

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Благодарности</b>	13
<b>Терминология</b>	15
<b>Введение</b>	17
<b>Глава 1. Важность реабилитации полноты эмоциональной природы</b>	27
Перестать убегать от эмоций	31
Прощение рождается из обвинения	36
За гореванием следует облегчение	37
Нельзя простить, не обвиняя	39
Простить, но не забыть	42
Вознаграждения эмоциональной реабилитации	44
<b>Глава 2. Прощение как отрицание</b>	47
Отрицание маскирует насилие над собой	50
Преждевременное прощение и вина	53
Преждевременное прощение и утрата основных прав человека	54
Ложное прощение и перфекционизм	56
Отрицание перфекционизма	59
Перфекционизм убивает самооценку, как фальшь	
убивает любовь	60
Нет идеальных и “совершенных” людей	65
Причудливые мысли о перфекционизме	67
Эмоциональный перфекционизм	68
<b>Глава 3. Дао полного переживания эмоций</b>	71
Главные движущие силы эмоциональной природы	73
Целостность	74
Полярность	76
Понимание полярности чувств помогает справиться	
с нормальностью одиночества	79
Амбивалентность	80
Амбивалентность и расщепление	83
Амбивалентность и духовность	89
Переменчивость	90

<b>Глава 4. Дары горевания</b>	93
Горевание и возвращение детских утрат	94
Восстановленные гореванием эмоции дают энергию для интенции	96
Предлагаемые интенции для реабилитации	99
Горевание пробуждает сострадание к себе	100
Горевание перезагружает инстинкт самозащиты	102
Горевание смягчает эмоциональные флешбэки	103
Дисфункциональная семья как зона боевых действий	104
Горевание снижает соматизацию	110
Горевание открывает дверь умиротворению и расслаблению	112
Горевание возвращает сердцу любовь	113
Кругосветный путь моего одиночества	115
Управляемая медитация	118
Горевание уменьшает отрицание и минимизацию	119
Горевание устраняет страх и стыд	123
<b>Глава 5. Четыре главных процесса горевания</b>	127
Плач	128
Превращение жалости к себе в самосострадание	129
Плач лечит катастрофизацию и драматизацию	132
Плач и позитивная ностальгия	134
Выход гнева	135
Техники выхода гнева	138
Выход гнева укрепляет уверенность	141
Короткие вспышки гнева способствуют реабилитации	144
Вербальная вентиляция	146
Полное выражение эмоций	149
Переживание эмоций	151
Техника усиления переживания эмоций	154
Переживание эмоций как духовная практика	154
Как разум пытается обойти горевание	157
Горевать — не всегда быстрое решение	162
Темная ночь души	165
Непредсказуемые шквалы горя	168
Когда горевание не приносит облегчения	171
<b>Глава 6. Горевание возвращает жизненную энергию, уменьшая саморазрушение</b>	177
Диссоциация	178
Всего в меру, включая использование защиты	182

## 8 Содержание

Сверхбдительность	184
Смотреть по сторонам, чтобы не смотреть внутрь себя	186
Здоровая сверхбдительность	189
Сверхбдительность и диссоциация — две стороны одной проблемы	189
Обсессии	190
Здоровая одержимость	193
Терапевтический тупик чрезмерного анализа обсессий	194
Компульсии	195
Компульсии изнашивают наши тела	197
Обсессивная компульсивность	199
Одержимость занятостью	203
Одержимость занятостью и созависимость	205
Здоровая компульсивность	209
Здоровое использование защитных механизмов при невозможности горевания	210
Когда реабилитация становится обсессивно-компульсивной	211
<b>Глава 7. Обвинение и прощение</b>	<b>215</b>
Заученная беспомощность и токсичное обвинение	216
Обвинение как здоровая самозащита	218
Реабилитация права говорить “нет”	220
Слишком стыдно обвинять	222
Гневный выход обвинения	223
Навязчивое повторение, обвинение и преждевременное прощение	227
Исцеляющая амбивалентность переживания чужой вины и прощения	234
Обвинение как непрерывный процесс	237
Обвинение и стыд	238
Внутренний критичный родитель	240
Объявление войны внутреннему критичному родителю	241
Обвинение стыда	243
Челночные движения обвинения и прощения	247
<b>Глава 8. Полнота чувствования зависит от полноты припоминания</b>	<b>251</b>
Восстановление подробной картины жестокого отношения и пренебрежения в детстве	252
Вербальное насилие	255
Эмоциональное насилие	256

Смертоносное сочетание вербального и эмоционального насилия	258
Сарказм и подтрунивание: замаскированное насилие	260
Характеристики деструктивного сарказма	261
Сарказм ранит	264
Сарказм: выход наружу подавленного гнева	267
Телевидение и сарказм	269
Сарказм превращает человека в остров	270
Сарказм убивает отношения	272
Здоровые границы сарказма и подтрунивания	273
Конструктивная обратная связь естественным образом снижает сарказм	275
Пренебрежение: невидимое преступление	276
Вербальное пренебрежение	277
Вербальное воспитание	279
Исцеление вербального пренебрежения	281
Психотерапия восстанавливает самовыражение	282
Эмоциональное пренебрежение	284
Отзеркаливание	286
Задержка развития	287
Исцеление эмоционального пренебрежения	288
Духовное насилие	290
Духовное пренебрежение	292
Исцеление духовного пренебрежения	294
Горевание как духовная практика	295
<b>Глава 9. Самосострадательное репарентирование</b>	<b>299</b>
Репарентирование начинается с прощения своего внутреннего ребенка	302
Разговор с внутренним ребенком и его защита	303
Стать себе матерью	307
Стать себе отцом	309
<b>Глава 10. Прощение и смягчающие обстоятельства</b>	<b>313</b>
Невыплаканные слезы наших родителей превратились в гнев	314
Прощение родителей	315
Эмоциональная и духовная бойня промышленной революции	318
Реконструкция в воображении детства своих родителей	322
Бог: последнее смягчающее обстоятельство	324
Понимание смягчающих обстоятельств смягчает стыд	325

