие на этом поприще затраты избыточны,

неоправданны и требуют реструктуризации. Тем временем их избранницы, заручившись статусом супруги, частенько меняют свой облик с «ангельского» на «демонический» и начинают «качать права», требовать внимания, участия, поддержки. Предполагал ли наш герой такой поворот событий? Вряд ли. Будет ли он счастлив? Абсолютно точно, что нет, нет и еще раз нет! А она, сия избранница, как с ее счастьем? Тут и вовсе — пришла беда, открывай ворота! Вот, собственно говоря, за что боролись...

Иллюзия, только иллюзия...

В-третьих, в реальной жизни не всегда совместимо все то, что бы мы хотели в ней совместить.

Нам, наверное, не нужно объяснять, что гулять по воздуху или воде затруднительно, а в безвоздушном пространстве или под водой, на глубине мирового океана, костер развести невозможно. Однако же нам кажется вполне возможным и даже естественным совместить воедино настоящее семейное счастье, беззаветную преданность себя своему делу, полноценное воспитание детей, дружбу, шагающую через года, финансовый успех и славу. При этом даже поверхностный анализ свидетельствует о невозможности совместить все эти вещи хотя бы потому, что каждая из них требует времени.

Мейстер Экхарт однажды случайно встретил нищего и приветствовал его словами: «Доброе утро!» Нищий же ответил: «А какое утро не доброе?» Очевидно этот нищий был просветленным, ибо каждое утро, несомненно, доброе, и каждый день — добрый день: и как бы мы друг друга ни приветствовали — «доброе утро», «добрый день» или «добрый вечер», — жизнь идет своим чередом, ровно, мирно и счастливо. В наше время, кажется, люди забыли о таком роде счастья. Они пытаются все оценивать исключительно с точки зрения добра и зла.

Дайсэцу Судзуки

Впрочем, даже если бы это было возможно по времени, то ряд других обстоятельств, конечно, способен быстро вернуть нас с небес на землю. Всякий человек нуждается во внимании, заботе, понимании, поддержке. Странно ли, что он ревнует, если мы отдаем часть своего внимания или заботы кому-то или чему-то другому? Нет, это не странно. А потому, если мужчина беззаветно предан своему делу, то ему вряд ли придется ожидать «погоды в доме», не может он рассчитывать и на то, что ему достанет сил и возможностей заняться полноценным воспитанием своего потомства.

Женщина, желающая быть «независимой», хорошо зарабатывающая, делающая блистательную карьеру, со своей стороны, обрекает себя на многие «женские несчастья». Ей, разумеется, хотелось бы опереться на своего мужчину, полагаться на него, быть «за ним, как за каменной стеной». Но как стена может быть за стеной? А она — «независимая» и

«сильная» — сама оказывается стеной. Таким образом, получая в одном, мы неизбежно теряем в другом. Рассчитывать здесь на взаимодополняемость не приходится;

Или возьмем другой пример, из области жизни интимной. Все — и мужчины, и женщины — мечтают о семейном счастье. Но семейное счастье — счастье тихое, основанное на человеческих, а не половых чувствах. Половые чувства проходящи, поскольку в основе их лежит биологическая потребность, которая, удовлетворившись, сходит на нет. С другой стороны, каждый из нас хочет, чтобы его жизнь была полна новизны, страсти, сильных чувств. Но разве не повредят браку и семейному счастью подобные «наклонности»? И думать нечего — повредят!

Вот и получается, что нам все время приходится выбирать: или тихое семейное счастье с дружбой и взаимоуважением, или бурные страсти, кипение жизни, но никакой стабильности и уверенности в завтрашнем дне. Да и потом, где вы видели «бурные страсти» без ноток трагедии, обреченности, «несбыточности счастья»? Очевидно, что без этих «включений» никаких «бурных страстей» не будет, а ведь хочется... для «полного счастья».

В-четвертых, мы слишком быстро привыкаем к хорошему и нам всегда хочется того, чего нет. «Хорошо там, где нас нет!» — гласит народная мудрость, объявляя тем самым, что рассчитывать на счастье нам не приходится. Почему так? Психический механизм, лежащий в основе этой «закавыки», достаточно прост. Процесс привыкания — естественная биологическая функция.

Мы ко всему привыкаем — и к хорошему, и даже к плохому (хотя и медленнее, чем к хорошему). Если нечто постоянно, то для инстинкта самосохранения, определяющего наше поведение, это перестает быть интересным. Поскольку он нацелен на то, чтобы оберегать нас от всевозможных неприятностей, то позитивное, а тем более постоянное совершенно его не интересует. Ему бы что-нибудь «погорячее», «подраматичнее»!

Возьмем самый простой пример: если мы будем постоянно есть одно и то же — мы привыкнем к этому и оно нам осточертеет. И неважно, что именно мы едим — лососину или хлеб без масла, все равно осточертеет: «Опять икра!» Только то хорошее, которое является редким и новым, будет восприниматься нашей психикой на «ура».

Счастье в жизни складывается из отдельных крошечных частиц маленьких, быстро забывающихся даров, поцелуев и улыбок, дружелюбных взглядов, сердечных похвал и бесчисленных, бесконечно малых радостей и удовольствий, наслаждений и ощущений уюта.

Сэмюэль Кольридж-Тэйлор

Помните эту знаменитую шутку из фильма «Иван Васильевич меняет профессию», выпущенного в советское время, когда единственным

постоянным продуктом была игра из баклажанов и морская капуста: «Икра красная, икра черная... Икра заморская, баклажанная!» Страна над этой фразой, разумеется, ухахатывалась. Почему? Вот по этому, описанному только что психическому механизму. По этому же механизму мы быстро привыкаем и к тому успеху, который прежде казался нам недостижимым. По этому же механизму мы привыкаем к тем благам, которые у нас образуются. А после того как мы привыкли — ни этот успех, ни эти блага уже не радуют, нам хочется чего-то большего, чего у нас еще нет. Вот и получается, что нам всегда будет мало, всегда будет недостаточно...

Зарисовка из психотерапевтической практики: «Милый мой, хороший, ни о чем сам не догадывайся!»

В этой главе мы что-то зачастили с «мужскими» примерами, хотя на самом деле женщины страдают от иллюзии счастья не меньше, а может быть, даже и больше мужчин. С другой стороны, у **мужчин содержание иллюзий счастья отличаются большим разнообразием** — тут иллюзия счастья может быть связана с ожиданием всеобщего почета и уважения, финансовой состоятельности, профессионального успеха. **С женщинами все одновременно и проще, и сложнее.** Женщины мечтают о счастье с мужчиной и о счастье в семье.

Замечу попутно, что это два разных «счастья», которые, впрочем, женщина мечтает найти в одном флаконе, что, в сущности, и порождает иллюзию. Из этого не следует делать вывод, что в браке мужчина — не мужчина, или что придется из этих двух «счастий» выбирать одно. Нет, дело в другом. Как правило, муки женщины на почве этой иллюзии начинаются в одной плоскости, а затем настойчиво перетягиваются вместе со всей ситуацией в другую.

Чем меньше мы уверены в себе, чем меньше мы соприкасаемся с собой и миром, тем больше мы хотим контролировать.

Фредерик Пёрлз

Поясню свою мысль. Обычно женщина сначала влюбляется в мужчину — у нее состояние, характерное для флирта, увлечения, романа, причем со всеми присущими ингредиентами — страданиями и восторгами, взлетами и падениями. Потом, как только на этом поприще наметились какие-то ощутимые достижения, женщина начинает думать, как бы все это дело цементировать. То есть продумывает, как бы этого «оседланного жеребца» завести в «стойло».

Вот тут-то и возникает проблема! Он или не собирается в стойло, и его не заманить туда ни под каким соусом, а это уже вполне достаточный повод для душевных терзаний. Или, что тоже встречается довольно часто, «жеребец», оказавшись в «стойле», вдруг становится не «жеребцом», а «мерином». Его вроде бы и заманивали, заманили, а тут —

на тебе, привет ожиданиям: продукт «третий сорт — не брак».

Яна извела тяготы и того и другого варианта развития событий. На момент ее появления в моем кабинете ей было уже 29, а личный опыт — сплошные трагедии, обернувшиеся чувствами тоски, безысходности и тотального одиночества. Яна всегда влюблялась в определенный «мужской тип»: роковой и ненадежный, страстный и непостоянный, решительный, но безответственный. А еще обязательно «писанный красавец», т. е. привыкший к тому, что все ему дается само собой или сходит с рук просто потому, что он такой «хороший».

Влюблялась Яна в таких мужчин — категорически! Стоило подобному субъекту только начать такие «коленца» выбрасывать, и страсть ее возгоралась, словно взорванный пороховой склад. Яна моментально теряла всякую ориентировку в своем жизненном пространстве и мечтала только об одном: «был бы милый рядом». Поскольку же мужчин она себе выбирала таких, которые на одном месте и минуты усидеть не могут, то разумеется, счастье ее всякий раз было недолгим: придет, посидит, дела свои сделает, и адью! Спасибо, конечно, но для счастья Яниного этого было недостаточно. Но особенно расстраивало Яну то обстоятельство, что любви в подобных мужчинах найти ей не удавалось. Да, нежные, да, красивые, да, роковые, да, решительные! А вот любить — не любит, и баста! Но именно этого так хочется, что сил нет! И вот в этом страдании Яна могла проводить годы!..

Здесь присоединялся второй компонент ее женской иллюзии счастья. Хотелось Яне, измученной непостоянством, нестабильностью и неопределенностью, «простого семейного счастья». А раз цель поставлена — собираемся, и к бою! Дважды ей удавалось довести своих «роковых» избранников до «алтаря» во дворце бракосочетания. Но если для Яны сам этот факт значил все, что он вообще может значить для влюбленной женщины, то для ее ненадежных, непостоянных и безответственных мужчин он не значил ничего, кроме разве одного-единственного — теперь у них появилась уникальная возможность проявить все свои указанные выше природные качества во всей их красе.

Ее мужья чуть ли не с первого дня начинали пропадать — то с друзьями, то бог знает где и с кем. Являлись они домой, когда им того хотелось, и уходили при первой возможности. То, что на жизнь необходимо зарабатывать деньги, было для них непостижимым откровением, так что Яна была вынуждена во исполнение своих «супружеских обязанностей» зарабатывать на молодую семью. А ее мужья, видимо, считали своим «супружеским долгом» этим деньги тратить. Надо ли объяснять, что муки Яны были нестерпимыми, но так бы, верно, все и продолжалось, если бы эти ее мужья не терялись бы в какой-то момент где-нибудь окончательно и бесповоротно.

И чем богаче был Янин жизненный опыт, тем больше ей хотелось «большой и чистой любви», тем более «роковым» должен был быть, по задумке, ее избранник, тем сильнее нуждалась она в «семейном счастье» с любящим, заботливым и надежным мужчиной. Что ж, представить себе воплощение подобного фантазма в жизнь может, наверное, только сумасшедший и еще, как явствует из этой жизненной истории, человек, пораженный иллюзией счастья.

Вот, собственно, разрешением этого парадокса мы и занялись. Яне необходимо было осознать несовместность двух составляющих ее иллюзии: с одной стороны, страсти по страстному мужчине, с другой стороны, тоски по семейной идиллии. Разумеется, подобная процедура была болезненной, ведь хочется всего и сразу. **Однако же, разделив две эти позиции, перестав требовать исполнения этого несбыточного «комплексного» желания, можно получить возможность душевного благополучия.**

На самом деле увлеченность Яны «роковыми» мужчинами была патологической, поэтому подобное разделение только на первый взгляд казалось большой утратой. Когда же мы проделали все процедуры и дошли до фактических результатов, выяснилось, что Яна могла быть вполне счастлива именно в тех отношениях, которые раньше ничуть ее не прельщали. И так бывает достаточно часто. Яна установила отношения с человеком, который ее по-настоящему любил, и хотя не был «роковым», но, по свидетельству Яны, оказался «настоящим мужчиной». Вот жизнь и наладилась, а не происходило этого до сих пор только благодаря этой, во всех смыслах несчастливой иллюзии счастья.

Всегда мало, всегда недостаточно

И вот он, наконец, пятый тезис: мы постоянно движемся в своей жизни из состояния недостатка.

А потому вместо того, чтобы обретать даруемое нам этой жизнью, мы постоянно словно бы выплачиваем долги, латаем, так сказать, дыры. То, что мы уже имеем, — мы уже имеем, а потому оно нам не интересно, нам интересно то, чего у нас еще нет. Странно ли, что как бы хорошо и благополучно мы ни жили, нам всегда кажется, что «для полного счастья» чего-то постоянно не хватает?

Иными словами, мы находимся в состоянии хронического недостатка, точнее говоря, в ощущении того, что нам регулярно чего-то недостает. Оправданно ли это ощущение? С другой стороны, возможно ли такое состояние, когда мы

Надежда, в ее глубинном и сильнейшем смысле, — это не просто радость от того, что дела идут хорошо; это способность трудиться ради какой-то цели лишь потому, что эта цель добра и прекрасна, а не потому, что она дает шансы на успех.

Вацлав Гавел

насыщаемся, удовлетворяя без остатка все свои потребности, а в какой-то момент удовлетворяемся окончательно и далее ничего более не хотим, причем навсегда? Ну разумеется, это невозможно. Следовательно, мы постоянно будем испытывать чувство неудовлетворенности, как бы хорошо нам ни жилось. А это по крайней мере обидно! Ради чего тогда все, если это все все равно не приведет нас к желаемому результату?!

Почему мы не умеем быть счастливыми даже тогда (и особенно тогда!), когда в нашей жизни все благополучно? Почему мы спохватываемся, лишь когда поезд нашего счастья уже ушел? Видимо, вся беда в нашей природной ненасытности, нам всегда мало и никогда не бывает достаточно. Мы пресыщаемся в чем-то одном, но одновременно начинаем испытывать голод в какой-то другой части своего жизненного пространства. Все хорошо на работе — значит, дома мы отыскиваем проблемы. Все хорошо дома — значит, со здоровьем сплошное невезение. Со здоровьем все в порядке — значит, не видим смысла в жизни.

Куда ни кинь — всюду клин! Мы не привыкли видеть хорошее, нам оно скучно и неинтересно. Хорошо — и хорошо, чего еще? А вот если плохо — это дело, это мероприятие, есть чем себя занять, есть на что свои силы потратить, есть, что называется, за что бороться! Вот и боремся — то с ветряными мельницами, то с сотрудниками по работе, то с родителями, детьми и супругами, то, что уж и вовсе ни в какие ворота, с самими собой.

Народная мудрость гласит: что имеем — не храним, потерявши — плачем. Воистину так! По этому поводу есть даже психотерапевтический анекдот. Приходит пациент к психотерапевту и говорит: «Тяжело и мучительно стало мне жить, доктор!» «Такова жизнь, — отвечает ему врач, — полоса белая, полоса черная». Через полгода на пороге психотерапевтического кабинета снова появляется этот же пациент: «Господи, доктор, как вы были правы! Только почему вы не сказали, что та полоса была белой?!»

Вся беда в том, что человек просто не знает слова «довольно», ему всегда мало, всегда недостаточно. В какой-то момент ему, конечно, может показаться, что все желаемое уже достигнуто, но и этот миг продлится недолго. Спустя минуты или часы, а в лучшем случае — недели ему захочется чего-то еще, чего-то новенького, чего у него еще нет. Он сорвется с места и побежит, будет искать, но если и найдет, то счастье будет недолгим — эта птица всегда в перелете и никогда не засиживается.

Иллюзия счастья — это только иллюзия. Когда вы держитесь за нее, вы держитесь за иллюзию, а не за счастье. Счастье именно в этот момент и ускользает. Избавляя себя от иллюзии счастья, вы, таким образом, не обедняете, а обогащаете себя. Избавление от иллюзии

счастья — это обретение, а не утрата.

Что вы будете делать, если вам повезет в лотерее и вы получите баснословные деньги, например, 100 миллионов? Вы думаете, что наступит долгожданное счастье и вы успокоитесь? Нет, на самом деле через какое то время вам захочется еще 100, а потом еще. Это бег по кругу, бег за счастьем — химерой, которой не Выглядит пессимистично, но ведь должен быть какой то выход? И он есть, и он один — нужно избавиться от иллюзии счастья.

Кажется, что данная рекомендация прозвучала еще более пессимистично, однако впечатление это ошибочно. Избавиться от иллюзии — значит избавиться от иллюзии, и не более того. Никто не просит вас избавляться от счастья — большого или малого, отнюдь! Напротив, вам предстоит в этом случае впервые, может быть, его обрести.

Свобода от иллюзии

О том, что ты был расточителен, понимаешь только в момент финансового краха. То, что ты был когда-то счастлив, осознаешь, лишь переживая тяжелые душевные потрясения. Наше счастье всегда где-то впереди, в будущем, или где-то позади, в прошлом. И днем с огнем его не сыскать в настоящем! Почему? Да просто потому, что у нас нет настоящего, мы его игнорируем. Странно ли, что оно игнорирует нас? Нет, не странно. Сейчас мне вспомнилось, как на психотерапевтической группе одна из моих пациенток раздраженного воскликнула: «Вы что, призываете нас жить одним днем?!» Что я ответил? Вот что: «Нет, я призываю вас жить всей жизнью сразу».

Мы живем, постоянно заглядывая куда-то вперед, заранее себя обнадеживаем и заранее же готовимся к поражению. В результате мы тревожимся, хотя нет еще никакой опасности, расстраиваемся и отчаиваемся, заранее накликая на себя беду. Но почему же мы постоянно смотрим в свое будущее и никогда не оглядываемся по сторонам, не замечаем собственного настоящего? Это, по крайней мере, странно и нелогично. Ведь будущее нам неизвестно, мы можем только предполагать свое будущее, а настоящее — оно реально, им уже сейчас можно воспользоваться, насладиться. А если не думать о том, что оно могло быть каким-то другим, о чем постоянно намекает иллюзия счастья, то это наслаждение будет подлинным.

Учитель сказал: «Мое дело, кажется, безнадежно. Я еще не встречал человека, который зная о своих ошибках, признал бы свою вину перед самим собой».

Конфуций

Речь не идет о том, чтобы «жить одним днем», речь идет о том, чтобы ценить то, что подлинно ценно. Придуманное о **будущее и абстрактные фантомы счастья** — это блеф, который, впрочем, может лишить нас

жизни, превратив ее в точно такой же блеф или фантом. Если же мы живем, ощущая то, что имеем, то, чем уже обладаем, то, во-первых, мы уже не голодны, а во-вторых, все положительное, что будет с нами происходить, будет восприниматься нами как подарок судьбы.

В конечном счете жизнь будет такой, какой она будет — с утратами и обретениями, но мы, поглощенные своей иллюзией счастья, обретений своих не заметим, а вот в состоянии погорельца будем находиться постоянно. Что ж, вам решать, будете ли вы разочаровываться и отчаиваться или же радоваться и радовать. Жизненные обстоятельства будут такими, какими они будут, весь вопрос в качестве...

Безумие заключается в том, что мы принимаем фантазию за реальность. В тупике всегда есть кусочек безумия. В тупике никто не может убедить вас, что то, чего вы ждете — фантазия. Вы принимаете за реальность идеал, фантазию — это безумие.
Фредерик Пёрлз

Как ни крути, нам нужно срочно менять тактику! Продолжать в том же духе — значит обрекать себя на постоянную тревогу, следующие друг за другом разочарования, хроническое чувство неудовлетворенности и, в итоге, тотальную депрессию.

Зарисовка из психотерапевтической практики: «Домик с садом и белой оградкой»

Последний пример, который я решил привести в этой главе, тоже будет «женским». Я бы, конечно, мог рассказать здесь о тех мужчинах из числа моих пациентов, которые добились в своей жизни всего, о чем только можно мечтать: богатства, известности, уважения, признания, женской любви... Всего этого они действительно добились, однако же оказались моими пациентами, т. е. обратились за помощью. Почему? Потому что этого «счастья» им оказалось недостаточно, поскольку это и не было «счастьем», несмотря на все традиционные ожидания и представления обывателей. Однако же не буду рассказывать о том, что трудно представить, не имея подобного опыта. Случай Марины, впрочем, тоже не просто себе представить, но, я полагаю, женщины все-таки смогут с этим справиться.

Дальновидный человек должен определить место для каждого из своих желаний и затем осуществлять их по порядку. Наша жадность часто нарушает этот порядок и заставляет нас преследовать одновременно такое множество целей, что в погоне за пустяками мы упускаем существенное.

Франсуа де Ларошфуко

Марине 41 год, она замужем, хотя не совсем, точнее говоря, не совсем так, как хотелось бы. Она живет со своими двумя детьми в Калифорнии (США), а ее муж не может оставить свой российский бизнес и большую часть времени живет, соответственно, в России. Марина не сидит в США без дела. Выехав туда еще в 1987 году, она подтвердила там

свой диплом, защитила докторскую диссертацию по инженерному делу и теперь работает в очень престижном университете профессором. Дети благополучны, достаток в семье есть, единственная проблема — муж, который не может быть постоянно рядом с семьей. Но и эта проблема решается — то он ездит в Штаты, то она — в Россию. В общем, жизнь Марины такова, что любая ее прежняя соотечественница согласилась бы на подобную «участь» не раздумывая.

Но в том-то и вся иллюзия счастья: оно всегда где-то за горизонтом. **Как бы хороша ни была жизнь, она непременно кажется недостаточно хорошей. Если мы не будем довольны тем, что имеем, мы никогда не будем довольны. А если у нас все устроено, то мы все равно найдем повод для душевных терзаний.** Так что проблемы, с которыми ко мне обратилась Марина, наверное, среднестатистической российской женщине покажутся странными.

Но в этом-то все и дело, что они кажутся странными только до тех пор, пока актуальны другие проблемы, если же их разрешить, то эти, которые сейчас кажутся странными, перестанут таковыми казаться. Все это лишний раз иллюстрирует суть вопроса: движимые иллюзией счастья, мы никогда не будем счастливы, поскольку счастье, как оказывается, всегда лежит там, где мы и не думали искать. Итак, что беспокоило Марину? Ну, во-первых, избыточный вес. Впрочем, он был избыточен только в том смысле, что Марина была этим вопросом озабочена. Если бы она не переживала из-за этого, то вряд ли бы обращала внимание на то, что у нее 10-15 «лишних килограммов» (я подчеркиваю, условно лишних, поскольку речь шла об эстетических идеалах, а не о медицинском вердикте). Во-вторых, Марина переживала из-за того, что не может есть то, что ей хотелось бы есть. Она любит готовить, но запрещает себе есть то, что приготавливает, поскольку опасается набрать дополнительные килограммы.

В-третьих, ее мать — человек боевой и решительный, освоившийся в США в свои тогда 55, теперь в 67 лет, ставила Марине в вину отсутствие у нее той бойкости и решительности, которой она сама характеризовалась. В-четвертых, Марина полагала, что такая жизнь — она в Соединенных Штатах, а муж — в России, не отвечает идеалу «хорошей семьи».

До тех пор пока мы не забудем о поисках счастья, мы не найдем его. Невозможно найти умиротворение, пока не вступишь на путь самопожертвования и служения.

Генри Ван Дайк

При этом она отдавала себе отчет в том, что после 12 лет жизни в США, где у нее престижная работа, где учатся ее дети, она ни за что не вернется в Россию. А ее мужу, и это Марина тоже хорошо понимала, в России лучше — здесь он занят своим любимым делом, уважаем, имеет очень хороший ДОХОД. Ничего подобного от Америки ему ждать не

приходится. Вот, в сущности, и все.

Формально все эти проблемы, что называется, выеденного яйца не стоят. Однако всегда нужно помнить: счастье — вещь субъективная, а потому неважно, «чего стоят» проблемы, важно, что человек не испытывает радости. Впрочем, к обстоятельствам жизни, как мы можем заметить и на этом примере, это имеет самое отдаленное отношение.

Почему Марина переживала из-за своего веса и, как следствие, из-за необходимости ограничивать себя в еде? Когда-то, «когда мы были молодыми», она весила на 15 килограммов меньше. Но и тогда ей муж говорил: «Толстовата!» Он сравнивал ее со своей сестрой, которая училась в балетном Вагановском училище и, разумеется, напоминала цыпленка с советской куриной фермы. Сам муж Марины, видимо, ничего действительно зазорного в том весе, который был у Марины, не находил (ведь женился же!). Но в этом сравнении с дистрофичной сестрой — странном и неоправданном — Марина действительно казалась полной.

Когда женщина слышит в свой адрес: «Толстовата!», она думает о том, что она непривлекательна, что мужчина не может ею заинтересоваться (иллюзия опасности), а потому ей очень хочется быть «худой». Прошли годы, и муж образумился, он даже извинился спустя 20 лет за те свои высказывания, но, как известно, слово вылетело, не поймашь. Марина переживала и тогда, а теперь, когда она набрала сверх того и еще пятерочку, стала переживать дополнительно. Ей приходилось ограничивать себя в еде, а запретный плод, как известно, сладок. Поэтому это ограничение тяготило Марину сверх всякой меры.

Отсутствие одобрения со стороны матери — это, конечно, неприятно. Но мать Марины вообще женщина, на ласку не слишком способная. В Америке она, кстати сказать, стала одной из активисток движения феминисток, так что рассчитывать на ласку с ее стороны — это все равно что ждать дождя в пустыне. На самом деле отношения с матерью у Марины ограничивались звонками и редкими визитами (ее мать жила на берегу другого океана — Марина в Калифорнии на берегу Тихого, а мать во Флориде — на берегу Атлантического). Так что думать о том, что отсутствие теплоты в отношениях между матерью и дочерью могло быть серьезной проблемой, по крайней мере, некоторое преувеличение.

Наконец, отношения с мужем... Тут вообще речь идет о разных континентах, и трудно сказать, хорошо это или плохо. Когда они жили вместе (муж Марины пытался найти работу в США — работу нашел, но доходы в России оказались значительно выше), эти годы не были для нее лучезарным счастьем. Сейчас, как это ни парадоксально, их отношения, напротив, стали лучше. Теперь они практически не ссорятся и вполне довольны друг другом. Если бы им действительно пришлось жить вместе, то, по всей видимости, каждому из них пришлось бы сильно себя

«ломать», а так... В конце концов, они фактически живут вместе ровно полгода каждый год.

В общем, нет здесь проблемы, нет таких обстоятельств, которые бы мешали Марине чувствовать себя счастливым человеком. Но нет у нее ощущения счастья, нет! Почему? Из-за иллюзии счастья. Ради проверки этого очевидного предположения я предложил воображению Марины такую картинку. Большой просторный дом в пригороде Лос-Анджелеса, своя лужайка с белой оградкой. В доме играют дети, стройная Марина суетится на кухне — готовит вкусный обед для всей семьи. Она только что пришла из университета, где провела замечательный семинар с блистательными, очень сообразительными студентами.

К дому подъезжает муж, который трудится в Лос-Анджелесе на своей любимой работе. Он поднимается по лестнице на второй этаж, сообщая о своем приезде полным нежности голосом: «Дорогая, где ты? Я приехал! Я очень соскучился! Ты уже приготовила наш любимый суп?» Марина выходит ему навстречу, он ее обнимает, сбегаются дети. Все вместе они отправляются в столовую и отводят там душу. После обеда звонит мама и говорит: «Доченька, ты, наверное, занята? Я не буду тебя отвлекать. Просто хотела узнать, все ли у вас в порядке?» Марина рассказывает ей о том о сем, мама в течение всего этого разговора весело шутит, смеется, а в конце говорит: «Мариночка, солнце мое, я так за тебя рада! Какая ты у меня молодец! Я так тобой горжусь! Я вас очень, очень люблю!» Марина прощается с мамой, вешает трубку, к ней подходит ее муж и говорит: «Господи, Мариночка! Как я с тобой счастлив!»

