

Семейные «посланцы»

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №16.

Авторы: Гелена Юрьевна Савицкая

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия

"Люди говорят..."

(Приписывается МТС).

"Уж послала, так послала!"

(Из мультфильма "Падал прошлогодний снег").

Трудно найти родителей, которые сознательно хотели бы своим детям устроить судьбу неудачников, вереницу разочарований и несчастий для них. И мы сами, и наши родители, и родители наших родителей, как умеем, стараемся воспитать собственных детей удачливыми, счастливыми и успешными. Именно, как умеем. В этом процессе большинство родителей следуют не столько рекомендациям профессионалов, сколько собственным привычкам, правилам, традициям, полученным от собственных родителей, социальным мифам, а еще чаще — своему сиюминутному состоянию, а не соображениями правил воспитания. И порой за, казалось бы, простыми словами скрывается негативное послание, на годы вперед определяющее судьбу человека или даже поколения.

Свободу эмоциям

Вспомните, сколько раз, когда в конфликтной ситуации мы срывались, то обещали себе быть сдержаннее. И сколько раз мы честно старались быть сдержаннее, но потом эмоции переполняли нас и мы опять срывались: в гнев или обиду — и так же искренне потом раскаивались в содеянном. Сколько раз мы говорили себе или друзьям: "Возьми себя руки". Легко ли удавалось это делать? Не могу точно вспомнить,

откуда эта фраза: "Хотел себя взять в руки, но падаю всегда при этом трюке".

Как ни странно звучит, но это проявление несвободы в эмоциях. Так же, как и полное их сокрытие, вернее, попытка их спрятать, закопать поглубже. И как часто сдержанность по поводу хамоватого начальника выливается или в скандал с истерикой со слезами и хлопаньем дверью, или переходит в хроническое психосоматическое заболевание — язвенный гастрит, астму, гипертонию т.п. Женщины чаще предпочитают первый вариант, мужчины — второй. А сдержанность в повседневных отношениях? Нам недодали сдачу, нагрубили, обидели... И мы, оставаясь внешне спокойными и вежливыми, внутри пытаемся погасить и обиду, и негодование. А бывает, это становится настолько привычным поведением, что мы перестаем замечать собственные эмоции, мы их привычно игнорируем.

Это все тоже из детства. Такая сдержанность есть следствие одного из негативных посланий, которое так и звучит: "Будь сдержанным". А в нашей повседневной речи по отношению к детям проявляется в словах: "Мальчики не плачут", "Ты же воспитанная девочка, не раздражайся", "Не злись", "Ты же мужчина", "Посмотри, как ведут себя другие дети", "Неприлично себя так вести, води себя прилично".

Откуда возникает у родителей это желание заткнуть ребенку рот, осадить? Разве в этот момент они думают о нем, о его будущем? Разве это желание вызвано заботой о его счастье? Нет, родителям стыдно самим. Им стыдно, что они привлекают внимание окружающих, которых чаще всего больше никогда не увидят и которые забудут о них через минуту. Им тяжело, что они не умеют помочь ребенку, не могут понять его потребностей. Они злятся от собственной беспомощности, оттого что не в состоянии помочь ребенку. Их раздражает проявление врожденной свободы поведения, о которой сами уже давно забыли. В такие моменты родители заняты собственными негативными эмоциями, страхами и переживаниями, но только не ребенком. А ребенок это воспринимает так, что показывать собственные эмоции, чувства нельзя, стыдно, позорно. Особо ревностные родители умудряются отучить детей, особенно мальчиков, проявлять чувства настолько, что позже, повзрослев, мужчины не в состоянии даже

понять собственные чувства — что же собственно они испытывают по отношению к тому или иному человеку или событию.