<b>Глава 11. Пределы прощения, за которыми смягчающие обстоятельства не имеют значения</b>	329
Непрерывный танец прощения и обвинения	331
Степени прощения	333
Прощение на расстоянии	334
Настоящее прощение может вызвать повторное усиление отрицания	335
За прощением может скрываться эмоциональная эксплуатация	337
Моя история о прощении на расстоянии	339
Ограничение контактов со все еще дисфункциональными родителями	342
Прощение и духовность	343
<b>Глава 12. Просьба о прощении за собственное дисфункциональное родительство</b>	347
Пример взвешенного извинения	348
Прощение, репарентирование и внутренний ребенок	352
Просьба о прощении за плохое репарентирование	354
Прощение, обвинение и внутренний ребенок	355
<b>Глава 13. Самопрощение</b>	359
Самопрощение и прощение других	360
Самопрощение за прошлые ошибки и закоренелые привычки	360
Самопрощение и укоренившаяся ненависть к себе	361
Самопрощение и экзистенциальная боль	362
Прощение себя, других и смягчающие обстоятельства	363
Взаимное прощение	366
Расшифровка смеси прошлой и настоящей боли	368
<b>Глава 14. Подлинное прощение своих родителей</b>	371
Динамический процесс прощения	372
Прощение как часть любви	374
<b>Приложение А</b>	381
<b>Приложение Б</b>	385
<b>Приложение В</b>	387
<b>Литература</b>	389

# ГЛАВА 3

## ДАО ПОЛНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ЭМОЦИЙ

*Жизнь тела — это эмоции: чувства живости, движения, доброты, восхищения, злости, грусти, радости и, наконец, удовлетворения. Именно отсутствие чувств или их смятение приводит людей в терапию.*

**— Александр Лоуэн**

Эта книга не претендует на то, чтобы стать фундаментальным трактатом об эмоциональной природе человека, тем более что последняя часто находится за пределами рационального понимания. Прославленный ученик Фрейда Карл Юнг выдвинул предположение, что чувствующая, эмоциональная часть нашей души по своей природе противоположна рациональной, логической части. Поэт Антонио Мачадо высказал аналогичную точку зрения.

*В нашей душе все приходит в движение  
мановением таинственной руки.  
Мы ничего не знаем о своей душе, и это понятно...*

Язык никогда полностью не может передать эмоциональный опыт. Тем более английский, который особенно скуден словами, выражающими тонкости эмоциональных переживаний. Например, есть много видов слез: слезы утраты, облегчения, физической боли, сострадания, радости, гордости, благодарности и эстетического экстаза. Точно так же есть разные виды смеха: смех радости, облегчения, глупый, нервный, издевательский и амбивалентный, вызванный щекоткой. Гнев тоже имеет множество оттенков, например гнев напористости, боли, ярости, ненависти, унижения, самозащиты, поддержки и негодования по поводу несправедливости.

Каким бы неадекватным с точки зрения полной передачи эмоциональных переживаний ни был язык, тем не менее есть способы, которыми слова, особенно поэзия, могут приблизить нас к чувствам. Можно перефразировать древнюю мудрость Востока так.

Несмотря на то что указательный палец — это не Луна, он направляет нас на восприятие красоты Луны точно так же, как меткие слова направляют наше сознание на восприятие богатства чувств, даже если сами не являются чувствами.

Продолжая эту мысль, я хочу, чтобы моя “лунная” точка зрения на природу эмоций мотивировала вас откопать погребенное богатство полноты своего эмоционального опыта. (Я использую термин “лунная”, потому что Луна — древний символ чувств.)

И хотя каждый из нас по своей эмоциональной природе так же уникален, как отпечаток волны на песке, всех нас объединяет сильное сходство в том, как мы чувствуем. Некоторые черты этого сходства я исследую здесь; другие можно постичь только путем личного чувственного опыта; третьи загадочны и, возможно, навсегда останутся за пределами нашего понимания.

*Недавно я заглянул в глаза твои, о Жизнь!  
И начал тонуть в океане непостижимого.  
Но ты вытащила меня своей золотой удочкой.  
Ты издевательски смеялась, когда я назвал тебя  
непостижимой.*

*Все рыбы говорят, как ты.*

*То, что они не могут сказать, — и есть непостижимое.*

**— Неизвестный автор**

Мы улучшим свое здоровье во всех смыслах, если объявим перемирие в войне, которую нас научили вести со своими чувствами. Мы вернемся к жизни и вновь овладеем энергией, которую тратим, старательно сдерживая свои эмоции или направляя их в узкие каналы облагороженной любезности и вымученной легкости.

Возможно, вдохновиться на то, чтобы вернуть себе свои эмоции, нам поможет поэт Руми, который, как и многие мистики, использует образ рыбы как символ человека, а воду и океан как символ чувств и эмоциональной природы.

*...Не странствуй больше, рыбка.  
 Посмотри на океан позади тебя.  
 Морское создание, вернись туда, откуда пришла.  
 Ты слышишь шум волн и знаешь, где хочешь быть.  
 Зачем же ждать? Ты побывала в местах, о которых  
 жалеешь,  
 Ты видела деньги и много плохого. Не делай этого снова.  
 Вода говорит: “Живи здесь.  
 Не носи меня ведрами и кастрюлями”.  
 Оставь ложные обязательства! Успокойся и отдохни.*

## **ГЛАВНЫЕ ДВИЖУЩИЕ СИЛЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПРИРОДЫ**

*Настоящая противоположность депрессии — не веселье и не отсутствие боли, а жизненная сила, свобода спонтанного переживания чувств. Это часть калейдоскопа жизни — когда чувства бывают не только веселыми, красивыми и добрыми.*

*— Элис Миллер*

Мы улучшим свою способность к полному переживанию эмоции, если поймем четыре главные движущие силы эмоциональной природы: целостность, полярность, амбивалентность и переменчивость. Эта глава исследует данные силы, чтобы показать основные особенности отличия чувств от мыслей.

Хотя мысли и чувства служат разным отдельным функциям, следует отметить, что они дополняют и обогащают друг друга. Мысли, например, улучшают нашу способность рассказывать о своих чувствах, когда мы выражаемся поэтически, тогда как чувства помогают слушателям понимать нас, когда мы говорим эмоционально.

Взаимосвязь мыслительной и эмоциональной функций нашла отражение в специальной колоде карт Таро, традиционно используемой для гадания, но в настоящее время набирающей все большую популярность как инструмент самопознания. В Таро есть четыре масти, символизирующие разные психические функции. Мать кубков (черви в традиционной колоде карт) представляет отдельные эмоциональные состояния, а мать мечей (пики) — отдельные когнитивные состояния.