Вот такую картинку я нарисовал... Знаете, какая была реакция у Марины? Она рассмеялась, причем настолько весело и задорно, что через какое-то время уже и я не мог сдержаться от хохота. Да, все это выглядело комичным, потому что хорошо известно, что студенты (американские — не исключение) — лоботрясы, что мама никогда не скажет ничего подобного, а муж Марины, явившись с работы, еще пару часов будет, мягко говоря, не в себе. Но правое полушарие рисовало Марине именно такую картинку, как я рассказала, я не угадал только «домик с оградкой» — этот элемент был признан необязательным. А вот в остальном...

Конечно, в процессе психотерапии нам потребовалось скорректировать и вес Марины, и ее представления об этом весе, а также научиться есть любимые блюда не по две тарелки каждого, а по паре ложек, чего вполне достаточно, чтобы и насладиться вкусом, и не чувствовать себя голодной. А в остальном — в остальном Марина осознала, сколь хорошо ей живется на этом свете. И как хорошо, что муж приходит домой только половину дней в году, что мама практически не звонит, а Соединенные Штаты предоставляют ей редкую возможность

быть хорошей матерью, хорошим профессором с достойной зарплатой и еще... хорошей женой. Освободившись от иллюзии счастья, которую мы так незатейливо выдворили смехом, она ощутила себя счастливым человеком. Стоило ли столько лет лишать себя счастья, которое, как оказалось, всегда было рядом?

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

Теперь мы знаем, что такое иллюзия счастья: это наши мечтания о счастье, которые, собственно, и не позволяют нам чувствовать себя счастливыми. Что ж, сформулируем правила, позволяющие устранить эту иллюзию, позволяющие нам чувствовать себя счастливыми. Переходим к действию...

ПРАВИЛО №6

Жизнь взамен на фикцию

Так получилось, что мы обменяли свою жизнь **на** фикцию гипотетического, возможного, кажущегося, мерещущегося нам счастья. Мы не чувствуем себя счастливыми, полагая, что наше счастье где-то за горизонтом. Мы движемся — горизонт двигается, причем **не** к нам, а от нас. А что если нам остановиться? А что если, напротив, идти не к нему, а от него?..

Ведь в чем, в сущности, проблема? Проблема в том, что я хочу счастья, но его не имею, и потому, естественно, совершенно несчастен. Но что если я перестану гоняться за этой птицей? Скажу себе: «А ну ее! У меня и без нее дел предостаточно!» Я сразу перестану думать, что мне нужно счастье и где бы его взять, перестану расстраиваться и разочаровываться, расслаблюсь, огляжусь... И, Бог мой, вот оно, счастье! Я свободен от тоски и печали, свободен от страха и переживаний!

Радость заключена не в вещах. Она — в нас самих.

Рихард Вагнер

Я могу радоваться!

Древние философы давно сформулировали этот принцип: «Кто захочет спасти свою душу, тот ее потеряет». Его можно и переформулировать для большей понятности: «Кто захочет добыть счастье, никогда его не добудет». Дело в том, что и душа наша уже спасена, и счастья в нашей жизни больше чем достаточно, но мы, в силу своей патологической и фиктивной неудовлетворенности, не замечаем этого. А как можно достичь то-го, что уже достигнуто?.. Если вы

достигли чего-то, а сами того не поняли, то вам кажется, что вы этого не достигли. Но это просто ошибка — следствие любой иллюзии.

Этот же принцип сформулировал и один из величайших философов Серен Кьеркегор, который сказал: «Двери счастья отворяются, к сожалению, не внутрь — тогда их можно было бы растворить бурным напором, — а изнутри, и потому ничего не поделаешь!» Эта мысль станет совсем понятной, если припомнить знаменитое высказывание Фридриха Ницше: «И когда вы откажетесь от меня, я приду к вам!»

О чем говорят эти мыслители? Они говорят нам о том, что за иллюзией счастья, которая есть наша выдумка, скрывается подлинное счастье. Но мы его не замечаем, потому что думаем, что оно должно соответствовать нашим ожиданиям. Однако наши ожидания — это только фантазия, подлинное счастье иное, а какое оно — настоящее счастье — нам неизвестно, потому мы и не можем его найти. Что ж, позвольте ему самому найти вас.

Не гоняйтесь за счастьем, не думайте, что вы знаете, как оно выглядит и каким оно будет. Оно само найдет вас, когда вы откажетесь от своей поисковой аферы. Счастье — как вольная птица: его нужно прикармливать, но если вы попытаете его изловить и посадить в клетку, оно не будет ни петь, ни жить в ней.

ПРАВИЛО №7

Инвентаризация жизни

Психика наша устроена в каком-то смысле очень примитивно, она занята проблемой выживания, постоянно нацелена на поиск потенциальной угрозы и на попытки от этой угрозы предостеречься (иллюзия опасности). В результате получается, что мы по самой природе своей как бы нацелены на негатив, именно он для нас актуален. А позитивное, напротив, наше внимание к себе не привлекает. С другой стороны, все, что мы имеем, мы уже имеем, а потому и не считаем его дорогим, часто забываем о нем и почти никогда не используем с толком. Что ж, если это не происходит само по себе, это придется сделать в каком-то смысле даже насильственными мерами.

Задумайтесь о том, что у нас есть и что у нас хорошо. Руки-ноги есть? Хорошо! Глаза видят, уши слышат, сердце стучит? Замечательно! Семья есть, друзья есть, работа есть (какая-никакая)? Прекрасно! Впрочем, это мы по большому счету, а если еще и мелочи к

Я счастлив, потому что я ни от кого ничего не хочу. Меня не заботят деньги; слава и титулы не значат для меня ровным счетом ничего. Я не стремлюсь к похвалам. Единственное, кроме моей работы и моего парусника, что приносит мне удовлетворение, — это дружелюбие моих коллег.

Альберт Эйнштейн

этому присовокупить... Вот вы читаете книгу — это возможность получить информацию. Скажете, плохо? Неправда, хорошо. Вот вы сидите сейчас, лежите или стоите — это что, плохо? Отнюдь! У вас еще сегодня дела есть? Хорошо. Нет дел, можете отдыхать? Еще лучше! Иными словами, если провести инвентаризацию всего, что есть в вашей жизни, то получится, что вы просто наисчастливейший человек! Вы этого не замечаете? В этом-то и беда. Вы не считаете это существенным? Что ж, когда отнимется это «несущественное», тогда узнаете, что способность ходить, видеть, слышать и т. п. — это самое существенное, что вообще может у человека быть. Хотите проверить? Завяжите себе глаза, посидите так с часок-другой, а потом представьте, что это навсегда...

Вполне естественно, что если мы не умеем быть благодарными, то второй раз нам не помогут. В жизни все точно так же. Если мы не умеем благодарить за то, что есть, нам никогда не видать того, за что можно было бы поблагодарить. А если нам не за что благодарить жизнь, то что можно сказать о такой жизни? Научитесь быть благодарными — это целительно.

ПРАВИЛО № 8

Блаженное слово «довольно»

Возможно, вы помните сказку про «Золотую антилопу». Сказки — это вообще очень поучительные штуки, но вот эта — в особенности, выше всяких похвал! Совершенно потрясающий разговор состоялся между злым Раджой и сказочной антилопой. «Что тебе нужно?» — спросила Раджу антилопа. «Золото! Много золота!» — закричал Раджа. «А что если его будет слишком много?» — вкрадчиво спросила антилопа. «Глупое животное, золота не может быть слишком много!» — самоуверенно отвечал Раджа. Далее антилопа предупредила Раджу, что выполнит его желание, но если он скажет: «Довольно!», то все его золото превратится в черепки. Далее антилопа «продуцировала» золото, и, естественно, в какой-то момент Раджа сказал: «Довольно!», но было поздно. Мораль этой сказки проста: вы должны сказать: «Довольно!» вовремя.

Помни, что изменить свое мнение и следовать тому, что исправляет ошибку, более соответствует свободе, чем настойчивость в своей ошибке.

Марк Аврелий

Обычно мы живем с ощущением недостатка, с чувством неудовлетворенности. Жизнь меняется, но эти ощущения и чувства постоянны. Представьте себе, как жил обычный человек всего 100-200 лет назад. Как он управлялся без электричества и газа? Без машин, поездов и самолетов? Без антибиотиков и антидепрессантов? Вы думаете,

что ему жилось хуже, чем нам? Это может показаться странным, но он был более счастлив, поскольку только 50 лет назад начался лавинообразный рост неврозов, депрессий и других психических расстройств, захлестнувших сейчас всю планету!

Любое ощущение и чувство, включая и самые негативные, — это не объективное отражение действительности, это результат работы нашего психического аппарата. Где гарантия, что если ситуация изменится, то уйдут и эти «психические феномены»? Конечно, такой гарантии нет и быть не может. Даже напротив, вероятность того, что эти ощущения не только не уменьшатся, а только увеличатся при улучшении ситуации, как ни парадоксально, больше. Все это, кстати сказать, подтверждается в большом числе специальных экспериментов, проведенных социальными психологами.

В слове «довольно» удивительным образом ощущается звучание достатка и, одновременно, благоденствия. Когда вы говорите: «Довольно!» — вы автоматически утверждаете свой достаток, вы сообщаете о том, что у вас нет недостатка, вы сообщаете, что выбрались из затягивавшей вас долговой ямы.

Счастливцев — это не тот человек, которого окружают удобные обстоятельства, но тот, кто выработал подходящее отношение к миру.
Хью Даунз

Прежде все, что происходило в вашей жизни, воспринималось вами как погашение неких долгов, как возможность устранения недостатка, но не как прибыль. Вы жили, выплачивали долги и ничего не обретали. Теперь, когда вы сказали «Довольно!», все новое и хорошее, что будет приходить в вашу жизнь, будет приходить к вам как бы сверх того, что у вас уже есть. Вы окажетесь в ситуации постоянного обретения, ваша жизнь будет шириться и разрастаться. Вы почувствуете наконец, что такое счастье. И когда почувствуете, то не забудьте использовать — для себя и других.

Можно признать идею полезной, но не уметь ею пользоваться.
Иоганн Вольфганг Гете

Иллюзия счастья говорит нам о недостатке, она порождает ощущение неудовлетворенности. И до тех пор пока в нас есть иллюзия счастья, нам никогда не испытать настоящего счастья. Таково ядовитое жало иллюзии счастья. В ней нет ничего, за что ее следовало бы беречь. Она совершенно не озабочена нашим благоденствием, напротив, она ответственна за наше страдальческое прозябание, ведь только в этом случае мы будем в нее верить. И только блаженное слово «Довольно!» — противоядие, способное победить этого дракона.

ПРАВИЛО №9

Начните с конца

Если вы внимательно проанализируете большинство славянских сказок, то увидите, что они представляют собой историю без завершения. Все начинается с завязки, которая приводит героя на поле битвы за «личное счастье» — невесту, царство, правду... Иван-царевич самолично отправляется за тридевять земель, Иван-дурак и рад бы остаться дома, да вынужден следовать туда же. Так или иначе, им предстоит пережить серьезные жизненные потрясения, выдержать множество испытаний, преодолеть препятствия и в конце концов обрести... Интересно, а что обретают герои сказок? Можно подумать, что они обретаю счастье. Это большое заблуждение!

На самом деле они или женятся, или воцаряются, или одерживают победу над силами зла. Но что дальше?! Вот как раз об этом сказки, по странному стечению обстоятельств, и умалчивают. Иногда, правда, рассказчик снижающим голосом говорит: «С тех пор жили они долго и счастливо и умерли в один день». Тут не надо быть семи пядей во лбу, чтобы догадаться: рассказчик лукавит. Все выглядит так, будто бы он или просто устал рассказывать, а потому решил свернуть повествование, или же не хочет входить в детали, или же откровенно замалчивает подлинную развязку истории.

Впрочем, встречаются иногда и весьма поучительные окончания сказок, но мы, правда, не всегда понимаем скрытые в них метафоры. Вот хороший пример — сказка заканчивается так: «И я на той свадьбе был, мед-пиво пил, по усам текло, а в рот не попало». На что намекает рассказчик? Он вполне определенно свидетельствует о скрытом подвохе. Да, свадьба — это, безусловно, замечательно. И молодожены смотрятся замечательно, и дым коромыслом, однако же не нужно питать иллюзий — «мед-пиво пил, а в рот не попало»! Была бы это не иллюзия счастья, а подлинное счастье, то в рот, надо думать, попало бы все, что нужно. Заключение брака — это еще не счастье, а начало «большого пути», который, как известно, может завершиться как угодно. «Семейное счастье» — это то, что получим в результате долгой и очень непростой работы, причем обоюдной.

Не существует пути к счастью: счастье — это и есть путь.

Уэйн Дайер

Да, в сказках нет конца. Точнее говоря, любая сказка, конечно, заканчивается, но вот дальше начинается жизнь, со всеми ее трудностями и сложностями. Сама же сказка на рабочий, на трудовой лад не настраивает. И в этом ее величайший грех перед человечеством — доверчивым и падким на легкие, чудесные разрешения жизненных проблем. Впрочем, мы и без сказок, а с помощью одной лишь иллюзии счастья вполне можем нарисовать себе фантастическую картинку нашего

«счастливого будущего». И создавая сие творение, нас не сильно беспокоит тот факт, что будущее неизвестно и потенциально может быть каким угодно. Нас вообще в этом случае мало что интересует. Будущее просто рисуется радужным, а все естественные сомнения просто игнорируются. Мы заряжены иллюзией на успех, совершенно забывая, что это только иллюзия, а успех, быть может, совершенно призрачен.

И вот в каких случаях нужно применять нижеследующее «правило». **Если вы сталкиваетесь с ситуацией, которая, с одной стороны, манит вас нещадно иллюзией счастья, а с другой стороны, бьет обухом по голове, задумайтесь: а нет ли здесь какой ошибки.** Конечно, ошибка есть, и она традиционна: вы попались на удочку иллюзии счастья, а реальность тем временем настойчиво пытается вернуть вас в себя — т. е. в реальность. Чем дольше вы будете пребывать в своей иллюзии счастья, тем меньше будет у вас шансов не только не потерять всего «кровно нажитого» в этом авантурном приключении, но и просто унести ноги!

Как же сбросить в данном случае эту парализующую Истому иллюзии счастья, которая поет, подобно коварному Фениксу? **Попробуйте размотать эту картинку с конца. Начинайте рисовать себе свое будущее в избранном вашей иллюзией счастья направлении не с начала, как вы «поженитесь» и будете «жить долго и счастливо». А начните прямо с «долго».** Подумайте о том, как будут развиваться события, если они будут развиваться долго. Сохраните ли вы свое чувство, и не переменится ли настроение у вашего партнера? Выдержите ли вы с ним долгое сосуществование, сможете ли мириться с его особенностями и привычками? Не заест ли вас быт? Не изменится ли ваше и его поведение с изменением социального статуса?

Если вы начнете думать так, т. е. рассудочно и прагматично, то вполне может статься, что вы быстро обнаружите большое количество издержек, связанных с «покупкой» этого «пороса». В этом случае неоправданный оптимизм вашей иллюзии серьезно покачнется, а вы наконец обретете возможность оценить ситуацию хоть сколько-нибудь адекватно.

Разумеется, это «правило» можно и нужно использовать не только в тех случаях, когда речь идет о браке, но и о работе, карьере, финансах. В любом случае сначала лучше все рассудочно просчитать, а лишь затем ввязываться в ту или иную авантюру.

Иллюзия счастья все рисует в розовом цвете. Это не настраивает на рабочий лад, а для достижения желаемого нужно много и усердно трудиться. Возможно, эти «розовые очки» и вовсе игнорируют, отметают, не замечают «несовместимых с жизнью дефектов» ситуации. Поэтому прежде чем решаться на что-то, попытайтесь привлечь к делу принятия решения свой здравый смысл. Помните:

любые наши иллюзии — плохой советчик.

ПРАВИЛО №10

Возможное и достижимое

Если мы хотим быть успешными в этой жизни, а я думаю, что иных среди нас и не найдется, мы должны усвоить для себя еще одно важное «правило на каждый день». Звучит оно следующим образом: **не пытайтесь избежать неизбежного и достичь недостижимого**. Обычно мы живем принципиально по-иному. Все, что мы делаем, — это стремимся избежать того, чего избежать никак нельзя, и пытаемся достичь того, что не может быть достигнуто.

Нетрудно заметить, что первое — попытка избежать неизбежного — естественное следствие иллюзии опасности. Например, все мы знаем, что умрем (тут, как вы понимаете, исключений нет), однако же наш страх смерти — это не что иное, как попытка избежать неизбежного. Разумеется, старания эти тщетны, но нервы они нам попортят изрядно. Мы будем вынуждены постоянно придумывать на свою голову самые разнообразные опасности, бояться этих мнимых угроз и всеми силами пытаться их избежать, причем здесь уже — не мнимым образом, а фактически.

Я все больше и больше утверждаюсь в мысли о том, что наше счастье зависит куда более от того, как мы встречаем события нашей жизни, чем от природы самих событий.

Александр фон Гумбольдт

Что ж, подобная тактика возможна, но вряд ли оправданна. Значительно продуктивней согласиться с тем, что все мы смертны, что смерть наша придет тогда, когда придет, и с этим ничего не поделаешь, а потому это ее дело. Наше же дело другое — жить тем временем так, чтобы, как говорил классик, «не было мучительное больно за бесцельно прожитые годы». Вот что значит «не пытаться избежать Неизбежного».

Вторая часть этого правила — «не пытайтесь достичь недостижимого» — относится на счет обсуждаемой сейчас иллюзии счастья. Мы, как известно, не только боимся того, что нам вовсе не угрожает, но еще и жаждем того, что «нам не светит». Причем в этом своем стремлении достичь недостижимого мы проявляем настоящие чудеса интеллектуального сумасбродства!

Мужчины и женщины мечтают влюбить в себя тех, у кого к ним просто сердце не лежит и никогда лежать не будет. Дети надеются, что родители всегда будут их понимать и поддерживать (как будто бы у родителей своего мнения нет!). Родители надеются, что дети будут с ними всегда, причем с любовью и заботой (как будто бы у детей своей жизни нет!). Все мы рисуем себе картинки своего счастья, которые только

картинки и воплощены в жизнь быть не могут. Иллюзия счастья — ничего не попишешь...

При этом возможное и достижимое мы игнорируем самым категорическим образом — потому что «успеется», потому что «не очень-то и хотелось». В результате же мы сидим с носом и роняем горячие слезы! Чтобы все это исправить, нужно провести следующую процедуру. Сначала подробно и красочно нарисовать себе то, «чего бы хотелось». Эскизы у вас уже имеются, однако поскольку в голове есть хоть какое-то здравомыслие, решиться на создание полноценного монументального полотна, диорамы, духу у нас, как правило, не хватает.

Сейчас нужно набраться. Набрались и нарисовали все целиком, с деталями и подробностями. Теперь отошли на - два шага и посмотрели на собственное «нерукотворное творенье». Сначала дух захватывает, а потом смех пробирает, поскольку понятно, что нарисовали мы нечто, в природе не мыслимое.

Далее наступает этап горестный, мы начнем осознавать, что непозволительно долго стремились к тому, что в принципе недостижимо. Ничего, придется оплакать свои канувшие в Лету иллюзии, но что поделаешь. Лучше уж оплакать их и проститься с ними, нежели пестовать то, что никогда не вызреет, не распустится и плода не даст.

Теперь, когда вы освободились от своей иллюзии счастья, оглянитесь вокруг, и вы непременно обнаружите, что жизнь отнюдь не кончилась, а как шла своим чередом, так и идет. Далее не отчаивайтесь, а начните приглядываться — что к чему. Уверен, что теперь, свободные от оголтелой и, в сущности, разрушительной иллюзии счастья, вы вполне сможете найти то, что способно вас по-настоящему радовать, то, на что не жалко потратить силы. Вот теперь и тратьте.

Знаете, «маленького счастья» не существует, счастье — всегда счастье, а маленькое или большое — это счастливому человеку непонятно. Когда вы счастливы, большего вам не нужно, а всякое казавшееся маленьким счастье на деле оказывается огромным.

Запомните простое правило: «Не пытайтесь избежать неизбежного и достичь недостижимого». За этой простой формулой скрывается мудрость жизни. Жизнь никогда не даст вам меньше, нежели вам нужно, но если вы думаете, что имеете право с ней торговаться, то обязательно будете несчастны. Жизнь мудра не какой-то своей особенной мудростью, а тем только, что ее нельзя обмануть. Пытаясь обмануть жизнь, вы обманываете сами себя, а это по

У будущего есть несколько имен. Для слабого будущее — невозможность. Для глубокомысленного и доблестного — идеал. Потребность безотлагательна, задача велика, время пришло. Вперед к победе!

Виктор Гюго

Не тот умен, кто умеет отличить добро от зла, а тот, кто из двух зол умеет выбирать меньшее.

Аль-Харизи

крайней мере негуманно.

Глава третья

ИЛЛЮЗИЯ СТРАДАНИЯ

Третья самая дорогая иллюзия, способная лишить нас всякой возможности жить счастливо, — это иллюзия страдания. На первый взгляд может показаться, что иллюзия страдания — это «иллюзия счастья наоборот», однако это не так. Иллюзия страдания — иллюзия вполне самостоятельная, хотя и не менее драматичная. Чтобы понять, что это за иллюзия, достаточно хорошо вслушаться в слова Оноре Бальзака: «Ничто так не пьянит, как вино страдания». Да, как ни странно, мы относимся к своей иллюзии страдания с величайшим пиететом. Почему так и что делать с этой иллюзией, дабы освободить себя от «вина страдания» для «вина радости»? Об этом и пойдет сейчас речь.

Детская защита

Горе, печаль или страдание — это обычные психологические реакции человека. Они знакомы всем и каждому, ведь это первое от момента рождения пережитое нами эмоциональное состояние! Мы появляемся на свет, издавая пронзительный крик, сообщая миру о своем страдании. Только через несколько месяцев после своего рождения мы начнем осваивать эмоцию страха, и только к году она станет у нас главенствующей в арсенале эмоционального реагирования. А до тех пор горе и страдание — являются единственными способами маленького человека защитить себя от напастей судьбы.

Если говорят о чем-то, что оно дурно, это вполне может быть реальным фактом, но если говорят, что нечто безнадежно, то это — личное мнение человека. Если мы будем относиться к миру доброжелательно, то нам будет легче найти решение наших проблем.

Хью Мэлколм Даунз

Да, как ни странно, именно такова функция детского горя и плача — это способ защиты. Поскольку годовалый ребенок не может сделать этого сам, он призывает на помощь взрослых. Впрочем, повзрослев, мы узнали о возможностях страдания и еще кое-что. Мы узнали, что во множестве ситуаций выгодно быть «жертвой», а потому освоили то, что психологи называют «ролью жертвы». С младых ногтей мы изучили множество самых разнообразных ролей. Но в ряде случаев именно роль жертвы лучше всего позволяет нам выйти сухими из воды.

Для изучения этого феномена был проведен интересный эксперимент. В этом эксперименте исследовалось, как поведут себя взрослые люди, если им предстоит решать вопрос о том, какого наказания

заслуживает подросток-правонарушитель. Экспериментаторы подготовили два специальных «документальных фильма». В одном случае ребенок, которого испытуемым надлежало наказать за правонарушение, выглядел во время инсценированного допроса стоически, держался мужественно. И хотя он признавал свой проступок, считая его неправомерным и ошибочным, но не увиливал и смело смотрел в глаза дознавателю. В другом фильме ребенок, которому, по сценарию, инкриминировалось то же самое преступление, напротив, плакал, раскаивался, просил о пощаде, говорил, что больше не будет.

Надо ли говорить о том, какой из этих двух мальчишек получил большее наказание со стороны исследуемых взрослых? Это, наверное, покажется странным, но первому «впаяли на всю катушку», второму «простили все». На чем же основывалось такое решение взрослых? Только на том, как вел себя ребенок под угрозой наказания: один демонстрировал страдание, другой его не демонстрировал. Один виртуозно исполнил роль жертвы, а другой отказался ее исполнять. Одного пожалели, а другой не сумел, не смог или не захотел вызвать у нас жалость. Сами испытуемые объясняли свое решение просто: «Этот видно, что раскаялся, а этот, может быть, и лукавит». В общем, если хочешь, чтобы тебе поверили, — будь убедительным! **Ребенок — существо слабое и зависимое. Если ему нужно чего-то добиться, то единственным способом, который работает безотказно, является демонстрация собственного страдания. Он взывает к сочувствию, а родители и воспитатели, вместо того чтобы обучить его навыкам преодоления страдания, идут самым простым путем: делают за ребенка то, что он должен сделать сам. В результате ребенок не обучается самостоятельно преодолевать собственное страдание, но зато хорошо выучивает, как можно манипулировать другими людьми, инсценируя свое страдание.**

Не забывай о том, что все, чем ты обладаешь в этом мире, в день твоей смерти перейдет в руки другого человека. Но то, чем ты являешься, навсегда останется твоим.

Генри Ван Дайк

Какой же можно из всего этого сделать вывод? Очень простой: в детстве, провинившись, но проявляя признаки страдания («раскаяния»), мы могли рассчитывать на пощаду. При этом раскаивались ли мы в действительности или не раскаивались, наших воспитателей не интересовало, они реагировали только на ту, роль, которую мы отыгрывали, — то ли роль страдающего («жертвы»), то ли роль несломленного бойца. У первой, конечно, было больше шансов для того, чтобы закрепиться и определять наше поведение в дальнейшем. В результате каждый из нас представляет собой идеального актера, изображающего собственное страдание на сцене собственной жизни. **Мы не замечаем собственной игры только потому, что верим в иллюзию**

страдания, а она пользуется нами, ведь она ничто без нашей веры в нее.

Зарисовка из психотерапевтической практики: «Наша жизнь складывается, а мы ее разрушаем...»

Страдание, как уже было сказано, тренируется, более того, с раннего детства мы отработывали приемлемые формы своего страдания, т. е. учились страдать так, чтобы нас за это родители не наказывали. Вот почему наше страдание может проявляться совершенно по-разному, есть здесь и «половые» особенности. Девочки и мальчики, как правило, переживают разную, как говорят ученые, «социализацию страдания». Если плач девочки провоцирует родителей на действия «защиты» (девочек чаще всего берут на руки, утешают и задабривают), то плач мальчика обычно вызывает у них агрессию: «Ты не должен плакать! Мальчики не плачут! Что ты ноешь, как девчонка!»

Родителям кажется, что подобным образом они воспитывают своего сына, делают его «настоящим мужчиной». Хотя на самом деле они лишь тренируют его в усвершенствовании проявлений своего страдания. Мальчик, лишенный возможности проявлять страдание в обычной форме (стоном, плачем, обидами), вынужден искать какие-то изощренные, особые, необычные формы проявления своего страдания. **Впоследствии, когда эти «эксклюзивные» формы страдания, не похожие на обычное страдание, сформированы, они могут воспроизводиться, доставляя человеку бездну самых разнообразных неприятностей.**

С Игорем произошла именно такая история. Его отец был в семье настоящей «главой» — все его указания выполнялись членами семьи незамедлительно и беспрекословно. И хотя мама и бабушка Игоря были женщинами сердобольными, готовыми жалеть всех и каждого, а сына-внука — и подавно, требование отца «не жалеть ребенка» им приходилось, скрепя сердце, исполнять. Сам Игорь был впечатлительным и ранимым ребенком, очень страдал от своей полноты, переживал, что ребята не спешат принять его в свою компанию. Так что моральная адаптация давалась ему с трудом, он мучился, как может мучиться ребенок, не способный ни поделиться своими бедами, ни найти из них достойного выхода. Да и разве могут понять взрослые те «беды», которые для ребенка — «настоящие трагедии», а для взрослого — «ерунда, наплевать и забыть!»