Пиррова победа

И будучи взрослыми, мы постоянно слышим вокруг от близких и дальних нам людей, что быть сдержанным просто необходимо и крайне полезно. А если подумать, отчего же такой благой порыв быть сдержанным так печально заканчивается? Что стоит за смыслом послания "будь сдержанным!?" Это означает следующее: "всегда скрывай свои мысли, чувства, эмоции, никогда не показывай своего отношения к человеку, ни в коем случае не показывай, что ты чего-то не можешь, что ты чего-то боишься, что тебе что-то неприятно; в трудной ситуации выкручивайся сам". Не тяжеловата ноша-то? Для нормального человека? Конечно, если вы "Бэтмэн" или "Женщина-кошка", тогда, конечно, как говорится, "флаг вам в руки", дерзайте!

Находясь под влиянием этой установки — будь сдержанным — человек становится очень жестким и теряет в этой борьбе с миром и собственной сущностью именно то, за что борется, — терпимость. Конфликт заключается в том, что наши собственные эмоции существуют у нас независимо от того, как мы к ним относимся, нравятся они нам или нет, выражаем мы их или прячем, понимаем ли мы их. И когда все силы уходят на их сдерживание, уже не остается времени и сил прислушаться к собственным чувствам. Что же мы получаем в результате этой многолетней борьбы с собой?

В психологии есть такое понятие "метасообщение". Представьте, что вы смотрите фильм, не зная языка. И все равно через какое-то время вы невольно вникаете в сюжет: начинаете понимать, кто из героев уверен в себе, кто добродушен, кто притворяется, легко вычисляете злодея. Как вы делаете это? Вы опираетесь на собственное впечатление от поведения героя. Это впечатление, не связанное с содержанием речи, и есть метасообщение. Это то, что остается в нашей памяти от встречи с человеком, от того, как он себя вел, как говорил. Это образ человека в нашей памяти после того, как он ушел, и мы забыли предмет разговора. И впечатление о сдержанном человеке часто двойственное. Мы все равно понимаем, что он в чем-то блефует, в своих чувствах или мыслях, эмоциях. Поведение сдержанного

человека воспринимается неискренним, наигранным, показным. И это действительно так, ведь сдерживать эмоции — значит показывать не то, что чувствуешь на самом деле. Быть сдержанным — это вести себя так, как будто у вас нет никаких других эмоций, кроме "разрешенных" неведомым "кем-то". А "разрешенных" проявлений эмоций немного: либо непроницаемая маска на лице, либо вежливая улыбка. Вот мы и улыбаемся, когда нам грубят, оскорбляют, ущемляют наши права, когда нам страшно или неловко. А если человек прячет страх или раздражение за шутками и весельем, то шутки получаются плоские, веселье — натянутым. Иногда такие "сдержанные" люди совершают излишне "героические" поступки только из-за того, чтобы никто не подумал, что они "не справятся". В этом проявляется коварство послания, которое втягивает человека в постоянное соревнование с другими людьми.

Как вы думаете, может ли такой человек быть счастливым и успешным в отношениях с другими людьми, может ли он вообще построить какие-либо отношения с противоположным полом? Ведь людям в отношениях со сдержанным человеком постоянно приходится напрягаться, догадываться, о чем он думает, что испытывает, чего хочет. Часто в парных отношениях именно "сдержанная сторона" является провокатором скандалов, эмоциональных срывов: если человек никак не проявляет свои чувства, как узнать, что он вас понимает, что он чувствует по тому или иному поводу? И возникает неосознанное желание его "пробить", вызвать в нем крайнее выражение чувств — может тогда будет в нем хоть что-то заметно? И такие отношения рано или поздно вызывают усталость, желание избежать их.

Вот и получается, что вместе с сомнительной репутацией сдержанного человека мы получаем что-нибудь из набора психосоматических заболеваний, трудности в общении с окружением и напряженность в отношениях с родственниками.