Интересно, что есть ряд карт мечей, представляющих жесткие психические процессы, в которых мысли (мечи) не уравниваются эмоциями (чашами) и вследствие этого обращаются против нас, деградируя до деструктивных психических состояний. Точно так же некоторые карты чаш описывают болезненные эмоциональные состояния, вызванные эмоциональной импульсивностью и недостатком предусмотрительности.

Если бы в нашей культуре существовала такая вещь, как объективное чтение карт Таро, я думаю, в них изобиловала бы масть мечей, поскольку наши мыслительные процессы, как правило, доминируют над нашими чувствами и подавляют их.

В здоровом организме чувства и мысли уравнивают и взаимно усиливают друг друга. Когда один из этих процессов доминирует, это сильно сокращает жизнь. Я много раз испытывал оба вида дисбаланса. Часто я переоценивал либо мысли, либо чувства, и часто делал неверный выбор или принимал неправильные решения. Это случалось со мной несколько раз в области романтических отношений. Когда я следовал только своим чувствам и не обращал внимания на предосторожности разума, я не замечал явных нестыковок, которые играли роль предупредительных сигналов, чтобы не вступать в дисфункциональные отношения.

Точно так же, когда я выбирал партнерш на основе доводов разума, игнорируя тот факт, что между нами нет настоящей химии эмоций, отношения обычно заканчивались разбитыми чувствами и невыполненными обещаниями. С тех пор опыт научил меня, что лучшие решения включают равное участие двух категорий: искренних чувств и правильных мыслей.

И наконец, хотя и чувства, и мысли критически важны для психического здоровья, следует отметить, что специальный выпуск PBS *Human Quest* в 1994 г. пришел к выводу: главной характеристикой, отличающей людей от компьютеров, является не “Я мыслю, следовательно, я существую”, а “Я чувствую, следовательно, я существую”.

## ЦЕЛОСТНОСТЬ

*Эмоции не должны чувствовать себя пасынками, когда только самые хорошо одетые из них принимаются, — они*

*не должны кричать во весь голос, чтобы их услышали и признали полноправными членами семьи нашего “я”.*

*— Джейн Робертс*

*Все мы чрезвычайно сложные создания и сослужим себе хорошую службу, если будем относиться к себе как к таковым. Иначе мы будем жить в воображаемом мире несуществующих, упрощенных черно-белых понятий, которые просто неприменимы к человеческой жизни.*

*Нет ни одного человека, который был бы полностью хорошим или полностью плохим, полностью мудрым или полностью глупым, и т.д. Все мы разные комбинации всевозможных характеристик... и мир, с которым мы взаимодействуем, как и мы, полон тонких и вопиющих несоответствий и сложных переходов.*

*— Теодор Рубин*

*Целостность* означает то, что нашу эмоциональную природу нельзя разбить на отдельные, обособленные, существующие независимо друг от друга чувства. Чувства связаны с целостностью человека больше, чем мысли. Как правило, у нас значительно больший выбор (хотя, безусловно, нет ничего похожего на полную свободу) в отношении своих мыслей. Мы можем классифицировать и хранить мысли в памяти, выборочно их вспоминать и — в зависимости от способности концентрироваться — при желании удерживать в сознании. Мы даже можем “приобретать” мысли и идеи, которые хотели бы иметь у себя, в библиотеках и книжных магазинах.

К сожалению, у нас нет такой роскоши в отношении своих чувств. Я могу решить быть счастливым. Могу объявить всем, кого знаю: “Я счастлив”. Могу даже написать это золотыми буквами на пергаменте, чтобы доказать самому себе. Но если я на самом деле не чувствую себя счастливым, то декларируемое мной чувство будет иметь примерно такой же вес, как вес листа бумаги с напечатанным на ней словом “счастлив”.

Природа чувств не похожа на супермаркет, где из большого количества доступных товаров можно выбрать только самые любимые бренды. Тележка психики не может быть заполнена только приятными эмоциями, тогда как неприятные остаются лежать на своих полках.

Какими бы изоэщенными ни были рекламодатели, которые убеждают нас в том, что покупать надо только предпочтительные эмоциональные состояния, на самом деле их продукция вызывает сыпь и желудочно-кишечные расстройства, прежде чем принести нам любовь и счастье.

Настоящую радость нельзя купить без необходимого количества горя, как нельзя купить любовь без ссор или прощения без обвинения. Гнев, страх и печаль столь же незаменимы в палитре человеческих чувств, как любовь, доверие и радость. Наша жизнь станет более яркой, если мы будем использовать всю палитру эмоциональных красок, а не только розовую, золотистую или младенчески-голубую.

Люди, отождествляющие себя только с “позитивными” эмоциями, часто чувствуют себя вялыми, тупыми, отделившимися от всех, находящимися в бесчувственной пустыне или на по-настоящему необитаемом острове. В психической пустыне отказа от эмоций тлеющие угли подавленного гнева испаряют субстанцию нашей любви и привязанности, оставляя нас эмоционально обезвоженными. Отвергать эмоции только потому, что иногда они бывают неприятны, — все равно как отрезать части тела, потому что они некрасивы. Старая поговорка гласит так.

Для мудреца удача и неудача подобны его правой и левой рукам — и та, и другая приносят пользу.

То же самое в равной степени относится к “хорошим” и “плохим” эмоциям. “Выбирать” только предпочтительные эмоции — все равно что принимать пищу и не признавать необходимость опорожнения. Вы удивитесь, но жители западных стран, по сравнению со всеми жителями планеты, больше всего страдают запорами — физическими и эмоциональными.

## ПОЛЯРНОСТЬ

*...все, что есть во мне, имеет свою противоположность.*

*Я не могу избавиться от своих демонов без риска,  
что мои ангелы улетят вслед за ними.*

— Шелдон Копп

Сила полярности управляет многими жизненными феноменами, состоящими из противоположных, но взаимосвязанных половин.

В химии полярность проявляется как положительный и отрицательный заряд электролита; в физике — как положительно заряженные протоны и отрицательно заряженные электроны атомов. В повседневной жизни полярность проявляется в таких взаимозависимых противоположностях, как день и ночь, горячее и холодное, мужское и женское, голод и насыщение.