Игорь обратился за психотерапевтической помощью, поскольку акkurat к 33 годам в жизни его настал очередной «жизненный кризис». Все мы живем по-разному: кто-то в постоянном кризисе, кто-то борясь со своими кризисами, кто-то — от кризиса к кризису. Игорь в своей жизни

традиционно реализовывал третий вариант. В целом, надо признать, жизнь его складывалась удачно. Он имел постоянную престижную работу и хороший заработок, был женат на красивой женщине (причем первая его жена также была из первых красавиц), его любили и поддерживали друзья.

В общем, по «объективным» критериям все в его жизни было хорошо, единственное, что его действительно беспокоило, — это проблемы с начальником. В русле нашего изложения не так важно то, какие именно это были проблемы, скажу только, что не тот это был случай, когда можно было взять вот так и все бросить, а бросить Игорю это дело хотелось смертельно! На что же он жаловался? Он жаловался, во-первых, конечно, на своего начальника (хотя это, как вы понимаете, психотерапевта не особенно интересует — он начальниками не заведует), а во-вторых, на отчаянное нежелание что-либо делать. Он уже перестал регулярно ходить на работу, появлялся там лишь время от времени и сразу находил предлоги, «заставлявшие» его немедленно покинуть свой кабинет, офис и вообще пропасть, чтобы его не могли найти даже по сотовому телефону. В целом, проблема выеденного яйца не стоила, найти общий язык с начальником Игорю было проще простого, задачи, которые перед ним стояли, могли решиться просто, одним усилием. Однако же он совершенно не мог себя заставить поступить так, как следовало поступить, — ноги не слушались, руки не слушались, а в голове одно: «Не пойду, не буду, не могу!»

Все это показалось мне как минимум странным. С одной стороны, важность этой работы для Игоря была безусловной, с другой стороны, проблемы, связанные с этой работой, не были сколь-либо серьезными. Отчего тогда такое внутреннее сопротивление, желание все бросить и скрыться в неизвестном направлении? Если, как можно было предположить, это некий неосознанный механизм, то он должен был каким-то подобным образом проявляться в прошлом. И мы стали искать.

Гений состоит в умении отличать трудное от невозможного.
Наполеон Бонапарт

Наш поиск был увенчан удачей. Действительно, нечто подобное — такое странное, загадочное, можно даже сказать, поведение Игорь демонстрировал в своей жизни неоднократно. В качестве иллюстрации данного неосознанного механизма подойдет ситуация с первым разводом Игоря, она складывалась совершенно аналогичным образом.

Игорь долго добивался расположения женщины, которую во что бы то ни стало хотел сделать своей женой. Крепость была неприступной, дама его сердца сопротивлялась, всячески демонстрировала Игорю, что он ей не пара, унижала его всеми мыслимыми и немыслимыми способами, на которые только способна женщина. Впрочем, было в ней «слабое звено»: по своим внутренним установкам она не могла отринуть

мужчину, который стал бы, хотя бы и по случайности, отцом ее ребенка (сказывались, по всей видимости, национальные особенности и воспитание). Игорь, узнав этот «секрет», задался целью и «сделал ей ребенка». Крепость, сама того не желая, сдалась.

Но победа Игоря была пирровой — подлинных отношений в их браке не было. А потому внезапно, буквально в один день, спустя всего пару месяцев после рождения дочери, Игорь понял, что «просто не может вернуться домой». В одно мгновение в нем словно бы все умерло, он почувствовал, что это не его женщина, не его семья, не его дом. В этот же день он заночевал у друга, и более его брак уже не существовал.

Для окружающих все произошедшее выглядело как чистое безумие. Игорь, пылавший, как казалось до сего момента, страстью, вдруг охладел самым категорическим образом! Совершавший прежде безумные поступки, готовый ради своей возлюбленной на все, теперь он представлял собой совершенно равнодушного, холодного и бесчувственного по отношению к ней человека!

Что ж, теперь остается ответить на вопрос, какое отношение все это имеет к рассматриваемой нами проблеме страдания... А отношение самое что ни на есть прямое! Правда, для того чтобы усмотреть это отношение, нам придется взглянуть еще на одну историю, на сей раз из детства Игоря. Ему было тогда 9 лет, он учился в третьем классе, и учеба давалась ему с трудом. Впрочем, дело было не только в учебе, но и в его полноте, и в отношении к нему сверстников. Со сверстниками Игорю очень хотелось сдружиться, но решить эту задачу он никак не мог — сказывалось отсутствие детсадовского опыта (Игорь в детский сад не ходил, опекаемый попеременно мамой и бабушкой). И вот как раз в третьем классе все это сошлось — трудности в учебе, проблемы с одноклассниками, стыд за свой избыточный вес. Поход в школу был для Игоря равносителен крестной муке.

Итак, это случилось поздней осенью, когда бабушка Игоря привела внука в школу и стояла над ним в ожидании, пока он переоденет сменную обувь. Мальчик снял куртку, сел на скамейку, достал сменную обувь, стал развязывать ботинки и... И тут Игорь, оглядевшись вокруг почувствовал, как смертельно он не хочет идти в эту школу, в этот свой класс, на это занятие — к одноклассникам, учителям, ответам у доски, контрольным... «Удивительно, — рассказывал мне Игорь, — в этот момент мне совершенно отчетливо стало физически плохо. У меня мгновенно заболело горло, заложило нос, поднялась температура, начался озноб, закружилась голова. Короче говоря, я внезапно и совершенно по-настоящему заболел».

Бабушка Игоря увидела больные глаза внука, и сердце ее дрогнуло — она забрала его домой. Дома болезнь благополучно испарилась, но способ

страдать и избегать таким образом страдания зафиксировался. Игорь научился мгновенно, категорически и во что бы то ни стало выходить из любой ситуации, причиняющей ему страдание. Форма этого «выхода» всякий раз была разной, и страдания были разными, но суть формулы всегда оставалась одной и той же: страдание не столько осознается, сколько ощущается, и никакого терпения, никаких компромиссов, а лишь только один-единственный вариант поведения — немедленное бегство.

Это объясняет и то, почему, столько раз переживая свое страдание, Игорь лишь теперь стал нуждаться в психотерапевтической помощи. Сложилась такая ситуация, когда заветное бегство стало невозможным, куда более тягостным, нежели продолжение страдания. Но умение переживать страдание, справляться с ним, отставлять его у Игоря отсутствовало. Эту-то задачу нам и предстояло решить в процессе психотерапии: Игорь должен был научиться осознавать свое страдание, перевести его с языка глубинного ощущения на язык сознания. Только после этого с этой иллюзией — иллюзией страдания, которое всегда только иллюзия, — можно было бороться. Нет, Игорю не следовало учиться «страдать по-нормальному», ему предстояло видеть иллюзорность своего страдания и, что из этого следует, перестать искать выход, точнее, перестать искать способ бегства.

Прежде чем справиться с иллюзией страдания, необходимо «обналичить» это страдание. А после с ним расправляются точно так же, как и с любой иллюзией, — сильные люди просто перестают ей верить.

Лучшая манипуляция!

Конечно, наши родители и воспитатели постарались, нечего сказать! Если ребенок в ответ на предъявляемые ему претензии начинает сопротивляться, т. е. если он не проявляет страдания, то взрослые продолжают наказывать его до тех пор, пока тот не начнет страдать или по крайней мере симулировать страдание. И когда ребенок изобразит на своем лице «гримасу страдания», будет плакать, причитать, то взрослые посчитают свой долг выполненным, а значит, можно прекратить экзекуцию.

Зная, что таким образом можно избежать наказания или выторговать себе что-либо, дети начинают делать «трагические лица» надо и не надо. Они, например, рассказывают (и показывают!) родителям, что они заболели и не могут идти в школу, пытаясь выиграть битву со своим страхом. Если они будут изображать страдание и если им поверят, то они смогут избежать грозного взгляда учительницы, сдачи контрольной работы или встречи с ненавистными дворовыми сверстниками. Игра

стоит свеч!

Посмотрите на своего ребенка: что он делает, если вы отказываете ему в покупке новой игрушки или в его желании отправиться на прогулку вместо того, чтобы делать уроки? Он надувает губы, брови его нахмурятся, глаза нальются слезами, он заплачет и будет просить вас «жалостливо». Конечно, поначалу вы будете строги, но он будет настойчив, и в конце концов вы сдадитесь, а он выучит — «добиться желаемого можно, изображая страдание». Страдает ли он в этот момент на самом деле? Да он и сам этого точно не знает, но зато он знает другое, и знает точно: хочешь чего-то добиться от родителей и других взрослых — заплачь! **Таким образом у детей (т. е. когда-то и у нас с вами) формируется этот стереотип, эта подсознательная установка: «страдание может избавить меня от страдания».**

Роль жертвы — это замечательное, иногда чуть ли не единственное средство манипуляции нашими родственниками, близкими и знакомыми. Ну как еще, скажите на милость, заставить своего родственника заметить, что ты хоть как-то присутствуешь в его жизни?

Конечно, надо заболеть и мучиться, надо пережить какую-то жизненную «катастрофу» и страдать. У них всех сразу появится к нам сочувствие! А в противном случае — и не

Никогда не бываешь настолько несчастным, как это кажется.

Марсель Пруст

Надеяться! Часто мы делаем это неосознанно, у нас просто возникает ощущение, что нам не уделяют достаточного внимания, что к нам недостаточно хорошо относятся, и вот у нас уже «глаза на мокром месте». И вдруг, только мы по этому поводу расстроились, как, о чудо, нас заметили и даже сказали нам «пару ласковых»!

Впрочем, если мы слишком усердствуем в подобной тактике призыва близких в нашу жизнь, она перестает срабатывать. А у нас, соответственно, чувство своей несчастья только усиливается. Родственники начинают смотреть на нас уже без всякого сочувствия и, даже напротив, выходят из себя, ругаются: «Но сколько можно?! Ты так и будешь ныть?! Ты что думаешь, другим легче?! Вот посмотри на меня, я...» И так далее, и тому подобное. Казалось бы, самое время поменять тактику, но не тут-то было! Поскольку все это делается неосознанно и человек действительно верит в то, что ему хуже, чем всем остальным, он начинает «смертельно заигрывать».

Что ж, оказывается, роль «страдальца» мила нам с раннего детства. В последующем, изрядно освоившись с этой ролью, мы стали извлекать с ее помощью дивиденды даже из неприятностей. С помощью нее можно что-то себе выторговать (хотя бы жалость), кроме того, она хороша для отмщения и ряда других незамысловатых человеческих нужд.

Потом он вдруг выясняет, что у роли «страдальца» есть и еще одно

замечательное качество: ею можно мутузить! И если раньше мы использовали ее только с целью защиты, то теперь она становится Средством нападения, настоящим хлыстом, который, впрочем, можно ударить только тех, кому мы не безразличны: «Мама, посмотри, что ты со мною сделала?! Папа, посмотри, до чего ты меня довел?! Супруг (супруга) мой — глянь, во что ты превратил мою жизнь! Товарищи сотрудники, чтоб вы умерли все, до какого состояния вы меня довели! Я жертва! Вы все виноваты кругом! Пусть будет вам стыдно! Напились моей кровушкой, кровопийцы!»

Действительно, это положение в кругу других людей, эта роль «жертвы» и «страдальца» оказывается лучшим средством в борьбе со своими родственниками, друзьями, знакомыми, которые когда-то на предложенную им роль «сочувствующих и поддерживающих» так необдуманно не согласились. Теперь можно поставить им в вину свое страдание, можно рассказывать им о том, сколько сил ты потратил на них — неблагодарных, как ты страдаешь, пока они развлекаются, как тебе плохо и как им это безразлично. Благородный гнев — страшная штука! В благородном гневе мы способны на такое...

Зарисовка из психотерапевтической практики: «Я в моем горе! Подите отсюда и оставьте же меня наконец!»

Эта история поучительна во многих отношениях. Екатерина, которой на момент обращения к психотерапевту было 62 года, прожила большую и насыщенную жизнь. Она училась, выходила замуж, разводилась, работала, потом снова выходила замуж, родила и воспитала двух детей, а теперь вышла на пенсию и занялась двумя своими внуками.

Если у вас есть глаза и уши — мир открыт. Ни у кого нет тайн, потому что невротики дурачат только себя и никого больше, — или недолго дурачат кого-то еще, если они хорошие актеры.

Фредерик Пёрлз

Вообще говоря, выход на пенсию — это серьезное событие, настоящий стресс. Прежде вся жизнь Екатерины крутилась вокруг семьи и работы, а теперь, когда работа канула в небытие, осталась одна семья. Энергия, которая приходилась раньше на два больших мероприятия, теперь стала приходиться на одно-единственное, порядком уменьшившееся сейчас — на семью.

Семья, по понятным причинам, претерпела к моменту выхода Екатерины на пенсию серьезные перемены. Муж, который старше Екатерины на 10 лет, страдает множеством заболеваний и потому постоянно лечится то в одной, то в другой больнице. Старший сын выучился, уехал работать на Дальний Восток, где обзавелся собственной семьей и осел. Привязанной к дому осталась только дочь Екатерины,

которая вышла замуж и живет теперь вместе со своим мужем и двумя дочерьми в родительской квартире.

Вот, собственно, на своем муже, дочери, ее муже и двух внуках Екатерина и сосредоточила все свое высвободившееся внимание. Впрочем, нельзя сказать, чтобы все перечисленные персонажи были этим обстоятельством обрадованы. Мужу Екатерины ни до кого, ему бы по лестнице спуститься да подняться — уже хорошо. Дочь Екатерины занята домом, работой, мужем и дочерьми, а когда мама мешает, то кроме дополнительного напряжения в ситуацию это ничего не вносит. В общем, Екатерина почувствовала себя «никому не нужной» и в конце концов сосредоточилась лишь на двух своих внуках 7 и 10 лет.

Так постепенно жизнь Екатерины наладилась, хотя, конечно, на дочку она обиделась, зтая за человека считать перестала, а муж — что муж? — «каким ты был, таким ты и остался». А дети — пока только дети, с ними по душам не поговоришь, переживаний им своих не откроешь. В целом, Екатерина добилась психологической самоизоляции в большой семье. Но настоящее несчастье, как это обычно и бывает, пришло оттуда, откуда его никто не ждал. Младшая из двух внуков Екатерины погибла в дорожно-транспортном происшествии. Семилетняя девочка перебежала дорогу, и когда водитель ее заметил, было уже поздно.

Мы, как правило, редко замечаем свои хронические стрессы, поскольку их действие растянуто во времени и мы успеваем к ним привыкнуть, все-таки компенсаторные возможности нашей психики очень велики. Однако это привыкание не означает избавления, и часто люди, выражаясь научным языком, декомпенсируются от куда менее значимых психотравм. В случае Екатерины налицо был хронический стресс, но и психотравма была более чем значительной.

Реакция Екатерины на это трагическое событие была тяжелейшей. Она пережила настоящий шок, несколько недель находилась в настоящей прострации и впоследствии не могла даже вспомнить похороны внучки, хотя присутствовала на них. Она то плакала, то бесцельно причитала, то принималась осыпать проклятиями свою дочь и ее мужа. Она совершенно перестала общаться со своей старшей, теперь единственной внучкой. Екатерина стала раздражительной и плаксивой, с ней невозможно было говорить, но и сама она никого не оставляла в покое.

Вот в таком состоянии она и поступила к нам в клинику. Разумеется, на момент поступления мы диагностировали у Екатерины депрессию, и в течение двух недель она проходила терапию антидепрессантами. Впрочем, эти лекарственные препараты позволили нам лишь нормализовать нарушившиеся вследствие депрессии биохимические процессы мозга. А вот психологическое состояние Екатерины от антидепрессантов не могло сильно измениться. Почему?.. Екатерина уже

давно примерялась к роли жертвы, однако ее домочадцы длительное время умудрялись игнорировать эти ее попытки, теперь же все перевернулось...

Наверное, не нужно объяснять, что такое потеря ребенка для матери и отца. Это настоящая трагедия, и для того чтобы справиться с ней, им требуется исключительное мужество. Положение, в котором оказались родители погибшей девочки, само по себе было удручающим. И представьте себе теперь, каково им было в этом состоянии слышать бесконечные обвинения бабушки? Как на них должны были действовать ее раздражение, ее плач и причитания? Разве сами они, потерявшие ребенка, не нуждались в эмоциональной поддержке?

Нельзя забывать и о том, каким стрессом была для другой девочки гибель ее сестры. Дети всегда в подобных ситуациях чувствуют себя одинокими и незащищенными, в такие моменты они отчаянно нуждаются в одобрении, в поощрении, в заботе. Екатерина делала все с точностью до наоборот. Но разве этот ребенок в чем-то виноват? Разве оправдано страдание, выпавшее на его долю?

Умерших уже не вернуть, и нам ничего более не остается, как сохранить о них добрую память. Но думать нужно о живых, о тех, кто остался, о тех, кому еще предстоит жить. Умершему не поможешь, но живому можно помочь. Когда-нибудь ему уже тоже нельзя будет помочь, и тогда поздно будет спохватываться и говорить, что, мол, недоглядели и недолюбили. Однако же Екатерина настолько была поглощена своим страданием, что просто не замечала, не видела, не осознавала этих совершенно очевидных вещей.

Роль жертвы и пафос страдания превратил Екатерину из «благородного страдальца» в деспота и самодура. Так к ней и стали относиться родные, что, в целом, совершенно естественно. Порочный круг замкнулся: неконструктивная, эгоцентричная тактика Екатерины, в целом понятная, фактически привела лишь к увеличению количества проблем, к усилению тяжести тех потерь, которые уже к этому времени были понесены этой семьей.

Устранить ложь — значит испортить представление, потому что именно лицедейство и притворство приковывают к себе взоры зрителей. Но и вся жизнь человеческая есть не что иное, как некая комедия, в которой люди, нацепив личины, играют каждый свою роль, пока хорег не уведет их с просцениума.

Эразм Роттердамский

Впрочем, винить Екатерину — неправильно. Она, сама того не заметив, оказалась в плену собственной иллюзии, иллюзии страдания. Именно поэтому ей казалось, что это она, и никто более, понесла тяжелую утрату. Именно из-за иллюзии страдания она не смогла вовремя осознать, что не в причитаниях и обвинениях, но в ее помощи нуждаются окружающие — дочь, зять, внучка, да и дед, который был совершенно подавлен

произошедшим. Наконец, именно иллюзия страдания вызывала к жизни роль жертвы. И эта роль стала неосознанно использоваться Екатериной как жесткое средство отмщения за все прошлые пережитые ею обиды.

В процессе психотерапии мы должны были избавиться от иллюзии страдания, чтобы суметь принять гибель девочки и отпустить ее с миром, перестав докучать близким. Но это была лишь половина дела, дальше нам предстояло осознать ту несправедливость, которой подверглись в результате произошедшего близкие Екатерины. Ценность живых, тех, кто окружал Екатерину, должна была стать неоспоримой и священной. А вслед за этим необходимо было найти применение тем нерастраченным силам, которые были у этой женщины и так глупо, так бездарно уходили на страдание и связанные с ним ролевые игры.

Спустя несколько месяцев Екатерина устроилась на работу в поликлинику, а еще через полгода она рассказывала мне о том, сколько иллюзорных страданий переживают люди, которые туда обращаются. «Я пытаюсь помочь им понять, — говорила она в процессе одной из наших бесед, — что страдание дается человеку с тем, чтобы он умел ценить жизнь». Я не уверен, что страдания, которые выпадают на долю каждого из нас, даются нам с какой-то определенной целью, но то, что мы начинаем ценить жизнь, избавляясь от своей иллюзии страдания, это совершенно очевидно и ясно. Однако это начинаешь понимать только доведя «санацию» своих иллюзий до логического конца.

Когда иллюзия становится реальностью

Как ни странно это прозвучит, но наше страдание — не более чем наша же собственная привычка страдать. У кого-то она развита в большей степени, у кого-то в меньшей. Для кого-то страдание — стиль жизни, для кого-то — способ пережить очередной кризис. Но если это стиль жизни, то завидовать нам и вовсе нечего. Если же мы таким образом переживаем собственные кризисы, то на второй-третий раз это может и в привычку войти, стать «второй натурой».

Проблема в том, что мы, играя роль жертвы, лишь усиливаем свое же собственное страдание. Словно бы учившись по системе Станиславского, мы настолько

вживаемся в роль жертвы и страдальца, что мир действительно начинает восприниматься нами подобным образом. Мы сами создаем свое страдание, сначала упиваемся им, а потом в нем же и тонем.

Мы пытаемся использовать свое «страдание» для обороны и нападения, для привлечения к себе внимания и для удержания тех, кого нам очень хочется удержать. Короче говоря, нам без своего страдания уже и ни туды, и ни сюды. Но мы ведь с вами не лицемеры какие-то! Мы не можем, не должны обманывать окружающих, это как-то некрасиво. Подобное поведение не согласуется с нашим

собственным представлением о себе. Вот поэтому мы и вынуждены начать верить в свое страдание! Поскольку если мы и себя обманули, если мы и себя убедили в том, что страдаем, то получается вроде бы, что мы других не обманываем. То есть мы должны верить своему страданию, чтобы сохранить собственное лицо. А ведь вы знаете, как это важно!

Когда человек принимает на себя роль жертвы, он начинает «социальную игру». Специфика социальных связей, принятое в обществе отношение к страданию (сочувствие, сопереживание, поддержка) усиливают эту роль. Постепенно мы уже и сами теряем способность отличать — где наигранное страдание, которое мы с таким успехом симулировали в детстве, а где фактическое. Зачастую мы принимаем свою роль жертвы, роль страдающего, несчастного человека за действительное страдание. И в результате находимся в состоянии постоянной жалости к себе.

И в этом есть определенный, я бы сказал, романтизм, что ли... «Я не понят! Я не оценен! Я мученик! Я несчастен!» — драматично, романтично, изысканно. Мы находим в своем страдании удивительные нотки — возвышенные, восторженные, трагические. Мы,

признаемся в этом, упиваемся иногда своим страданием, ведь это способ ощутить собственную индивидуальность, исключительность, противопоставленность миру. Наше страдание — это прежде всего яркое переживание, страстное чувство, а только потом собственно страдание. И ради одного этого — возможности так чувствовать и так переживать — уже можно и пострадать!

Мы рассказываем себе и окружающим о том, как тяжела и драматичная наша жизнь. Мы уверяем себя в том, что не заслуживаем той жизни, которую имеем. Мы жалуемся на внешние обстоятельства, а в итоге страдаем еще больше. Здесь вся проблема в вере, поскольку если ты веришь, что страдаешь, то, разумеется, страдаешь. И чем больше веришь, тем больше страдаешь. Мы сами того не осознаем, с какой любовью, нежностью и теплотой мы относимся к собственному страданию. Лиши нас его, и мы расстроимся! Мы будем требовать его обратно!

Конечно, манипуляторами не рождаются. Их старательно лепят, создают из здоровых маленьких детей, вводя их за руку в манипулятивный мир современного человека. Первый урок они получают, разумеется, от своих родителей, который являют собой уже готовый продукт нашего манипулятивного общества, в то время как дети — еще полуфабрикат.

С другой стороны, если так себя убеждать, то разве же можно себе не поверить? А если ты веришь в то, что ты страдаешь, разве ты не будешь страдать? Будешь, обязательно будешь! И тут начинается новый виток: мы страдаем — нас игнорируют (у них и своих забот полон рот — не будем забывать об этом!), а мы начинаем думать, что мы никому не

Эверетт Шостром

нужны, что мир — это чистой воды несправедливость и что участь наша трагична, причем «фатально трагична».

Если ты не ищешь внимания и поддержки, то и не заметишь их отсутствия, если же ты ждешь внимания и поддержки, то всякое подобное действие по отношению к тебе кажется тебе недостаточным. Удивительно, но именно те люди, которые буквально купаются во внимании и заботе, чаще всего страдают от странной идеи, что они «никому не нужны».

Мои миллионы

Вообще говоря, с этой собственной «нужностью» и «ненужностью» возникает целая проблема! Нужна может быть какая-то вещь, функция, нужной может быть какая-нибудь запчасть. Но об этом ли, о такой ли участи мы мечтаем, когда хотим «быть нужными»? Отнюдь! Мы хотим быть нужными сами по себе, просто так. А разве может быть что-то нужным «просто так»? Вряд ли, и мы явно выходим на шаткую почву иллюзии счастья. Тут-то и вспоминается сакраментальная фраза из необычайно популярной у нас комедии: «Ему нужна не я, а мои миллионы!» Ее забавность подчеркивается еще и тем, что восклицает это самозванец, переодетый женщиной и не имеющий за душой и ломаного гроша.

Вот и мы с вами так: сидим, нам скучно, к нам приходят и говорят: «Надо, друг мой, то-то и то-то. Как ты на это смотришь?» А мы театрально заламываем руки и восклицаем, как та «тетя»: «Вам нужна не я, а мои миллионы!» При этом сами мы, в свою очередь, обращаемся к кому-то только в связи с чем-то, т. е. если нам чего-то от этого кого-то нужно. Возможно, нам нужно внимание этого человека, его ум, эмоциональный задор, тело, дело и т. п.

Люди всегда сваливают вину на силу обстоятельств. Я не верю в силу обстоятельств. В этом мире добивается успеха только тот, кто ищет нужных ему условий, если не находит, создает их сам.

Бернард Шоу

Но ведь он не является ни своим вниманием, ни своим умом, ни эмоциональным задором, ни даже телом! Все это его составляющие, функции, некие «запчасти», но не он сам. А потому и он, в свою очередь, может ответить нам тем же: «Вам нужна не я, а мои миллионы!»

Все это, должно быть, ясно и понятно, однако если нам нужен повод для страданий, душевных терзаний, мук и переживания, то он, безусловно, лучший! **Итак, мы начинаем мучиться от того, что мы, как нам кажется, «никому не нужны», выкидываем коленца, отказываем в предмете обращения, и в конечном итоге действительно становимся никому не нужны.** А что с нас взять?.. А если с нас ничего не взять, то кому мы тогда можем быть нужны? Что с

нами тогда вообще делать?

С другой стороны, мы сами хорошо знаем, что можем привлечь чье-либо внимание, если озадачим его (ее) необходимостью быть нам полезными. Вспомните своих родителей. Если вы получили пятерку, что говорила ваша мама? Она выглядывала из кухни со словами: «Хорошо! Молодец! Гуляй!», и отправлялась по своим делам. Все, разговор окончен, ты никому не нужен.

А если вы напортачили, получили двойку, то что мама делала? Сначала буря эмоций — и все вам! А потом она садилась рядом и начинала делать с вами ваши уроки или, что тоже вариант, принималась вас воспитывать.

Мы охотнее будем манипулировать другими, чтобы получить поддержку, чем согласимся встать на собственные ноги, чтобы вытереть собственную задницу.

Шредерик Иерлз

Таким образом, чтобы привлечь маму в свою жизнь, вы должны были «доказать» ей, что она вам нужна, — доказательством могла служить двойка, вызов «родителей в школу» и т. п. Но как можно доказать маме, что она нужна нам «просто так»? Есил «просто так», то у нее «много других дел», а если «не просто так», то давай, будем думать, что делать.

Когда у нас все хорошо, наши близкие думают: «Хорошо и хорошо, займёмся пока тем, что плохо». Но ведь именно тогда, когда нам хорошо, мы и хотим ощущать внимание и близость дорогих людей. Это когда нам действительно больно, мы пытаемся уединиться, а вот радоваться в одиночку совсем неинтересно. Вот и получается, что всякий раз, когда нам хорошо, мы должны по крайней мере симитировать страдание, чтобы ощутить присутствие близких. Мы вынуждены страдать (или изображать страдание, что, в целом, одно и то же) именно тогда, когда у нас все хорошо. Вот почему роль страдальца — это именно роль, а не реальное страдание, хотя, конечно, оно постепенно таковым становится.

Когда нам плохо, когда у нас беда, когда проруха, это способ сказать: «Товарищи! Где вы?!» и помахать им синим платочком. Мы довольны, а они восклицают: «Тебе нужна не я, а мои миллионы!» После этого «товарищи», которых вы призвали себе на помощь, начинают страдать от того, что «они никому не нужны». Круг замкнулся, финита ля комедия! Все друг на друга дуются, корыстными друг друга считают, и что с этим делать — никому не понятно.