Выход

Противоядием этому может быть позитивное послание "будь открытым". Это самая большая смелость, это проявление самой большой силы человека. Быть открытым — значит говорить, что думаешь, и уметь облекать это в приличную форму, выражать свои эмоции, чувства, показывать свои слабости. Люди, умеющие быть открытыми, часто эмоциональные лидеры в коллективе, вдохновители. Кстати, на них значительно реже обижаются, даже когда они демонстрируют свои, казалось бы, не самые лучшие черты характера. Потому как с таким человеком легко общаться. Женщина такого типа не будет неделю дуться за то, что муж не понял ее намеков, не выполнил собственное обещание или нечаянно обидел ее чем-то. Она сразу скажет об этом. И не путайте это со скандалом по малейшему поводу. Диалог в стиле "ты опять, гад такой, весь в своего папочку: напился, как свинья!" совсем не пример открытости. Правильнее было бы так: "Мне вчера было очень грустно, что ты поздно пришел, у меня были совсем другие планы на вчерашний вечер". Да, вот так все просто. Открытый человек выражает свои эмоции по отношению к кому-либо или событию, но не оценивает. Человек открытого типа может быть понимающим, но в то же время умеет отстаивать свои границы, свои интересы. Сравните "железный занавес" и четко обозначенные правила посещения страны. Конечно, у каждого человека, как и у каждого государства, свои правила "въезда", но они открыто декларируются, и уже право "туристов" выбирать подходящие правила, решать, с кем общаться, а с кем нет. Это уже поведение взрослого, социально зрелого человека. Человек ясно и однозначно показывает свои намерения, берет на себя ответственность за свои ошибки, спокойно слушает других, так как чувствует себя достаточно сильным и трезвомыслящим, чтобы оценить, кому можно доверять, а кого держать на расстоянии.

Что же делать с этим посланием из прошлого, если вы узнали в описанном образе себя? По возможности сходить к психологу с хорошей репутацией, который предлагает что-то сделать, кроме как просто выслушать. Если вы пока еще боитесь психолога, особенно из-за того, что вам придется у него "раскрывать душу", то вам точно к нему. А убеждать себя, что "я спокоен, я спокоен" — это все равно что

на крышку кастрюли с бурно кипящим супом накладывать кирпичи, и наступит момент, когда крышку все равно сорвет. По той же механической модели крышку следует вовремя приоткрывать. То есть научиться выражать чувства и эмоции аккуратно, безопасным для себя и окружения способом. Есть несколько путей научиться этому.

Существует простая и показательная формула: $\text{Э} = \text{Ф} - \text{О}$. Эмоции равны факту минус ожидания. К примеру, вы ждете премии в \$500. Это ваши ожидания. А получаете \$100 — это факт. Какие будут у вас эмоции? А если получаете \$1000? Из формулы видно, как можно управлять собственными эмоциями: либо снижать ожидания, либо "выпускать пар" — выражать эмоции, чувства, не накапливать их, либо и то, и другое вместе.

Вначале следует поработать с нашими ожиданиями: снизить давление на "крышку кастрюли". Откуда берутся обиды на грубость, на невнимание, на забывчивость или непонимание близких? Мы неосознанно ждем от окружения некоторого, нами же придуманного идеального поведения. Мы ждем, что начальник всегда-всегда будет вежливым, что люди вокруг опять же все-все доброжелательные и внимательные к нам, что наш любимый человек если не думает, как мы, то, как минимум, постоянно держит в уме важные для нас дела и даты, что наши дети, как роботы, послушно следуют полученным указаниям. Но разве вам когда-то приходило письмо от Бога со страховкой, подтверждающей, что все люди будут вести себя правильно-правильно, с вашей точки зрения? Вам было кем-то обещано, что о ваших мыслях и чувствах будут догадываться все и всегда, без малейших усилий, с вашей стороны? Разве где-нибудь написано, что дети с самого рождения ведут себя, как взрослые, следуя весьма переменчивым социальным нормам? В романе Пруста "Фараон" была дана метафора: молитва крестьянина о снижении налогов в воздухе сталкивается с молитвой налогового сборщика о повышении налогов. Молитвы больных о выздоровлении сталкиваются с молитвой знахарей о том, чтобы больше людей болело. Попробуйте принять простую идею — в этом мире у всех людей разные ожидания от жизни, разные привычки и традиции. И у них так же могут быть причины вести себя так, как они себя ведут. Это

трудная задача, и для принятия такого убеждения может потребоваться много времени и сил.