На Востоке принцип полярности носит название дао, символом которого являются взаимопроникающие половинки круга, как показано на обложке этой книги. Дао является символом человеческой жизни, всей природы и космоса, которые характеризуются процессами, состоящими из взаимодополняющих друг друга противоположностей.

Наша эмоциональная природа также состоит из множества пар или полюсов, которые представляются нам противоположными переживаниями. Типичными эмоциональными полярностями являются радость и печаль, симпатия и антипатия, доверие и подозрение, душевный подъем и депрессия.

Итак, подобно магниту, который не может существовать без противоположных полюсов, мы также не можем быть полностью чувствующими, не объединив в себе не существующие друг без друга эмоциональные полярности. Мы не можем чувствовать себя хорошо, не чувствуя себя иногда плохо. По словам Кена Уилбера:

...стремясь усилить положительное и устранить отрицательное, мы забываем, что положительное определяется только в терминах отрицательного. Уничтожить негатив — это значит одновременно исключить любую возможность наслаждаться его противоположностью.

К сожалению, наш язык отражает наш культурный недостаток — нехватку чувств, и нам не хватает слов, чтобы описать многие важные эмоциональные полярности. Следовательно, мы должны использовать слово “любовь” как противоположность совершенно разных эмоциональных переживаний: любовь и ненависть, любовь и одиночество, любовь и ревность, любовь и отвращение, любовь и коварство, любовь и отчужденность. Греки, которые, похоже, не страдают от эмоционального обнищания, как большинство представителей западной культуры, не имеют подобной проблемы со словом “любовь”. У них есть слова, специально передающие тринадцать различных эмоциональных оттенков любви.

Человек способен по-настоящему, с той же полнотой переживать какую-то “позитивную” эмоцию, с какой готов переживать ее “негативный” коррелят. Богатство и искренность смеха человека зависят от его готовности заплакать. Удовлетворение от смелого поступка измеряется степенью страха, который человек преодолевает. Сила любви напрямую зависит от готовности испытывать ее противоположность — одиночество. Глубина прощения зависит от интенсивности переживания чувства чужой вины.

Между двумя полюсами эмоциональных противоположностей располагаются градуированные континуумы эмоциональной интенсивности. Наши эмоциональные переживания перемещаются вдоль этих континуумов от одного полюса к другому, проходя много разных градаций. Все мы подвержены как плавным, так и резким колебаниям между эмоциональными полюсами.

Между паранойей испуга и полным уязвимости доверием есть разные переходы чувств подозрительности и безопасности. Между экзальтированным весельем и жаждущим смерти горем есть множество переходов радости и печали. Между безумной любовью и пылкой ненавистью есть множество более или менее интенсивных состояний симпатии и антипатии.

В центре каждого континуума есть середина, где мы не ощущаем никакого эмоционального возбуждения. Безразличие, например, находится на полпути между безумной любовью и пылкой ненавистью, на грани, разделяющей симпатию и антипатию. Мой друг Херби Монро так изложил эту концепцию: “Я люблю Западное побережье, ненавижу Восточное, и меня совершенно не волнует Небраска”.

Когда мы отказываемся переживать всю интенсивность своих эмоций, мы впадаем в депрессию и “застреваем” на “безопасных” и унылых равнинах средней полосы эмоционального континуума. Апатия является частым результатом выплескивания из ванны живого ребенка эмоций вместе с водой непринятых чувств. Когда я это пишу, то вспоминаю своего унылого соседа, который на мое приветствие: “Как вы сегодня, мистер С?” неизменно отвечал мертвецким голосом: “Спасибо, так себе”.

Практика полного переживания эмоций учит нас плавно передвигаться вдоль разных континуумов эмоционального спектра. Ежедневно, а иногда и ежечасно в каждом конкретном континууме могут возникать колебания. Например, в континууме любви и одиночества мы можем

испытывать тонкие переходы от чувства единения с предметом любви до чувства полного разобщения. Иногда без видимой причины мы вдруг ощущаем себя очень одинокими и покинутыми, а затем, казалось бы, из ниоткуда приходит чувство максимальной близости с любимым.

Бывают также моменты, когда мы законно отдыхаем в центре конкретного континуума, не испытывая никаких полярных чувств. В такие моменты мы не ощущаем себя ни одинокими, ни любимыми. У каждого континуума также есть центральная точка, которая отличается от апатии и равнодушия и в которой человек ощущает настоящий покой. Когда все континуумы чувств реально находятся в состоянии покоя, мы испытываем расслабление и умиротворение.

Умиротворение также является преходящим переживанием. Когда мы пытаемся удержать умиротворение, как правило, мы воссоздаем мертвую серединную полосу отсутствия эмоций. В таких случаях умиротворение постепенно превращается в депрессивное уныние, поскольку мы тратим все больше энергии на сопротивление вновь возникающим чувствам.

Наконец, есть много сложных эмоциональных состояний, которые способны переживать люди с полнотой чувств. Иногда в нас одновременно резонируют несколько эмоциональных континуумов, и мы испытываем смесь эмоций. Иногда это происходит при глубокой скорби, когда переживание утраты настолько сильно, что наружу пробиваются одновременно ярость и слезы. Ревность также является сложной эмоциональной реакцией. Часто это бурное сочетание страха, гнева, одиночества и чувства отверженности. Глубокое переживание любви — еще один пример сложных эмоций. Любовь может включать в себя одновременные чувства нежности, привязанности, надежды, радости, доверия и сострадания.

## ПОНИМАНИЕ ПОЛЯРНОСТИ ЧУВСТВ ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С НОРМАЛЬНОСТЬЮ ОДИНОЧЕСТВА

Многим людям очень трудно принять нормальность чувства одиночества. Многие жертвы травмы, когда чувствуют себя одинокими, мгновенно впадают в глубокую ненависть к себе. Тем не менее определенная степень одиночества внутренне присуща человеческой природе, независимо от того, сколько любящих людей находится с нами рядом. Экзистенциальный психотерапевт Ирвин Ялом сказал так.

Быть человеком означает быть одиноким. Стать личностью значит исследовать новые способы отдыха в своем одиночестве. Если мы готовы принять одиночество как нормальный, повторяющийся в жизни опыт, мы можем научиться с большей благодарностью встречать его. Не нужно делать одиночество, или любую другую “негативную” эмоцию, еще более болезненной, добавляя к ней стыд, самоотчуждение или отвлечение к себе.