А ведь мы, желая привлечь их в свою жизнь, только тем и занимаемся, что выкрикиваем подобные резолюции. Пришли домой, а нас спрашивают: «Как дела?» Мы в ответ: «Да вот, сердце побаливает». «Да, — озаботились домочадцы, — надо тебе к врачу сходить». И вот мы получили желанную эмоциональную поддержку! А боль тут же начинает сама по себе усиливаться. Причем не настоящая, не от больного сердца, а

виртуальная, выдуманная нашей психикой, с тем чтобы почувствовать близость к нам наших близких.

И вот все это начинается с детства, продолжается в молодости и зрелом возрасте, финишируя под старость.

Как ни крути, страдание нам строить и жить помогает, правда, с издержками...

***Зарисовка из психотерапевтической практики:
«А разве можно без страдания на земле прожить?!»***

Ей 45, а ему 62, они муж и жена уже 8 лет. Она любила его 11 лет, не надеясь на то, что он будет ей мужем, но, выполнив свой долг в той семье, он создал новую — с ней. У них ребенок — мальчик, ему 6. Здесь вроде бы его долг еще не выполнен, но он вдруг уличен в измене... Вот такая история.

Сначала Инга не думала, что ей придется обращаться к психотерапевту. Измена мужа застала ее врасплох и стала самым сильным оскорблением в ее жизни. Когда они встретились, Инге было 26, а ее будущему мужу 43, она устроилась на работу в бюро, где он был начальником, а она — рядовым сотрудником. Но тогда он был еще женат, у него было двое дочерей и жена, которую, по его словам, он никогда не любил. Не любил, но жил, как живут многие — по обязанности, из чувства долга, «по ряду не зависящих от нас причин».

Инга любила его, но не считала возможным ответить на чувства этого рокового для себя мужчины. Однако же он был настойчив, и спустя некоторое время между ними все-таки возникла связь. По словам Инги, она никогда не укоряла его в том, что он «выполняет свой долг» в первой семье, никогда не требовала от него немедленного развода с женой, никогда не упрекала его в том, что он-де любит ее, Ингу, а не женится. Но шло время, его дочери выросли, отношения с первой женой расстроились совершенно, так что развод был предрешен и состоялся.

Инга была счастлива — мужчина, которого она так любила, которому посвятила всю свою жизнь, стал наконец ее мужем, она родила от него ребенка, у них замечательная семья, дом — полная чаша... Его измена — неприятность, которая приходит всегда, когда ее не ждешь. Да и как можно было ждать измены со стороны мужчины, которому, по большому счету, так повезло? Он женился на любящей его красивой и умной женщине, которая к тому же еще на 17 лет моложе. Эта женщина рождает ему наследника — утешение на всю его долгую, счастливую старость. Конечно, Инга и подумать не могла, что это невозможное станет возможным!

Разумеется, уверенность Инги в своем будущем была, мягко говоря,

легким заблуждением. Человек всегда остается человеком, мужчина остается мужчиной, а если он имел опыт супружеской измены, то разве возраст этому помеха? Он и не выглядит на свои 62, она сама постоянно говорила об этом подругам: «Правда ведь, он совершенно не выглядит на свой возраст!» При этом Инга как-то забыла, что у ее мужа своя жизнь, свое ощущение жизни, свое понимание жизни, свои потребности и интересы. Она положила на иллюзию счастья, а та, как это обычно бывает, ее подвела.

Как я уже сказал, сначала Инга пыталась обойтись без психотерапевта. Внутри ее разразилась настоящая буря, она похудела на десять килограммов, днями и ночами думала о том, как, где, с кем и, главное, — почему ее муж стал ей изменять. Увлечение мужа, послужившее началом всей этой истории, длилось относительно недолго (всего пару месяцев, тогда как с Ингой этот мужчина в свое время «увлекался» 11 лет!). Вообще говоря, во всем произошедшем было много глупости, мало здравого смысла, но главное — никакой трагедии.

Ну что произошло? Произошло буквально следующее — мужу Инги приходилось постоянно работать, чтобы обеспечить свою семью (замечу попутно, что работа его была и ответственной, и напряженной, связанной со множеством стрессовых моментов). Инга в последние годы полностью посвятила себя ребенку, что в целом понятно — поздний, долгожданный, любимый. С момента вступления в брак отношение ее к мужу, чего греха таить, несколько изменилось. Если раньше он был «птицей залетной», которую нужно задабривать и подкармливать, то теперь он «залетел» окончательно, так что интенсивность задабриваний существенно снизилась. И тут еще пара деталей: с одной стороны, Инга несколько раз кряду демонстрировала свое нежелание вступать с мужем в сексуальные отношения, а с другой стороны, у него на работе появилась женщина, которая только этим желанием и жила.

Теперь, оглядываясь назад, муж Инги уже прекрасно понимал, что наделал глупостей, причем он понял это еще до того момента, когда был раскрыт. Да, овчинка, очевидно, не стоила выделки. Однако сделанного не воротишь, и началось то, что муж Инги даже не мог себе представить. Его несчастье, как и положено, пришло, когда его никто не ждал. Муж Инги надеялся сначала, что жена ничего не узнает, потом на то, что посерчает и отойдет, а вышло вот что...

Инга почувствовала себя оскорбленной и, хотя муж немедленно принес свои извинения и вернулся, она объявила ему своего рода вендетту, которую, как нетрудно догадаться, «оформила» удивительным, виртуозным образом, отработав роль жертвы. Слезы и обвинения, осуждения и унижения сыпались на него, как из рога изобилия. Но и это еще только полбеда. Вторая, половина состояла в следующем: Инга

фактически умирала в своем горе на его глазах. Она то заламывала руки, то лишалась чувств, то превращалась в настоящую фурию. Инга кляла судьбу, занималась самобичеванием и обвиняла весь мир скопом в абсолютной и категорической несправедливости «ко всем честным, доверчивым и благородным людям»!

Короче говоря, пьеса приняла такой оборот, что еще чуть-чуть, и муж действительно бы от Инги ушел. Конечно, он долгое время держался молодцом и выдерживал все нападки со стороны оскорбленной в лучших чувствах супруги, полагая, что, в целом, заслужил подобное к себе отношение. Однако, с другой стороны, он рассчитывал, что его «чистосердечное раскаяние» дает ему право на смягчение наказания. Но вышло все совсем иначе: Инга применила ход конем. Она как бы даже и не очень обвиняла своего мужа в измене («Об этом даже неловко говорить!» — сообщила Инга). Она стала «умирать», «сгорать на глазах» и самым этим фактом делала своего мужа не только виноватым в его грехе, но и непростительно виноватым во всех смертных грехах!

Жаловаться на то, что жизнь лишена радостей, в то время как есть хотя бы одно существо, которому мы способны помочь советом или просто своим присутствием, — значит оплакивать утрату того, что мы не утратили, и это столь же неразумно, как умирать от жажды, держа в руках чашу с водой.

При этом состояние Инги, и это надо уточнить особо, было критическим. Во-первых, стресс от крушения иллюзии счастья. Во-вторых, стресс от иллюзии опасности — ведь муж продемонстрировал Инге, что стабильности в ее жизни нет и, что характерно, не предвидится. Наконец, в-третьих, и иллюзия страдания сыграла с Ингой злейшую шутку. Сначала она начала страдать по понятным всем нам причинам (если бы у нее не было иллюзий и жила бы она реальностью, то, верно, и эти причины были бы непонятными, но опустим это). Однако потом она почувствовала, что может отлить кошке мышьи слезки. О чем идет речь?..

Речь идет о том, что Инга, несмотря на весь благородный пафос своего гнева, на самом деле была оскорблена поведением своего мужа и жаждала отмщения. Возможно, если бы она не слишком беспокоилась за свое уязвленное самолюбие и если бы роль жертвы не завладела всем ее существом, то она вовремя бы опомнилась и предприняла более конструктивную тактику. Да, логично было простить мужа; логично, поскольку ей потом с ним жить (Инга собиралась с ним жить и дальше), а жить с врагом накладно. Но роль жертвы и ее драматический пафос, а главное, удивительная способность этой роли быть лучшим средством наказания виновных — все это и привело к тому, что Инга сама стала жертвой своего страдания!

Первым печальным следствием работы иллюзии страдания — иллюзии, целиком и полностью завладевшей Ингой, — стала разви-

вающаяся депрессия. Психическое состояние Инги, которая денно и нощно драматизировала собственное существование, было, что называется, из рук вон. Разумеется, при наличии депрессии роль страдания начинает затягивать самым катастрофическим образом, и Инга испытала это в полной мере. Впрочем, второе печальное следствие работы иллюзии страдания могло оказаться еще печальнее первого, если бы Инга не обратилась на этом этапе к психотерапевту. Каким могло быть это второе следствие?

Тут два варианта — один хуже другого. Муж мог потерпеть какое-то время, а потом благополучно удалиться из дома, благо подобный опыт он уже имел. В этом случае Инга осталась бы наедине со своим горем, в возрасте 45 лет и с 6-летним ребенком на руках.

Другой вариант — муж остается, но в доме воцаряется абсолютная, всепроникающая ненависть, а ребенок с 6 лет начинает слышать от мамы: «Я живу с твоим папой ради тебя!», от папы: «Я терплю твою мать, только чтобы ты воспитывался в полной семье!» Короче говоря, основные герои сюжета оказываются пожизненно несчастными, а ни в чем не повинный ребенок невротизируется, отвечая таким образом за страхи, глупость и душевную боль своих родителей.

Как ни крути, психотерапевт был необходим. Сначала нам с Ингой надо было уяснить, что на деле мы имеем не страдание, а иллюзию страдания со всеми вытекающими из нее последствиями. Потом Инга должна была осознать, что оказалась жертвой своей роли жертвы. Далее, конечно, мы разбирались с остальными иллюзиями, дабы обрести адекватность. А потом только перешли к формированию ее новых отношений с мужем. Его действия, хоть они и не имеют себе оправдания, были в значительной степени инициированы поведением самой Инги, за что она поплатилась, за что, в результате, поплатился и ее муж. В общем, все получили то, что заслуживали. Однако они могли этим ограничиться, но иллюзия страдания перепутала все карты, добавив к уже имеющимся синякам и шишкам новые. Не решишь эта ситуация устранением иллюзии страдания, то, быть может, эти синяки и шишки, фигурально выражаясь, перешли бы в трупные пятна. Иллюзия страдания — одна из самых дорогих!

Наше родное страдание

Если верить Шекспиру, каждый уважающий себя представитель западной цивилизации должен решить для себя один вопрос: «Быть или не быть?» Представить себе восточного человека, который задается подобным вопросом, практически невозможно: буддисты в смерть не верят, а правоверные мусульмане относятся к ней, как бы это сказать...

по-философски. Россия, как известно, евроазиатская держава, а потому мы решаем эту проблему в высшей степени своеобразно...

Массовое сознание — вещь необычайно устойчивая, и меняется оно с большим трудом. Петр Великий, как известно, бороды боярам отрезал и в мундиры переодел, но как была допетровская Россия крепостнической, так она и осталась ею вплоть до Александра II. На самом деле очень любопытно, что мы так редко задумываемся о том, что мы обязаны заботиться о своем счастье, о том, чтобы быть радостными ради счастья других людей. А ведь это такая простая обязанность!

Впрочем, знаменитые государственные реформы XIX века по большому счету были лишь номинальными. Не случайно большевики, пришедшие к власти через полвека, смогли легко вернуть прежние формы управления. Община, характерная для российской деревни, осталась и в самой деревне, и прижилась в городах: люди разместились в коммуналках, объединившись в партийных ячейках. Еще пару десятилетий назад вопрос развода, это сугубо личное дело двух людей, мог решаться в нашей стране на партсобрании. Изменить внешний облик — это совсем не то же самое, что изменить суть.

Маргарет Дилэнд

Да, наша культура все еще хранит в себе пережитки, атавизмы, доставшиеся ей от общины. **В общине же, как известно, все общее: от каждого по возможности, каждому по потребности. И в такой ситуации быть успешным, быть инициативным и деятельным — накладно.** Именно поэтому такие странные формы приобретает у нас бизнес — выскочек и зажиточных людей в России не любят. Попробуйте оформить документы на создание собственного бизнеса — вы столкнетесь с гигантским административным барьером! Спросите у чиновника, почему он вставляет предпринимателю палки в колеса, и он ответит вам: «А чтобы не высовывался!» Предприниматели «отрываются от коллектива», а для общинной культуры это — наитягчайший грех. За него и страдают...

Однако же страдающих у нас ценят превыше всего! Вспомните хотя бы сонм православных великомучеников, всероссийских страдальцев. **Община защищает слабых и сирых, на то она и община. Индивидуалисты у нас не в чести, а вот страдающие и за общее дело, и сами по себе — это наши подлинные герои. Они могут рассчитывать на всеобщую поддержку и одобрение.** Вот почему страдать в России выгодно, вот почему страдание в России возведено чуть ли не в ранг искусства.

И ведь это сидит в каждом из нас! Испытывая трудности, мы принимаем «страдальческую позу» и ждем, что нас пожалеют и поддержат. Для нас нормально жаловаться окружающим на свою «тяжелую долю», на то, «как нам плохо». В западной цивилизации подобное поведение — признак дурного тона, а в восточной его и вовсе

не поймут. В России же все иначе, наши друзья и близкие просто обязаны нас поддерживать, а потому, если на Западе, например, страдание является механизмом разобщения, то у нас, напротив, оно объединяет людей.

Впрочем, есть в этом «цементирующем» наше общество материале и серьезный изъян: мы, с одной стороны, ничего не делаем, не высовываемся, сидим смирно, а с другой стороны, гордимся своим страданием, выпячиваем его. Если бы мы не слишком усердствовали в этом, если бы мы, напротив, старались минимизировать собственное страдание, считая его недостойным, позорным, глупым, мы бы и страдали в меньшей степени, и дела бы у нас пошли лучше. Но страдание возведено у нас в культ, никто не будет осуждать нас за страдание, а потому мы позволяем себе страдать столько, сколько нам заблагорассудится.

Это только кажется, что лежащего не бьют. Он бьет себя сам — тем, что лежит. Ему бы встать да пойти, ему бы пойти и сделать, ему бы сделать и использовать, но он лежит. Роль жертвы, страдающего иногда помогает тактически, но стратегически, на перспективу — это всегда проигрыш.

Смех без причины — это, как известно, признак дурачины. А вот страдание без причины — это у нас признак «русской душевности». Страдание — эмоция пассивная и бездеятельная. Однако об этом мы не задумываемся. Нам плохо, мы страдаем и более ничего не делаем. В результате причины, вызвавшие это страдание, никуда не деваются. Таким образом, у нас даже не одна, а две проблемы: мы и мучаемся, и проблему свою не решаем.

Зарисовка из психотерапевтической практики: «Я не страдаю, а болею...»

Мне кажется, что эта история может быть поучительная для россиян. Когда я говорю, что в России любят и почитают страдание, а на Западе, мол, нет, я не говорю, что на Западе не страдают. Однако тут есть одна существенная деталь, которую бы мне и хотелось проиллюстрировать. Мы привыкли говорить и думать, что все люди одинаковые (видимо, мы покупаемся в этом случае на внешнее сходство). На самом деле все люди разные, а люди разных национальностей и культур — тем более, у всех нас есть еще и национальные, и культуральные особенности.

Психотерапевту необычайно важно знать то, какой национальности человек, какой культуре он принадлежит, какой он веры, пола, профессии, социального слоя, сексуальной ориентации. Если он не будет учитывать этих нюансов, у него ничего не получится. По счастью, мне

приходилось работать с людьми, у которых подобных нюансов было предостаточно. Сейчас я хочу рассказать о девушке — шведке по национальности. На момент обращения ко мне Гунилле было 24 года, она училась на третьем курсе российского театрального института. В целом она прекрасно освоила русский язык, однако когда нам не хватало русского, мы переходили на английский, так что наши с ней психотерапевтические занятия были двуязычными.

Гунилла обратилась ко мне, уже получив у другого врача диагноз «депрессия». Тот доктор назначил ей антидепрессант, который дал определенный терапевтический эффект — все депрессивные симптомы, которые вызваны нарушением биохимии мозга (а это прежде всего специфические нарушения сна и аппетита, изменения скорости психической реакции и т. п.), постепенно шли на нет. Однако психологическая часть депрессии, которая не может быть поправлена (излечена) в полной мере с помощью антидепрессанта, должна была лечиться психотерапевтически (О психотерапии депрессии я специально написал книжку «Средство от депрессии», вышедшую в серии «Экспресс-консультация».) Что же это за «психологическая часть» депрессии? Это как раз и есть «страдание» - эмоции горя, печали, подавленности, тоски.

Шведы, как и большинство европейцев, особенно северных, — это люди, которые с самого раннего детства обучаются сдерживать свои эмоциональные реакции, особенно негативные. Демонстрировать свое эмоциональное состояние здесь считается просто неприличным. И в этом есть своя сермяжная правда: когда вы сердитесь, расстраиваетесь или тревожитесь — вы автоматически доставляете другим людям неудобство, а право на это вам никто не давал и давать не должен. Если у тебя проблемы — это твои проблемы, и будь любезен с ними разобраться; не нужно вываливать свои эмоциональные реакции на окружающих, они здесь совершенно ни при чем.

Это нам, в России, кажется, что никто без наших эмоциональных реакций обойтись не может. Мы считаем буквально своим долгом в обязательном порядке сообщить всем и вся, причем всеми доступными нам средствами, о том, что мы чувствуем, что мы думаем, как мы это воспринимаем, что это для нас значит. Причем все это мы делаем с изыском, в подробностях, так, чтобы и они — наши окружающие — тоже это прочувствовали. В этой поведенческой стратегии, возможно, тоже есть свои плюсы, но для людей западной цивилизации это по крайней мере выглядит странным.

Вы должны, опять же, по европейским меркам, беспокоиться о тех, с кем вы взаимодействуете. А поскольку наши эмоции, как правило, иррациональны, то с помощью своих эмоций ничего существенного

другим людям мы сообщить не можем. Ну а просто так драматизировать всех и вся только потому, что нам, видите ли, хочется выплеснуть свои чувства, — неприлично. Наконец, другие люди, возможно, воспринимают эту же ситуацию иначе, ведь это дело весьма субъективное. Когда же мы захлестываем их собственным эмоциональным восприятием ситуации, то, по сути и по факту, проявляем неуважение к их субъективности, а это совершенно никуда не годится! Так примерно рассуждают европейцы (скандинавы — в особенности), хотя, конечно, это не столько рассуждения, сколько стереотип поведения, привычка, автоматизм.

В чем же состоял предмет страдания Гуниллы? В целом, вещь обычная для представителей «актерского цеха» (у хороших российских актеров точь-в-точь такие же переживания): ощущение собственной профессиональной несостоятельности. Последнее активизируется у актеров на фоне личных драм, которые они, по роду своей профессии, переживают ярко, бурно, не в пример нам, не актерам. И вот в чем была особенность Гуниллы... Когда в подобном переживании находится российский актер — пиши пропало! Он представляет собой оголенный нерв, который в отношении окружающих ведет себя, как оборванный электрический кабель: «Не подходи — убьет!» Возможно, это лучшая роль, которая когда-либо удавалась этому российскому актеру! Он драматизирует каждую мелочь, каждую деталь, он переживает так, словно пришел конец света, а он — тот единственный, кто, к несчастью, выжил при Апокалипсисе.

С Гунилой все было иначе. Она убедилась (так, по крайней мере, казалось ей в ее депрессии), что как актриса она ничего собой не представляет, что она бездарна, а потому нужно просто заканчивать с актерской карьерой, по сути, ее даже не начав. Проблема же состояла в том, что иначе как актрисой она себя не мыслила, она не могла представить для себя иной, не актерской жизни. Ей казалось, что иначе она просто не сможет жить. Думать, что эта мечта ее детства оказалась лишь досадной ошибкой, было невыносимо. При этом, можете мне поверить, никто из окружающих никогда бы не -. догадался о том, что с ней творится. Она держалась молодцом, улыбалась, а когда встречала знакомого человека, заинтересовано спрашивала у него: «Как твои дела?» Она, несмотря на свое удручающее состояние, выглядела в высшем смысле этого слова достойно.

Это поведение было бы странным, даже если бы она не была актрисой, но просто россиянкой и находилась в депрессии. Подобное поведение для россиян, находящихся в депрессии, мягко говоря, нехарактерно, они на него в этом своем состоянии чаще всего просто не способны. А вот актера с депрессией, да с таким поведением представить себе и вовсе невозможно! Конечно, Гунилла по-настоящему переживала и

мучилась, конечно, ей было плохо и тяжело, конечно, она страдала. Но это страдание не превращалось у нее в спектакль, она не разыгрывала сцен, не привлекала к себе внимание окружающих, не пыталась стать пупом земли. Она тихо и ровно переживала свое страдание.

Страдание Гуниллы, несмотря на отсутствие характерного внешнего антуража, имело место, и, как и всегда в таких случаях, это страдание было иллюзорным. Ей казалось, что жизнь ее закончилась, что все бессмысленно, что она зря потратила время и силы, что она зря верила и надеялась, обманула ожидания своих родителей и учителей. Короче говоря, она страдала по-настоящему и это настоящее ее страдание было иллюзией. Почему иллюзией? Потому что наше страдание (и тут уже ни культура, ни национальность, ни что-либо еще уже значения не имеют) — это великий обманщик.

Мысли (левое полушарие) и внутренние образы (правое полушарие), которые создают и поддерживают нашу депрессию, в корне ошибочны. Впрочем, это ошибка произвольная. Когда у человека развивается депрессия, его психика перестраивается таким образом, что во всем, что бы ни происходило, она усматривает только «плохое», только «печальное», только «трагическое». Мир перестает радовать человека светлыми красками.

Биологические задачи депрессии — спасти нас от тревоги, снять внутреннее напряжение. А как это можно сделать, если не с помощью создаваемых этой психикой картинок будущего, лишенных всякой надежды и перспективы. Если я начинаю верить в бесперспективность своего будущего, я перестаю сопротивляться внешним обстоятельствам. Если же я перестаю им сопротивляться, то мое внутреннее напряжение неизменно и стремительно идет на нет. Психика, таким образом, защищается от своеобразного «перегрева», однако вместо «атомного взрыва» мы получаем здесь «атомную зиму» — холодную, трагическую, мучительную.

Вот почему нам с Гунилой так важно было осознать, что ее страдание иллюзорно. Конечно, нам пришлось обратиться к ее «личной драме» — разочарованию в мужчине, которое незадолго до своей депрессии пережила Гунилла. Конечно, мы должны были увидеть и неоправданность обеих ее базовых депрессивных установок: «я бездарна», «если я не стану актрисой, я не смогу жить иначе». Разумеется, обе эти позиции были чистой воды иллюзией, в чем мы и смогли быстро убедиться; но проблема в том, что Гунилла этим установкам верила, что и давало жизнь ее иллюзии страдания.

Когда страдание было очищено от разнообразных примесей, когда оно было выведено на поверхность, иллюзия страдания Гуниллы покачнулась. И поскольку сама Гуннилла, вследствие своих культу-ральных, национальных и личностных особенностей, не давала своему страданию хода, справиться с этой иллюзией оказалось проще простого. Вот почему так поучителен для россиян должен быть этот пример.

Мы боимся, мы избегаем страданий, особенно страданий от фрустрации. Мы испорчены и не хотим проходить через адские врата страданий: мы остаемся незрелыми, продолжаем манипулировать миром, мы не согласны пройти через страдание роста. Вот такая история. Мы лучше будем страдать от мук совести, от того, что на нас смотрят, чем согласимся понять, что мы слепы и вернуть себе зрение.

Фредерик Пёрлз

Когда мы не даем своему страданию хода, когда мы держим его в узде, конечно, предпринимая при этом попытки увидеть его иллюзорность, успех дела практически гарантируется. Гунилла — чем далее, тем более — становится замечательной актрисой, хотя, конечно, на ее пути будет еще много трудностей и преград. Однако же если она и дальше будет помнить, что страдание — это только иллюзия, то она никогда не свернет со своей дороги, не испортит своей жизни, не заставит страдать окружающих.

Страх, глупость и боль

И последнее. Сострадать можно страданию, но нельзя сострадать страху, глупости или боли — это технически невозможно. Но где вы видели страдание без страха, глупости или боли? Такого в нашей жизни в принципе не встречается! При этом все наше страдание — это сострадание самим себе. Попробуйте пострадать, не сострадая самим себе, — будьте покойны, это вам не удастся. Страдание без хотя бы элемента актерства не может состояться, а актеру нужна публика, восторженные зрители. Поскольку же нам сочувствовать окружающие не стремятся (они, скорее, об обратном мечтают), то излюбленной, все понимающей публикой на нашем спектакле оказываемся мы сами. Так что наше страдание — это всегда наше сострадание самим себе.

В страдании может быть сокрыт страх, когда мы боимся чего-то и страдаем из-за этого. Детский страх перед материнским гневом — это самое настоящее страдание, способное толкнуть ребенка на, прямо скажем, недетские поступки. Наш собственный страх перед возможным финансовым крахом, перед чьим-то несправедливым наветом или осуждением, перед тем, наконец, что мы не будем поняты, поддержаны или осеяны любовью — все это самое настоящее страдание. И зачастую сами эти страхи мы не идентифицируем, а просто страдаем и страданием своим захлебываемся.

Страдать из-за собственных страхов — значит оказаться в заложниках у всех возможных иллюзий — иллюзии страдания, иллюзии опасности и даже, смею заметить, иллюзии счастья. И до тех пор пока наше поведение, наше эмоциональное состояние определяются иллюзиями, страдать нам просто должно, поскольку мы в этом случае просто заслуживаем того, чтобы быть несчастными.

Страдание часто оказывается результатом и банальной глупости. Мы делаем ошибки, а жизнь отвечает на них соответствующим образом — это вполне естественно, ведь всякое действие влечет за собой последствия, а ошибочное действие влечет за собой крайне неприятные последствия. Впрочем, страдать в этом случае — значит демонстрировать непризнание собственной ошибки, а это по крайней мере несерьезно. Признать свою ошибку следует хотя бы затем, чтобы впоследствии не сделать ничего подобного. Если же мы признали свою ошибку, то должны принять соответствующие жизненные издержки без ропота и иного недовольства, ведь все эти издержки закономерны и естественны.

Наконец, страдать можно, испытывая боль — физическую или душевную. Но боль — это боль, это то, что необходимо выдержать, пережить. Величайшая слава не в том, чтобы иногда не ошибаться, но в том, чтобы уметь подняться всякий раз, когда падаешь. Других вариантов тут нет и быть не может, а потому страдать в подобной ситуации просто неуместно.

Боль — это факт, это явление, она должна быть принята нами, мы должны с нею согласиться и перестать суетиться, поскольку от суеты всякая боль лишь увеличивается. Впрочем, не нужно и драматизировать боль. Она вещь, конечно, неприятная, но, как известно, является признаком жизни. Думать, что можно прожить на этом свете, не испытывая боли, — значит заблуждаться. Боль сопутствует нам, боль, в каком-то смысле, придает нашей жизни определенный колорит. Так что страдая от боли, мы фактически сопротивляемся жизни, занимаемся ее отрицанием, а это чревато.

В любом случае правило остается правилом: если мы страдаем, то за этим страданием что-то да стоит — или страх, или наша глупость, или боль. Но все эти три феномена, право, не стоят того, чтобы из-за них или ради них мучиться, в целом, весьма неприятным чувством страдания.