Но еще труднее снизить ожидания от себя. Принять, что вы не совершенны, что вы не идеал и как профессионал, и как супруг, и как родитель. И что вы имеете право на ошибки. Для обучения такому отношению к себе и окружению есть простая формула, изобретенная очень давно: я делаю все, что могу, и пусть будет, что будет. Другими словами: "Я постараюсь сделать доклад хорошо, но понравится он или нет, я не знаю. Если понравится, буду рад, если нет — подумаю, что мне надо в нем изменить". "Если ребенок поймет мои объяснения уроков, отлично, если не поймет, попробую поискать новые примеры, новые слова или найму репетитора". "Я попрошу о помощи, но если её не получу, постараюсь сделать свое дело самостоятельно или другим способом". Мы снимаем с себя ответственность за поведение других людей и берем на себя ответственность за наше поведение. Не берите на себя вину за ваши ожидания. Они просто у вас есть, они сформировались в течение вашей жизни под действием тех или иных обстоятельств. Просто позвольте себе их пересмотреть для собственного же блага.

Научиться выражать эмоции безопасно можно простыми и действенными способами. В том случае, когда вам еще сложно понять, что, собственно, вы чувствуете по отношению к тому или ином событию, человеку, поведению, помочь может ведение дневника. С какой угодно степенью регулярности описывайте не дела, а отношение к ним, не людей, а ваше отношение к их поступкам, поведению. Возможно, вначале будет сложно идентифицировать то ли иное чувство, но со временем будет все легче и легче. Для увеличения эффективности записывайте не только негативные чувства, с пониманием которых, как правило, чаще всего бывают проблемы, но и позитивные. Если кто-либо вызвал у вас очень сильные негативные эмоции, и вы не смогли в силу обстоятельств или собственных убеждений их выразить на месте, напишите своему обидчику гневное письмо. Пишите, не стесняясь в выражениях, не сдерживайтесь, используя самые плохие слова, которые у вас появляются. Это не характеризует вас плохо, это просто пена эмоций,

которые не смогли найти себе выхода. Это токсины, которые пусть лучше впитает бумага, чем ваш организм. И если это не сделать на бумаге, эмоции могут вырываться через какое-то время в ваших словах, и вы можете сильно пожалеть о содеянном. И с другой стороны, чтобы простить человека, надо быть в эмоционально ровном состоянии. А чтобы снизить накал эмоций, их необходимо пережить. После того как напишите гневное письмо, порвите письмо на мелкие кусочки. Или сожгите. Это поможет выразить избыток эмоций.

Следующий шаг — формирование "Я-сообщения". Для вас это еще один способ научиться выражать эмоции безопасно, для вашего окружения — способ постепенно привыкнуть к вашему новому поведению. И обязательное условие — разделяйте вашу ответственность за ваши же эмоции от ответственности других людей за их поведение. Учитесь говорить всякий раз, когда это чувствуете: "Мне нравится", "Мне не нравится", "Когда вы разговариваете в таком тоне, мне становится трудно думать", "Когда ты так шумишь, я начинаю злиться", "То, что ты сделал, меня очень расстроило". И антипример, как говорят другие люди, свободные в выражении эмоций, но как говорить совершенно не следует: "Ты опять испортил мне настроение!", "Ты злишь меня!". Заметили разницу? Научитесь сдвигать крышку кастрюли ваших эмоций, пока ее не "сорвало". Если вы понимаете, что пара слишком много, используйте "заявку на настроение": "Я сегодня на работе устала, что меня лучше не трогать", "Я сейчас разозлена, дай мне прийти в себя", "Я обижена на твой поступок, а не на тебя и сейчас не готова с тобой разговаривать". Трудно? Непривычно? Но так всегда при выработке новых навыков. Но зато позже, когда эти навыки станут автоматическими, количество конфликтов резко снизится, и уж здоровье точно улучшится. Репутацию сдержанного человека вы потеряете, зато приобретете репутацию открытого и воспитанного, репутацию человека, с кем легко и просто общаться.