## АМБИВАЛЕНТНОСТЬ

*Вы остаетесь молодыми до тех пор, пока способны учиться, приобретать новые привычки и терпеть противоречия.*

– *Мари фон Эбнер Эшенбах*

*Все мы не только испытываем амбивалентные чувства, но порой амбивалентно относимся ко всем испытываемым чувствам. Большинство из нас время от времени бывают ревнивыми, завистливыми, высокомерными, подозрительными, двуличными, открытыми, честными и прямыми, и все мы по-разному относимся к этим чувствам в разное время. Эти чувства не хороши и не плохи сами по себе, они специально не предназначены для хороших или плохих людей.*

*Эти чувства свойственны всем людям и возникают в разной степени у всех нас, когда мы взаимодействуем с внутренними и внешними обстоятельствами.*

– *Теодор Рубин, Compassion and Self-Hate*

Из всех сложных эмоциональных переживаний амбивалентность, пожалуй, является наиболее поносимой и неправильно понятой. Амбивалентность возникает тогда, когда человек одновременно поддерживает противоположные эмоциональные переживания.

Амбивалентность также является состоянием быстрого колебания между противоположными эмоциональными переживаниями. Вы когда-нибудь чувствовали подобного рода амбивалентности: “Я не знаю, люблю я тебя или ненавижу, и хочу ли я, чтобы ты остался или ушел”; “Я ужасно тебя боюсь, но ударю, если ты ко мне приблизишься”;

“Я хочу тебе открыться, но не уверена, что могу тебе доверять”; “Я люблю гольф, но когда этот чертов мяч все время летит не туда, я ненавижу себя за то, что вышел на поле”; “Мне нравится мелодия этой песни, но от ее слов меня тошнит”?

Почти каждый человек в тот или иной момент чувствует амбивалентность. Обычно амбивалентность возникает на работе или в отношениях, когда одна наша часть любит свою работу или партнера, а другая ненавидит. На самом деле практически невозможно поддерживать длительные интимные отношения и время от времени не испытывать озадачивающие комбинации приливов чувств и отчуждения. В еще более широком смысле невозможно быть мыслящим человеком, не испытывая время от времени запутанное сочетание энтузиазма и отчаяния из-за того, что мы живем.

Хотя общепринятая мудрость гласит, что все мы должны испытывать вечную благодарность за то, что живем, каждый из нас время от времени колеблется между желанием жить вечно, и желанием, чтобы его жизнь наконец прекратилась. В моменты великих катастроф или трагических утрат мы чувствуем, что жизнь — это ужасное проклятие и нам было бы лучше умереть.

Почти каждый из нас время от времени с болью вспоминает знаменитую строчку из “Гамлета”: “Быть или не быть”. Фрейд, например, считал, что жизнь — это непрекращающаяся борьба инстинкта жизни и инстинкта смерти; постоянных размышлений о том, жить ли нам и радоваться жизни, или умереть, оставив позади ужасные переживания боли. Эту амбивалентность он назвал *конфликтом между психическими силами Эроса и Танатоса*.

Все мы, конечно, когда-нибудь умрем. Но может ли быть так, что наша психика запускает стремление поддаться смерти, когда качество жизни сильно ухудшается? Исследование Элизабет Кюблер-Росс убедительно доказывает, что горевание естественным образом позволяет нам расслабиться перед финальным концом, когда приходит наш час.

Я также считаю, что, позволив себе оплакать все свои утраты, прошлые и настоящие, мы готовим себя к достойной встрече смерти. Практика горевания может избавить нас от ненужной борьбы с процессом смерти, когда он становится необратимым. Мой постоянный опыт горевания постепенно растворил большую часть моего старого кошмара — страха смерти.



Существует много типичных проявлений амбивалентности. Амбивалентность знакома безумным фанатам спорта. Их часто связывают с любимыми командами отношения любви/ненависти, и они испытывают сильные и противоречивые эмоции, когда их кумиры совершают ошибки. Один из современных звезд бейсбола назвал своих фанатов “восторженными хулиганами”, потому что они очень быстро переходят от аплодисментов к освистыванию.

Мужество и любовные страдания — еще две распространенные формы амбивалентности. Мужество часто подталкивает к действиям, совершаемым перед лицом страха. Любовные страдания — это сбивающая с толку амбивалентность, которую испытывают те, кто после любовной неудачи вновь влюбляются. Восхитительные переживания надежды и духовной связи, естественным образом возникающие вместе с новой любовью, часто наталкиваются на сильный страх, что и эта любовь в конечном итоге закончится так, как и прошлая. Те, кто не может терпеть такую амбивалентность, часто бегут от новой любви или бессознательно ее саботируют, не желая подвергать себя риску новых страданий.

Амбивалентность также проявляется в том, что многие люди смеются и плачут одновременно. Однако из-за всеобщего неприятия амбивалентности большинство из нас приходит к выводу, что в такие моменты не знает, смеется он или плачет. В худшем случае мы даже унижаем себя за подобные противоречивые переживания.

Когда это с нами происходит, мы не способны оценить величественную амбивалентность одновременного переживания смеха и плача. Конкретно эта амбивалентность является одним из моих самых любимых эмоциональных переживаний. Она возникает часто спонтанно, когда мое горевание начинает переходить в облегчение. По мере того как моя боль находит выход в слезах, я перерождаюсь от смерти отчуждения в настоящую радость *joie de vivre*.

Одним из самых ярких моих переживаний является горевание о том, что в течение многих лет я верил в часто повторяемое суждение своих родителей: я плохой ребенок. Внезапно в самой глубине своего существа я “понял”, что они мне лгали и по своей сути я был хорошим ребенком. Я разразился радостным смехом и почти час упоительно и непрерывно переходил от смеха к плачу.

Сами по себе слезы тоже могут быть чистой амбивалентностью — одновременным выражением боли и радости. Я часто амбивалентно

плачу, когда, наконец, достигаю с трудом давшейся мне долгосрочной цели. В такие моменты мои слезы являются одновременной кульминацией радости от того, что моя борьба закончилась, и освобождением боли, связанной с интенсивной, длительной концентрацией. Я считаю, что такого рода слезы мы наблюдали по национальному телевидению у великого спортсмена Майкла Джордана во время вручения ему кубка чемпиона мира по баскетболу, ускользавшего от него годами. Примечательно также, что в конце 1995 г. во время чемпионата по баскетболу среди колледжей NCAA многие члены обеих команд плакали: Калифорнийский университет Лос-Анджелеса — от радости и Арканзасский университет — от горя.