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

Часто ли мы чувствуем себя «жертвой»? Часто ли мы ощущаем себя несправедливо обиженными, невинно страдающими? Часто ли нам кажется, что мы отдали самих себя на алтарь своей любви, верности или ответственности, а получили взамен лишь пренебрежительную холодность или, и того хуже, — не получили ничего. Иными словами,

часто ли мы незаслуженно страдаем?

ПРАВИЛО №11

В страдании нет никакого смысла

Первое правило, которое позволит нам вырваться из плена иллюзии страдания, заключено в простом на первый взгляд вопросе — «Зачем?» Однако прежде чем мы перейдем к самому правилу, нам необходимо осветить два следующих момента.

Во-первых, обычно, когда нам задают вопрос, **зачем мы занимаемся той или иной деятельностью, мы отвечаем на него так, словно это вопрос о причине, тогда как на самом деле это вопрос о смысле.** Например, нас спрашивают: «Зачем ты расстраиваешься?» Мы отвечаем: «Я расстраиваюсь, потому что меня обманули!» Это неправильный ответ. Он был бы правильным, если бы нас спросили: «Почему ты расстраиваешься?» Однако если нас спрашивают не «Почему?», а «Зачем?», отвечать нужно, указывая не причину, вызвавшую это действие, а смысл действия. То есть мы должны ответить, какой в этом нашем поступке смысл, зачем мы его совершаем, какова его цель.

Во-вторых, когда мы совершаем то или иное Действие, мы автоматически — сознательно или подсознательно — рассматриваем это действие как имеющее некий смысл. Мы не будем совершать какое-либо действие, если в нас нет уверенности, что оно имеет хоть какой-то смысл. Например, мы не будем «просто так» выкапывать в земле метровую яму, а потом закапывать ее обратно. Если у этого действия есть какая-то цель, то мы, конечно, эту яму выкопаем, однако если цели в этом мероприятии нет, то пусть и не надеются! То есть, осознаем мы это или нет, но, совершая какое-то действие, мы, по крайней мере подспудно, предполагаем некий смысл в том, что делаем.

Теперь, когда эти два нюанса проблемы освещены, переходим к сути вопроса. Страдание — это некий акт, т. е. грубо говоря, действие. Если мы страдаем, то, верно, осознанно или неосознанно, полагаем, что в этом действии есть какой-то смысл. Почему мы полагаем, что страдание имеет смысл? Как нам уже известно, страдание помогало нам в нашем детстве для получения каких-то благ. Иногда подобная тактика оказывалась эффективной и во взрослой жизни. Однако в большей части случаев мы страдаем без всякого эффекта, т. е. кроме собственных слез и переживаний, ничего путного из этого действия не выходит.

Перемудрить — это один из самых позорных видов глупости.

Георг Лихтенберг

Но, как уже было сказано, мы готовы на то или иное действие только в том случае, если полагаем, что это имеет какой-то смысл. Теперь нам

остается только разобраться в том, имеет ли наше страдание какой-либо смысл (т. е. есть ли от него прок) или нет. Если мы сможем уяснить для себя, что это действие бессмысленно и кроме убытков ничем нас порадовать не может, мы, в буквальном смысле этого слова, «технически» не сможем страдать (испытывать страдание). **Таким образом, для того чтобы избавиться от этой иллюзии — иллюзии страдания, — нам необходимо просто задать себе следующий вопрос: «Зачем я страдаю?»**

Разумеется, когда вы задаете себе этот вопрос, вы должны отвечать на него честно и точно. Если в вашем страдании есть какой-то смысл, если оно преследует определенную цель и может дать желаемые результаты, а вы согласны за эти результаты платить такую цену, то, пожалуйста, страдайте столько, сколько посчитаете нужным.

Однако же если, отвечая себе на этот вопрос, вы обнаруживаете, что в вашем страдании нет никакого смысла, что оно ничего вам не дает, что оно бессмысленно, вы просто технически не сможете страдать. **Само это действие — страдание — покажется вам абсурдным и пустым занятием, вам просто расхочется страдать.** А это, как мы с вами уже знаем, самое важное: если ты не хочешь страдать и не веришь своему страданию, эта иллюзия — иллюзия страдания — теряет над тобой всякую власть.

В народе говорят: «Слезам горю не поможешь», и мы готовы с этим согласиться. Но если, несмотря на это свое формальное согласие, мы продолжаем страдать, значит, где-то глубоко внутри самих себя мы все еще верим в то, что это наше страдание может иметь какой-то смысл. История возникновения в нас этой веры понятна, впрочем, теперь это только история. Теперь нам страдание не нужно, от него нет никакого проку, оно бессмысленно. Кроме издержек и убытков — никаких дивидендов! Осознавая бессмысленность страдания, мы перестаем страдать, веря в то, что оно имеем смысл, мы страдаем. Что ж, у нас всегда есть выбор, который можно и нужно совершить, задав себе простой вопрос: «Зачем я страдаю?»

ПРАВИЛО №12

Никогда себя не жалеете

Если страдание возведено в культ, если оно вызывает к себе почтение, то нам никогда не избавиться от этого «схождения в страдание». Как это ни покажется странным, но качество нашей жизни зависит от того, как мы относимся к страданию. Если мы считаем его

«достойным делом», если мы полагаем, что в нем есть какой-то смысл, то страдание нам обеспечено.

Но если же мы понимаем, что страдание — это иллюзия, и не более того, ситуация меняется кардинальным образом. Иными словами, если мы хотим прекратить страдать, нам нужно переменить собственное отношение к страданию. Мы должны перестать верить собственному страданию, мы должны перестать относиться к нему серьезно и ждать, что кто-то придет на помощь нашему страданию.

Страдание невозможно без жалости, адресованной самому себе. Только в том случае, если мы себя жалеем, страдание имеет шанс мучить нас всеми имеющимися у него средствами. Посмотрите за собой «в минуту отчаяния», какое ваше собственное действие дела эту «минуту»? Несомненно, это жалость к себе, в более изощренных формах и случаях — жалость к себе по случаю, что нас никому не жалко. Избавься мы о жалости к самим себе, прекрати мы себя жалеть, наше страдание рассеется, как дым.

Но до тех пор, пока мы испытываем к себе жалость, мы пестуем собственное страдание. До тех пор пока мы пестуем собственное страдание, нам плохо. Вот почему, если мы действительно вознамерились улучшать качество собственной жизни нам Ничто так не пьянит, необходимо перестать себя жалеть. Собственно, как вино страданья. *Оноре Бальзак* правило здесь очень простое: «Никогда себя не жалейте и не позволяйте никому этого делать».

Конечно, подобная инструкция звучит чуть ли не жестоко. Но на самом деле жестокостью по отношению к себе и окружающим является не эта, а обратная ей тактика.

Что бы там ни говорили, жалость нам приятна, она нам «душу греет». Мы хотим, чтобы нас пожалели и обласкали, чтобы нас поняли и поддержали. Все это вполне естественно, ведь хоть мы и выросли, но детьми быть не перестали. За подобные удовольствия мы вынуждены расплачиваться. И если мы готовы заплатить за жалость к себе своим страданием, то, в целом, этим можно заняться. Если же мы готовы пожертвовать жалостью к себе, то о страдании можно забыть. Это хорошая новость...

ПРАВИЛО №13

Мы нужны другим сильными

Если человека одолевает тягостное чувство, что он «никому не нужен», ему бы следовало задаться вопросом: «А в каком качестве ты хочешь быть нужен?» Очень хочется верить, что у испрашиваемого

хватит ума не отвечать на этот каверзный вопрос.

В наших отношениях с другими людьми заложено странное, невидимое глазом противоречие: все люди нуждаются в поддержке и ждут ее от отношений с нами, но мы ведь тоже нуждаемся в такой эмоциональной поддержке! Мы ждем ее, мы ищем, жаждем и не находим. Страданию, право, есть теперь где разгуляться. Все ходят друг вокруг друга и надеются на то, что им окажут поддержку. И вот так все ходят, и все надеются, а в результате, конечно, никто не получает.

Ваша радость — это ваша скорбь, сбросившая маску. Колодец, из которого вы черпаете смех, не раз наполнялся вашими слезами. Да и как могло бы быть иначе? Чем более глубокую пещеру выроет скорбь в вашей душе, тем больше радости она сможет вместить.

Наше массовое сознание может быть сколь угодно архаичным, пестовать страдание и сочувствовать убогим, но в реальной жизни нами заинтересуются только в том случае, если мы будем излучать оптимизм и внутреннюю силу. Мы и сами, чего греха таить, интересуемся другими людьми только в том случае, если в них будет чем заинтересоваться. А искренне интересоваться их слезами, страданиями, мольбами о помощи — право, удел немногих избранных.

И поэтому без толку сетовать, что мы, мол, никому не нужны. Если мы сетуем, то мы действительно никому не нужны. Вот почему нельзя проникаться жалостью к себе и пестовать собственное страдание, вот почему мы должны гордиться тем, что мы сильные. Если же нам пока гордиться в этой части нечем, то это недостающее нам качество необходимо в себе воспитывать.

В конечном счете, если мы сами о себе не позаботимся, то в современных условиях никто о нас не позаботится. Если же мы страдаем и упиваемся собственной слабостью, то винить будет некого. Мы нужны другим сильными — это золотое правило отношений. И тот, кто его знает (а теперь вы его знаете), должен делать первый шаг — нести эмоциональную поддержку другому, поскольку это единственный шанс — рано или поздно самому получить искомую помощь.

Самая высокая степень человеческой мудрости — это умение приспособиться к обстоятельствам и сохранять спокойствие вопреки внешним грозам.

Но помните, что нельзя быть сильным в одиночку — это сила отчаяния. Жить с этим тяжело и не нужно. Берегите тех, кто готов стать лидером. Ободрайте силу другого, но следуйте за ним с ощущением собственной силы (иначе вы будете грузом, тянущим его назад), и тогда все, что вы делаете, вы сделаете вместе, и уже не имеет значения, кто сделает первый ход. Мы нужны другим сильными... даже будучи ведомыми.

Даниель Дефо

Да, мы нужны другим сильными. И в этом нет ничего странного,

неестественного или эгоистичного. В жизни и без того слишком много напастей и сложностей, чтобы кому-то еще не доставало постоянно находиться с человеком, который не замечает ничего, кроме собственного страдания. Физическая слабость — мелочь в сравнении со слабостью психологической, нет ничего хуже постоянного причитания, требований, жалоб, обвинений и обид.

ПРАВИЛО №14

За страданием всегда что-то стоит

Если вы приметесь использовать это правило в борьбе с иллюзией страдания, то приготовьтесь: результаты его использования нелицеприятны. Как уже было сказано, мы относимся к своему страданию с пиететом, однако если взглянуть на это дело здраво, то пиетету здесь просто нет места! Если, конечно, есть среди моих читателей любители, которые готовы относиться с пиететом к страху, глупости или боли, то пожалуйста. Если же мы собираемся проникнуть в суть дела, а не тешить себя бессмысленными иллюзиями, то придется признать следующее: за всяким нашим страданием стоят или страх, или глупость, или боль.

Мужественный человек обыкновенно страдает, не жалуясь, человек же слабый жалуется, не страдая.

Пауль Буаст

Разумеется, всякий налет романтизма с нашего страдания спадет немедленно, если мы увидим, что в основании этого «пылкого чувства» лежат столь нелицеприятные для нас феномены. Страх, очевидно, не облагораживает, глупость чести не делает, а боль — только боль, и ничего более. Страдание удивительным образом способно потакать нашим страхам, скрывать наши ошибки и неоправданные поступки, а также усиливать боль. Поэтому, как ни крути, хорошего в этих связках днем с огнем не сыщешь.

Так что хотим мы этого или нет, но если нужно скинуть страдание с его Олимпа, если нужно разоблачить его иллюзорность, мы должны увидеть то, что стоит за этим страданием. Возможно, мы испуганы, находимся в нерешительности, не можем взять на себя ответственность или боимся уже взятую на себя ответственность нести до конца. Во всех этих случаях основной проблемой является страх, а точнее, иллюзия опасности. Страдание же выполняет здесь лишь конспиративную функцию.

Совершенно аналогичная ситуация складывается и с глупостью, которая может проявляться ошибками, неоправданными поступками, верой в иллюзии и банальным упрямством — нежеланием принять то, что не может быть не принято. О боли и говорить нечего, ее нужно

перетерпеть. Если же мы начнем страдать, то нейрофизиологическим механизмом ее интенсивность только увеличится, а это уже глупость, и глупость, сделанная не без страха. **Если же мы правильно идентифицировали первопричину нашего страдания, то петть ему дифирамбы и курить ему фимиам, мягко говоря, затруднительно.** Страдание теряет в этом случае свое «благородное лицо», а мы освобождаемся от иллюзии и можем жить полноценной жизнью, что само по себе позитивно. Трудности есть и всегда будут, но это вовсе не повод для страдания. Однако если мы не замечаем, что реагируем на эти трудности страхом, то вместо одной трудности (первичной) мы получим и вторую, каковой, безусловно, является само страдание и наша вера ему.

В жизни ничего не происходит случайно или просто так. Страдание — вещь специфическая, она является следствием других следствий. Поэтому если мы хотим избавиться от страдания, нам необходимо проследить, откуда, как говорится, веревочка вьется. Если первоисточник найден нами правильно, то возможности изводить себя страданием у нас просто не будет.

ПРАВИЛО №15

Дальше будет лучше!

Психика человека — вещь наисложнейшая. Величайшие умы человечества ее изучают и изучают, а вот до разгадки дойти так и не могут. Впрочем, совершенно очевидны три вещи. Во-первых, понятно, что мы нацелены на негатив, поскольку всегда в силе иллюзия опасности. Во-вторых, доподлинно известно, что дело путает еще и иллюзия счастья. В-третьих, очень уж нам мила иллюзия страдания! **Но счастье есть, его не может не быть, нужно лишь только его заметить, утвердить и далее — пестовать. Потихоньку, помаленьку, но как следует.**

Итак, если нам доподлинно известно, что мы, гонимые иллюзией страдания, хронически игнорируем позитивные моменты в своей жизни, то, следовательно, нам нужно изменить эту тактику на противоположную. С другой стороны, известно и вот еще что. Мы не только сосредоточены на поисках негатива, но, кроме прочего, постоянно заглядываем в свое собственное будущее. Если же мы нашли негатив, позитивные моменты своей жизни проигнорировали, а после этого заглянули в свое будущее, то, понятное дело, ничего хорошего мы там увидеть уже не можем. Следовательно, нужно и на этот счет подстраховаться. Если сейчас все хорошо, если сейчас все у нас благополучно, то с какой стати дальше должно быть плохо? Нет такого закона, чтобы плодородная почва зерна не родила! А потому дальше, примем это за аксиому, будет лучше.

Итак, результирующая нехитрая формула приобретает следующий вид: «У меня все хорошо, а дальше будет лучше». Насколько это соответствует действительности? Ну не меньше, чем формула: «У меня все плохо, а дальше будет хуже». Но какая из них перспективней? С какой жить легче? Какая из этих двух установок позволяет эффективнее справляться с жизненными трудностями? Что прошло — то Разумеется, первая. Помните: «Как вы лодку прошло. Будущее назовете, так она и поплывет»? Ну так что, принадлежит тем, кто достаточно добродетелен, чтобы раскаиваться, и тем, «Победа» или «Беда»? у кого достаточно сил, чтобы загладить свою вину.

Этот способ преодоления своих тревог, конечно, из самых простых, хотя и он не прост в практическом применении, ведь мы не привыкли — — улучшать качество своей жизни, нас всегда учили улучшать ее обертку, товарный вид, но не суть. К чему это приводит? К тому, что такая простая психологическая самопомощь часто оказывается недостаточной, а потому приходится обращаться к психотерапевту. Впрочем, и это хорошо, а дальше будет лучше!

Научитесь быть благодарными жизни за то, что она вам дает. Оценивайте данное вам по достоинству — это придает уверенности и силы. А фортуна любит уверенных и сильных. Иллюзии ослабляют, даже если это иллюзия счастья, тем более если это иллюзия страдания. Признайтесь себе в том, что все хорошо, и дальше обязательно будет лучше. Никогда не двигайтесь из недостатка, в противном случае у вас никогда не будет прибýtка. Вот почему когда вы перестаете верить своему страданию, жизнь одаривает вас самыми дорогими своими дарами.

Глава четвертая

ИЛЛЮЗИЯ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ

Настал черед четвертой иллюзии, стоящей нам исключительных средств. Да, мы верим в угрозы, в счастливое будущее и, одновременно, в страдание, но дополнительно ко всем этим умопомрачительным в прямом и переносном смыслах ошибкам мы допускаем и еще одну — мы верим в возможность взаимопонимания.

Впрочем, я снова вынужден оговориться: речь не идет о том, что мы совершенно не понимаем друг друга, речь идет о том, что нам кажется, что мы понимаем других людей лучше их самих, а они, как нам представляется, должны понимать нас так же хорошо, как мы сами себя понимаем. Сейчас я постараюсь пояснить это на примере.

Понимание пониманию рознь. Когда я говорю, что хочу того-то и того-то, то я посчитаю себя «правильно понятым» только в том случае, если мне скажут: «О'кей! Хочешь — пожалуйста!» Когда же мне в ответ на мое пожелание говорят: «Хотеть не вредно, хотя дальше. Будет иначе!», то я вряд ли посчитаю себя «правильно понятым».

Иными словами, когда речь идет о «иллюзии взаимопонимания», мы говорим о нашем желании, чтобы другие люди согласились с нашим мнением, вняли нашим аргументам и начали думать, как мы. Очевидно, что подобные ожидания неправомерны, а потому на этом пути нас неизбежно ждет фиаско. Итак, иллюзия взаимопонимания — что это такое и как с ней бороться?

Я просто робею, когда вижу свою человеческую ограниченность, мешающую мне охватывать все стороны проблемы, в особенности когда речь идет о коренных проблемах жизни.

«А вот маме все понятно!»

Мать и ее ребенок, до тех пор пока он не освоит правила социальной игры, в каком-то смысле представляют собой единое целое. Если мать не напугана до смерти, не додумывает всякой всячины и способна на полноценный контакт со своим ребенком, то все его нужды ей понятны, причем в полном объеме и своевременно. Разумеется, потребности ребенка в младенческом возрасте не отличаются разнообразием и многоплановостью: поесть, поспать, поменять пеленки.

У ребенка достаточно быстро формируется навык: призывный крик — достаточно эффективное средство, позволяющее удовлетворить все возможные и невозможные его нужды. Между матерью и ребенком

формируется, если так можно выразиться, система полного взаимопонимания. Именно это младенческое взаимопонимание с матерью и становится закладным камнем будущей гигантской иллюзии — иллюзии взаимопонимания взрослого человека.

Ребенку предстоит теперь расти и развиваться. Постепенно, от года к году, он будет становиться личностью, которая буквально напичкана самыми разнообразными потребностями, желаниями, установками, требованиями. Разумеется, удовлетворение всех этих нужд растущей личности — дело, мягко говоря, проблематичное. Причем в ряде случаев и сам ребенок не особенно понимает, чего, собственно, он хочет, а его мать — и подавно.

«Капризничает что-то. Никак не пойму, чего он от меня хочет!» — так говорит мать, свидетельствуя тем самым крайне важный этап в жизни ее подрастающего чада. А этап этот трагичен: мать и ребенок перестали друг друга понимать. То, что раньше было только предвестником иллюзии, теперь становится ею самым непосредственным образом.

Дальше — больше. Ребенок начинает сталкиваться в своей жизни с людьми, которые, в отличие от его матери, вообще мало озабочены его желаниями и потребностями. «Хочешь? Хоти дальше!» — вот формула отношений, которые приходят на смену тому, прежнему взаимопониманию. В действительности родители и взрослые просто перестают понимать, что именно ребенку нужно. Зачастую они думают, что желания ребенка неоправданны или что то, чего он хочет, ему не нужно.

Однако ребенок не может понять, что родители (его родители!) его не понимают. Он начинает думать, что они все понимают и только прикидываются, что не понимают, делают вид, чтобы не помогать ему в том, о чем он их просит. Убедившись на нескольких жизненных примерах в правильности своего предположения, ребенок проецирует семейный опыт на опыт жизненный и решает, что все люди все понимают, но просто не хотят идти ему навстречу.

В истории взросления всякого ребенка есть один загадочный феномен, на который мы почему-то практически не обращаем внимания. В определенном возрасте, чаще всего после семи лет, ребенок начинает настойчиво требовать, чтобы родители купили ему какого-нибудь зверя — собаку, кошку, хомячка. Ребенок, как Малыш из сказки про Карлсона, хочет заиметь друга. Что это за друг и почему ребенок так страстно в нем нуждается? Не поленитесь, спросите у ребенка об этом, и он скажет вам, что этот друг необходим ему, «что-бы было с кем поделиться», «чтобы было кому рассказать о своих бедах». Этот четвероногий друг должен стать тем, кто будет его понимать. **Да, ребенок к этому времени уже страстно нуждается в понимании, и происходит это потому, что он**

начинает ужасно тяготиться отсутствием этого понимания со стороны других людей, и прежде всего близких. Однако же он продолжает думать, что понять его можно и что если люди не хотят этого делать, то уж собака-то точно не откажет ему в понимании.

С раннего детства мы испытываем потребность, чтобы нас понимали. Однако в этом «понимали» звучит еще и много других слов — «согласились», «поддержали», «одобрили», «посочувствовали», иными словами — *поняли*. Еще будучи детьми, мы стали по-настоящему мучиться от недостатка понимания со стороны близких и родных. И чем больше мы переживали из-за этого, тем сильнее нам хотелось быть понятыми, тем сильнее становилась эта иллюзия — иллюзия возможности взаимопонимания.

В дело, как и в случае других иллюзий, подключаются сказки. Там, как вы знаете, не только люди идеальным образом понимают друг друга, но даже и звери способны понимать человека. Собственно, само изложение сказок таково, что иллюзия взаимопонимания буквально вшита, интегрирована внутрь сказки. Сказки буквально пронизаны иллюзией взаимопонимания!

Любящие принцы и принцессы понимают здесь друг друга без слов, способны сердцем угадывать друг друга среди сотен иных, закомуфлированных персонажей. В ряде сказок они даже ни разу не виделись прежде, но уже любят и понимают друг друга, как будто всю жизнь были единым целым — таковы истории и про Спящую Красавицу, про Спящую Царевну с богатырями, которые, кстати, тоже все понимали буквально с полуслова. Разумеется, ребенок принимает все эти взрослые мечты (а сказки рассказывают, как правило, именно мечтательные взрослые) за чистую монету и естественным образом ждет, что в реальной жизни подобные чудеса начнут исполняться. Да в сказках подобное «взаимопонимание» даже чудом не называется. Тогда как в реальной жизни, если бы эта иллюзия и могла воплотиться, то ее непременно следовало бы признать чудом. Фактически же — это просто иллюзия, иллюзия взаимопонимания.

Зарисовка из психотерапевтической практики: «Мамина дочка»

Вообще говоря, полное отсутствие взаимопонимания между родителями и детьми — это тема отдельного разговора. Удивительно, что все мы рассчитываем на это взаимопонимание, тогда как родители и дети, во-первых, имеют разный жизненный опыт, во-вторых, воспитывались в разные исторические периоды, в-третьих, характеризуются

взаимоисключающими желаниями и потребностями. Дискуссию между родителями и детьми можно без всякого преувеличения уподобить неудачному контакту землян с инопланетной цивилизацией.

В качестве небольшой иллюстрации я бы хотел рассказать об одной своей пациентке — Ольге, которая имела свой собственный невроз по своим собственным причинам, но постоянно жаловалась мне на свою дочь Машу, с которой мне также довелось беседовать. В сущности, эти женщины были очень похожи друг на друга, и внешне, и по способу реагирования на внешние обстоятельства, кроме того, у них была сравнительно небольшая возрастная разница — Ольге было 34 года, а ее дочери — 15. Сначала я коротко расскажу о том, как Ольга попала ко мне на психотерапию, а потом мы посмотрим на деле, что такое иллюзия взаимопонимания.

Жалеть себя? Ну нет. Беспокойте меня, взваливайте на меня свои заботы и волнения. Говорите со мной, и пусть ваши слова построят прочную стену от бурь и штормов. В конце концов, позвольте мне понять, что я в состоянии исправить.

Натали Мерчант

Ольга развелась с мужем, когда дочери было четыре года, после этого отец Маши исчез совершенно, так что даже алиментов получить с него Ольге не удалось. Ольга жила у своей матери, отношения с которой у нее не ладилась точно таким же образом, каким они не ладилась у самой Ольги с ее дочерью Машей. Мать Ольги обвиняла ее в том, что та неправильно вышла замуж, в том, что она не умеет воспитывать свою дочь, в том, что она мало зарабатывает... Разумеется, у Ольги было свое понимание всех указанных проблем.

Во-первых, Ольга соглашалась с тем, что вышла замуж не за того мужчину. Но вопрос в том, почему она вышла замуж именно за этого мужчину, а не за какого-то другого? Ответ на это у Ольги был следующий: мать настолько ее подавляла, что жить с ней было невыносимо, единственным способом избавиться от этого давления было замужество. Вот потому, собственно, Ольга и выскочила за первого встречного и при первой же возможности — в 18 лет.

Ее муж, видимо, чувствовал, что в их браке что-то не так (а «не так» в этом браке было то, что Ольга не выходила за него замуж, а пыталась сбежать таким образом от своей матери — что, согласитесь, не одно и то же). В результате брак оказался недолговечным, а Ольге пришлось вернуться к матери, только теперь в еще более зависимом положении — с малолетним ребенком на руках.

Во-вторых, Ольга была категорически не согласна с матерью по вопросу о том, сколько она зарабатывает денег. Для того образования, которое Ольга получила благодаря своей матери и своим попыткам избавиться от давления, ее заработок был вполне достойным. Кроме того, Ольга совершенно не была повинна в случившейся перестройке,

последующих российских реформах и прочих вещах, которые сделали ее профессией библиотекаря, мягко говоря, неактуальной и, проще говоря, убыточной. Так что свои заработки, с учетом всяческих халтур и подработок, Ольга оценивала как гигантские, а претензии матери — тоже как гигантские, но в другом смысле. В общем, прийти к консенсусу они никак не могли.

В-третьих, претензии своей матери, касающиеся ошибок в воспитании Маши, Ольга не принимала категорически. Почему? Потому что мама Ольги — бабушка Маши — регулярно рассказывала своей внучке о том, какая ей досталась неудачливая мать (т. е. Ольга), как она неправильно вышла замуж (за «морального уроды»), как мало она (т. е. Ольга) тратит на нее, т. е. Машу, времени, тогда как она — бабушка — тратила на Ольгу куда больше времени и сил. В эти моменты Ольга восклицала: «Так что ж ты теперь мною недовольна? Сама воспитала — сама и кушай!» «Вот, я же говорила тебе, Машенька, — взрывалась в ответ бабушка, — неблагодарная она...» (поскольку выражения использовались в этих дискуссиях самые что ни на есть колоритные, я позволю себе их опустить).

В общем, Ольга была со своей матерью не согласна, действий ее не понимала и не принимала, хотя, в глубине души, на взаимопонимание со стороны своей матери очень надеялась. Поскольку же надежды сии были тщетны, разочарования были, напротив, исключительными, выливающимися в открытую вражду с противостоянием и регулярными боевыми действиями. Впрочем, эта история с матерью была лишь одним из стрессов в жизни Ольги. Кроме прочего, ее личная жизнь не складывалась никак, дочь проявляла все виды и формы протестующего поведения, на работе — хронический стресс и нестабильность. Не стать в такой ситуации эталонным невротиком нельзя. Вот, собственно, Ольга и стала.

В какой-то момент она начала испытывать мучительные боли в животе, у нее возникали приступы слабости, ни с того ни с сего поднималась температура, начинался озноб, головокружение. Обращения к врачам долгое время эффекта не давали, она была то у одного, то у другого специалиста, они предлагали Ольге на выбор с десятков диагнозов — и никакого положительного результата от терапии. Наконец Ольга оказалась в больнице, где ее обследовали и лечили неизвестно от чего. Она стала худеть, потеряла всякий интерес к жизни, и в

Жил некогда один человек, он был мистиком и молился Единому) Богу. И когда он молился, проходили перед ним хромым, голодный, слепец и отверженный; увидев их, он впал в отчаяние и в гнев воскликнул: «О Создатель, как можешь Ты быть Богом любви и ничего не делать ради того, чтобы помочь этим страдальцам?» В ответ не раздалось ни звука, но святой терпеливо ждал, и тогда в тишине прозвучал голос: «Я кое-что сделал для них... Я создал тебя».

Суфийская история

конечном итоге кто-то из врачей наконец додумался показать ее психотерапевту.

Психотерапевт поставил единственно правильный диагноз: «маскированная депрессия» (это специфическая форма депрессии, когда основным проявлением этой болезни оказывается не сниженное настроение, которое, впрочем, у этих пациентов тоже наличествует, но беспричинные, не имеющие органической основы боли и прочие симптомы телесного недомогания). Короче говоря, Ольгу в конце концов госпитализировали в Клинику неврозов им. И. П. Павлова, где, собственно, мы с ней и встретились.

Депрессию Ольги лечили, как и положено, — антидепрессантами и психотерапией. Но, как я уже говорил, Ольга целиком и полностью фиксировалась на своих отношениях с дочерью, а о прочем и слышать не хотела. Ее удручало то, что Маша ее не понимает, о ней не беспокоится, думает только о себе, но и о себе толком не думает, поскольку учиться она не хочет и работать тоже. В результате Ольге приходится тащить на себе все и вся, тогда как сил у нее нет и в ближайшем будущем не предвидится. Разумеется, я должен был переговорить с Машей, чтобы выяснить, в чем дело. И эта беседа, которая состоялась у меня с матерью и дочкой, стоит того, чтобы пересказать ее максимально полно.

Все началось с того, что Ольга озвучила все свои претензии к Маше.

Ольга: Вот, полюбуйте! Три дня ей звонила, просила прийти, а ей, видите ли, некогда! Чем ты таким, интересно, у меня занимаешься?!

Маша: Не твое дело.

Психотерапевт: Ольга, я бы хотел, чтобы мы как-то в конструктивном русле эту беседу вели. Может быть, у Маши действительно были какие-то дела. Маша — были дела?

Маша: Были.

Психотерапевт: Я думаю, о них можно сказать.

Маша: Можно. У меня сейчас сессия, в смысле — зачетная неделя. Я не могу в первой половине дня приходить.

Психотерапевт: По-моему, вполне резонно.

Ольга: И ты хочешь сказать, что стала наконец в свое училище ходить?!

Маша: Это не мое, а твое училище! Знала бы, что ты так будешь на меня наезжать, я бы никогда в него не пошла!

Ольга: И что бы ты, интересно, делала?!

Маша: Нашла бы что!

Ольга: Вот видите, доктор, как она со мной разговаривает!

Психотерапевт: Я вижу, как вы друг с другом разговариваете. Если будете продолжать в том же духе, то мы сейчас закончим.

Маша: Да, не о чем разговаривать.

Ольга: Нет уж, есть о чем! Мы о тебе должны поговорить!

Психотерапевт: Хорошо. Ольга, вы можете мне сказать, в чем суть ваших претензий к Маше?

Ольга: Она мать не уважает, понимаете, доктор! Я сутками работаю, кормлю ее, одеваю, а ей хоть бы хны! Гулянки, парни, дискотеки!

Маша: Давай, давай! Попрекни дочь куском хлеба! Вот ничего от тебя больше не возьму!

Ольга: Да?! Ничего?! И за квартиру платить будешь?!

Маша: Я уйду из твоей квартиры, чтоб ты подавилась!

Ольга: Вот и катись!

Маша: Вот и покачусь!

Психотерапевт: Секундочку. Я могу вставить слово? Маша, насколько я понимаю, твоя мама вовсе не хочет, чтобы ты куда-то уходила из квартиры. Ведь правда, Ольга? (*Ольга соглашается.*) Вот, не хочет. Но она беспокоится за твое будущее. Она хочет, чтобы ты училась, получила профессию и могла быть самостоятельной. Это естественное желание родителей — не избавиться от ребенка, но дать ему возможность чувствовать себя самостоятельным. Ольга, я все правильно говорю? (*Ольга соглашается.*) Другое дело, что форма, в которой это благое пожелание подается, мягко говоря, оставляет желать лучшего. Можно, наверное, и как-то иначе об этой своей озабоченности сообщить. Я прав, Ольга?

Ольга: Ну а как с ней говорить, если ей на меня плевать?!

Психотерапевт: Это вы почему так решили? Потому что она вам грубит? Но ведь и вы с ней на повышенных тонах разговариваете, подозреваете ее, во всех грехах обвиняете. По-моему, вполне естественно, что Маша обороняется. Ведь так, Маша?

Маша: Это ей на меня наплевать!

Психотерапевт: Маша, ты явно преувеличиваешь. По-моему, твоя мама, напротив, чересчур озабочена твоей судьбой. В противном случае зачем ей все это?

Ольга: Нет, но вы посмотрите! Я в больнице лежала два месяца, умирала там, есть не могла, похудела на 15 килограммов. А ведь она пришла всего два раза мать навестить, посидела три минуты и ушла!

Маша: Вот вы ее слушайте, слушайте! Я когда приходила — она к стенке отворачивалась и не разговаривала со мной. И что мне с ней, с такой, сидеть было, что ли?!

Психотерапевт: Мне представляется, что ситуация выглядела следующим образом. Твоя мама, Маша, плохо себя чувствовала и очень переживала. Наверное, любой на ее месте нуждается в помощи и поддержке. Ты пришла не сразу, а твоя мама обиделась на тебя, поскольку подумала, что ты недостаточно чуткая. Я не думаю, что этот

вывод правильный, однако ее обиду понять можно. С другой стороны, Ольга, она ведь пришла, зачем было к стене отворачиваться?

Ольга: Мне было плохо!

Психотерапевт: Было настолько плохо, что вы не могли с Машей разговаривать? Или вы хотели показать ей таким образом, что вам плохо? Я думаю, что хотели показать. Она поняла это по-своему: что вы обижены и не хотите с ней разговаривать. Разумеется, она тоже на вас обиделась. Вы несколько перестарались в этих невербальных сообщениях и друг друга не поняли.

Человек, считающий свою жизнь бессмысленной, не просто несчастен, а плохо приспособлен к жизни.

Альберт Эйнштейн

Маша: Мама, но я действительно за тебя переживала. Но нельзя же меня все время вот так отпихивать!

Психотерапевт: Вы вообще обе специалистки по «отпихиванию» Можно я задам вам по вопросу? (*Соглашаются.*) Ольга, вы любите свою дочь? Вы беспокоитесь о ней? Вы на нее зло держите? Маша, слушай...

Ольга: Ну а как вы думаете?!

Психотерапевт: То, что я думаю, — не важно, важно, как вы Маше об этом скажете. Поймите, это действительно важно.

Ольга: Маша, ну я, конечно, люблю тебя. Мне, конечно, обидно, что ты так поступаешь, но...

Психотерапевт: Ольга, соберитесь, пожалуйста, и ответьте на мои вопросы.

Ольга: Маша, я тебя люблю. Я о тебе беспокоюсь. Я на тебя зла не держу, я просто беспокоюсь.

Психотерапевт: Маша, мама твоя искренне говорит.

Маша: А зачем она тогда все эти спектакли устраивает?!

Психотерапевт: Маша, это другой разговор. Спектакли можно и убрать, было бы ради чего... Твоя мама думает, что «тебе на нее плевать». Я так не думаю, но она так думает. Если она ошибается, скажи ей об этом.

Маша: Чего я ей должна сказать?!

Психотерапевт: Я думаю, ты знаешь.

Маша: Ну хорошо. Мама, мне на тебя не наплевать.

Психотерапевт: Это то, что надо сказать маме?

Маша: Надо сказать ей, что я ее люблю.

Психотерапевт: А это не так?

Маша: Так, так, так! (*Плачет.*) Только она не понимает, она меня отталкивает, она меня не любит!

Психотерапевт: Ольга...

Ольга: Ну, Машенька, ну что ты такое говоришь?.. Я тебя люблю, правда. (*Плачет.*) Ты прости меня. Просто ты...

Психотерапевт: Вы можете оставить нюансы на потом?

Ольга: Машенька, прости меня... (*Обнимает Машу*)

Психотерапевт: Маша, ты ничего не хочешь сказать?

Маша: Ну я же не хотела тебя обидеть...

Психотерапевт: я думаю, что обижать друг друга вы не хотели. Только вот у вас получилось... Знаете почему? Вы рассчитывали на взаимопонимание, а поговорить так ни разу и не смогли. Вы бы сначала поговорили, все выяснили — кто как к кому относится, а потом и предались бы своему взаимопониманию. Вы почему-то думаете, что «мама должна все понимать», «дочка должна все понимать». И ведь вы все понимаете! Разревелись тут... Чего ревете-то?.. Нормально это? — устроили вендетту на ровном месте. Чего делили-то? Если вы друг друга любите, а я в этом не сомневаюсь, надо находить друг к другу подходы. Не сидеть, не ждать, что все само собой случится. И при этом загадывать друг другу загадки. Одна пропадает — не скажет, где, а мать волнуется. Другая — к стенке отворачивается... Ну что, наревелись? Хорошо. Можно попросить вас об одолжении? (*Соглашаются.*) Вы, пожалуйста, три дня не касайтесь нюансов и того, кто чего натворил. Просто говорите друг другу, как вы друг к другу относитесь, без уточнений. Если любите — говорите, что любите. И все! Сможете?

Ольга: Маша, надо попробовать.

Психотерапевт: Вот тоже задачку задал!

Маша: Все понятно.

Психотерапевт: У вас достаточно будет в жизни всяких разных напастей. Но если вы друг друга не будете поддерживать, кто будет вас поддерживать? Берегите то, что имеете, а то и вовсе с носом останетесь. Это ведь так просто сказать: «Я тебя люблю». Чего вы стесняетесь? И зачем вы отношения выясняете, если любите? Я не понимаю этого... Все, встретимся через три дня, дальше будем общий язык вырабатывать.

Разумеется, впоследствии мы выработали этот «общий язык», прояснили ожидания этих двух женщин относительно друг друга, скорректировали их, приблизив к реальности. Ольга рассказала Маше, почему она ведет себя так, как она ведет. Маша рассказала то же самое маме. Выяснилось, что они пытаются достичь одной и той же цели — взаимопонимания. Правда, методы, которые они использовали до сих пор, в чем мы могли убедиться, способствовали прямо противоположному результату. Почему? Потому что у них была иллюзия, что это взаимопонимание должно возникнуть само собой, причем исходить от противоположной стороны. А взаимопонимание, по крайней мере то, которое вообще возможно, достигается лишь при совместном

Истина ничуть не
пострадает от того, если
кто-либо ее не признает.
*Иоганн Фридрих
Шиллер*

движении друг другу навстречу.

«Меня никто не понимает!»

Впрочем, мы взяли за эту иллюзию, что называется, с места в карьер, хотя, наверное, необходимо пояснить, почему это именно иллюзия, а не что-либо иное. Действительно, этот вопрос нуждается в серьезном пояснении! **Ведь все мы совершенно уверены в том, что можем быть поняты другими людьми, а главное, что они нам совершенно понятны и доподлинно известны.** Вот с этого великого заблуждения и начнем...

Итак, задайтесь вопросом: «Есть ли на всем белом свете хотя бы один человек, который бы понимал меня так же хорошо, как я сам себя понимаю?» Не думаю, что я ошибусь, если предположу ваш ответ на этот вопрос: такого человека нет. Действительно, кто-то нам ближе, с кем-то мы стоим на противоположных позициях. Кто-то понимает нас в одной части, в каком-то одном, двух, трех вопросах, другой в другой части и, соответственно, в других вопросах. Но так, чтобы кто-то понимал нас сполна, понимал во всем... Такого не бывает.

Но если все люди отвечают на этот вопрос подобным образом, то не значит ли это, что и мы, в свою очередь, никого не понимаем так же хорошо, как он сам себя понимает? Однако же в обычной жизни мы испытываем иллюзию того, что мы-то как раз понимаем почти всех. Спроси нас, и мы расскажем, почему тот или иной человек поступил так, а не иначе. Мы объясним, почему кто-то ведет себя так, как он себя ведет, а другой принимает такие решения, которые он принимает.

Разумеется, все это чистой воды бравада и заблуждение. **На самом деле мы, конечно, не знаем истинных причин поведения других людей, мы не знаем, почему они думают так, как думают, а главное, мы не знаем, что они в действительности чувствуют.** Мы лишь строим предположения, исходя из того перечня данных, который мы имеем на данного субъекта. Объяснить, как вы, наверное, догадываетесь, можно все что угодно, и большого ума для этого не надо.

Вспомните в качестве примера, как ваши родители рассказывали кому-нибудь что-то о вас. Вспомните, как они объясняли ваши поступки, решения, чувства. Вы только вспомните! Особенно хорошо, если вы сможете припомнить то, что говорили другим людям о вас ваши родители, полагая, что вы их при этом не слышите. Эти люди, которые, казалось бы, должны знать нас лучше кого бы то ни было, плетут в подобных случаях такую околесицу, что волосы на голове просто дыбом становятся! И мы удивляемся даже не тому, что именно они о нас говорят, а тому, как им такое вообще могло прийти в голову!

А ведь приходит! И мы зовем все это «взаимопониманием»! Могу вас заверить, что если вы попытаетесь дотошно выяснить, чего стоит ваше «взаимопонимание» с кем-то из близких, то результат «момента истины» заставит вас поседеть! Когда вы узнаете подлинное мнение ваших близких, то поймете, что вы и представить себе не могли, что такое о вас могли думать, так интерпретировать ваше поведение, так вас оценивать, такие мысли и чувства вам вменять.

А ведь они думают, интерпретируют, оценивают и вменяют.

Иллюзия взаимопонимания возможна именно потому, что мы совершенно не знаем того, что о нас думают другие люди. Даже если вы и знаете что-то из того, что думают о вас другие люди, — это лишь верхушка айсберга. На самом деле вы не представляете себе ни масштабов, ни подлинного содержания этих рассуждений. Если же вам все-таки каким-то чудесным образом удастся узнать, как другие люди объясняют себе ваши действия и поступки, то всякая ваша вера в то, что вы можете быть хоть кем-то поняты, исчезнет безвозвратно.

В каждом из нас слишком много винтов, колес и клапанов, чтобы мы могли судить друг о друге по первому впечатлению или по двум трем признакам.

А. П. Чехов

Когда психотерапевт говорит сначала с мужем, а потом с его женой (или сначала с женой, а потом с ее мужем), сначала с ребенком, а потом с его родителями (или сначала с родителями, а потом с их ребенком), то ему начинает казаться, что все эти мужья и жены, дети и родители говорят не о тех, с кем он уже имел счастье побеседовать, а о каких-то совершенно не знакомых ему людях! Да, эти версии и интерпретации настолько не вяжутся одна с другой, что представить их в качестве хотя бы взаимодополняющих характеристик практически невозможно!

И все-таки мы продолжаем верить в то, что мы понимаем других людей, и более того, нам кажется, что они должны нас понимать. **Иными словами, все мы испытываем иллюзию собственной понятливости, а также иллюзию того, что сами можем быть поняты другими людьми.** Это одно из величайших заблуждений, которое стоит нам слишком дорого, поскольку всякая ошибка подобного рода, как правило, оборачивается крайне накладными издержками.

Зарисовка из психотерапевтической практики: «Его должность — "кавалер"»

Эта история одновременно и комичная, и в чем-то даже трагическая. Молодой человек — Дмитрий, ему 24 года — не может наладить свою личную жизнь. «Я чего-то не пойму, — жалуется он, — все вроде бы

делаю правильно, а женщины как-то очень странно реагируют!» В чем же проблема? Дмитрий считает, что всякая женщина должна только радоваться, если у нее появится такой молодой человек: не курит, не пьет, занимается спортом — и каким - культуризмом.

При росте 192 сантиметра Дмитрий весит 120 килограммов, и это не жир какой-нибудь, это самые настоящие мышцы, которые есть везде и поистине в гигантских количествах. При этом Дмитрий готов совершенно серьезно обсуждать «недостаток» у себя мышечной массы в области шеи, хотя если посмотреть на Дмитрия сзади, то возникает ощущение, что у него голова непосредственно переходит в спину. Ну да ладно, вернемся к проблемам Дмитрия.

Итак, Дмитрию не удастся наладить свою личную жизнь, при том что сам он — «мечта любой женщины», так, по крайней мере, он думает. Это вряд ли нужно подробно объяснять женщинам, поэтому для мужчин просто скажу, что мечта любой женщины — это нежный, добрый, надежный и внутренне сильный человек. Количество мышечной массы женщин в подавляющем большинстве случаев интересует в самую последнюю очередь.

Теперь представим себе ситуацию: Дмитрий (120 на 192, лицо кирпичом, косая сажень в плечах, кулачищи размером с нормальную голову, голос, как у водосточной трубы) обращается к девушке, будучи при этом свято уверен в том, что она только его и ждет, поскольку он — «мужчина-мечта». Никто не станет разysкивать скрытые добродетели.

Оноре Бальзак

Предложение формулируется банально: «Девушка, можно с вами познакомиться? Меня Дима зовут». И ведь попробуй такому отказать! Он одним своим видом пугает, а что если он разозлится?.. Девушка, разумеется, отвечает согласием. А Дима интерпретирует это согласие следующим образом: «Влюбилась в первого взгляда. А как иначе!»

Дальше ситуация и вовсе превращается в разговор слепого с глухонемым. Дима приглашает девушку на свидание. Та соглашается, но почему-то со свиданием этим не спешит. Говорит, что занята, что не может, что туда-то она не ходит, что «может быть, как-нибудь через неделю». Наверное, нетрудно догадаться, что таким образом девушка озвучивает «корректный отказ». Однако если у тебя в голове идея, что ты не можешь не понравиться, поскольку парень ты хоть куда, то отказ этот оказывается незамеченным.

«Хорошо, если занята — это понятно, — говорит Дима, — через неделю — так через неделю. Я тебе позвоню. Давай телефон». Дрожащей рукой девушка записывает телефон с единственной надеждой, что он его или потеряет, или забудет, или еще что-нибудь случится. Но ничего не случается! Дима ждет ровно неделю и звонит. На том конце провода его

встречает некоторое замешательство: «Я как-то не готова... Я не думала... Я уже...» «Ничего, — отвечает Дима. — Какие проблемы? Сейчас все решим!»

И вдруг новый поворот: «Ты не понимаешь, — говорит девушка, — у меня есть парень, я с ним уже давно встречаюсь», — несчастная пускает в ход тяжелую артиллерию. Дима ошарашен, но не тем, о чем, наверное, вы подумали. Он удивляется, почему она сразу не сказала, ведь так просто с этим парнем поговорить, чтобы он «отвалил» и не мешал их — этой девушки с Димой — личному счастью. «Парень? — переспрашивает Дима. — Ну так я с ним разберусь. Он тебе вреда не причинит, я заступлюсь». Дима до сих пор не понимает, что девушка пытается ему отказать.

На вопрос, а не думает ли он, что подобным образом девушка просто пытается ему отказать, он дает поразительный ответ: «Если бы она не хотела со мной встречаться, она бы так и сказала. Я же человек понятливый — нет, так нет. Но она же соглашалась, мы даже встречу назначали, она мне телефон дала». И ведь Диме даже в голову не приходит, что его можно бояться, что сам его вид внушает естественные опасения, что женщины могут иметь другое представление об «идеальном мужчине», что можно испытывать неловкость при необходимости отказывать, что, наконец, многие вещи в нашем обществе говорятся не в лоб, а намеками — «я не могу, я занята, может быть, как-нибудь в другой раз».

Нам бы следовало удивляться только нашей способности чему-нибудь удивляться.

Франсуа де Ларошфуко

В общем, классический пример полного отсутствия взаимопонимания, при полной уверенности с обеих сторон, что их шаги должны быть поняты другой стороной, а сами они очень хорошо понимают, что там, на том берегу, происходит. Как видно из этого примера — и шаги противоположной стороны могут быть не поняты должным образом, и собственная интерпретация их не всегда обоснованна, да и сам человек часто весьма и весьма замысловато выражается.

«Ты только пойми меня правильно!»

Как же все это так получается?! Дело в том, что **все мы пользуемся одними и теми же словами, однако у каждого из нас любое слово имеет свое, зачастую крайне специфическое значение.** Все мы испытывали боль, но ведь боль может быть разной — это может быть боль от радикулитного прострела, а может быть боль в результате тяжелой травмы. Понятно, что это разные «боли», однако слово на них одно. И вот кто-то говорит, что испытывал «ужасную боль»...

Интересно, эта «ужасная боль» чуть сильнее радикулитной или, может быть, значительно сильнее боли, вызванной размождением кисти?

Или другой пример. Кто-то говорит, что он «влюбился». Что это значит? Значит ли это, что он испытывает чувство, подобно пылкому Ромео? Или, может быть, он просто сексуально озабочен? Что этот человек понимает под словом «влюбился», как вообще он представляет себе «любовь»? Что это для него — страсть, верность, уважение, самопожертвование, влечение? Когда он говорит: «Я влюбился!» — значит ли это, что он переживает самое важное событие в своей жизни, или же это очередная интрижка? Ни на один из этих вопросов у нас нет и не может быть правильного ответа!

Более того, когда кто-то произносит какое-либо слово, в нашем сознании неизменно всплывают наши собственные значения этого слова. А потому, если кто-то мне сказал, что он любит, я думаю не о том, что он — этот человек — переживает, а вспоминаю о своих, пережитых мною чувствах любви. Но разве не очевидно, что у нас с ним, сколь бы похожими мы ни были, будут разные чувства любви. А потому произнесенное кем-то слово «любовь» не только не проясняет ситуацию, Я напротив, лишь вводит нас в заблуждение. Нам начинает казаться, что «все понятно», хотя на самом деле Ничего не понятно, и притом категорически!

Иными словами, за каждым используемым нами словом стоит наш субъективный опыт, однако наши слушатели осуществляют своеобразную транскрипцию — они переводят наши слова на язык своего собственного жизненного опыта. Вот и получается, что мы рассказываем человеку о себе, а он слышит рассказ о себе (т. е. так, словно бы это происходило с ним). Конечно, ему кажется, что он все понимает! Еще бы! Только на самом деле это иллюзия. Он не нас понял, а представил себе себя на нашем месте. Но он на нашем месте — это совсем не то же самое, что мы на своем! А ведь нам очень хочется быть «правильно понятыми», мы очень нуждаемся в поддержке, в одобрении.

А как нас можно поддержать и одобрить, если нас даже не понимают! наших чувств, наших намерений различить не могут, наши действия толкуют превратно, наконец, бесконечно нас оценивают, полагая, что они «поступили бы на нашем месте иначе», «правильнее», «лучше», «умнее». Но ведь им, во-первых, никогда не бывать на нашем месте, а во-вторых, им кажется, что мы поступили неправильно,

Всегда существует возможность дальнейшего взросления, — вы должны брать на себя все большую и большую ответственность за самого себя и за свою жизнь. Разумеется, брать на себя ответственность за свою жизнь и иметь богатые переживания и возможности — это одно и то же.

Фредерик Пёрлз

только потому, что они ничего не понимают! И вот мы бьемся, как рыба об лед, и вот мы стараемся, из кожи вон вылезаем, надеясь быть

понятыми, а в результате оказываемся оценены и измерены совершенно не нашей меркой.

Каждый из нас имеет достаточно внешних и внутренних оснований, чтобы поступить так или иначе. Таким образом, если чей-то поступок нам не по нраву, это свидетельствует только о том, что мы не знаем этих «внешних и внутренних оснований» соответствующего лица. Теперь оглянитесь вокруг: сколько вам видится человеческих поступков, которые вам не по нутру! Много? И вы еще думаете, что «взаимопонимание» возможно?..

В результате мы чувствуем себя одинокими: «Среди друзей я словно как в пустыне! И что же мне осталось ныне? Только имя...» Весьма недурная иллюстрация к тому состоянию, которое время от времени переживает каждый из нас. В какие моменты мы испытываем это ужасное чувство? Именно тогда, когда нам более всего необходимо чье-то понимание и поддержка. Понятно, что именно в эти мгновения одиночество — это как раз то чувство, которое мы совершенно не расположены испытывать. А придется! Почему? Потому что владеет нами иллюзия взаимопонимания, т. е. абсолютно бесперспективная надежда быть понятыми.

«Как можно этого не понимать?!»

Нам кажется, что не понять то, что мы говорим, то, что мы «имеем в виду», невозможно. Мы же говорим так понятно, так доступно, так аргументировано! К сожалению, вся эта понятность и доступность — чистой воды заблуждение. Проблема в том, что мы понимаем свою мысль прежде, нежели успеваем сформулировать ее в словах. **Иначе говоря, у нас сначала формируется некое отношение к проблеме, а потом мы его озвучиваем или разъясняем другим людям. Разумеется, нам кажется, что мы делаем это доходчиво и доступно. Но такое впечатление возникает у нас только потому, что мы свою мысль поняли прежде облечения ее в слова, т. е. до всех этих разъяснений и формулировок. А потому мы не можем знать, насколько эта наша мысль понятна окружающим, исходя из наших формулировок.**

Впрочем, есть тут и еще один нюанс. Все, что мы сообщаем другим людям, исходит из нашего субъективного внутреннего пространства и погружается в их, другое субъективное пространство. А субъективности у нас совершенно разные, ведь каждый из нас прожил свою жизнь — с ее взлетами и падениями, с ее опытом и образованием, с ее переживаниями и откровениями. У нас были наши родители, наши друзья, наши враги, наши авторитеты и учителя. То, что пережили мы, сделало нас такими, какими мы стали.

Но другой человек прожил свою, а не нашу жизнь. И он только внешне похож на нас, его опыт сделал его другим. В лучшем случае другой человек переживал нечто схожее с нашим опытом, но явно не в той комбинации, в какой это имело место в нашем случае. Да и скорее всего он даже в сходных обстоятельствах уже реагировал как-то по-своему, не так, как мы. А в подавляющем большинстве случаев у других людей и вовсе совершенно иной жизненный опыт, абсолютно не схожий с нашим. Другие люди — это другие люди.

Как я уже говорил про совесть, мы не хотим брать ответственность за то, что мы склонны критиковать, и проецируем стремление критиковать на других. Мы не хотим брать ответственность за то, что нас дискриминируют, поэтому мы проецируем это вовне, а потом постоянно требуем, чтобы нас любили, и боимся быть отвергнутыми.

Фредерик Пёрлз

И вот теперь представьте себе, что вы говорите другому человеку что-то, что исходит из вашего представления о жизни. Все это воспринимается им через призму его собственного жизненного опыта. Можно ли думать, что в такой ситуации он поймет вас так, как бы вы хотели быть понятыми? Возможно ли, что он в такой ситуации искренне согласится с вами?

Мы можем верить в то, что наши слова представляют нас в более истинном свете, чем наши поступки, но для сторонних наблюдателей поступки более красноречивы, чем слова.

Генри Коммагер

Замечательный художник Василий Кандинский написал как-то в своей работе по живописи: «Зеленый на красном — это совершенно не тот же цвет, что зеленый на синем». Если вы проверите эту мысль, то, безусловно, убедитесь в исключительной меткости данного замечания. Так вот, в процессе нашего общения с другими людьми происходит точно такая же ситуация! **Наше ощущение, мнение, представление на фоне нашего жизненного опыта — это одно, и совсем иное, когда это же ощущение, мнение и представление разворачивается на фоне чужого жизненного опыта.**

Другой человек может, например, понять из наших слов, что нас уволили с работы. Но он совершенно не способен понять, что это для нас значит. Он понимает, что бы это для него значило. А ведь нам бы хотелось, чтобы нас поняли именно так, как мы понимаем себя, оказавшись в положении безработного. «Пойми ты, это же для меня столько значит!» — восклицаем мы, адресуясь к своему собеседнику. А тот отвечает: «Ничего особенного я в этом не вижу. Рядовое событие. Ну уволили». И что мы должны в таком случае испытывать? Тяжелейшее разочарование! Тяжелейшее!