## АМБИВАЛЕНТНОСТЬ И РАСЩЕПЛЕНИЕ

*Противоречу ли я себе?*

*Да, это так,*

*Я велик и вмещаю*

*множество разных “я”.*

*— Уолт Уитмен*

*Быть может, надо раскрыть свое сердце так широко,  
чтобы оно вместило противоречие и парадокс.*

*— То мас Мур, Care of the Soul*

Сам факт того, что можно одновременно чувствовать противоречивые эмоции, почти непостижим в нашей культуре, не говоря уже о том, чтобы это считалось нормальным или здоровым. Большинство людей подавляют нежелательную половину своей амбивалентности и переживают ее только как чувство тревоги. Так было с одним из моих знакомых, который, наконец, почувствовал себя достаточно смелым, чтобы бросить работу. Он сказал мне, что его сердце бешено колотилось, в животе сжимался комок, но он не боялся. Я считаю, что это — типичный пример того, как многие из нас отказываются воспринимать сообщения своих тел.

Нами настолько руководит черно-белое мышление, что мы оцениваем амбивалентность как свидетельство глупости или ущербности. Общество обычно стыдит нас за противоречивые чувства (или мнения)

о ком-то или о чем-то. Классическая сцена из фильма — когда главный герой плачет из-за трагической развязки и произносит: “Я так счастлив!” — находится за пределами понимания большинства зрителей, но в то же время люди, переживающие полноту эмоций, часто с восхищением отзываются об этом.

Нас повсеместно забрасывают отрицающими амбивалентность прокламациями здравого смысла: “Люби или уходи”; “Ты либо за меня, либо против”; “Ты не можешь иметь то и другое”; “Ты либо часть проблемы, либо часть решения”; “Определись, наконец! Разве ты не знаешь, что чувствуешь?”

Наверное, на каждого из нас не раз нападали с фразой: “Прими, наконец, решение”, когда мы колебались в своих чувствах к кому-то или чему-то. Как абсурдно — с помощью разума пытаться контролировать свои чувства — так же абсурдно, как пытаться контролировать высоту и частоту морских волн.

И хотя мы можем выбирать, как реагировать на свои чувства, мы не можем когнитивно влиять на свои эмоциональные реакции. Если любимый человек причиняет вам боль, вы инстинктивно злитесь, даже если на мгновение подавляете свой гнев. Многие жертвы травмы отвергают это наблюдение, потому что их гнев настолько хорошо подавлялся в “младенческом возрасте”, что гневные рефлексии ими уже не осознаются. Тем не менее, чувствуя обиду, такие люди по-прежнему бессознательно фиксируют гнев, независимо от того, насколько любящими они решили быть.

Мы не сможем реабилитировать эмоциональность, если не будем сопротивляться тем, кто высмеивает нашу амбивалентность. Мы должны перестать притворяться, что абсолютно последовательны в эмоциях. Жертвы травмы, которые хотят защитить свою здоровую амбивалентность, на совет: “Прими, наконец, решение”, могут сказать, что этот вопрос касается эмоций, и явно не является вопросом разума или выбора.

Помню, как в детстве меня стыдили за мою природную амбивалентность. Когда я говорил, что мне что-то не нравится в любимой телепередаче, мне отвечали, что я дурак, если смотрю ее. Когда я наслаждался обедом, но не ел консервированного горошка, мне говорили, что я не голоден и не буду есть десерт. Когда я признавался матери, что злюсь на своего лучшего друга, она говорила, что я не должен больше с ним играть. После того как мой гнев утихал, и я снова был с ним

в хороших отношениях, никогда не имевшая друзей мать ругала меня: “Ах ты маленький лгун, ты говорил мне, что он тебе не нравится! Ты получишь по заслугам, когда он снова тебя обидит”.

То, что моя мать клеймила как ущербное и непостоянное в разнообразии моих эмоциональных реакций, на самом деле было еще нетронутой амбивалентностью здорового ребенка. Если бы она нормализовала мои чувства, помогла их выразить и найти им разрешение, мне не потребовалось бы проводить недели в одиночестве, чтобы “принять, наконец, решение” о своих друзьях.

Влияние семьи и общества в конце концов разрушило мою терпимость к амбивалентности, и я поддался убеждению, что “по-настоящему” любящие люди никогда не обижаются друг на друга. Я считал “мудрым решением” прерывать отношения при появлении малейших признаков противоречивых чувств или чувств нелюбви. Я вполне мог бы тогда купить какой-нибудь рекламный продукт с надписью: “Любить — значит никогда не прощать”, если бы такой был в наличии.

Многие взрослые дети имеют нереалистичные, поляризованные ожидания от любви. Убежденные в том, что любовь должна исключать дисгармонию, они иногда интерпретируют свою амбивалентность как доказательство того, что сами они слишком ущербны для того, чтобы любить. В самых крайних случаях они видят в своей амбивалентности индикатор психической нестабильности!

Нетерпимость к амбивалентности убивает отношения. Она уничтожает их посредством процесса, известного как расщепление. Расщепление происходит, когда чувство разочарования вытесняется (предварительно отделившись) посредством неявного убеждения в том, что партнеры должны проявлять друг к другу только благородные чувства.

Расщепление эмоций не разрешается само по себе. Чувства разочарования постепенно накапливаются во взрывоопасных объемах до тех пор, пока относительно небольшая обида не вызовет их детонацию. После разрушительного взрыва и проникновения этих чувств в сознание наши любовные чувства исчезают, и происходит их откат в эмоциональную противоположность — чувство полного отчуждения от своего партнера.

Если объем подавленного разочарования слишком велик или это чувство взрывается, вызывая слишком большую ненависть, любовные чувства могут уже не вернуться и расщепленное отчуждение может стать постоянным.

Если партнеры не реагируют на расщепление слишком деструктивно, со временем любовные чувства могут вернуться. Но если их эмоции сопровождаются нетерпимостью к амбивалентности, расщепление в конечном итоге повторится.

Большинство отношений могут пережить лишь ограниченное количество таких катастрофических “расщеплений”. Тем не менее некоторые люди постоянно катаются на эмоциональных американских горках с резкими взлетами и падениями — периодами привязанности и отчуждения. Такие отношения постепенно убивают способность обоих партнеров находить радость друг в друге, а в худшем случае — и вообще в жизни.

Отношения, которые прекратились из-за крайнего “расщепления”, иногда могут возродиться, если один или оба партнера научатся горевать. Горевание безопасно высвобождает старые чувства обиды, естественным образом прекращая поляризационный процесс расщепления. Затем старые партнеры могут заново открыть в себе первоначальные чувства влечения друг к другу и даже стать друзьями. С другой стороны, те, кто не горюет, часто остаются навсегда “застрявшими” в ненависти к своим “бывшим”. Они никогда не вернуться к любви, которую когда-то реально испытывали (а иногда и продолжают неосознанно испытывать) к своим партнерам.

Существует еще один тип расщепления, который часто убивает отношения, а именно непереносимость чувства отчуждения от партнера. Такая непереносимость порождает удушающее поведение, которое убивает отношения. Партнеры должны допускать амбивалентные колебания друг в друге чувства близости и желания быть одному. Если в отношениях допускаются только чувства близости, близость может умереть, когда какой-то из партнеров внезапно полностью уйдет в себя, чтобы предотвратить удушье.

Амбивалентность и расщепление — противоположные реакции на эмоциональную полярность. Они редко являются процессами по принципу “всё или ничего”. Расщепление может до определенной степени иметь место в континууме, который простирается между полной амбивалентностью и экстремальным расщеплением — между одновременным переживанием противоположных эмоций и постоянным подавлением одной эмоции за счет противоположной, между одновременными чувствами любви и ненависти к супругу

и разрушением “идеального” брака из-за внезапного извержения вулкана обид.

“Амбивалирование” — термин, который я позаимствовал у своего друга, — менее экстремальная форма расщепления. “Амбивалирование” — это относительно быстрые колебания между противоположными эмоциональными переживаниями. Мой друг однажды театрально спародировал крайнюю форму “амбивалирования” с помощью приведенного ниже диалога между эмоциональными полярностями.

- Я хочу его.
- Нет! Он причиняет мне слишком много боли.
- Но иногда благодаря ему я чувствую себя так прекрасно!
- Да, но в процессе он высасывает всю мою энергию.
- Хотя он очень хороший человек.
- Нет, это не так! Он полный придурок!
- Его хорошие стороны полностью проявятся, когда я перееду к нему.
- Нет! Это будет катастрофа. Я хочу, чтобы он уехал на Аляску!
- Боже, но я буду скучать за ним. Визит к нему будет стоить мне целого состояния.
- Я люблю его.
- Я ненавижу его.
- Я люблю его!
- Я ненавижу его!
- Я люблю его?
- Я ненавижу его?

Приветствуя в себе нормальную амбивалентность, мы можем достичь более глубокого понимания себя и принимать более правильные решения в сложных жизненных ситуациях. “Амбивалирование” — один из лечебных процессов психотерапии. Когда клиентам предлагается тщательно исследовать свои противоречивые чувства о работе или отношениях, в итоге они приходят к глубоко интуитивному пониманию того, что лучше для них.

Продолжительное “амбивалирование” может вызывать беспокойство. Мучаясь им, мы часто испытываем искушение принять импульсивное решение только для того, чтобы положить конец своему дискомфорту. Я принимал самые худшие решения в своей жизни, когда у меня не хватало мужества и самоуважения оставаться при своей амбивалентности, тогда я не понимал, что иногда мудрые решения приходят только после месяцев, или даже лет, “амбивалирования”. Это одна из причин, по которой Юнг назвал терпимость к амбивалентности высшим эмоциональным навыком и показателем психического здоровья.

Здесь важно отметить типичную дисфункциональную реакцию на амбивалентность. Некоторые жертвы травмы “ментализируют” свою амбивалентность, превращая ее в двусмысленность. Если несовместимые чувства не переживаются ими непосредственно, они проникают в сознание в виде нефокусированного беспокойства и замешательства, парализуя процесс принятия решений и совершения действий, которые могут быть полезными. Это не является здоровым “амбивалированием”. Функциональное “амбивалирование” включает в себя эмоциональное — иногда с помощью горевания — исследование самых глубоких уровней конфликта. Согласно моему опыту, когда весь контент чувств, связанных с определенной проблемой, тщательно переживается, в конечном итоге это приводит к эффективному решению.

По мере того как мы эмоционально взрослеем, нам становится все легче принимать свою амбивалентность. Мы на экзистенциальном уровне принимаем тот факт, что повторяющиеся переживания амбивалентности нормальны в любых значимых отношениях. Мы даем себе разрешение испытывать и в легкой форме рассказывать близким обо всем спектре своих чувств. Мы менее подвержены деструктивному расщеплению, потому что не подавляем свои эмоции и не накапливаем их во взрывоопасных пропорциях.

Принятие амбивалентности также защищает нас от внутреннего расщепления. Самое типичное разрушение самооценки, которое я наблюдаю, происходит тогда, когда подавленные чувства внезапно прорываются в сознание и мы их расщепляем, превращая в подавляющий токсичный стыд. Чем большую полноту эмоций мы будем переживать, тем с меньшей вероятностью мы будем расщеплять чувство собственной ценности.

## АМБИВАЛЕНТНОСТЬ И ДУХОВНОСТЬ

*По мере духовного созревания человеку становится все спокойнее жить с парадоксами, больше ценить в жизни неоднозначность, ее многослойность и присущие ей конфликты. В нем развивается ироничное отношение к жизни, метафоричность и юмор, а также способность постигать целое, с его красотой и безобразием, великодушием своего сердца.*

– **Джек Корнфилд**

Хотя многие религиозные традиции утверждают, что Бог вездесущ, мы часто воспринимаем свою внутреннюю эмоциональную природу как пустынное место, где нет Бога. Поэт-мистик Рильке красноречиво писал о том, что нельзя этого делать.