Когда начинаешь изучать вопрос возможности взаимопонимания между людьми, то в какой-то момент начинаешь удивляться только тому, как вообще мы умудряемся хоть сколько-нибудь понимать друг друга. Да, психологических механизмов, делающих подлинное

взаимопонимание между людьми делом невозможным, столь много, что, зная все их, верить этой иллюзии невозможно. Скорее начнешь сомневаться в том, что ты вообще хоть что-то в этой жизни понимаешь!

И наконец, третья, чрезвычайно важная деталь. Во все это безобразие примешиваются еще и наши желания, наши потребности. В целом они, конечно, у всех одинаковые. Мы все постоянно хотим дышать, время от времени мы все хотим есть и пить, у нас также есть сексуальные и социальные потребности. Социальные потребности заключаются у нас в желании одобрения, внимания, высокой социальной оценки, помощи, поддержки; кроме того, к этой группе относятся еще и наши эстетические потребности.

Но ведь это только классификация наших желаний и потребностей, в реальной жизни мы имеем дело не с классификациями, в которые, конечно, все укладываются, а с конкретными желаниями и потребностями. Все мы, например, имеем половую потребность, но вот незадача — он хочет ее, а она хочет другого, а тот, в свою очередь, вообще Бог знает кого хочет. Все хотят, но способствует ли это взаимопониманию? Напротив! «Как ты не понимаешь, что я тебя хочу!» — восклицает он. И она отвечает на этот призыв: «Неужели же непонятно, что я-то тебя совсем не хочу, никак!» Вот и поговорили, поняли, так сказать, друг друга...

Нельзя не признать: то, что очень понравится одному, вполне вероятно, категорически не понравится другому. Вспомните, как вы множество раз восклицали: «Как они могут это есть!», «Я не понимаю, что он в этом находит!», «Как они такое смотрят и слушают!», «Что ему не нравится!» Да, о вкусах, как известно, не спорят. Но ведь то, что нам нравится, воспринимается нами как хорошее или даже идеальное. Спорить с иной точкой зрения мы, может быть, и не будем, но собеседника своего не поймем. А ведь сколько в наших потребностях и желаниях этих, едва уловимых нюансов, особенностей, деталей! Ну что, кто-то еще рассчитывает на блаженство взаимопонимания?..

«Можно говорить попонятнее!»

Но как же нам дорога наша иллюзия взаимопонимания! Предложить человеку расстаться с этой иллюзией — в высшей степени негуманный шаг, за который автору, наверное, должно быть стыдно. Однако же, и я должен заявить это официально, продолжать верить в иллюзию взаимопонимания, продолжать поддерживать ее — дело во сто крат более накладное! **Поверьте,**

Человек, который склонен к возвышенным чувствам, обманывает обычно и себя, и других.

Эрих Мария Ремарк

вы не проиграете, а, напротив, существенно выиграете, если перестанете держаться за эту несбыточную, а потому и совершенно бессмысленную мечту.

Каковы же основные проблемы, которые порождает иллюзия взаимопонимания? Давайте попробуем решить такую «арифметическую задачку». В ней дано следующее: у меня есть некое представление о каком-то человеке, который, я думаю, должен меня понимать. С другой стороны, этот человек думает обо мне не то, что я думаю о самом себе (т. е. он меня не понимает), но считает свое мнение обо мне правильным. В общем, мы заблуждаемся друг относительно друга и не знаем об этом. Теперь мы входим с ним во взаимодействие, рассчитывая на «полное взаимопонимание»...

Я веду себя так, словно бы взаимодействую с этим человеком, но на самом деле я взаимодействую не с этим человеком, а с моим ошибочным представлением о нем. Он, в свою очередь, взаимодействует не со мной, а со своим ошибочным представлением обо мне. Что у нас получается? И он, и я совершаем поступки, которые исходят из наших ошибочных представлений друг о друге. Наши действия естественным образом приводят вовсе не к тем результатам, на которые мы оба рассчитывали. Мы сердимся друг на друга, ссоримся и расходимся в полном убеждении, что имели дело с «полным идиотом».

Наша классическая ошибка состоит в следующем: мы полагаем, что понимаем другого человека, а он может и должен понять нас. Когда мы взаимодействуем с другим человеком, мы выстраиваем линию своего поведения, исходя из нашего представления об этом человеке. Совершенно аналогичным образом ведет себя и наш визави: он не знает, что именно происходит у нас в голове, однако составил некое мнение о нас. Взаимодействуя с нами, он будет исходить из своих субъективных представлений о нас. Разумеется, мы, с одной стороны, не учитываем его мнение о нас, а с другой — не догадываемся, сколь сильно ошибаемся в своих представлениях о нем. В этом, собственно, и состоит иллюзия взаимопонимания.

Разберем этот механизм на каком-нибудь незамысловатом, но типичном примере. К врачу приходит пациент и рассказывает ему о своих симптомах. Врач слушает его одним ухом, поскольку второе использует в этот момент для разговора по телефону, при этом он заполняет карту и отпускает какие-то распоряжения медицинской сестре. Разумеется, пациент находится в некотором стрессе от такого обращения. Для пациента симптомы, которые заставили его обратиться к врачу, вещи первостепенной важности, кроме того, они кажутся ему необычными, странными и даже ужасными.

Врач, в свою очередь, во-первых, поставил диагноз по внешнему виду

пациента (в ряде случаев это чуть ли не самый достоверный метод), а потому ему зачастую просто незачем слушать все эти рассказы и жалобы больного. Если врач и слушает больного, хотя бы и одним ухом, то делает это исключительно из любезности. Во-вторых, врач воспринимает обнаруженное у пациента заболевание как чистой воды безделицу. В этой «безделице» для врача нет ничего необычного, а там более странного или загадочного. Он уже видел тысячи пациентов с этой болезнью и лично провел не одну сотню излечивающих операций по поводу подобного недуга. Поскольку все эти операции были удачными, все пациенты благополучно выздоровели и живут припеваючи, то понятно, что и ужасными эти симптомы врач не считает.

Врач ведет себя столь «невнимательно» по вполне понятным причинам. Особенно эти причины понятны самому врачу. А вот пациенту все это абсолютно непонятно! Он пытается как-то воззвать к «чувству врачебного долга» или вызывать к себе некоторое сочувствие, чтобы врач обратил на него — на своего пациента — хоть какое-то внимание.

Никому ничего не
должайте, кроме
взаимной милости и
любви.

Франсуа Рабле

«Доктор, — в отчаянии восклицает пациент, — я от этих болей не сплю!» Но какая врачу разница, спит его пациент или не спит?! Это ему совершенно безразлично: «Прооперируем вас — не будет болеть, и спать будете, как младенец!» «Операция!» — восклицает пациент и на десять минут теряет дар речи. «Раздевайтесь!» — командует доктор и двумя движениями исследует разоблаченное тело своего пациента.

«Все понятно, — говорит врач через минуту, — у вас то-то и то-то (набор загадочных и абсолютно непонятных медицинских терминов). Надо оперироваться. Сдавайте анализы и становитесь в очередь на госпитализацию. Все понятно? Хорошо. Следующий!» Полуживой-полумертвый пациент выходит из кабинета с единственной мыслью: «Все пропало!» Он начинает думать, что доктор не выслушал его должным образом и не обследовал «как надо», а потому, по всей видимости, ошибся в диагнозе.

Потом он начинает вспоминать, какой же диагноз ему все-таки поставили, — мысли в голове путаются, слова не складываются, получается полная абракадабра! И наконец, соображения о предстоящей ему операции ставят этого несчастного больного в настоящий тупик. Если доктор ошибся с диагнозом, то: «Они разрежут и зашьют обратно, и боли не пройдут! А если я умру от наркоза!» Короче говоря, самое время вызывать «скорую помощь», правда, психиатрическую.

И теперь мне хочется задать своему читателю вопрос: как вы думаете, доктор все это сделал специально? Лично я готов поклясться, что доктор даже не думал, что его поведение может возыметь такой эффект! Более

того, ему показалось, что он был предупрежден сверх всякой меры, любезен до невозможности и точен до безобразия. Почему? Потому что этот доктор, как, впрочем, и любой из нас, страдает иллюзией взаимопонимания. Ему кажется, что он все сказал, диагноз поставил, лечение назначил, объяснил пациенту, что делать: «Какие проблемы?! Да и болезнь выеденного гроша не стоит! Плевая операция! Наркоз местный, аспирин — и тот опасней! Вообще, о чем речь?!»

И ведь эта история — рядовая, характерная для любой сферы нашей жизни. Совершенно аналогичные ситуации возникают у нас в магазинах, в ремонтных мастерских, в официальных учреждениях, в общественных местах. Причем не менее драматичные сцены разворачиваются и в рамках отдельно взятых «жилищных площадей»: разговор двух супругов, разговор родителей с детьми, родителей мужа с невесткой, родителей жены с зятем. Это буквально феерия абсурда, где царствует полное отсутствие взаимопонимания при полной уверенности, что все друг друга могут, а главное — должны понять! Во что оборачиваются подобные сцены? Не мне вам рассказывать...

Конфликты между соперничающими сторонами — вещь естественная и неизбежная. Но что за странная вещь — конфликты между близкими людьми, между теми, кто решает одну общую задачу! По самой логике вещей здесь не должно быть никаких конфликтов! Но стоит только оглянуться, и станет совершенно очевидно: большая часть наших конфликтов — это отнюдь не войны с неприятелями, а борьба с теми, с кем не должно быть никаких конфликтов! Почему возникают эти ссоры и прочие «натяжения в отношениях»? Если хотите найти ответ на этот вопрос, не мучьте себе понапрасну, просто вспомните об иллюзии взаимопонимания и посмотрите, где из-за этой иллюзии в ваших отношениях с тем или иным человеком произошел сбой. Вы всегда найдете досадную ошибку, вытекающую из этой иллюзии.

Зарисовка из психотерапевтической практики: «Внимание — это то, что я даю тебе!»

Анастасия живет с Виталием, Виталий живет с Анастасией — у них «семья». Им по 38 лет, их дети уже относительно самостоятельны, а потому отношения между супругами переживают новое рождение или смерть... Это как получится. Анастасии кажется, что Виталий ее уже не любит, а потому пытается заставить его ревновать. Виталию вообще не до любви — частный бизнес, в котором он оказался с 1991 года, съедает все силы и средства.

Анастасии кажется, что он перестал уделять ей внимание, она

расстраивается и устраивает ему «сцены». Повод для «сцены» найти нетрудно, а потому это даже не «антреприза», а «репертуарный театр». Виталию кажется, что его Анастасия очень беспокоится на предмет возможной нехватки денег, и потому он из кожи вон лезет, только бы заработать необходимые средства, которых, как известно, никогда не бывает достаточно.

Собственно, я затеял весь этот чрезвычайно банальный рассказ с единственной целью — сообщить о самом что ни на есть частном случае. Дело было в начале 1999 года, когда бизнес Виталия находился на грани полного краха после знаменитого дефолта 1998 года. Анастасия была на нервах, дети заканчивали школу — были на нервах, Виталий был одним сплошным нервом. Но вот удача: Виталий после очень длительного периода простоя заключает перспективную сделку. Надежда вновь оживает, и он хочет поделиться своей радостью с Анастасией — он покупает цветы и заявляется в таком виде домой.

«Тебе что, больше не на что деньги тратить?!» — восклицает Анастасия, выхватывает цветы и бросает их в ванную, где они благополучно и заканчивают свой недолгий век.

Виталий раздосадован и подавлен, он даже не находит в себе силы сказать, что дело пошло на поправку, что заключен хороший контракт... Потом Анастасия говорит мне, что Виталий не уделяет ей внимания, а следовательно, разлюбил. Она уже решила: его нужно опять в себя влюбить, а потому она делает вид, будто бы у нее кто-то появился.

Ни один ум не бывает тождественен другому, и никогда одни и те же причины не вызывают в разных умах одинаковых следствий.

Жорж Санд

Виталий говорит мне, что Анастасия как-то странно себя ведет и он боится, что это снова кончится каким-нибудь грандиозным скандалом, который обычно, в отличие от каждодневных, но непродолжительных, длится до нескольких месяцев. А ему сейчас очень нужна поддержка, поскольку он начинает совершенно новый проект и не чувствует себя уверенным. Проект этот настолько сложный, что постоянно приходится вникать в новые и новые детали, привлекать новых и новых людей, а потому Виталий без конца думает и передумывает, проверяет и перепроверяет. Ему сейчас ни до чего. Если все получится, то он обеспечит семью на несколько лет вперед...

Ну что я могу сказать, хорошо, что они обратились ко мне вовремя. Если бы ситуация еще чуть-чуть прошла дальше, то, возможно, она вылилась бы в тяжелую драму. Анастасия, неспособная привлечь внимание мужа, который слишком занят работой, чтобы обеспечить семью, а по ее, Анастасии, мнению, подумывает об уходе из семьи, вполне могла бы впасть в ажиотаж и устроить своему супругу «головомойку». Поскольку у Виталия никого «на стороне» нет и

подозревать его в супружеской измене просто бессмысленно, то, вероятнее всего, он подумал бы, что «опять вздурилась проклятая баба, не дает старику мне покоя», и, возможно, сказал бы: «Нам, дорогая, нужно друг от друга отдохнуть».

Устроив себе этот отдых, он, будучи человеком еще достаточно молодым, интересным и перспективным, конечно бы, не залежался. У нас вообще мужчин в стране мало, а хороших — так и вовсе считанные единицы. Поэтому подобным материалом, конечно, не разбрасываются. Впрочем, даже если бы он и не ушел, то, возможно бы, запил, что, как вы понимаете, ситуацию никак не улучшило бы. Таким образом, Анастасия, сама того не подозревая, могла бы устроить себе «веселенькую жизнь».

И в чем здесь проблема? Все в той же иллюзии взаимопонимания. Как Анастасия понимает «внимание», которого, по ее ощущению, ей со стороны ее мужа недостает? Ну, видимо, речь идет об уделяемом ей времени, о долгих, душевных беседах, совместных «культпоходах», о проявлениях нежности с элементами романтики... Как «внимание» понимает Виталий? Он свято верит в то, что его жене становится очень плохо, когда возникнут финансовые проблемы, она переживает и мучается, а он не хочет для нее ни того, ни другого.

Поэтому он полностью поглощен тем, что пытается эти деньги в достаточном количестве добыть. По сути дела, вся его работа, которая буквально съедает всю его жизнь, — это уделяемое им Анастасии «внимание». И если его спросить: «Виталий, ты оказываешь Анастасии внимание?», он чистосердечно ответит: «Конечно, день и ночь, только этим и занимаюсь». Удивительно, но Виталий, несмотря на все показания Анастасии противоположного содержания, говорит правду. Только вот тут важно то, что Анастасия чувствует, — чувствует ли она это «внимание»? Нет, не чувствует.

Вот, собственно, в этом и состояла единственная проблема всей ситуации, которая могла вылиться в серьезную драму двух очень, как мы видим, радеющих друг за друга людей. Радеющих, но не понимающих, радеющих, но испытывающих иллюзию взаимопонимания. Все это так просто разъяснить! И скольких можно избежать в этом случае трагедий! Но для этого нужно помнить о том, что все мы страдаем иллюзией взаимопонимания, а для настоящего, подлинного понимания друг друга нам необходимо много и плодотворно трудиться.

И только в тот момент, когда близкий мне человек, который считает меня ему родным, перестает вызывать у меня раздражение, недоумение, чувства разочарования и обиды, а только радость, одну только радость, я могу сказать: «С иллюзией взаимопонимания покончено, начинается эра настоящих, искренних отношений друг с другом!»

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

Испытывать иллюзию взаимопонимания — значить ввергать себя в пучину самых разнообразных жизненных катаклизмов, начиная от банальных ссор с близкими людьми и заканчивая тяжелыми депрессиями, вызванными неадекватной оценкой ситуации. Наконец, именно иллюзия взаимопонимания ответственна за большую часть допускаемых нами ошибок во взаимодействии с другими людьми.

Что ж, можно принять на вооружение тезис: если все равно ничего не понятно, то и буду действовать наугад, как Бог на душу положит. Однако за успешность подобного предприятия лично я не ручаюсь. Нам нужно знать самые важные правила того, как строить отношения с другими людьми, преодолевая иллюзию взаимопонимания и стремясь к максимально точному восприятию других и подачи себя.

ПРАВИЛО №16

Иногда «НЕТ» значит больше, чем «ДА»

Самое первое правило в работе с иллюзией взаимопонимания звучит максимально просто: не испытывайте этой иллюзии. Это не шутка и не игра слов, главное и первое, что мы должны сделать, для того чтобы обеспечить себя адекватным восприятием других людей, мы должны признать: мы не понимаем их, они не понимают нас. Впрочем, все мы стараемся, а потому у нас есть шанс.

Итак, обычно, вступая во взаимодействие с другим человеком, вы автоматически начинаете рисовать (придумывать, строить) его образ в своем сознании. Через какое-то время вам начинает казаться, что вы уже очень хорошо его знаете, понимаете, почему он поступает так или иначе, чего он хочет, что он думает. И в тот момент, когда это происходит, считайте, что вы попались, поскольку вы начинаете выстраивать свою модель поведения в отношении этого человека в соответствии с придуманной вами «картинкой».

О том, что вы попались на удочку иллюзии взаимопонимания, вы узнаете только тогда, когда этот человек поступит так, как вы совсем от него не ожидали. Возможно, вы воскликнете: «Я от тебя этого никак не ожидал!» Хорошо, если это удивление будет позитивным, но оно может быть и негативным. Впрочем, и в позитивном удивлении мало хорошего, ведь оно будет свидетельствовать о том, что вы ошибались насчет этого человека, переоценивая его не в лучшую сторону, т. е., проще говоря, недооценивали его и, возможно, приносили ему этим страдание.

Чтобы не подводить себя подобным незатейливым образом, имеет смысл сказать себе «СТОП!» прежде, нежели вы успеете поверить собственному заблуждению. Так что держите в голове эту важную мысль: «То, что я думаю о нем (этом другом человеке), — лишь мои мысли о нем, мое представление; каков он на самом деле — я не знаю». Скажите «Нет!» своим предположениям, и вы тем самым скажете «Да!» здравому смыслу. Совершенно аналогичное действие нужно предпринять и относительно того, что вы думаете, другой думает о вас. В целом это элемент общей картинки», которую нарисовало ваше сознание с вашего визави. Однако поскольку это имеет непосредственное к вам отношение, то не премините сделать в этой части соответствующее уточнение. Дело в том, что ваше поведение в отношении этого человека в значительной степени есть реакция на ваше предположение о том, что он о вас думает. Если вы думаете, что он вас ненавидит, вы будете вести себя определенным образом, если же вы полагаете, что он вас любит, то будете вести себя определенно иначе.

Когда мы касаемся другого человека, мы либо помогаем ему, либо мешаем. Третьего не дано: мы либо тянем человека вниз, либо поднимаем его вверх.

Вашингтон

Впрочем, все сказанное не означает, что этот другой человек не любит или не ненавидит вас. Вполне возможно, что это как раз соответствуют действительности. Однако вы же не знаете, что он вкладывает в эти слова: «люблю», «ненавижу». Как правило, у людей совсем разное понимание этих слов. Для одного «любовь» — это «флирт», для другого — это «серьезное чувство», для третьего — это «возможность дарить», а для четвертого — «возможность брать». Причем все это далеко не полный перечень. Так или иначе, ошибиться здесь нетрудно, а потому прежде чем вы поймете, с чем именно вы имеете дело, вам придется быть внимательными. Подставить свое значение слова в слово, произнесенное другим человеком, разумеется, проще простого, но это гибельный путь.

Помните, кроме прочего, о том, что за всяким поступком человека скрываются его нужды и желания, о которых вы вряд ли осведомлены должным образом. Впрочем, именно в этой части мы, как правило, особенно усердствуем — додумывая, домысливая, дорабатывая. Желания — материя тонкая, и часто непонятно, как человек вообще может желать то, что он желает; зачастую это даже трудно себе представить. Но помните, что другой человек — это другой человек, а потому, вполне возможно, у него есть желания, о которых вы и не догадываетесь, тогда как в его личностном пространстве — это вещи исключительной важности.

Мы пытаемся угадывать желания людей по их внешнему облику, по манере себя вести, но это не более чем попытки вогнуть человека в какой-

то типаж, и попытки, никогда не являющиеся оправданными. Внешне — по облику и манере поведения — очень мужественный мужчина на самом деле может быть чрезвычайно ранимым и впечатлительным человеком. А слабая, как кажется, женщина может быть необычайно жесткой в своих установках и суждениях. Не спешите с выводами, поскольку они, как правило, не стоят того, чтобы ради них торопиться.

Так или иначе, помните это правило: у нас часто создается иллюзия взаимопонимания, однако мы должны от нее отказаться. Только в этом случае в вас будет то любопытство, та искренняя заинтересованность в другом человеке, которая, возможно, откроет вам то, что в противном случае, веря своей иллюзии, вы бы пропустили и не заметили.

Помните, что вы никогда не будете знать другого человека так же хорошо, как он сам себя знает. Поэтому у вас всегда есть шанс ошибиться. Так что не бойтесь говорить: «Я не знаю!» Умейте отличать предположения от объективной оценки. Скажите «Нет!» своим предположениям. И, столкнувшись с неизвестностью, вы испытаете чувство подлинной заинтересованности, а это именно то, чего нам так не хватает в отношении с другими людьми. Говорят, «чужая душа — потемки». Хорошо, но разве не замечательно быть светом?

ПРАВИЛО №17

Снимите требования

Если вы смогли уяснить для себя, что другой человек — это другой человек и сколь бы понятным он вам ни казался, на самом деле он — тайна за семью печатями, то естественно встает вопрос об обоснованности наших ожиданий и требований, предъявляемых ему. О чем идет речь? **Мы часто ждем от человека какого-то поведения, которое нам кажется естественным, или того, которое было бы нам приятно. Наши ожидания такого рода зачастую невольны и мы даже не осмысливаем их должным образом, просто ждем.**

Ответственность означает способность отвечать: способность быть живым, чувствовать, воспринимать. Мы часто делаем из ответственности обязательство, которое ничем не отличается от мании величия. Мы берем на себя ответственность за кого-нибудь еще. Но ответственность просто означает: «Я — это я. Я просто пришел и развил в себе то, чем я могу быть». Другими словами, ответственность — это возможность отвечать и быть полностью ответственным за себя и ни за кого больше. Я полагаю, что это — основная черта взрослого человека.

Теперь, если вы понимаете, что другой человек иначе воспринимает мир, по-другому думает, имеет иные

Фредерик Пёрлз

пристрастия, вам должно быть понятно, что ждать от него, что он поступит в отношении нас так, как мы хотели бы, чтобы он поступил, по крайней мере смешно. Возможно, он бы с удовольствием оказал нам любезность, но если не объяснить ему, какую именно любезность вы хотите, он окажет вам ту любезность, которую сам считает любезностью. Может статься, что вас эта любезность или разочарует или даже приведет в ужас.

Вы, наверное, догадываетесь, что собака, принесшая хозяину обглоданную кость, выказала ему таким образом исключительное почтение. Однако хозяину эта кость не нужна, а если домашний питомец еще и положил эту грязную кость на чистое белье, то он и вовсе вызывает раздражение.

К счастью, не многие восклицают в подобных случаях: «Как тебя угораздило! Ты что, не понимаешь, что ты пачкаешь мое белье!»

Однако когда нечто подобное делает кто-то из наших близких, мы расцениваем этот его поступок именно таким образом. А он, желавший сделать нам приятное (как он его понимает), получил в ответ оплеуху. Разумеется, мы оскорбили его, что называется, в лучших чувствах и даже не заметили этого.

Так что снимите требования, откажитесь от требований, от того, чтобы другой человек угадывал то, что он зачастую никак угадать не может. Помните, что за всяким подобным поступком стоит некое отношение, и если это отношение позитивно, то даже «накладный» для вас поступок нельзя отвергнуть.

Мы же, как правило, очень придирчивы в этой части. Мы любим эти выражения: «Ну разве ты не понимаешь, что мне это неприятно?!» или «А ты подумал, как я буду себя чувствовать, когда это делал?!» Вполне вероятно, что он и подумал, и вследствие иллюзии взаимопонимания был в полной уверенности, что это нам будет приятно. Вышло, как вышло, но зато какой была цель! Нам хотели сделать приятное!

И видимо, это наша беда, что мы не смогли объяснить другому человеку, в чем это «приятное» для нас заключено. Если бы мы дали себе подобный труд разъяснения, то, вероятно, не получили бы подарка, который нам совсем не нужен или даже неудобен. Однако мы сами пребываем в аналогичной иллюзии взаимопонимания: «Он (она, они) должен был догадаться!» А почему, собственно, «должен»? Он сделал точно такую же ошибку, не догадавшись нас расспросить, какую, в свою очередь, сделали мы, не додумавшись ему растолковать.

Не требуйте того, чтобы люди вас понимали и догадывались обо всем, о чем, чаще всего, они догадаться просто не в силах. Научитесь сами прояснять окружающим то, что считаете для себя важным, этим вы облегчите жизнь и им, и самим себе. Если вы не сделаете

этого, то, возможно, встретитесь со своим собственным раздражением, впрочем, с ним встретится и тот, другой человек. Возможно, он за свое намерение (пусть и не удавшееся в исполнении), напротив, заслуживает поощрения и благодарности, но мы редко даем себе труд заглянуть в душу другому человеку. Случайно ли, что мы часто чувствуем себя одинокими, будучи в окружении замечательных и хорошо относящихся к нам людей?

ПРАВИЛО 18

Другой — это «другой»

Наверное, это правило звучит странно: «Другой человек — это другой человек». Но это сущая правда, и если ты не понимаешь этой сущей правды, находясь под пятой иллюзии взаимопонимания, то жизни твоей просто не позавидуешь. Почему это так важно? Вспомните, сколько существует пословиц и поговорок о том, что «со своим уставом в чужой монастырь не ходят», что «каждому свое», что «сколько людей — столько мнений». Но разве мы не чувствуем на себе каждодневный пресс со стороны людей, которые, кажется, никогда этих прописных истин не слышали? А разве мы сами не являемся, в свою очередь, такими людьми-прессами? И наконец, разве не в нарушении, не в саботаже этих очевидных истин состоит основная причина всех наших ссор и размолвок, раздражения и конфликтов? Да, все это так, и именно потому, что эта истина, которая звучит столь парадоксально — «другой человек — это другой человек», — остается в повседневной жизни нами не узнанной.

Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра.
Конфуций

Это самое сложное: признать за другим человеком право быть другим, не таким, как ты. Мы и сами привыкли, что в нашу жизнь постоянно вторгаются разнообразные «доброжелатели», «доброхоты» и «правдоискатели», мы и сами привыкли исполнять эти роли по отношению к другим людям. У нас есть иллюзия взаимопонимания: нам кажется, что мы понимаем другого человека, тогда как он сам ничего в самом себе не понимает. Нам кажется, что мы знаем, что будет лучше для него, мы испытываем иллюзии, что мы — это он, а он — это мы. Но ведь мы — не он, а потому мы просто технически не можем знать, что для него хорошо, а что для него плохо.

Конечно, эти несчастные люди, в чью жизнь мы так настойчиво, иногда даже не замечая этого, вторгаемся, редко к нам прислушиваются. А если и прислушиваются, то делают по-своему, а если и

О, если бы люди обладали достаточной скромностью, чтобы верить в себя!