*О, не надо отделять себя,  
даже тончайшей перегородкой,  
от закона звезд.  
Что такое внутренний мир,  
если не грозное небо,  
с надвигающимися тучами,  
прящими стаями птицами и  
ветрами, возвращающимися домой.*

Когда мы расщеплем “негативную” половину своего эмоционального опыта, мы предполагаем, что там нельзя найти Бога. Мы как бы говорим себе, что наши “негативные” эмоции безбожны и являются бесполезной частью творения. Считая так, мы оживляем дьявола и создаем дьявольский ад внутри себя. Изгнанные как нечестивые, чувства бессознательно проявляют себя дьявольскими способами.

Одно из моих глубочайших переживаний любви к Богу и непосредственное постижение его вездесущности произошло в результате окончательного смирения и принятия ранее отрицаемых чувств. Такие переживания обычно раскрываются перед нами в форме чистой и глубокой амбивалентности.

Переживания чистой амбивалентности иногда открывают наше сознание трансцендентному “единству”, охватывающему все полярности. Последователи даосизма верят в то, что невидимое, лежащее в основе



единства, объединяет и гармонизирует все полярности. Это символизирует собой знак дао, объединяющий две половинки круга, каждая из которых содержит в себе семя своей противоположности.

Несколько раз в уголках природы дивной красоты на меня спускалась благодать глубокого понимания всепроникающего единства. Однажды я бродил по горам, полностью погруженный в тоску своего одиночества, как неожиданно передо мной открылась панорама с таким захватывающим видом, что у меня перехватило дух. Редкая красота открывшегося горного пейзажа наполнила мое сердце радостью. Слезы покатались по моему лицу, и я громко рассмеялся, почувствовав духовное и эмоциональное слияние с доброй силой, показавшейся мне источником и единой сущностью всего в мире. Современный мистик Р. М. Бак описывает подобный опыт так.

Тогда наступил момент восторга, столь сильного, что Вселенная, казалось, застыла в изумлении перед невыразимым величием зрелища. Был только Он во всей бесконечной Вселенной! Вселюбящий, совершенный Он... В тот чудесный миг, который можно было бы назвать высшим блаженством, наступило просветление... Огромная радость охватила меня, когда я увидел, что в цепи нет разрыва — ни одно звено не пропущено, все имеет свое место и время. Миры, системы — все слились в одно гармоничное целое.

## ПЕРЕМЕНЧИВОСТЬ

*Мы, дети земли, на протяжении  
всего года проходим свои лунные фазы:  
тьма и избавление от тьмы, приливы и отливы.  
— Вера Болдуин*

*Ужасно интересно: столько разных переходов  
чувств человек переживает за один день?  
— Энн Морроу Линдберг*

Быть амбивалентным — не означает всегда чувствовать амбивалентность. Как было сказано ранее, во многих случаях мы никак не резонируем эмоционально и вообще ничего не чувствуем. Также есть много

случаев, когда нужно полностью прочувствовать ту или иную эмоциональную крайность.

Быть амбивалентным — лишь один из способов, с помощью которого мы переживаем большую полноту своих эмоций, дающую нам незаменимые преимущества эмоциональной гибкости и переменчивости.

*Переменчивость* — это термин, который описывает постоянно меняющиеся, непредсказуемые эмоциональные подъемы и спады. Анализ переменчивости, постоянно меняющегося качества эмоций, позволяет нам реагировать на свои чувства здоровым образом. Когда мы перестаем сопротивляться своему эмоциональному потоку, мы вновь обретаем захватывающий дух спонтанности, с которым родились и который все еще можем наблюдать в каждом ребенке, не испытавшем на себе насильные дисциплины.

К сожалению, большинство из нас “движется с потоком” только тогда, когда поток движется в желаемом направлении. В остальных случаях мы так яростно сопротивляемся нежелательным эмоциям, что оказываемся в их ловушке, как архетипический цирковой клоун, отчаянно сражающийся с куском липкой бумаги.

Избегание нежелательных эмоций часто приводит к тому, что мы оказываемся в ловушке хронического низкопробного их проявления. Многие продолжительные настроения вызваны подавленными эмоциями, которые медленно просачиваются в сознание. Когда глубинные эмоции не находят открытого выражения и высвобождения, порождаемые ими настроения неоправданно долго загрязняют сознание и доминируют в нем.

В прошлом, когда у меня не было абсолютно никакого выхода гнева, я страдал длительными приступами угрюмой раздражительности. И пока я не отказался от многолетней засухи, пролив дождь слез, я часто проводил недели в меланхолическом уходе от жизни.

Угрюмость — очень медленный и неэффективный способ переработки чувств. Тот, кто не плачет, может погрязнуть в своих размышлениях и поддаться унынию. Та, которая не может найти конструктивный выход своему гневу, пребывает в горькой озлобленности, долго тлеющей и проявляющейся только в приступах враждебной самокритики. Самый быстрый способ избавиться от неприятного эмоционального переживания состоит в том, чтобы принять его, сполна прочувствовать и выразить.

Многие жертвы травмы наносят себе еще больший вред, пытаясь удержать желаемые чувства дольше, чем они реально длятся. Чувства любви, радости и прощения настолько приятны, что мы не можем не хотеть, чтобы они продолжались вечно.

Мой самый верный способ повторно ранить себя — это сопротивляться переменчивости эмоций и бессознательно пытаться удержать позитивное чувство, которое я больше не испытываю. Буддисты говорят, что этот вид “застревания” является одним из величайших источников ненужных человеческих страданий.

К сожалению, лучшее, что мы можем получить от любого гармоничного, приятного чувства, — это наслаждаться им, пока оно есть. Ни для какой другой области это не является более справедливым, чем для эмоциональной. Когда эмоциональное переживание проходит, лучший способ поддержать себя — это смириться с его потерей, не испытывая при этом стыда настолько, насколько это возможно, и взять на себя обязательство любить и принимать себя, независимо от того, что мы чувствуем и какие бури показывает наш эмоциональный барометр.

Когда мы восстановим свою способность горевать, нам будет легче преодолевать трудные эмоциональные переходы. Временный уход чувств любви и радости иногда представляется нам как смерть чувства благополучия. В такие моменты полезно горевать, и часто горевание способствует возрождению желаемых чувств.

Дивная благодать в виде самообновления происходит после погружения в живительные воды переживания полноты и гибкости чувств. Для большинства из нас это погружение начинается тогда, когда мы открываемся процессу горевания об утратах своего детства, что является темой следующих трех глав.