Бернард Шоу

сделают, как мы им предложили, то потом всю жизнь попрекают нас этим: «Вот, я сделал, как ты сказал! И что теперь?!» Право, в том, что к нашим рекомендациям не прислушиваются, — большое благо, поскольку при таком раскладе (когда человек поступает не по внутреннему волеизъявлению, а под внешним давлением) ничего путного не выйдет, а нас, мало того, признают ответственными за все беды и несчастья.

Устранить иллюзию взаимопонимания — это значит признать очевидный факт: другой человек — это другой человек. **Отношения с другим человеком могут быть только партнерскими. Но истинно партнерские отношения невозможны, пока мы думаем, что мы знаем своего партнера лучше, нежели он сам себя знает.** Если же между нами нет партнерских отношений, мы дальше дальнего от взаимопонимания, а потому иллюзия взаимопонимания в этих условиях не уничтожается, но продолжает свое «триумфальное шествие».

Более того, мы в этих условиях неспособны и на эффективное взаимодействие. Вместо взаимодействия мы будем иметь оборону, желание каждого из нас защитить собственные границы, не дать нашему визави вторгнуться в наше внутреннее, личностное пространство. Вы, наверное, догадываетесь, что так дела не делаются. Но ведь именно так мы и пытаемся их повернуть: вторгнуться в личностное пространство другого человека, рассказать ему что к чему, а потом потребовать от него, чтобы он сделал то-то и то-то.

Итак, каковы же правила? **Правила просты: помните, что другой человек — это другой человек. У него свои представления о жизни, свои ценности и интересы.** Однако мы постоянно забываем об этом, приписываем другому человеку мысли и чувства, которых тот не испытывает. Мы обвиняем его в том, что он намеренно саботирует наши предложения, в том, что он не ценит нашего доброго к нему отношения, в том, что он неконструктивен и вообще «подлец, каких мало»! Вот эти-то собственные эмоции и мысли вы и должны отследить.

Мы считаем опасными тех, у кого ум устроен иначе, чем наш, и безнравственными тех, чья нравственность не похожа на нашу. Мы называем скептиками тех, кому чужды наши иллюзии, даже не задаваясь вопросом, не имеют ли они каких-нибудь других.

Анатоль Франс

Если у вас в голове замелькали подобные мыслишки, если вы начали раздражаться, обижаться, вести соответствующие ситуации «внутренние диалоги» — все это и есть первый признак того, что вы на самом деле попали под влияние иллюзии взаимопонимания и не отдаете себе отчета в том, что другой человек — это другой человек. Заметив, что вы попались на эту уловку, немедленно нажимайте на тормоза: «СТОП!» После того как вы затормозили, взгляните на то, что вы делаете, а потом подумайте, чего вы хотите этим достичь. Уверен, что если вы будете точны, отвечая на оба этих вопроса, то быстро узнаете следующее: то, что вы делаете,

способно привести вас лишь к обратным результатам. То есть все, что вы делаете, идет отнюдь не на пользу делу.

Например, вы ждете от человека понимания и сотрудничества, которое по тем или иным причинам не задается. Вы, вместо того чтобы усмотреть в этом действие известного вам правила: «Другой человек — это другой человек», напротив, верите в обратное и ведете себя соответствующим образом, чем вызываете раздражение, а то и гнев вашего визави! Увеличиваются ли после этого ваши шансы на полноценное сотрудничество с ним? Я сомневаюсь. А кто виноват? Иллюзия взаимопонимания и непонимание того, что другой человек — это другой человек.

Если же вы затормозились, то вполне можете проявить искреннюю заинтересованность вашим потенциальным компаньоном. Здесь вы узнаете много нового, а главное, вы узнаете то, о чем вам следует говорить, на что делать упор, чтобы добиться от него таких решений и поступков, которые кажутся вам правильными. Другой человек по-другому устроен, однако, по большому счету, все мы одинаково нуждаемся в одобрении, поддержке, чувстве защищенности.

Когда вы помните, что другой человек — это другой человек, вы перестаете действовать необдуманно, вы перестаете раздражаться. Позволяя другому быть другим, вы начинаете чувствовать себя индивидуальностью. Вот почему это, в сущности, очень простое правило позволяет нам добиться гармонизации отношений с другими людьми. Это, конечно, требует некоторого труда, но, право, этот труд того стоит.

ПРАВИЛО №19

Займитесь самоподкреплением

Название этого подпункта, наверное, звучит пугающе. Не волнуйтесь, сейчас я попытаюсь пояснить, о чем идет речь. Как нам уже известно, мы нуждаемся во взаимопонимании не просто с тем, чтобы нас поняли, а потому, что мы хотим быть «правильно понятыми». Иными словами, мы надеемся на одобрение, поддержку, сочувствие.

Зачастую понять нас совсем не просто. Часто это связано еще и с тем, что мы в ряде случаев не горим желанием излагать другим людям (тем, от кого мы ждем этого «понимания») все подробности собственного состояния — почему, да откуда, и в связи с чем... Мы, таким образом, замалчиваем весьма существенные детали, без которых иногда трудно понять, почему мы, например, подавлены или почему поступили так, а не

иначе. Поскольку наши визави этих нюансов не знают, то выстраивают собственную картину происшедшего, и возможно, что эта их картина не предполагает проявления в отношении нас сочувствия, одобрения или поддержки.

Но мы ведем странную политику — всего не говорим, а «понимать» они нас должны, причем в обязательном порядке и в полном объеме. Разумеется, этого не будет. Разумеется, нам может быть трудно изложить им — нашим визави — все детали ситуации. Тут есть один упрощенный вариант, вы можете сказать: «Знаешь, я не могу тебе всего сказать, но поверь мне, что я поступил правильно. Мне очень важно, чтобы ты меня поддержал». Или: «Я бы хотел тебе все рассказать, но по ряду причин я не могу этого сделать. Знай только, что мне плохо и я очень нуждаюсь в том, чтобы ты был рядом». Или... Есть и вариант усложненный. В чем же он состоит?

Начну издалека. Чтобы заставить собаку выполнять какую-то команду, ей, когда она делает нужное действие, дают какое-то лакомство. Потом ради этого лакомства собака повторяет то же самое действие. И таким образом это действие закрепляется, а такое лакомство называют «подкреплением», поскольку оно «подкрепляет» данное, дрессируемое поведение собаки. **Подкреплением, как известно, может быть и хорошее отношение, и доброе слово. То есть тут есть выбор.**

Зачем я затеял этот разговор? Дело в том, что собака в большинстве случаев не может «подкрепить» себя самостоятельно. Она не может открыть холодильник и достать оттуда заветную сосиску или сказать себе, потрепывая себя же за ухо: «Какая ты умница!» А вот мы можем.

Иными словами, иногда нам трудно получить одобрение со стороны окружающих. Возможно, они не очень понимают, что нам это нужно, возможно, они не догадываются, что вообще есть какой-то повод, наконец, и это тоже вариант, - они могут быть слишком заняты. В общем, если вы хотите получить одобрение, это еще ничего не значит...**Впрочем, мы можем одобрить (или «подкрепить») себя сами, причем, как выяснили ученые, самоподкрепление является**
одним из самых важных механизмов,
обеспечивающих наше успешное
функционирование. Впрочем, большинство из нас почему-то с большим удовольствием занимается самобичеванием, а потом жалеет себя. Это, наверное, не самая удачная тактика. Но что понимать под самоподкреплением? Прежде всего это умение оценивать свои результаты по достоинству.

Как только человек считает себя центром мироздания и мерой всех вещей, мир теряет свое человеческое лицо, а человек теряет контроль над миром.

Вацлав Павел

Многие, насколько мне известно, предлагают оценивать результаты достижений критически. Что, конечно, правильно, но, если можно так

выразиться, это только половина правды. Обычно, когда мы делаем что-то успешно или правильно, это воспринимается окружающими, а зачастую и нами самими, как «само собой разумеющееся». Когда же мы терпим неудачу или совершаем ошибку, то тут желающих прокомментировать данное событие — хоть отбавляй. Но ведь даже негативное событие может быть оценено с позитивной стороны, по крайней мере, это опыт, какое-то новое знание и т. п. И это правильно, у явления не бывает одной стороны, оно всегда многогранно.

Итак, как добиться эффективного самоподкрепления? Для решения этой задачи необходимо определиться с той планкой, которую мы перед собой ставим, с тем идеалом, которого мы пытаемся достичь. Зачастую мы слишком завышаем требования к самим себе, а потому, не достигая поставленных задач, вынуждены заниматься самобичеванием. Все это крайне неприятно, поэтому мы ждем, что нас кто-то поддержит и пожалеет. А

Человек ослепленный эгоизмом, становится недостаточно предусмотрительным даже в том что касается его собственных интересов.

Жан Батист Ламарк

поскольку окружающие и не представляют себе, что там у нас внутри происходит, они, даже если бы и хотели, не могут сделать то, что нужно (что мы от них ждем) и вовремя.

Таким образом, мы должны определиться со своими целями, с тем, чего мы хотим достигнуть по тому или иному вопросу. Ни в коем случае нельзя завышать планку и торопиться с подведением итогов. Всякий раз, когда ваше движение при решении той или иной задачи будет поступательным, от одного пункта к другому, вы и сами сможете одобрять себя необходимым образом, и другим, поверьте, будет значительно легче понимать вас, а потому и выражать вам поддержку и одобрение. Так вы получите возможность извлекать подкрепления, фактически лежащие у вас под ногами, но не используемые должным образом.

В ряде случаев мы завышаем требования не только к другим людям, но и к самим себе. В результате окружающие не могут нас понять, поскольку и не представляют себе всех масштабов происходящего в нас. Да и мы сами не можем одобрить самих себя, поскольку действуем по принципу «все или ничего». «Всего и сразу» не бывает, а успехи — это прежде всего незначительные на первый взгляд достижения. Но из этих небольших достижений складываются поистине большие успехи. И потому, если вы ходите добиться поддержки окружающих и быть в ладу с самим собой, необходимо чутче относиться к своим собственным достижениям, пусть и малым, но необходимым для осуществления больших и серьезных проектов.

Будьте благодарны тем, кто вас не понимает

Желание быть понятым, как бы тавтологично это ни звучало, понятно. Но если нечто невозможно, если чего-то не может быть по определению, разве имеет смысл тратить на это время и силы? Все иллюзии, о которых идет речь в этой книге, обходятся нам слишком дорого именно потому, что они забирают нашу жизнь — обманывают, мучают, запугивают, обнадеживают. **Конечно, мы можем быть поняты в простых и незатейливых вещах, но понять свою душу мы и сами-то не всегда можем, что уж говорить о других?** Тем более что сегодня мы одни, а завтра — уже другие, мы меняемся ото дня ко дню, из года в год. Можем ли мы быть поняты так, как бы мы того хотели? Нет, это невозможно.

Мы хотим заполучить «родственную душу». Это желание похвально, но «родственная душа» и «понимающий нас человек» — это, наверное, не одно и то же. Родственная душа — это человек, который готов поддержать нас даже тогда, когда не совсем с нами согласен. Но разве не стоит такая поддержка дорого?

Если человек все понимает именно так, как мы это понимаем, то в его поддержке нет ничего странного, ничего особенного. Если же он поддерживает нас в чем-то, может быть, и не очень с нами соглашаясь, это поистине родная нам душа, душа, которой более интересны мы сами, нежели какие-то наши черты или свойства. **Если нас любят и ценят за наши способности и качества, то это любовь к нашим способностям и качествам, а ведь каждому из нас хотелось бы, чтобы его любили «просто так», «не за что-то».**

Легче зажечь одну маленькую свечу, чем клясть темноту.

Конфуций

Так что лучше пусть не понимают, но любят, нежели будут понимать, но не будут любить. Тот, кто любит, поддерживает нас даже в том случае, если не особенно понимает суть дела. И в этом есть своя сермяжная правда: действительно, если любят, то пусть лучше поддерживают нас, не вникая в подробности, просто потому, что они нас любят. А поддержка со стороны людей, которые нас не любят... Вы уверены, что подобная поддержка может быть нам нужна? Я думаю, что без нее вполне можно обойтись. Требуя от близких понимания, мы не добьемся понимания, но раздражаясь на них за непонимание, мы, вполне возможно, разучим их радоваться нам — они просто не смогут нас любить.

Мы мучаемся одиночеством, переживаем из-за того, что нас не понимают, что никто не разделяет наше представление о жизни и нашу жизнь. Но ведь это одиночество не более чем фикция. На самом деле мы живем среди людей, а потому, хоть и чувствуем себя одинокими, это

только иллюзия, заблуждение, вызванное надеждой когда-нибудь быть понятыми. За все эти мечты мы расплачиваемся самым дорогим, что у нас есть, — качеством жизни. Мы переживаем, расстраиваемся, тревожимся, а потому живем несчастливо. И это слишком большая плата за заблуждение.

Если же мы понимаем, сколь жестокую и неоправданную цену нам придется платить за наше заблуждение, разве же мы не захотим избавиться от этого заблуждения? Именно поэтому я и говорю, что мы должны быть благодарны другим людям за то, что они нас не понимают, — потому что это правда, это единственный способ вырваться из плена удушающей нас иллюзии. Нам не хочется соглашаться с тем, что мы никогда не будем поняты так, как бы нам хотелось, чтобы нас поняли. Но, принимая эту истину, мы можем жить, причем жить радуясь, находя средства общения и способы контакта с близкими, отыскивая точки соприкосновения с другими людьми, преодолевая собственное одиночество заботой о тех, кто нам дорог.

Сколь бы радужной ни казалась нам наша мечта, она никогда не заменит реальной радости, которую может дать только настоящая, свободная от иллюзии и заблуждений жизнь. Избавляясь от иллюзии, мы снимаем розовые очки, и это кажется страшным, трагичным. Но на самом деле это способ увидеть всю красочность реального мира, встретиться с настоящими, а не выдуманными нами людьми. И пусть они не понимают нас так, как бы нам того хотелось! Мы даже благодарны им за это, поскольку, если мы видим их непонимание, значит, происходящее — это не сок и не фантазия, а реальная жизнь. А значит, мы живем, мы живы! Если вы прочувствуете счастье избавления от иллюзии, вы уже никогда более не будете доверять ее сладкоголосому пению, умерщвляющему подобно пению кровожадной птицы Феникс.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ: ИЛЛЮЗИЯ ЛЮБВИ

Мы рассмотрели с вами четыре самые дорогие иллюзии, т. е. четыре иллюзии, которые обходятся нам слишком дорого. Ограничивается ли список иллюзий этими четырьмя — иллюзией опасности, счастья, страдания и взаимопонимания? И да, и нет. Нет, потому что, конечно, у нас масса иных заблуждений. Да, потому что эти четыре иллюзии лежат в основании любой психологической проблемы и любого иного заблуждения, способного эту психологическую проблему вызвать. Чтобы доказать этот тезис, я решился рассказать вам еще об одной иллюзии — иллюзии любви. Надо сказать, что здесь все уже известные нам иллюзии выступают во всей своей красе. Без них не было бы и иллюзии любви, а

была бы любовь.

Вообще говоря, освобождаясь от иллюзий, мы освобождаем себя для жизни. В жизни же нет «проблем», если понимать под «проблемами» различные трагедии, катастрофы, несчастия и прочие переживания. В ней есть трудности, препятствия, обстоятельства, наконец, задачи, которые можно и нужно решать. Однако же есть в ней и еще кое-что, и это кое-что — самое существенное, ради чего, наверное, стоит жить. Это кое-что — радость, настоящая, живая, всепроницающая радость. **Но до тех пор, пока мы полны иллюзий, и наша радость будет иллюзорной, а следовательно, радости-то в нашей жизни и не будет.**

Вот, собственно, это и все, что я хотел сказать. Теперь взглянем на то, как все четыре известные нам иллюзии — иллюзия опасности, счастья, страдания и взаимопонимания — создают то, что с полным правом можно назвать «иллюзией любви», которую, впрочем, мы ошибочно принимаем за любовь. В качестве иллюстрации я избрал гениальную, на мой взгляд, сказку Ганса Христиана Андерсена — «Свинопас». Надеюсь, мой выбор вас не разочарует.

Свинопас

Сначала вспомним саму сказку. Жил был принц, который не был богат материально, но зато, как утверждает сказочник, славился богатством духовным. Его главными жизненными увлечениями были роза, которую он выращивал в своем парке, и соловей, который радовал принца своими восхитительными трелями. А принц мечтал о том, что когда-нибудь встретится с прекрасной принцессой, они полюбят друг друга и будут жить счастливо.

И такая принцесса уже появилась на белый свет и, более того, достигла совершеннолетия. Она была единственной дочерью своего отца, который воспитывал ее один и, разумеется, излишне баловал. Кроме того, воспитательницами принцессы были бессмысленные фрейлины и прочие статс-дамы. Все они в один голос постоянно убеждали принцессу в том, что она «особенная», «лучшая из лучших» и «заслуживает всего самого замечательного».

Далее начинается, собственно, сама сказка. Начинается она с того, что принц прознает об этой принцессе и решает, что она и есть его суженая, с которой он будет счастлив до гробовой доски. Именно поэтому он, можно сказать, отрывает от своего сердца то самое дорогое, что у него есть, и посылает ей в подарок. Как вы помните, самым дорогим для принца были его роза и его соловей.

Но реакция принцессы ранит его в это самое сердце! Она принимает подарки, но не находит их хоть сколько-нибудь существенными и дорогими. Роза — обычная, как и сотни других, растущих в ее парке. Соловей — тоже обычный, так что садовники и не знают, куда от этой

пернатой братии деваться. Короче говоря, посыльные принца выдворяются с позором.

Принц, разочарованный в своих надеждах и получивший пощечину, намеревается прояснить суть дела и, может быть, даже наказать принцессу, если окажется, что его худшие представления о ней в процессе этой экспертизы оправдаются. Он переодевается простолюдином и устраивается свинопасом на скотный двор отца принцессы. Там он времени даром не теряет и начинает мастерить всяческие безделицы.

Привычка к упорядоченности мыслей единственная для тебя дорога к счастью; чтобы достигнуть его, необходим порядок во всем остальном, даже в самых безразличных вещах.

Эжен Делакруа

О каких «безделицах» идет речь? Ну, надо сказать, что вещи эти в высшей степени выдающиеся и необычные. Это совершенно фантастическая трещотка, которая способна издавать любые музыкальные мелодии, которые только пожелаешь, — практически «карманный ди-джей». Кроме того, он изготавливает весьма и весьма неординарный горшочек, который, во-первых, стоя на огне, издает мелодию «Ах, мой милый Августин! Августин! Августин!», а во-вторых, способен рассказать вам о том, что на какой кухне этого королевства нынче варится, жарится, печется и прочими способами приготавливается. Действительно, оба изобретения — вещи выдающиеся!

Итак, изготовив свою трещотку, принц, скрывающийся под маской свинопаса, начинает завлекать к себе принцессу. Разумеется, он изображает всяческое равнодушие и к ней, и к ее просьбам, ведет себя таким образом, что ни одна сказочная женщина просто не способна его проигнорировать — ибо он «холодный, недоступный, роковой». Впрочем, его безделушки — это уже и вовсе какие-то совершенно запредельные вещи! И принцесса во что бы то ни стало решает заполучить их.

Вера в существование на свете других людей, кроме себя, и есть любовь.

Симона Вайль

Начинаются торги, где свинопас требует поцелуев принцессы, та предлагает сначала любое финансовое вознаграждение, потом поцелуи фрейлин, а потом, в ужасе и тревоге, решается расплатиться запрашиваемым способом. Трещотка в руках у юной красавицы, и она, совершенно уже заскучавшая в своем дворце, вновь оживает и веселится. Далее на продажу выставляется «волшебный горшочек», и тут повторяется совершенно аналогичная история. Принцессе приходится платить по счетам, несмотря на всю унижительность этой сделки.

У каждого человека три характера: тот, который ему приписывают; тот, который он сам себе приписывает; и, наконец, тот, который есть в действительности.

Виктор Гюго

Но тут принц-свинопас изготавливает еще некую фееричную штуковину (я уже и не помню, какую именно). Она — эта штукovina — как и прежние, разумеется, приковывает к себе внимание юной принцессы. Что делать? Хочешь — плати! И она расплачивается в очередной, теперь уже третий раз, на чем, собственно, сказка фактически и заканчивается. Ведь в самый ответственный момент, когда принцесса «отгружала» свинопасу требуемую плату, на скотном дворе появился король и уличил всех и вся в содеянном прелюбодеянии.

Последняя мизансцена. Свинопас уволен, принцесса с позором изгнана. Они стоят за оградой дворца, начинается дождь. Принцесса плачет, а свинопас прощается с ней, отправляясь в свой дворец. Узнав о том, что ее свинопас никакой не свинопас, а самый настоящий принц, принцесса решает немедленно ответить на заявленные им некогда чувства. Но... Прощай, любимая, меня ты не любила никогда, и я тебя, несчастная, теперь несколько не люблю...

Под занавес — безутешное горе. Вот такая драматическая, я бы сказал, история.

Спасибо иллюзиям!

У всякого классического произведения есть и классическое толкование. Обычно по прочтении этой сказки ребенку рассказывают о том, «какая нехорошая» в этой сказке принцесса и «какой умный», «какой находчивый», «какой благородный» принц. Но не будем опускаться до банальностей, которые, как известно, всегда несправедливы. Перед нами история любви, оказавшаяся, как это обычно бывает, иллюзией, которая соткана из четырех известных нам «самых дорогих иллюзий» — иллюзии счастья, страдания, взаимопонимания и опасности. Вот, собственно, с этих позиций мы и займемся разбором данного «клинического случая».

Что мы имеем в начале сказки? Мы имеем, как минимум, две иллюзии: во-первых, иллюзию счастья, во-вторых, иллюзию взаимопонимания. Наш главный герой грезит о некоем неземном счастье, занимаясь своими садоводческими делами. При этом он находится в полной уверенности, что стоит ему послать свое сообщение придуманной им (но отсутствующей в действительности) принцессе, и она мгновенно все поймет, ответит взаимностью, и их совместному счастью ни конца ни края не будет. В качестве сообщения, по мнению принца — абсолютно понятного, используются роза и соловей.

Знание, что существует человек, с которым ты чувствуешь взаимопонимание, несмотря на различие в выражении мыслей, может превратить землю в цветущий сад.

Иоганн Вольфганг Гете

Во дворце принцессы тем временем — те же мечты о счастье с

принцем, который бы покори́л принцессу чем-то необычным, выдающимся, фантастическим. Таким образом, и принцесса поражена иллюзией счастья и иллюзией взаимопонимания, рассчитывая на то, что гипотетический принц все поймет и найдет единственно верную дорогу к ее женскому сердцу. Однако вместо «необычного», «выдающегося» и «фантастического» наша принцесса получает банальную розу за 65 рублей и соловья за 165 рублей. Вот такая оригинальность!

Разумеется, принц вкладывал в свое послание — в розу и в соловья — всю свою душу, его послание было метафорой, символом, романтическим приветом. Но, Бог мой! Из чего все это следовало? Как это сообщало о самом принце и его исключительных, проявившихся впоследствии дарованиях, так заинтриговавших принцессу? Наконец, насколько сам принц интересовался тем, чтобы быть правильно понятым? Он послал розу и соловья девушке, которая живет в окружении роз и соловьев. Как она могла на это отреагировать?! Это все равно что девушке, работающей на кондитерской фабрике, подарить конфеты, от одного вида которых ее просто тошнит!

Дальше ситуация обретает новый оборот. В дело подключаются иллюзии страдания и опасности, придавая ему — Основная формула любого греха — это любовь, которая столкнулась с разочарованием или пренебрежением. этому делу — особенный колорит. Принц сначала страдает, а потом, поскольку иллюзия счастья еще жива в нем, думает, что, может быть, он ошибся, что-нибудь не так понял... Он даже не Франц Верфель догадывается, насколько он прав! Но поскольку все еще в силе иллюзия взаимопонимания, ошибку он ищет совсем не там, где следовало бы. Он предполагает, что принцесса корыстна и жестокосердна, а потому, вместо того чтобы найти к ней правильный подход, начинает ее испытывать.

И в этой проверке он делает все то, с чего следовало бы начать, чтобы, во-первых, восхитить эту девушку, а во-вторых, проявить к ней действительное чувство любви, которое предполагает дарение того, что хотят принять, а не того, что хотят подарить. Он мастерит свои поделки. Несчастливая принцесса, ничего не подозревая и томясь в своем дворце, среди своих бестолковых фрейлин, ищет хоть какого-нибудь развлечения. Иллюзия страдания постепенно набирает обороты: принц в роли жертвы, принцесса вся в томлении, да и выставленный ей счет делает ее жертвой.

Есть тут, правда, и иллюзия опасности. В самой глубине человеческого существа покоится знание о том, что быть любимым — не в наших силах, но любить — всегда в нашей власти. Принц боится, что принцесса, что называется, купится на его приманку, и тогда все пропало, никаких надежд на счастье. Принцесса в Хью Мэлколм Даун ужасе от того, что она может остаться без этих удивительных вещей, а также от того, что ей придется целоваться со свинопасом. При этом она даже не догадывается, что это никакой не

свинопас, а самый настоящий и притом замечательный принц — умелец, каких мало. В общем, все в ужасе, и начинается...

Принц убеждается в самых ужасных своих предположениях насчет принцессы. Принцесса мучается необходимостью оплачивать свои маленькие жизненные радости таким «отвратительным» образом. При этом принц уже на изготовке бичевать всех и вся своей ролью жертвы. А принцесса тем временем уже бичует точно таким же средством своих фрейлин, чьи поцелуи на скотном дворе не котируются.

Но беда приходит оттуда, откуда ее никто не ждет. Папаша-король выгоняет несчастную дочку, а тут еще оказывается, что она упустила свое счастье в виде этого замечательного принца. Принц же отыгрывает с пристрастием свою заготовленную и отработанную роль жертвы, погружаясь в тяжелые думы и страдания по поводу жизненной несправедливости и тотальной «плохости» женщин.

Принцесса чувствует себя обманутой и наказанной ни за что, ведь, право, «ничего дурного она не сделала»! А если и делала что-то не отвечающее каким-то там идеалам, то лишь из-за необходимости, т. е. имея на то достаточные основания. Впрочем, и ей теперь ничего более не остается, как расплакаться и погрузиться в свою иллюзию страдания с соответствующими тезисами о несправедливости и жестокости.

В общем, все, как всегда! Ничего особенного в этой сказке нет, она рассказывает нам о самой типичной, самой рядовой формуле любовных отношений. И принца с принцессой здесь вполне можно поменять местами, можно с легкостью сочинить сказку, где мужчина не ответит на романтический порыв женской души, но купится на ее тело, способности в приготовлении пищи и т. п. Она же сделает вывод, что он ее не любит, а просто ею пользуется. Сначала понадеется (иллюзия счастья), потом потревожится (иллюзия опасности), потом попереживает (иллюзия страдания), а потом станет колотить его своей ролью жертвы, пока не увидит запись о разводе в своем паспорте. И разумеется, все это безумие будет разворачиваться при непосредственном содействии все той же, уже хорошо известной нам, иллюзии взаимопонимания.

THE END

Будем мы избавляться от своих иллюзий или не будем — это наше сугубо личное дело. Со своей стороны, я должен сказать, что именно они — эти иллюзии, являются главными препятствиями, не позволяющими нам чувствовать себя счастливыми и свободными людьми. Эти иллюзии обходятся нам слишком дорого, поскольку лишают нас именно этого — счастья и свободы, без которых жизнь, как вы понимаете, недорого стоит. Расплачиваться жизнью за иллюзии — это неоправданно. А избавление от иллюзий — это не убыток, как может показаться. Избавляться от иллюзий — это все равно, что избавляться от мусора. Так что хотите дышать свободно и жить полноценной жизнью — устройте себе «генеральную уборку». Что является «мусором», вы теперь знаете...